

Servicezeit vom 15. Oktober 2012

Redaktion Christoph Teves

---

### Die Themen der Sendung:

Verschleppen und verweigern	Seite 1
Brustkrebs: Chemo „ja“ oder „nein“?	Seite 2
Energiecheck im Haushalt	Seite 5
Silikon in der Küche	Seite 7
Piroggen von Björn Freitag	Seite 8

URL: <http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw42/1015/uebersicht.jsp>

## ***Verschleppen und Verweigern Wie Versicherungen Unfallopfer um Ansprüche bringen***

Von Steffen Berner

Eigentlich ist die Sache bei einem Auffahrunfall klar: Solange einen keine Mitschuld trifft, zahlt die Haftpflichtversicherung des Unfallgegners die komplette Reparatur – zumindest theoretisch. In der Praxis werden Unfallberichte und Gutachten mittlerweile oft angezweifelt, es wird um Rechnungen gefeilscht, und manchem Unfallopfer wird gar Versicherungsbetrug unterstellt.

Gerade Kfz-Versicherungen sind für die meisten Konzerne ein Zuschussgeschäft. Die Prämien wiederum können sie nicht beliebig anheben. Dafür sorgt nicht zuletzt der harte Wettbewerb auf dem Markt. Auffällig ist, was Verbraucherschützer in den letzten Jahren beobachten: Versicherungen verschleppen die Schadensregulierung zunehmend oder verweigern die Zahlung in vielen Fällen gänzlich.

### **Recht auf Vorkasse**

Ein Prozess kann teuer werden: Oft steht Aussage gegen Aussage, und beide Seiten legen ein Gutachten vor, das ihre Version bestätigt. Das Gericht wird dann wahrscheinlich einen dritten Gutachter einschalten. Wenn Sie als Geschädigter von der Versicherung Geld wollen, sind Sie auch in der Beweispflicht. Das heißt auch, dass Sie das Gutachten erst einmal bezahlen müssen: Dabei ist mit mindestens 1.500 Euro zu rechnen.

Wenn Sie den Prozess verlieren, ist das Geld weg. Auf Anwalts- und Gerichtskosten bleibt man ohnehin sitzen. Um vor Gericht eine Niederlage einzustecken, reicht es, wenn der vom Gericht bestellte Sachverständige zu keiner Entscheidung kommen kann, weil es zum Beispiel nicht genügend aussagekräftige Fotos gibt. Meist sind die Autos auch schon seit Monaten repariert, bevor es zu einem Prozess kommt. Und wer keine Rechtsschutzversicherung hat, überlegt sich genau, ob er klagen soll – darauf setzen Versicherungen.

### **Selbst Beweise sammeln**

Wenn Sie in einen Autounfall verwickelt werden, verlassen Sie sich nicht darauf, dass die Polizei Fotos macht. Nehmen Sie Ihr Handy und fotografieren Sie Ihr Auto und das des Unfallgegners. Machen Sie die Bilder unbedingt, bevor Sie die Autos von der Fahrbahn fahren. So können Sie später dokumentieren, wie die Wagen nach dem Unfall standen. Dies kann in einem Prozess wichtig sein, wenn der Sachverständige den Zusammenstoß beurteilen soll.

Bei Haftpflicht- oder Kaskoschäden gilt: Sollte sich die Versicherung sechs Wochen nach Schadensmeldung nicht gerührt haben, setzen Sie schriftlich eine Frist von zwei Wochen. Schreiben Sie direkt an den Vorstandsvorsitzenden der Versicherung. Der wird Ihren Brief zwar nicht

persönlich lesen, aber Sie stellen so sicher, dass Ihr Brief an eine andere Abteilung geht – und somit eben nicht an den Sachbearbeiter, der Sie schon seit Wochen vertröstet.

Wenn sich dann immer noch nichts tut, schalten Sie den Versicherungsombudsmann ein: einen Streitschlichter für die Versicherungsbranche. Sofern die Entscheidung des Versicherers falsch ist, kann der Ombudsmann zu ihren Gunsten entscheiden. Wenn der Streitwert nicht über 10.000 Euro liegt, muss sich die Versicherung daran halten.

Wenn die Versicherung zahlt, heißt das aber immer noch nicht, dass Sie Ihnen auch alles zahlen will, was Ihnen zusteht. Oft kürzen Versicherungen Zahlungen mit dem Hinweis, dass die Reparatur in einer freien Werkstatt billiger sei, als in einer markengebundenen.

Was dabei verschwiegen wird: Die Versicherung muss die Reparatur in einer markengebundenen Werkstatt bezahlen, wenn der Wagen scheckheftgepflegt oder nicht älter als drei Jahre ist.

#### Links:

- [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw04/0125/02\\_unfallopfer.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw04/0125/02_unfallopfer.jsp)  
Unfallopfer: Wie geht es weiter?  
(Servicezeit vom 25. Januar 2012)
  - [http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw10/0305/01\\_fahrerflucht.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw10/0305/01_fahrerflucht.jsp)  
Fahrerflucht – Zeugen online gesucht  
(Servicezeit vom 5. März 2012)
  - <http://www.versicherungsombudsmann.de/home.html>  
Der Ombudsmann für Versicherungen
  - [http://www.werkstattcheck.de/rechte\\_pkw\\_unfall.html](http://www.werkstattcheck.de/rechte_pkw_unfall.html)  
Rechte und Ansprüche bei der Schadensabwicklung nach einem Verkehrsunfall
  - <http://www.verkehrsrecht-info24.de/index.php?kat=recht&rid=51>  
Unfallschäden – Ihre Rechte als Unfallopfer
- 

## ***Brustkrebs: Chemo „ja“ oder „nein“? Ein neuer Test gibt mehr Sicherheit***

Von Monika Härle

Allein in diesem Jahr werden 74.500 Frauen neu an Brustkrebs erkranken, so schätzt das Berliner Robert-Koch-Institut. Für die große Mehrheit dieser Patientinnen ist das längst kein Todesurteil mehr – dank optimierter Diagnostik und verbesserter Therapien.

In den meisten Fällen wird aber trotzdem noch immer eine Chemotherapie durchgeführt, auch wenn sie nach neuesten Erkenntnissen vielfach überflüssig ist. Dadurch werden Tausende von Frauen den körperlichen und seelischen Nebenwirkungen dieser Behandlung ausgesetzt, obwohl diese für den Kampf gegen den Krebs eigentlich gar nicht nötig wäre.

### **Bessere Risikoabschätzung**

Schon kurz nach einer Brustkrebs-OP wird in der Regel anhand von Tumorgewebe-Untersuchungen über die Behandlungsstrategie entschieden. Getestet wird dabei unter anderem die Hormonempfindlichkeit, der HER2-Status, die Wachstumsgeschwindigkeit, der Entartungsgrad der Krebszellen und die Größe des Tumors. Außerdem wird untersucht, ob Lymphknoten befallen sind.

Daran wird abgeschätzt, wie aggressiv der Tumor ist, beziehungsweise wie hoch das Risiko, dass der Krebs zurückkehrt und Metastasen bildet. Einige Experten gehen allerdings davon aus, dass diese klassischen Tumordaten nicht ausreichen, um das individuelle Rückfallrisiko richtig einzuschätzen.

„60 Prozent der Brustkrebs-Patientinnen in Deutschland erhalten eine Chemotherapie, die eigentlich gar nicht nötig wäre, da sie ein niedriges Risiko für einen Rückfall haben“, schätzt Prof. Marion Kiechle, Direktorin der Münchener Frauenklinik rechts der Isar der Technischen Universität München und Leiterin des Brustzentrums. Nach einer Operation würden bei diesen Frauen eine Hormontherapie und Bestrahlung vollkommen ausreichen. Das gilt besonders für diejenigen Frauen, die nach den Standardgewebeuntersuchungen ein niedriges bis mittleres Risiko haben, einen Rückfall zu erleiden. Mittlerweile gibt es neue Biomarker-Tests, die darüber Auskunft geben, wie hoch das individuelle Risiko ist und ob eine Chemotherapie nach der Brustkrebs-Operation sinnvoll ist.

### **Tests spüren Proteine auf oder suchen Risiko-Gene**

Bei den Tests wird nach speziellen Biomarkern gesucht. Das sind charakteristische, biologische Merkmale, die als Indikatoren für Krankheiten gelten. Bekannte Krebs-Biomarker sind zum Beispiel die sogenannten Brustkrebsgene BRCA-1 und -2.

Mit folgenden Tests kann das Rückfallrisiko bei Brustkrebs abgeschätzt werden (die gesetzlichen Krankenkassen zahlen diese Tests in der Regel nicht):

#### **uPA/PAI-1-Test (Femtelle):**

Getestet wird auf zwei Eiweiße im Tumorgewebe: das Eiweiß Urokinase Plasminogen Aktivator uPA und dessen Gegenspieler PAI-1. Ist der Anteil an uPA/PAI-1 im Tumorgewebe niedrig, haben Patientinnen mit Brustkrebs im Frühstadium besonders gute Heilungschancen – ohne Chemotherapie. Liegt der Anteil jedoch über dem Grenzwert, ist eine Chemotherapie ratsam. Der Test kostet nach Herstellerangaben zwischen 200 und 300 Euro und kann in jedem Labor an frischem oder gefrorenem Tumorgewebe durchgeführt werden.

#### **Gentest Oncotype:**

Untersucht wird die Signatur von insgesamt 21 Genen – dadurch können Patientinnen mit niedrigem, mittlerem und hohem Rückfallrisiko klassifiziert werden. Der Test kostet nach Herstellerangaben rund 3.000 Euro und wird in den USA durchgeführt. Tumorgewebe wird verschickt, und das Ergebnis erhalten Patientinnen nach etwa zwei Wochen.

#### **Gentest EndoPredict:**

Untersucht wird die Signatur von insgesamt acht Genen, die kombiniert sind mit den weiteren klinischen Werten Tumorgroße und Lymphknotenstatus. So können Brustkrebs-Patientinnen noch genauer in eine niedrige, mittlere oder hohe Risikogruppe eingeteilt werden. Der Test kostet nach Herstellerangaben etwa 1.800 Euro und wird in Deutschland in speziell ausgestatteten Pathologie-Laboren durchgeführt. Ein Ergebnis liegt nach etwa 24 Stunden vor.

#### **Gentest MammaPrint:**

Untersucht werden insgesamt 70 Gene – dadurch können Patientinnen mit niedrigem und hohem Rückfallrisiko klassifiziert werden. Der Test kostet nach Herstellerangaben rund 2.700 Euro und wird in einem Labor in den Niederlanden ausgewertet. Tumorgewebe wird verschickt, und ein Ergebnis erhalten Patientinnen nach etwa zwei Wochen.

### **Für wen sind diese Tests geeignet?**

Geeignet sind die Tests für Patientinnen, deren Tumor in den herkömmlichen Standardtests als frühes oder mittleres Stadium klassifiziert wurden, deren Krebszellen hormonempfindlich sind und deren HER2-Status negativ ist. Wird der Tumor von vorneherein als aggressiv eingestuft, wird in der Regel die Chemotherapie nicht infrage gestellt. Das heißt: Vor allem bei Frauen, deren Tumor in einem grenzwertig niedrigen bis mittleren Rückfallrisiko liegt, erhalten die Ärzte durch die modernen Biomarker-Tests mehr Sicherheit für die anschließende Behandlungsentscheidung. Und das gilt laut Aussage der Experten für die Mehrheit der Brustkrebspatientinnen.

Wie bei Inge G., bei welcher der Krebs im Alter von 43 Jahren festgestellt wurde. Ihr Knoten war sehr klein und die Lymphknoten nicht befallen. Ihr behandelnder Arzt am Brustzentrum stufte sie zunächst nicht als Risikokandidatin ein. Aber aufgrund ihres jungen Alters ließ er den uPA/PAI-1-Test (Femtelle) durchführen. Dabei kam heraus, dass sie nicht der niedrigen sondern der mittleren Risikogruppe zugeordnet werden muss.

Zur weiteren Absicherung ließ er daraufhin den Gentest „Oncotype“ durchführen, der zurzeit in der Klinik in einer Studie läuft. „Zum Glück“, wie sie heute sagt. „Der Test stufte mich in eine leicht erhöhte Risikogruppe ein, sodass ich mich nach Beratung mit dem Arzt schließlich zu einer Chemotherapie entschlossen habe. Mir war das Rückfallrisiko einfach zu hoch.“

Inge G. wird im Brustzentrum des Städtischen Klinikums Köln-Holweide behandelt. Dort werden die Tumore aller Patientinnen, die ein grenzwertiges Risikoprofil haben, auf die Eiweiß-Kombination uPA/PAI-1 untersucht.

Dr. Mathias Warm, Chefarzt des Brustzentrums, erklärt warum: „Auch wenn wir wissen, dass Tausende unnötige Chemotherapien gegeben werden, ist es sicherlich fatal, einer Patientin keine Chemotherapie zu geben, die möglicherweise wirklich eine braucht. Schließlich geht es ums Überleben!“

Dr. Warm geht, wie viele andere Spezialisten auch, davon aus, dass Gentests bei Brustkrebs die Zukunft sind. Mit ihnen kann die Therapieentscheidung für die große Gruppe der Patientinnen mit einem mittleren Risiko wesentlich besser abgesichert werden, auch wenn diese Tests – genauso wenig wie die herkömmlichen Untersuchungsverfahren – keine hundertprozentige Sicherheit bieten können.

Für problematisch hält er die Kostenseite: Die Tests übersteigen das Budget der Fallpauschalen. Darum müssten die Krankenversicherer die Kosten übernehmen. Die aber fordern weitere Studien und das kostet Zeit. Mindestens drei bis fünf Jahre werden vergehen, ehe es frühestens zur Aufnahme in den Erstattungskatalog der Versicherer kommen wird. „Das dauert viel zu lang“, meint Dr. Warm.

### **Ersparnisse in Millionenhöhe durch vermeidbare Chemotherapien**

Zu den Gentests Oncotype und Endopredict laufen derzeit nationale und internationale Studien. Seit April 2012 beteiligt sich auch die AOK Rheinland/Hamburg an einer „Oncotype“-Studie. Ziel laut AOK Rheinland/Hamburg ist es, Patientinnen passgenaue Therapien anbieten, um ihnen unwirksame Behandlungen und überflüssige Nebenwirkungen zu ersparen.

Dass unwirksame und damit überflüssige Chemotherapien zudem Kosten in Millionenhöhe produzieren, hat die Brustkrebs-Spezialistin Prof. Marion Kiechle anhand eines flächendeckenden Einsatzes mit dem Gentest Endopredict ausgerechnet. Überprüft wurden die Daten von 1.371 Krebspatientinnen, die ins Verhältnis gesetzt wurden zu den aktuellen Prognosen des RKIs (Robert-Koch-Institut). Demnach werden in diesem Jahr 74.500 Patientinnen neu an Brustkrebs erkrankt sein, wovon etwa 65 Prozent (circa 48.000 dieser Frauen) ein mittleres Rückfallrisiko haben. Würde der Test nur bei der Hälfte dieser Patientinnen angewendet, fielen circa 14.000 Patientinnen in die Niedrigrisikogruppe – das heißt, eine Chemotherapie wäre nicht nötig. Die restlichen etwa 12.000 Patientinnen würden hingegen von einer Chemotherapie profitieren. Veranschlagt man die Kosten einer Chemotherapie von rund 10.000 Euro – ohne die Kosten der Behandlung von Nebenwirkungen zu berücksichtigen – ergäbe das für die Kassen nach Abzug der Kosten für den Gentest eine Ersparnis von rund 100 Millionen Euro.

### **Kostenübernahme – wann?**

Abhängig von der Krankenkasse wird es eine Einzelfallentscheidung sein. Zurzeit ist nur gesichert, dass Studienteilnehmerinnen die Tests nicht bezahlen müssen. Folgende Brustzentren im Rheinland und in Hamburg nehmen an der Onkotype-Studie teil:

Kliniken Essen-Mitte, Universitätsklinikum Essen, Luisenhospital EVK Düsseldorf, Universitätsklinikum Düsseldorf, Universitätsklinikum Köln, Katharinen-Hospital Frechen, St. Elisabeth-Krankenhaus Köln-Hohenlind, Evangelisches Krankenhaus Bethesda in Mönchengladbach, Marienhospital Aachen, Universitätsklinikum Aachen, Evangelisches Krankenhaus Bergisch-Gladbach, Kooperatives Mammazentrum Hamburg, Krankenhaus Jerusalem (Hamburg), Brustzentrum Diakonie-Klinikum Hamburg, DKH-Krankenhaus Elim.

### **Links:**

- [http://www.kliniken-koeln.de/Holweide\\_Brustzentrum\\_Start.htm](http://www.kliniken-koeln.de/Holweide_Brustzentrum_Start.htm)  
Brustzentrum der Kliniken der Stadt-Köln, Köln-Holweide
- <http://www.brustkrebsdeutschland.de/home/start.html>  
Internetseite mit fundierten Fachinformationen zum Thema Brustkrebs

- <http://www.frauenselbsthilfe.de/>  
Internetauftritt der Selbsthilfe-Organisation „Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V.“
  - <http://www.aok.de/rheinland-hamburg/die-aok/presse-89742.php?action=detail&pressemitteilung=257&lastAction=list&page=3>  
Informationen der AOK Rheinland/Hamburg zur Studie mit dem Gentest Oncotype
- 

## **Energiecheck im Haushalt Wie man viel Geld sparen kann**

Von Iris Rohmann

Heike und Hajo bewohnen mit ihrem Sohn ein kleines Reihenendhaus in Willich. Sie haben mit einem Drei-Personen-Haushalt einen jährlichen Stromverbrauch von fast 13.000 Kilowattstunden und bezahlen über 2.500 Euro im Jahr – viel mehr als der Durchschnitt. Eine dreiköpfige Familie (in einem Einfamilienhaus inklusive Warmwasser und Kochen) verbraucht nur zwischen 5.000 und 6.000 Kilowattstunden im Jahr.

Die Familie wandte sich an die **WDR**-Redaktionen **Quintessenz** und **Servicezeit** und machte den „Energiecheck“. Mit Messgeräten ermittelten sie ihren Stromverbrauch. Diese gibt es in jedem Baumarkt und kosten zwischen 10 und 25 Euro. Wichtig ist, dass das Messgerät auch den Stand-by-Strom messen kann, also auch, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Manche Geräte haben einen schwankenden Stromverbrauch, zum Beispiel Kühlgeräte, Wasserbetten und TV-Anlagen sowie Computer. Solche Geräte sollten über mehrere Tage gemessen werden, damit der durchschnittliche Jahresverbrauch ermittelt werden kann.

### **Kühlgeräte**

Kühl- und Gefrierschränke verbrauchen einen erheblichen Teil des Stroms im Haus. Die Kosten sind sehr vom Alter der Geräte abhängig. Die Kühltruhe von Hajo und Heike ist über 15 Jahre alt. Bei der Messung stellte sich heraus, dass sie allein 1.350 Kilowattstunden im Jahr verbrauchte. Weitere fünf Kühlgeräte, die auch alle älter als sieben Jahre alt waren, waren ebenfalls Stromfresser. Mit insgesamt rund 3.700 Kilowattstunden schluckten die alten Schätzchen rund 28 Prozent des Gesamtverbrauchs!

**Tipp der Energieagentur NRW:** Prinzipiell gilt: Neue, energieeffiziente Geräte sind die beste Entscheidung. Solche Kühler verbrauchen im Schnitt nur zwischen 150 und 300 Kilowattstunden im Jahr. Man bekommt ein gutes Gerät für 500 bis 600 Euro als Kombination mit Tiefkühlbereich. Bei einer Neuanschaffung unbedingt auf die Energiezertifizierungen achten. Kaufen Sie Geräte, die mindestens mit „A+“ gekennzeichnet sind (verbrauchen circa 25 Prozent weniger als „A“). Doch wirklich sparsam sind nur Geräte, die mit „A++“ (bis 45 Prozent weniger) gekennzeichnet werden.

In der Handhabung gilt: Kühlschränke fünf bis zehn Zentimeter von der Wand abrücken, damit die Wärme nach oben entweichen kann, und nicht direkt neben dem Herd platzieren. Regelmäßig abtauen, weil Eisbildung mehr Strom verbraucht. Kühlen Sie auf minus 18 Grad Celsius bei Tiefkühl- und plus sieben Grad Celsius bei Kühlschränken.

### **Waschmaschinen und Trockner**

Auch hier gilt: Je höher die Geräte zertifiziert sind, desto besser. Die neueren Geräte verbrauchen weniger Strom und auch weniger Wasser. Bei Waschmaschinen verursacht ein um 20 Liter höherer Wasserverbrauch in 15 Jahren fast 300 Euro Mehrkosten.

**Tipp der Energieagentur NRW:** In der Handhabung kann man Strom sparen, indem Wäsche nur auf 40 bis höchstens 60 Grad Celsius gewaschen wird. Nur in Krankenhäusern oder Hotels macht die sogenannte Kochwäsche noch Sinn. Auch wenn Sie beim Schleudern weniger Umdrehungen einstellen, können Sie eine Menge Strom sparen. Den Trockner sollten Sie allerdings nicht benutzen, wenn Sie Energie sparen wollen. Eine Trocknerfüllung kostet im Durchschnitt zwischen 50 und 60 Cent pro Ladung. Hier kann die gute alte Wäscheleine bei drei Füllungen in der Woche knapp 90 Euro im Jahr einsparen.

## Küche

Bei Geschirrspülmaschinen hat sich seit den 1980er-Jahren der Stromverbrauch halbiert und der Wassergebrauch von 50 auf 10 Liter reduziert.

**Tipp der Energieagentur NRW:** Es ist ratsam, die Maschine ganz zu beladen oder das Sparprogramm zu nutzen. Das senkt den Stromverbrauch, dauert dafür in der Regel länger.

Beim Kochen gilt: Schnellkochtöpfe eignen sich am besten für lang garende Gerichte. Der Schnellkochtopf spart bis zu 50 Prozent Zeit und 30 Prozent Energie. Außerdem sollte auf der kleinstmöglichen Stufe gekocht werden. Beim Kochen mit einem herkömmlichen Topf den Deckel schließen. Bei gekipptem Deckel verbrauchen Sie doppelt so viel Energie, ohne Deckel sogar dreimal mehr Energie. Wenn Sie Spaghetti kochen, erhitzen Sie am besten vorher das Wasser im Wasserkocher – auch das spart Strom.

## Durchlauferhitzer

Heike und Hajo besitzen einen hydraulischen Durchlauferhitzer von 1998. Eine dreiköpfige Familie verbraucht im Schnitt 2.100 Kilowattstunden im Jahr.

**Tipp der Energieagentur NRW:** Die neuen elektronischen Durchlauferhitzer haben im Schnitt einen um 20 Prozent niedrigeren Verbrauch. Sie kosten zwischen 300 und 500 Euro inklusive Montage. Das Gerät amortisiert sich nach etwa vier bis sechs Jahren durch die Stromersparnis. Unser Paar könnte durch ein moderneres Gerät circa 80 Euro im Jahr sparen.

Zehn Prozent der Energiekosten entfallen im Bundesdurchschnitt auf die Warmwasserbereitung. Wer sein Warmwasser mit Strom bereitet, für den ist es erheblich teurer: 25 bis 33 Prozent der Kosten werden dadurch verursacht. Statt mittels eines Boilers oder Durchlauferhitzers sollte warmes Wasser mit der Heizungsanlage erzeugt werden. Beim Duschen reduziert ein Sparduschkopf den Warmwasserverbrauch erheblich. Spararmaturen können zudem auch am Waschbecken oder bei der Toilettenspülung installiert werden. Ältere Untertischgeräte können mit einer Zeitschaltuhr ausgeschaltet werden, zum Beispiel in der Nacht. Auch das kann im Jahr bis zu 60 Euro einbringen – wie bei Heike und Hajo.

## Stand-by-Modus

Weil unsere Testfamilie viele Geräte hat, die einen Stand-by-Modus haben, bezahlen sie im Jahr fast 150 Euro allein dafür, dass die Geräte ausgestellt sind, aber nicht vom Stromnetz genommen wurden. Vor allem Fernseher, PlayStations und Bürostationen mit PC, Drucker und Bildschirm sind stille Stromfresser. Neue Geräte haben beim Stand-by inzwischen oft gute Verbrauchswerte. Wenn Geräte älter als zwei bis drei Jahre sind, sollte man ein Auge darauf haben.

**Tipp der Energieagentur NRW:** Mit zentralen Steckerleisten (ab zehn Euro) können Stand-by-Geräte komplett vom Netz genommen werden. Es gibt solche Steckerleisten auch mit Fußtaste, sodass sie bequem unter dem Schreibtisch an- und ausgestellt werden können. Für die Ecken, in die man nicht so bequem kommt, eignen sich auch Funksteckdosen (drei Stück ab 15 Euro), die über eine Fernbedienung bedient werden. Diese haben selbst einen geringen Stand-by-Verbrauch und sind eine gute Anschaffung, vor allem bei Geräten, die viele Stunden lang angeschaltet sind.

## Stromanbieter

Es ist möglich, den Stromanbieter zu wechseln. Das ist in der Regel unkompliziert. Es gibt Vergleichsrechner im Internet wie den Warentest-Sieger „Verivox“, mit dem Sie sich bequem über Preisunterschiede informieren können.

## Links:

[http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw35/0828/01\\_strom.jsp](http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2012/kw35/0828/01_strom.jsp)

Strom wechseln, aber richtig  
(Servicezeit vom 28. August 2012)

<http://www.energieagentur.nrw.de>

EnergieAgentur.NRW

Informationen rund um Energieeffizienz, erneuerbare Energien und Klimaschutz

<http://www.energieagentur.nrw.de/haushalt/energiecheck/?TopCatID=5275&CatID=5298&RubrikID=5330>

Stromcheck für Haushalte

EnergieAgentur NRW

[http://www.vz-nrw.de/UNI\\_Q135029173703974/energie](http://www.vz-nrw.de/UNI_Q135029173703974/energie)

Energie, Bauen und Wohnen

Verbraucherzentrale NRW

---

## ***Silikon in der Küche Praktisch – aber auch unbedenklich?***

Von Rainer Praetorius

Der Kunststoff Silikon hat inzwischen viele Küchen erobert. Es gibt daraus Backformen in allen Größen und Designs, Pfannenwender, Topfuntersetzer und vieles mehr. Aber bei vielen Hobbyköchen haben die hitzebeständigen Kunststoffutensilien eher einen zweifelhaften Ruf, wurde doch nur allzu oft spekuliert, ob sie nach dem Erhitzen wirklich unbedenklich für die Gesundheit sind. Ist das tatsächlich der Fall?

### **Behörden geben grünes Licht**

Einfache Silikonprodukte gibt es schon für unter zehn Euro, die gehobeneren Ausführungen kosten schon einmal 30 Euro. Egal ob günstig oder teuer – in der Vergangenheit fanden Prüfbehörden immer wieder bedenkliche Stoffe in Küchenprodukten aus Silikon, und zwar deutlich über den tolerierbaren Grenzwerten. Diese Giftstoffe können in höherer Konzentration und kontinuierlicher Aufnahme die Gesundheit beeinträchtigen.

Bei aktuellen stichprobenartigen Untersuchungen sind in Küchenwaren aus Silikon allerdings kaum noch erhöhte Schadstoffwerte festgestellt worden. Offensichtlich gehen die meisten Hersteller jetzt korrekter vor und erhitzen ihre Waren bei der Produktion ausreichend lange und mit der notwendigen Temperatur. Denn nur dann entweichen die schädlichen Stoffe aus dem Material.

### **Auf Nummer sicher gehen**

Dennoch empfehlen Verbraucherschützer, besser ganz auf Nummer sicher zu gehen und neu gekaufte Silikonwaren selbst auszugasen. Wie das geht, hat die **Servicezeit** bei der Technischen Universität Dresden erfragt. Dort hat man sich bereits ausgiebig mit diesem Problem beschäftigt. Die Empfehlung der Experten: Die neuen Silikonformen in den Backofen stellen und dort vier Stunden lang bei 200 Grad Celsius erhitzen. Dabei sollte man das Küchenfenster öffnen. Anschließend kann man die Vorzüge der Silikonwaren im vollen Umfang genießen.

### **Vorteil Nummer 1: Nicht einfetten**

Backformen aus Silikon braucht man nicht einzufetten, es reicht, sie kurz mit kaltem Wasser auszuspülen. Danach kann man den Teig einfach hineingeben. Auch ohne Fett oder Semmelbrösel bleibt kaum etwas an den Innenflächen hängen.

### **Vorteil Nummer 2: Nichts klebt**

Das nervt viele: Ein Teig, der beim Ausrollen immer wieder an der Unterlage und an der Teigrolle kleben bleibt. Das konnte bislang nur mit kräftiger Mehl-Bestäubung verhindert werden. Teigrollen mit Silikon-Beschichtung machen die Sache wesentlich einfacher. Die Rolle braucht weder bemehlt noch eingefettet werden. Wenn dann noch zusätzlich eine Silikon-Ausrollmatte benutzt wird, bleibt kaum etwas kleben.

### **Vorteil Nummer 3: Platz sparen**

In vielen Küchen hapert es an Stauraum. Silikonformen entspannen die Situation spürbar. Sie lassen sich problemlos zusammenquetschen und mit verkleinertem Umfang besser verstauen als starre Metallformen. Silikonformen nehmen immer wieder ihre ursprüngliche Gestalt an.

### **Vorteil Nummer 4: Problemlos abdichten**

Mit Silikondeckeln lassen sich Gefäße gut abdichten. Silikondeckel gibt es in vielen Größen. Trinkgläser lassen sich damit im Sommer leicht vor Insekten schützen, weil solche Deckel bei kleineren Gefäßen unmittelbar nach dem Auflegen sofort dicht schließen. Heiße Getränke bleiben mit der Auflage länger warm. Größere Deckel auf Schüsseln saugen sich ebenfalls fest, sobald die Luft herausgedrückt wird.

### **Vorteil Nummer 5: Neuartige Formen**

Feine, kunstvolle Konturen sind nur realisierbar, wenn sich alles einfach aus den Formen lösen lässt. Das ist mit Silikon nicht nur beim Backen möglich. Auch Eiswürfel lassen sich mit dem flexiblen Material in ganz neuen Formen herstellen.

### **Vorteil Nummer 6: Haltbar und robust**

Hässliche Beulen und Rostspuren, wie es sie mit den Jahren recht oft bei den Verwandten aus Metall gibt, sucht man bei den sehr haltbaren Silikonformen vergeblich.

#### **Links:**

- <http://bfr.zadi.de/kse/faces/DBEmpfehlung.jsp?filter=clear>  
Empfehlungen zu Materialien für den Lebensmittelkontakt  
Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)
  - [http://www.laves.niedersachsen.de/live/live.php?navigation\\_id=20061&article\\_id=72997&psmand=23](http://www.laves.niedersachsen.de/live/live.php?navigation_id=20061&article_id=72997&psmand=23)  
Backformen und -zubehör aus Silikon  
Untersuchung des Instituts für Bedarfsgegenstände Lüneburg beim Niedersächsischen Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (LAVES)
  - <http://de.wikipedia.org/wiki/Silikone>  
Silikone  
Informationen der Online-Enzyklopädie Wikipedia
- 

## ***Piroggen von Björn Freitag Rezept der Woche***

Von Katja Kreuzer

Diesmal kocht Björn Freitag Piroggen, kleine Teigtaschen – eine osteuropäische Spezialität. Am besten schmecken Piroggen natürlich selbst gemacht. Sie lassen sich herzhaft und süß füllen – mit Hackfleisch, Kraut, Pilzen, Käse oder Obst. Björn Freitag füllt sie mit Sauerkraut und Champignons. Dazu reicht er einen Dip aus saurer Sahne, Crème fraîche und Schnittlauch.

### **Empfindliche Champignons**

Björn Freitag holt die Champignons für seine Piroggen von dem größten Champignonproduzenten NRWs in Geldern. Hier werden pro Woche 150 Tonnen Champignons produziert und innerhalb von 24 Stunden an den Einzelhandel geliefert. Champignons sind empfindlich. Deshalb werden sie vorsichtig mit der Hand geerntet und direkt in die Verkaufsschalen gelegt.

### **Professionelle Pilzzucht**

Der Champignon-Zuchtbetrieb wird mit fertigem Substrat beliefert, einem Gemisch aus Stroh, Pferdemist, Hühnermist und Wasser – denn Champignons wachsen auf Mist. Für die Champignonzucht wurde der Mist gründlich gereinigt und pasteurisiert. Darauf wächst nichts mehr außer dem Champignon. Er entsteht aus Weizenkörnern, die mit Champignonsporen beimpft und unter das Substrat gemischt wurden. Wenn das Substrat angeliefert wird, ist das Champignon-



Myzel, der eigentliche Pilz, schon in dem Substrat gewachsen. Es wird in lange Regale, sogenannte Stellagen, gefüllt, und hier wächst der Pilz weiter. Dazu braucht er kein Licht, sondern ein fein abgestimmtes Verhältnis von Temperatur, Feuchtigkeit und CO<sub>2</sub>-Gehalt. Irgendwann bilden sich weiße (oder braune) Köpfe – der Champignon. Zwei Wochen nachdem das Substrat in die Stellagen gefüllt wurde, können die Champignons geerntet werden.

### **Nachhaltig, aber nicht Bio**

Das Substrat ist nicht Bio, da es zu wenig Bio-Mist als Basis gibt. Alles andere sei Bio, versichern die Mitarbeiter. Nach der Pilzernte gebe das Substrat einen hochwertiger Dünger für die Landwirtschaft ab.

### **Pilze sollten stets gekühlt werden**

Da Pilze so empfindlich sind, achtet der Züchter darauf, sie bei Temperaturen von zwei bis fünf Grad Celsius zu halten. Auch im Supermarkt sollten Pilze in der Kühltheke stehen. Zu Hause die Folie entfernen, die Pilze stattdessen mit Küchenpapier abdecken und kühl stellen. Bei der Zubereitung Pilze nicht waschen, denn sie saugen sich voll wie ein Schwamm. Schmutz besser vorsichtig abwischen. Übrigens können Pilze durchaus wieder erwärmt werden. Sie sind wegen ihres Eiweißanteils so zu behandeln wie Fleisch: Reste kalt werden lassen, im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Verzehr ordentlich erhitzen.

### **Pilzvielfalt**

Der Betrieb in Geldern baut braune und weiße Champignons an. Braune Champignons enthalten weniger Wasser als weiße. Sie sind weniger ertragreich als weiße Champignons und deshalb teurer. Ihr Geschmack ist intensiver. Shiitakepilze, Kräuterseitlinge und Austernpilze kauft der Betrieb von anderen Züchtern an. Saisonal werden Steinpilze und Pfifferlinge angeboten. Sie werden nicht gezüchtet – das geht bislang nicht –, sondern kommen vorrangig aus ost-deutschen Wäldern.

### **Das Rezept: Piroggen mit Champignons und Sauerkraut**

#### **Zutaten für zwei Personen:**

400 g Mehl  
100 ml Milch  
50 ml Öl  
2 Eier  
1 TL Salz  
10 mittelgroße braune Champignons (eventuell einen zum Garnieren aufheben)  
100 g Sauerkraut  
1 kleine Zwiebel  
4 kleine Zweige Thymian  
100 g saure Sahne  
100 g Crème fraîche  
1 EL weißer Balsamico-Essig  
1 Bund Schnittlauch  
1 Prise Zucker  
2 Prisen Salz  
Pfeffer  
1 Stück Butter (etwa 50 g)  
eventuell Petersilie zum Garnieren

#### **Zubereitung:**

Zunächst einen Teig mischen: Mehl in eine Schüssel geben, Milch und Öl hinzufügen. Mit Eiern und Salz vermischen. Mit den Händen kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein würfeln. Alles in etwas Olivenöl und grobem Salz in einer Pfanne erhitzen. Sauerkraut dazugeben. Thymianblätter von den holzigen Stielen abstreifen, klein hacken und in die Pfanne streuen. Salzen und pfeffern, gut mischen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Piroggen Wasser in einem hohen Topf erhitzen und salzen. Alternativ – und leckerer – eine Brühe mit Rinderbeinscheibe und Suppengrün zwei Stunden köcheln lassen, durchsieben und dann für die Piroggen erhitzen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche ausrollen, bis er etwa drei Millimeter dünn ist. Mit einem größeren Glas (zum Beispiel einem Whiskyglas) Kreise ausstechen. Den ausgelegten Teig an einer Ecke hochziehen, sodass nur noch die Kreise auf der Arbeitsplatte verbleiben. Den restlichen Teig später erneut ausrollen. Zum Füllen jeweils einen Teigkreis in eine Hand nehmen. Mit der anderen Hand eine kleine Portion Füllung (etwa einen Teelöffel voll) auf eine Hälfte legen und die andere darüber klappen, sodass ein Halbmond entsteht. Teig an der Seite gut zusammendrücken, eventuell mithilfe des Glases. Piroggen vorsichtig ins siedende Wasser oder in die Suppe geben (nicht zu viele, sonst kleben sie aneinander) und sechs bis acht Minuten erhitzen.

Für den Dip saure Sahne und Crème fraîche mit einem Schuss weißem Balsamico-Essig in eine Schüssel geben. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Salz, Pfeffer, Zucker und Schnittlauchröllchen zur Creme geben, verrühren.

Ein Stück Butter und zwei Kellen Brühe oder Salzwasser in einer Pfanne erhitzen. Piroggen mit einer Schöpfkelle aus dem hohen Topf herausnehmen und kurz in der Pfanne schwenken. Piroggen auf tiefen Tellern anrichten. Den Dip in der Tellermitte platzieren. Eventuell mit frischen Champignons und Petersilie garnieren. Guten Appetit!

#### **Buchtipps:**

- Björn Freitag  
**Kleine Zaubereien**  
**Verführerische Snacks des Sternekochs**  
Südwest, 2009  
ISBN 9783517085876  
Preis: 39,90 Euro
- Björn Freitag  
**Freitag in Deutschland**  
**10 wunderbare Menüs von Sternekoch Björn Freitag**  
Becker Joest Volk, 2008  
ISBN 9783938100462  
Preis: 39,90 Euro

#### **Links:**

- <http://www.wdr.de/tv/huh/sendungsbeitraege/2012/04/19.jsp>  
Pilzköpfe  
(**hier und heute** vom 19. April 2012)
- [http://ralphsleckerwissen.wdr.de/a-z\\_detail.php5?version=HTML&media=115](http://ralphsleckerwissen.wdr.de/a-z_detail.php5?version=HTML&media=115)  
Sauerkraut selbstgemacht  
Ralphs Leckerwissen
- <http://www.wdr.de/tv/servicezeit/extra/rezepte/index.jsp>  
Rezepte in der Servicezeit
- <http://www.gesunde-pilze.de/Startseite.html>  
Gesunde-Pilze.de  
Internetseite mit Pilzrezepten vom Bund deutscher Champignon- und Kulturpilzanbauer
- <http://www.was-wir-essen.de/abisz/speisepilze.php>  
Speisepilze  
was wir essen, Portal des aid-Infodienstes
- <http://www.ndr.de/ratgeber/kochen/warenkunde/pilze102.html>  
Speisepilze: Aromatisch und gesund  
NDR

- **<http://pilzewelt.de/index.php>**  
pilzewelt.de  
Private Internetseite mit vielen Informationen rund um Pilze

© WDR Köln 2012