

**PRESSEMITTEILUNG**

24. Okt. 2017

## **100 TIPPS UND TRICKS VON BAYERN 1**

**IM GESPRÄCH MIT AUTORIN INGEBORG HAIN**

**Die gebürtige Regensburgerin sowie sozialisierte Düsseldorferin und glückliche Münchnerin, arbeitet seit Ihrem Studium für den BR. Als langjährige BR-Autorin hat sich außerdem als Bayern 2-Wissenschaftsjournalistin auf die Bereiche Medizin und Ernährung spezialisiert. Zudem moderiert Sie regelmäßig auf B5 eine Wissenschaftssendung. Gleichzeitig arbeitet Sie für das serviceorientierte Programm von Bayern 1. Ihre Tipps und Tricks basieren auf der erfolgreichen Service-Serie „Die gute Idee“ von Bayern 1.**

**Wie gelangen Sie an diese zahlreichen und nützlichen Tipps? Kommen diese in erster Linie von den BR-Hörern? Oder experimentieren sie selber so viel?**

**Ingeborg Hain:** Bayern 1 ist ein serviceorientiertes Unterhaltungsprogramm und deswegen halte ich ständig die Augen offen. Im Laufe der Zeit bekommst Du einfach Antennen für Tipps oder „Life hacks“, wie es trendy heißt, auch wenn sie auf den ersten Blick manchmal ungewöhnlich klingen. Und selbstverständlich geben uns die Bayern-1-Hörer ihrerseits Input. Das greife ich gerne auf, und wenn es für viele relevant ist und ich es bei Experten nachgecheckt habe, gehen wir damit auf Sendung.

**Diese Tipps & Tricks sind ja nur eine kleine Auswahl aus ihrem BR-Archiv. Wie viele gibt es insgesamt? Und warum gerade diese 100?**

**Ingeborg Hain:** Also wir haben da keine Schatztruhe, auf die wir zurückgreifen. Der Anspruch heißt: So aktuell wie möglich. Das schließt nicht aus, dass wir Tipps haben, die sich schon lange bewährt haben – gerade im Haushaltsbereich. Hier sind Hauswirtschafterinnen eine prima Quelle, die wissen einfach Dinge, die so nur noch unsere Mütter oder Großmütter drauf haben. Die Digital Natives sind natürlich im Netz unterwegs. Mache ich auch, aber da entdecke ich leider immer wieder Unsinn und da scheint der eine vom anderen abzuschreiben, ohne selbst recherchiert zu haben. Im Bereich Medizin und Ernährung entwickelt sich ständig etwas, das habe ich als Wissenschaftsjournalistin im Blick. Mit einem Wort: In dem Buch kommt Überliefertes ebenso zur Sprache wie Neues aus der Forschung.

**Haben sie die ganzen Tipps und Tricks auch persönlich ausprobiert? Und welcher ist persönlicher Favorit?**

**Ingeborg Hain:** Und ob! Ich habe einiges dazu gelernt. In meinem Wasserkocher ist inzwischen selbstverständlich eine Kalkhexe, damit sich nicht so schnell Kalk absetzt. Auch Backpulver habe ich inzwischen reichlich: Eins nur zum Backen und eins im Haushaltsschrank. Ich sag nur ein Stichwort: Angebrannte Töpfe! Passiert bei uns daheim gerne beim Milchreiskochen. Aber statt mich schwarz zu ärgern über den schwarzen Topf, greife ich inzwischen zu einem meiner bewährten Backpulvertütchen. Und dass ich von einem einzigen Basilikumtöpfchen den ganzen Sommer ernten kann – wenn man einen Kniff beachtet – finde ich unglaublich.

**Wann kann man Sie im Radio hören, und auf welcher Frequenz?**

**Ingeborg Hain:** Bayern 1 – regelmäßig Service-Tipps am Vormittag gegen 10.45 Uhr und zusätzlich free floating.

**Haben Sie noch einen brandaktuellen Tipp oder Trick parat?**

**Ingeborg Hain:** Passend zur Erkältungszeit – mein Tipp: Selbstgemachter Zwiebelsirup gegen Husten! Dazu eine große Zwiebel in ganz kleine Stücke schneiden, nach Belieben mit Honig oder Zucker süßen und in ein verschließbares Glas geben. Mindestens vier Stunden ziehen lassen und anschließend die Mischung durch ein Sieb drücken. Von dem Sirup dann mehrmals am Tag ein paar Teelöffel zu sich nehmen.