

# DER NEUE MARKT.



C · Ausgabe 1079 · Samstag, 4. Januar 2020

Anzeigen (0 60 51) 833 241 · Zustellung (0 60 51) 833 292

## Party ohne Ende In der Karibik ist immer Karneval

In der Karibik ist der Aschermittwoch längst nicht das Ende der Party. Der Karneval wird zwar auch dort vielerorts mit Umzügen, Trommelwirbel, Kostümen und Tänzen zwischen Meer und Palmen „beerdigt“. Doch wer an den Tagen vor der Fastenzeit keine Zeit zum Reisen hat, der findet auf den karibischen Inseln das ganze Jahr lang Faschingsfeste selbst an den Weihnachtsfeiertagen.

Den Uralt-Hit „Don't stop the carnival“ der Band Alan Price Set praktizieren die Menschen auf den Inseln zwischen dem US-Bundesstaat Florida und Venezuela jedenfalls mit großem Enthusiasmus. Viele der Länder haben einen oder mehrere staatliche Karnevalsfeiertage.

Auf der Insel Dominica: In der Dämmerung tragen junge Männer unter Trommelwirbel den Sarg mit Karnevalsgeist „Tewe Vaval“ durch Salybia. Es wird dunkel. Sterne funkeln. Mutige Männer springen über die Flammen. Viele starren auf das Feuer. „Tewe Vaval“ brennt. Diese Stunden bedeuten neben der Erinnerung an uralte afrikanische und karibische Traditionen auch Abschied von Karneval, Schlemmen und Alkohol.

Unzählige Lichter schmücken die fantasievoll dekorierten Wagen bei der Abschiedsparade am späten Faschingsdienstag auf Curaçao. Viele, die schon ab Januar Fastnacht feiern, sind erschöpft, wollen aber noch wenige Stunden durchhalten. Ab Mitternacht - am jungen Aschermittwoch - brennt die böse, strohgefüllte Puppe Momo im Hafen von Willemstad. Sie ist Symbol für Sünde und Unglück. Dies kennen auch die Kar-

nevalisten in Deutschland: Die Kölner etwa stecken am Dienstagabend ihren Nubbel in Brand - die Strohuppe muss als symbolischer Sündenbock für die Vergehen der Narren im Karneval den Kopf hinhalten.

### Ein Zirkus wie im Rennsport

Bei den Kostümwettbewerben im Februar gleicht das Areal um die Tribünen in Port of Spain, der Hauptstadt



von Trinidad und Tobago, einem kleinen Formel-1-Zirkus. Techniker schrauben und hämmern, die Kostüm-„Fahrer“, oft Frauen, sind die Stars. Familie, Freunde, Fans und Sponsoren drücken die Daumen. Prüfer begutachten die Gestelle und die Technik. Keiner darf schummeln. Es sind gewaltige Kunstwerke auf Rollen. Zwischen meterhohen Stangen aus Fiberglas steckt ein Mensch, der sich mit diesem Monstrum fortbewegt.

Seit rund 20 Jahren feiern auch die Jamaikaner Karnval: Der noch junge Bacchanal fasziniert an und nach Ostern. Die Geschichte geht so: Auf Jamaika lebende, vom Fasching besessene Trinidadians konnten nicht in ihre Heimat fliegen und kreierte deshalb spontan den ersten Karneval auf der Insel des Reggae.

### Riesenparty in Jamaika

Um mit Trinidad und Tobago nicht zu konkurrieren und mehr Urlauber anzulocken, wurde die Riesenparty in Jamaika - wie auf vielen anderen Inseln auch - zeitlich versetzt. Hunderttausende feiern hier vor allem in Ocho Rios und der Hauptstadt Kingston. Merengue, Salsa und Bajata dröhnen in der Dominikanischen Republik aus den Boxen. Nach vier durchtanzten Wochenenden im Februar wirbeln die „Diablos cojuelos“, die hinkenden Teufel, auf der Abschlussparade immer Anfang März durch die Hauptstadt Santo Domingo.

Bei dem Karneval im britischen Überseegebiet Anguilla im Juli und August tanzen die Narren um die halbe Insel. Nicht alle Kostüme sind hier bunt und heiter. Junge Menschen, schwarz eingölt und mit Ketten umhängt, erinnern an die Leiden ihrer Vorfahren in der Sklavenezeit.

Auf Kuba wetteifern Havanna und Santiago ganz im Osten um den feinsten Rum und - im Hochsommer - um den besten Karneval. Beim Fasching sei Santiago klarer Sieger, findet der Filmemacher Jochen Beckmann, der seit 25 Jahren auf der größten Karibikinsel lebt.

Nach der Weihnachtsmesse schnell nach Hause, runter mit dem Kleid, runter mit Schlips und Anzug und rein in die Karnevalsklamotten: So läuft es beim Junkanoo auf den Bahamas. Auch auf St. Kitts und Nevis sowie auf Montserrat wird rund um Weihnachten bis zum neuen Jahr ein bunter und fröhlicher Karneval gefeiert.

Foto: Bahamas Tourist Office/dpa-mag

### Beilagen in Teilausgaben



Fantasievoll und ein bisschen gruselig: Als Stiere verkleidete Narren beim Karneval in der Dominikanischen Republik.

Foto: Tourist Board der Dominikanischen Republik/dpa-mag

# Fiskus begünstigt Altersvorsorge

## Freibeträge und Pauschalen: Änderungen für Steuerzahler 2020

Pünktlich zum Jahreswechsel verändern sich einige Regelungen im Bereich Steuern. So können Arbeitnehmer etwa eine höhere Verpflegungspauschale geltend machen,



Steuerzahler mit Kindern stehen höhere Freibeträge zu und der Fiskus begünstigt die Altersvorsorge. Das Wichtigste im Überblick:

- **Grundfreibetrag:** Ledige haben ab dem 1. Januar 2020 bei der Einkommensteuer einen höheren Grundfreibetrag. Bis zu 9408 Euro bleibt das Einkommen steuerfrei. Das sind 240 Euro mehr als 2019, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Für Verheiratete steigt der Betrag auf 18 816 Euro.

- **Kinderfreibetrag:** Auch der Kinderfreibetrag steigt auf 5172 Euro - 2019 lag er noch bei 4980 Euro. Eltern können diesen Freibetrag statt des Kindergelds erhalten. Das Finanzamt prüft bei Abgabe der Einkommensteuer automatisch, welche Vergünstigung sich für Eltern mehr auszahlen. Das Kindergeld soll erst 2021 erneut steigen.

- **Sachbezüge:** Grundsätzlich können Arbeitgeber ihren Mitarbeitern Sachbezüge bis zu einem Wert von 44 Euro pro Monat kostenlos oder vergünstigt gewähren, ohne dass darauf Steuern anfallen. Ab dem 1. Januar 2020 fallen jedoch unter anderem zweckgebundene Geldleistungen weg. Auch nachträgliche Kostenerstattungen etwa für eine Tankquittung sind dann laut Bund der Steuerzahler

nicht mehr steuerfrei.

Ausnahme: Fahrtkosten auf Dienstreisen dürfen Arbeitgeber weiterhin steuerfrei erstatten. Und auch für aufladbare Geschenkkarten fallen keine Steuern an, wenn der Chef diese zusätzlich zum normalen Arbeitslohn ausgibt. Voraussetzung ist: Der Beschenkte kann mit dem Gutschein und der Geldkarte nur Waren oder Dienstleistungen kaufen.

- **Verpflegungspauschale:** Arbeitnehmer, die aus beruflichen Gründen auswärts tätig sind, können sich ab 2020 über eine höhere Verpflegungspauschale freuen. Dauert die Abwesenheit mehr als acht Stunden, gibt es nun 14 Euro statt bisher 12 Euro. Ist der Beschäftigte den ganzen Tag, also 24 Stunden, unterwegs, gilt die neue Pauschale von 28 Euro. Bei mehrtägigen Reisen steigt die Pauschale für den An- und Abreisetag um zwei Euro auf 14 Euro. Der Arbeitgeber kann diese Beträge steuerfrei ersetzen. Oder der Arbeitnehmer macht die Pauschale in seiner Steuererklärung als Werbungskosten geltend - so kann er das zu versteuernde Einkommen senken. Darauf weist die Verbraucherzentrale NRW hin.

- **Umzugspauschale:** Ab dem 1. März 2020 können Ledige, die aus beruflichen Gründen den Wohnort wechseln, pauschal 820 Euro absetzen - etwa für Schönheitsreparaturen in der vorherigen Wohnung. Ehepartner und eingetragene Lebenspartner können dann 1639 Euro in ihrer Einkommensteuererklärung angeben, erklärt der Bund der Steuerzahler. Zusätzlich können sie etwa Kosten für den Makler oder den Transport der Möbel absetzen - wenn diese einzeln belegbar sind.

- **Werkwohnungen:** Wer von seinem Arbeitgeber eine günstige Wohnung gestellt bekommt, profitiert von diesem geldwerten Vorteil. Ab Januar 2020 gilt laut Verbraucherzentrale NRW ein Bewertungsabschlag: Arbeitnehmer müssen den Vorteil dann nicht versteuern, wenn die Miete min-

destens zwei Drittel des ortsüblichen Mietwerts beträgt. Bislang mussten sie die Differenz zur ortsüblichen Miete voll versteuern.

- **Freiwillige Steuererklärung:** Nicht jeder ist verpflichtet, eine Einkommensteuererklärung abzugeben - es lohnt sich aber für viele. Freiwillig ist dies nach Angaben des Bunds der Steuerzahler für Menschen mit geringen Einkünften: etwa für Ledige, die 2020 einen Arbeitslohn von bis zu 11 900 Euro erzielen. Für Verheiratete steigt der Wert um 550 Euro auf 22 600 Euro.

- **Altersvorsorge:** Wer für das Alter vorsorgt, kann bis zu 90 Prozent dieser Aufwendungen absetzen - nach Angaben des Bunds der Steuerzahler berücksichtigt der Fiskus ab 2020 bei Alleinstehenden bis zu 22 541 Euro. Ehepaare und eingetragene Lebenspartner können dann zusammen 45 082 Euro steuerlich geltend machen. Der Fiskus zieht bei Arbeitnehmern, die in die gesetzliche Rentenversicherung einzahlen, von den Aufwendungen den steuerfreien Arbeitgeberanteil ab.

- **Betriebsrente:** Wer eine Betriebsrente erhält, muss darauf unter Umständen Krankenkassenbeiträge zahlen. Ab 2020 fallen die Beiträge nur auf die Summe an, die über dem neuen Freibetrag von 159,25 Euro liegt - und nicht mehr auf die gesamte Rente. Darauf weist der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) hin.

- **Wohngeld:** Ab 2020 haben mehr Menschen erstmals einen Anspruch auf Wohngeld - Schätzungen der Verbraucherzentrale NRW zufolge betrifft dies etwa 180 000 Haushalte. Wohngeld bekommen Mieter mit geringem Einkommen sowie selbstnutzende Eigentümer unter bestimmten Voraussetzungen. Die Höhe des Wohngeldes hängt unter anderem vom Einkommen, der Miete und der Anzahl der Haushaltsmitglieder ab.

Ab 2020 steigt der staatliche Zuschuss für das Wohnen. Dadurch bekommt ein Haushalt mit zwei Personen nach Angaben der Verbraucherschützer im Schnitt 190 Euro Wohngeld pro Monat - bislang lag der Zuschuss für dieses Fallbeispiel bei rund 145 Euro.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

## Leute

### Kein Rauhaardackel im Hause des Bundespräsidenten



First Lady Elke Bűdenbender (57) hat ein Herz für Rauhaardackel, aber sie wird weiter auf einen krummbeinigen Begleiter verzichten. Auf die Frage, wann der Dackel kommt, sagte sie: „Er wird nicht kommen. Leider! Ich finde Rauhaardackel ganz toll. Aber realistisch betrachtet, wäre es doch kaum machbar. Das Tier braucht ja eine Bezugsperson - und wir sind immer weg.“ Die Ehefrau von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hatte 2018 der „Rheinischen Post“ von ihrem Faible für Rauhaardackel erzählt. Es wäre nicht der erste „First Dog“ gewesen. Bundespräsident Johannes Rau hatte seinerzeit einen Riesenschnauzer namens Scooter.

Foto: Bernd von Jutrczenka/dpa/dpa-mag

### Sebastian Urzendowsky auch ohne Smartphone

Schauspieler Sebastian Urzendowsky („Der Turm“) kann sich gut vorstellen, ohne sein mobiles Telefon zu leben. „Ich habe die Zeit ohne Smartphone selbst noch erlebt und finde sie fast lebenswerter, da so ein Handy schon mehr Druck macht“, sagte der 34-Jährige. Er versuche, sein Smartphone zumindest in Gesellschaft und beim Essen wegzulassen. „Ich bin auch nicht auf Facebook, aber auf Instagram. Da poste ich dann auch Fotos von mir, obwohl ich lieber etwas von dem zeigen würde, was mich interessiert.“

dpa

# Altersvorsorge wird steuerlich gefördert

## Einmalzahlung: Steuervorteil für Altersvorsorge voll ausschöpfen

Zahlungen zur Altersvorsorge werden zum Teil steuerlich begünstigt. Das gilt für Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung, für eine Rürup-Rente oder zu berufsständischen Versorgungswerken. Sie senken als Sonderausgaben das zu versteuernde Einkommen und damit auch die Steuerlast. Steuerpflichtige können überprüfen, ob sie den jährlichen Maximalbetrag ausgeschöpft haben - und sonst eventuell einmalig mehr zahlen. Darauf weist Erich Nöll vom Bundesverband Lohnsteuerhilfevereine (BVL) hin.

Im Jahr 2019 wirken sich 88 Prozent der Beiträge als Sonderausgaben aus, maximal 24 305 Euro pro Person. Aber: „Bei Arbeitnehmern reduziert sich dieser Maximalwert um den Betrag, den der Arbeitgeber für ihn in die gesetzliche Rentenversicherung oder das Versorgungswerk eingezahlt hat“, erklärt Nöll.

Wer auf eine dieser Arten privat vorsorgt, sollte überprüfen, ob er den eigenen Höchstbetrag erreicht und so den höchstmöglichen Steuereffekt erzielt. Andernfalls können Rürup-Sparer durchrechnen, ob sich eine zusätzliche Einmalzahlung

lohnt.

Laut einem Urteil des Finanzgerichts Münster haben Steuerpflichtige

für die Einzahlung des Beitrags bis zum 10. Januar 2020 Zeit, wenn er für 2019 gelten soll, erklärt Nöll (Az.: I K 1821/07 E).

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



## Fortschritt für die Ohren

### Hörakustik ist eine ausgefeilte Technologie

Digitalisierung und intelligente Technologien werden in vielen Bereichen mit dem Zusatz 4.0 ausgedrückt. Eine Branche, die in dieser Entwicklung schon sehr weit fortgeschritten ist, ist die Hörakustik. Eindeutiges Indiz dafür ist die un-

übersehbare Annäherung von Hearables und Hörsystemen.

Die Hearables von heute sind das Ergebnis einer kontinuierlichen technologischen Entwicklungsgeschichte, die das moderne Hören gründlich revolutioniert hat. Den

Anfang des mobilen und individuellen Musikhörens machte vor genau 40 Jahren der Walkman.

Über Diskman und Ipod sind die dazugehörigen Ohrhörer nicht nur allgegenwärtig geworden, sie haben sich inzwischen zu eigen-

ständigen High Tech-Geräten emanzipiert, die ihren Trägern in Verbindung mit anderen smarten Geräten bisher ungeahnte Funktionen ermöglichen.

Die Gemeinsamkeiten von Kopfhörern und Hörsystemen sowie ihre technischen Fortschritte geben einerseits einen Ausblick auf die Potenziale, die sie auf den Gebieten Gesundheit und Lifestyle haben.

Andererseits wird auch deutlich, dass der Hörakustik bei diesem breiten Spektrum von selbsterklärend bis individuell konfiguriert eine ganz besondere Rolle zukommt, die weit über die reine Anpassung von Hörsystemen hinausgeht.

Der Hörtest bei einem Hörakustiker ist daher ein perfekter Schritt zur persönlichen Hörgesundheit. Damit können auch schon kleine Veränderungen der Hörfähigkeit gemessen werden, die sich vielleicht noch kaum bemerkbar machen, sich auf längere Sicht aber nachteilig auswirken.



Als Hörexperten vor Ort stehen allen Interessierten die rund 1.500 FGH Partnerakustiker zur Verfügung. Sie bieten das gesamte Leistungsspektrum vom kostenlosen Hörtest über Gehör- und Lärmschutz, In-Ear-Monitoring und Hörgeräteanpassung inklusive der Einbindung von Smartphones für die heute gängigen Funktionen.

Werkfoto: FGH

# Statt Übersee

## Exotische Ausflugstipps vor der Haustür

Auge in Auge mit Löwen in Afrika oder doch lieber mit dem Hundeschlitten durch kanadische Wildnis jagen? In der Ferne locken aufregende Abenteuer. Doch auch in Deutschland warten exotische Ausflugsziele. Sieben Beispiele:

### Mit dem Hundeschlitten durch den Thüringer Wald

Beinahe lautlos gleitet der Schlitten durch den Wald, die Bäume glitzern weiß in der Sonne: Für eine Tour mit dem Hundeschlitten durch unberührte Schneelandschaften muss niemand nach Alaska reisen. Das Winterabenteuer sorgt auch im Thüringer Wald für einen Adrenalinschub. Anfänger haben mit den Huskys alle Hände voll zu tun. Wem die Ausbildung zum Musher zu anstrengend ist, der kann es sich auf dem Gastsitz des Schlittens für eine Spritztour gemütlich machen. Die Hunde arbeiten bis zu einer Temperatur von 15 Grad und ziehen, wenn kein Schnee liegt, auch Bollerwagen oder Roller durch den Wald.

### Eine Nacht unter Wölfen

Auch in Deutschland gibt es wieder Wölfe. In der sächsischen Oberlausitz bieten Veranstalter Touren auf den Spuren der Tiere an, doch die scheuen Jäger werden nur selten gesichtet. Besser stehen die Chancen in Süddeutschland: Die Uhr zeigt bald Mitternacht, und das Wolfsgeheul geht durch Mark und Bein - die Tiere sind sehr nah. Eine Nacht im Zelt direkt neben dem größten Wolfsrudel Europas hat Gänsehautpotenzial. Dabei ist die Erlebnisüber-

nachtung im Wild-



park Bad Mergentheim eigentlich ganz heimelig: Es gibt Bratwurst und Stockbrot am Lagerfeuer, geschlafen wird auf Betten aus Stroh und Fell. Tagsüber kann man die Tierpfleger bei ihrer Fütterungsrunde durch den Park begleiten und bis zu 30 der seltenen und scheuen Verwandten des Hundes aus nächster Nähe beobachten.

### Elfenspaziergang auf Juist

Kobolde und Feen gehören zur irischen Mythologie wie das frisch gezapfte Guinness in den Pubs. Doch auch im Töwerland, dem „Zauberland“, wie die Juister ihre Heimat auf Plattdeutsch nennen, fühlen sich die magischen Naturgeister wohl. Davon ist Astrid Witschorke überzeugt, die bei ihren Samstagspaziergängen gemeinsam mit Gnomen, Elfen und Zwergen zu verschiedenen „Juister Kraftplätzen“ führt. Die Weite des Strandes, die Nordseeluft, das Innehalten an knorrigen Bäumen jedenfalls verbindet die märchenhafte Natur der Insel mit meditativen Momenten.

### Vom Biergarten in den Urwald



Foto: Daniela Blöching/Nationalpark Bayerischer Wald/dpa-mag

Giftige Pflanzen, gefährliche Schlangen: Mit dem Dschungel in Borneo, Brasilien und Co. ist nicht zu spaßen. Zum Glück gibt es auch auf dem heimischen Kontinent noch wilde Ecken, in deren Zwielicht sich ein weitgehend harmloser Artenreichtum entwickelt hat. So gelten Teile des Nationalparks Bayerischer Wald nicht nur als Deutschlands ältester Urwald. Die Schutzgebiete rund um den Großen Falkenstein gehören sogar zu



den bedeutendsten Urwaldresten in Mitteleuropa. Am leichtesten erreichbar ist das Urwaldgebiet Mittelsteighütte - es liegt neben einem Biergarten.

### Auf Safari in NRW

In Wildlife-Parks wie dem ostwestfälischen Safaripark Stukenbrock oder dem niedersächsischen Serengeti Park können Afrika-Fans Löwen, Giraffen und Zebras ganz durch das eigene Autofenster bestaunen. Spannender kann es sein, in der freien Natur auf Safari zu gehen. Wer im Zwillbrocker Venn im Münsterland nur noch rosa sieht, hat die wilde Flamingo-Kolonie gefunden, die seit über 35 Jahren zur Brut hierher kommt. Nicht weit entfernt leben auf Weide, Moor und Heide die letzten Wildpferde Europas. Bei Führungen kann man den rund 300 Tieren im Merfelder Bruch nahekommen.

### Heimische Strandparadiese

Der Darßer Weststrand, wild und abgeschieden, wurde vom TV-Sender Arte schon zu einem der 20 schönsten Strände der Welt erklärt - in einem Atemzug mit der Copacabana oder Miami Beach.



Südsee-Feeling kommt im Tropical Islands in Brandenburg auf.

Foto: Tropical Islands/dpa-mag

Wenn das noch nicht genug Exotik ist, legt die Therme Tropical Islands in Brandenburg noch eine Schippe drauf. Weißer Südseestrand und Palmen: Das muss Inselurlaub in den Tropen sein, denkt der Besucher. Der Mangrovensumpf ist voller Schildkröten und Drachenfische, im größten Indoor-Regenwald der Welt wachsen 50 000 Pflanzen.

### Zwischen Vulkanen und Geysiren



Foto: Klaus-Peter Kappest/Geysir.info gGmbH/dpa-mag

Vor 10 000 Jahren haben rund 350 Vulkane die explosive Landschaft der Eifel geprägt. So schießt im Mittelrheintal noch heute etwa alle zwei Stunden eine beeindruckende Wasserfontäne bis zu 60 Meter hoch in den Himmel. Der Geysir Andernach ist in der Region aber nicht das einzige Relikt aus längst vergangenen Zeiten. In der rheinland-pfälzischen Vulkanifel kann man sogar in Vulkanen baden. Die sogenannten Maarseen sind einst durch Gasexplosionen beim Zusammentreffen von Wasser und heißem Magma entstanden.

Wölfe: Harald Grunwald/Wildpark Bad Mergentheim  
Strand: Voigt & Kranz UG/Tourismusverband/dpa-mag

## Wernesgrüner Pils

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,00 €

**Pils LEGENDE!**

**Jeder Schluck ein Erlebnis.**

- 29 %

**9.99**



### König Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,10 €

- 27 %

**10.99**



### Radeberger Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,20 €

- 25 %

**11.99**



### Veltins Pilsener

Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,20 €

- 20 %

**11.99**



### Andechs Weissbier

hell, alkoholfrei,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,60 €

47.99

**15.99**



### top frisch Mineralwasser

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,7 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,30 €

- 29 %

**2.49**



### Förstina Sprudel Premium, Eichenzeller

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,46 €

6.49

**5.49**



### Staatl. Fachingen

still, medium,  
Kasten = 12 x 0,75 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,83 €

8.99

**7.49**



### Förstina Schorle, Vital

diverse Sorten,  
Kasten = 12 x 0,5 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,83 €

- 29 %

**4.99**



### Schöffelhofer Hefeweizen

diverse Sorten,  
Kasten = 20 x 0,5 l,  
zzgl. 3,10 € Pfand,  
1 l = 1,30 €

45.99

**12.99**



## Coca-Cola Kombikiste

teilweise koffeinhaltig,  
Kasten = 12 x 1 l,  
zzgl. 3,30 € Pfand,  
1 l = 0,75 €

- 31 %

**8.99**



### Rapp's Fruchtsäfte

Mehrf Fruchtgetränke,  
Sortiment roter Verschluss,  
Kasten = 6 x 1 l,  
zzgl. 2,40 € Pfand,  
1 l = 1,33 €

8.99

**7.99**



### Monster Energy

diverse Sorten,  
koffeinhaltig,  
0,5 l-Dose,  
zzgl. 0,25 € Pfand,  
1 l = 1,98 €

- 38 %

**0.99**



### Kümmerling

Mini, 35 %,  
Pack = 25 x 0,02 l,  
1 l = 17,98 €

40.99

**8.99**



### Dornfelder Rotwein

trocken,  
halbtrocken,  
0,75 l-Flasche,  
1 l = 3,32 €

2.99

**2.49**



### Southern Comfort

35 %,  
0,7 l-Flasche,  
1 l = 17,13 €

42.99

**11.99**



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

**Angebote gültig vom 06.01. – 11.01.2020**

Heurich GmbH & Co. KG ■ Landwehr 20-26 ■ D-36100 Petersberg

Alle Artikel und Zugaben solange Vorrat reicht.

Für Druckfehler keine Haftung! \* = Artikel nicht in allen Filialen erhältlich.



# NORMA®

# Mehr fürs Geld.

JETZT ZUGREIFEN! SOLANGE VORRAT REICHT!

## STROH

Rum 80  
80% vol,  
0,5-l-Flasche  
(1 l = 22,98)



Mini  
Jagertee  
gratis

28%  
billiger

UVP 15,99  
**11,49\***

**Domestos** Power  
WC-Gel  
Ocean oder Citrus  
1-l-Flasche  
je Flasche



33% gratis  
**1,35\***

**Disney** Küchenrollen/  
Taschentuchbox  
Motiv „Mickey Mouse“ oder „Frozen II“  
2x75-Blatt-Rolle/56-Tücher-Box je Artikel



10%  
billiger  
UVP 1,99  
**1,79\***

**Badeta**

Eukalyptus  
Menthol  
Bonbons  
1-kg-Beutel



29% billiger  
zum Vergleich: UVP 150-g-Beutel = -59  
**2,79\* 1 kg**

**müller** Joghurt mit  
der Ecke  
verschiedene  
Sorten, z. B. Schoko  
Balls oder Kirsche  
150-g-Becher (100 g = -,18)  
je Becher



Im Kühlregal:  
54% billiger  
UVP -59  
**-,27\***

ab Montag, 6. Januar  
Orangen 4 kg  
"große Früchte"  
Spanien, Kl. I  
(1 kg = -,95)  
je Netz



Sonderpreis  
**3,79\***

20% billiger

Gültig bis 12. Januar

Gurken  
Griechenland/Spanien,  
Kl. I; je Stück



Sonderpreis  
**-,55\***

15% billiger

Gültig bis 12. Januar

Cherryrispentomaten 500 g  
Belgien/Spanien/  
Marokko, Kl. I  
(1 kg = 3,38)  
je Packung



Sonderpreis  
**1,69\***

15% billiger

Gültig bis 12. Januar

„Alles für die Erkältungszeit“ – viele Artikel jetzt in Ihrer **NORMA**-Filiale, z. B.

**tetesept:**  
Hals & Rachen Tabletten  
Isländisch Moos + Dexpantenol  
20-Stück-Packung

UVP 2,99  
**2,45\*** 18% billiger

**tetesept:**  
Hals & Rachen  
Tabletten

**Fenchel-  
honig N**  
gegen Erkältung  
und Husten\*\*  
350-g-Packung  
(1 kg = 5,57)

UVP 2,99  
**1,95\***

**Inhalations-  
Lösung**  
Medizinprodukt zur  
Befeuchtung der Atemwege  
30x2,5-ml-Behältnisse  
(100 ml = 7,99)

UVP 7,99  
**5,99\***

**Kneipp Badesusatz**  
Erkältungsbad Spezial  
100-ml-Packung  
je Packung

UVP 3,95  
**3,49\*** 11% billiger

**Hochwertiger WC-Sitz aus Duroplast, mit Absenkautomatik**  
Inklusive Befestigungsmaterial und Metall-Schrauben 3 Jahre Garantie

Steinsteg Abendrot Orchidee Muschel Tropfen Kirschblüte

WC-Sitz Weiß **12,99\***  
WC-Sitz mit Motiv **16,99\***

Auch online  
Geräuschloses Absenken des WC-Sitzes!

**Marken-Winter Hausschuhe**  
• Wörishofer Fußbett mit herausnehmbarer Innensohle  
• Obermaterial aus hochwertigem, österreichischem Nadelfilz

Damen-Größen 38-41  
Herren-Größen 42-45  
je Paar

UVP 12,99  
**9,99\*** Made in EU

**Thermo-Leggings**  
• Weich und warm durch angeraute Innenseite  
• Größen S (36/38) – XL (48/50)  
je Leggings

Anthrazit  
Schwarz

Hoher Baumwollanteil!

UVP 5,99  
**4,99\***

**Handbrause-Set**  
• Mit Anti-Kalk-Einsatz  
• Inkl. Wandhalterung • Mit 5 bzw. 6 Strahlarten  
• Inkl. Wasserspareinsatz  
3 Jahre Garantie je Set

Messina Palermo  
Siracusa Neapel

Wahlweise mit extra langem ca. 1,75 m Metall- oder Kunststoff-Brauseschlauch

UVP 12,99  
**9,99\***

**TREKK STAR Thermo-Stiefel**  
für Damen und Herren

• Wasser- und schmutzabweisendes Obermaterial  
• Warmendes Thermo-Futter  
• Damen-Größen 38-41  
• Herren-Größen 41-45  
je Paar

Kälteabweisende Aluminium-Einlegesohle

UVP 20,99  
**15,99\***

**Energizer Starter-Batterie**  
Aktuelle Produktion Saison 2019/2020  
Zzgl. Batteriepfand 7,50 € gemäß BattG § 10

✓ Absolut wartungsfrei  
✓ Erstausrüster-Qualität  
✓ Bis zu 18 Monate lagerfähig  
✓ CA 100-Technologie

Auch online

UVP 102,87 **59,99\*** 41% billiger  
UVP 140,39 **79,99\*** 43% billiger  
UVP 166,06 **89,99\*** 45% billiger  
UVP 188,50 **99,-\*** 47% billiger  
UVP 251,20 **129,-\*** 48% billiger

**TOPTEX Arbeits-Strickfleece-Jacke**  
• Oberstoff aus modischer Strickfleece-Qualität  
• Größen M (48/50) – XXL (60/62)

Hellgrau  
Dunkelgrau

je Jacke  
**12,99\***

**Kfz-Scheiben-Frostschutz**  
5 Liter  
• Mit Citrusduft  
• Wirksam bis -30 °C  
• Fächerdüsengeeignet  
(1 l = -,80)

UVP 5,99  
**3,99\***

\* Keine Mitnahmegarantie! Sofern der Artikel in unserer Filiale nicht vorhanden ist, können Sie diesen direkt in der Filiale innerhalb von 2 Tagen ab o.g. Werbebeginn bestellen und zwar ohne Kaufzwang oder Sie wenden sich bezüglich kurzfristiger Lieferbarkeit an [www.norma-online.de/aktionsartikel](http://www.norma-online.de/aktionsartikel). Es ist nicht ausgeschlossen, dass Sie einzelne Artikel zu Beginn der Werbeaktion unerwartet und ausnahmsweise in einer Filiale nicht vorfinden. Wir helfen Ihnen gerne weiter. Schuhe und Textilien teilweise nicht in allen Größen erhältlich. Alle Preise in Euro. Bei Druckfehlern keine Haftung.

Artikel mit „Auch online“ sind ab sofort in dieser oder anderer Ausführung unter [www.norma24.de](http://www.norma24.de) bestellbar (Preis inkl. MwSt., zzgl. Versandkosten)

**NORMA®**  
[www.norma-online.de](http://www.norma-online.de)



**Angebote für unterwegs**  
Unsere App – jetzt downloaden  
und kein Angebot mehr verpassen!



# Besserer Schutz

## Bezahlen per Handyrechnung soll sicherer werden

Zum Schutz vor Handy-Abofallen und ungewollten oder betrügerischen Abrechnungen von Drittanbietern führt die Bundesnetzagentur neue Regeln für Mobilfunk-Provider ein.

Diese müssen spätestens am 1. Februar 2020 das Redirect-Verfahren einführt haben, wenn sie weiterhin Leistungen von und für Drittanbieter abrechnen wollen, wie die Behörde mitteilt. Redirect funktioniert als technische Lösung folgendermaßen: Geht es um ein Abo oder einen Einzelkauf über die Handyrechnung, wird der Nutzer von der Seite des Drittanbieters weg zu einer Bezahlseite seines Providers geleitet, wo er den Kauf bestätigen muss.

### Geld-zurück-Garantie in vielen Fällen

Die Bundesnetzagentur lässt den Providern aber eine Alternative zum Redirect-Verfahren. Sie dürfen stattdessen auch ein sogenanntes Kombinationsmodell anwenden, das verschiedene Schutzmaßnahmen verbindet. Kommt das Kombi-Modell zur Anwendung, soll es in vielen Fällen eine Art Geld-zurück-Garantie bei ungewollten Drittanbieter-Abrechnun-



gen geben. Der Provider muss dem Kunden zu Unrecht belastete

Beträge direkt zurückerstatten. Eine Besonderheit stellt der neuen Verfügung zufolge das Abonnieren von Diensten dar, das künftig gar

nicht mehr ohne Redirect erfolgen darf. Darüber hinaus gelte eine Ausnahme von den neuen Regeln für vertrauenswürdige Drittanbieter, bei denen sich der Kunde selbst durch ein Log-in identifiziert.

### Handy-Abofallen auf dem Vormarsch

Im laufenden Jahr hatten Verbraucherschützer zuletzt vor einer Zunahme von Handy-Abofallen gewarnt. Die Zeitschrift „Finanztest“ berichtete über Zehntausende Mobilfunk-Kunden, die falsche oder zu hohe Rechnungen bekommen hatten. Dabei ging es um Drittanbieterleistungen wie Videos oder andere auf der Rechnung nicht näher benannten „Sonderdienste“, die gar nicht bestellt waren.

Verbraucher, die Probleme mit der Abrechnung von Drittanbieterdiensten haben, können sich unter anderem über ein Onlineformular an die Bundesnetzagentur als zu-

ständige Aufsichtsbehörde wenden.

### Per Sperre auf der sicheren Seite

Wer grundsätzlich keine Leistungen oder Dienste über seine Handyrechnung bezahlen möchte, kann schon jetzt vom seinem Provider jederzeit eine Sperre einrichten lassen, damit Dritte nichts mehr abrechnen können.

Die sogenannte Drittanbietersperre lässt sich per E-Mail beauftragen, oft aber auch direkt im Online-Kundenbereich oder in den Kunden-Apps der Mobilfunkanbieter aktivieren. Zudem hat der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) einen Beauftragungsmusterbrief zum Herunterladen bereitgestellt.

### Nach Teilsperren fragen

Bei vielen Mobilfunkanbietern können Kunden auch genauer eingrenzen, für welche Angebote die Sperre gelten soll. Wer also seriöse, vielleicht gewünschte Dienste wie das Bezahlen von Parkscheinen per SMS weiter nutzen möchte, sollte nachfragen, ob die Möglichkeit einer Teilsperre besteht, rät der vzbv. Kontaktloses Bezahlen mit dem Smartphone hat mit den Sperrungen nichts zu tun und funktioniert weiter. Wer in eine Abofalle getappt ist, sollte laut vzbv das Abo stoppen und Zahlungen sowohl vom Drittanbieter als auch vom Mobilfunkanbieter zurückerfordern.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

## Tipps

### Rekord

Der Umsatz mit Smartphones in Deutschland steht vor einem neuen Rekord. Laut einer Prognose des Digitalverbands Bitkom werden in diesem Jahr in Deutschland mit Smartphones 11,9 Milliarden Euro eingenommen, ein Plus von elf Prozent gegenüber dem bisherigen Rekordjahr 2018. Die Anzahl der verkauften Geräte bleibt mit 22,4 Millionen Smartphones auf hohem Niveau stabil (2018: 22,6 Millionen).

### Schutz gegen Phishing

Die Betrugsmasche Phishing wird immer ausgefeilter und schwerer zu durchschauen. So schicken Betrüger vermeintlich seriöse E-Mails von Banken oder Firmen, die täuschend echt scheinen. Teilweise kopieren die Täter deren tatsächliche Mails und tauschen nur die Internetadresse hinter einem Link aus – dort wollen sie dann etwa persönliche Zugangsdaten wie die PIN für das Online-Banking abgreifen. Dies teilt das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) mit und rät dazu, nicht nur Absender, Betreff und Anhänge einer Mail, sondern auch Webadressen hinter Links genau zu prüfen, bevor man diese anklickt. Im Zweifel sollte man den angeblichen Absender anrufen, um den Versand der Mail, den Inhalt und die Anhänge zu verifizieren.

### Opfer von PC-Schädlingen

Fast jeder zweite PC-Nutzer (46 Prozent) war 2018 Opfer von Schadprogrammen. Das ist das Ergebnis einer Umfrage im Auftrag des Branchenverbands Bitkom unter 1120 PC-Nutzern in Deutschland. Um sich wirksam vor Viren, Trojanern und Co. zu schützen, empfiehlt der Verband regelmäßige Sicherheitsupdates. Diese schließen die Lücken, durch die sich Viren Zugang verschaffen können. Hier gilt: Schnellstmöglich installieren oder die Updates automatisch in den Einstellungen aktivieren.

# Umfrage zu Computer-Gaming

## Viele Eltern spielen mit den Kindern

Manche Kinder und Jugendliche können sich ihren Alltag ohne Computer- und Videospiele kaum vorstellen. Mittlerweile schauen ihnen dabei viele Eltern über die Schulter und mehr als die Hälfte in Deutschland (53 Prozent) spielt sogar mit.

Das hat eine YouGov-Umfrage im Auftrag des Verbands der deutschen Games-Branche herausgefunden. Sind die Eltern selber Spieler, sind es sogar rund zwei Drittel (64 Prozent). Auch den



Konsum der jungen Gamer wollen Eltern besser im Blick behalten. Die Ergebnisse zeigen, dass drei Viertel von ihnen (78 Prozent) da-

rauf achten, wie viel Zeit ihre Kinder mit Computer- und Videospiele verbringen. Und sogar 85 Prozent der Eltern haben dabei einen genauen Blick auf die Ausgaben.

Zwar glaubt fast die Hälfte (46 Prozent) der Eltern, dass Computer- und Videospiele wichtige Kompetenzen vermitteln. Aber fast genauso viele (47 Prozent) greifen auf technische Schutzmöglichkeiten zurück, etwa um die Spieldauer zu begrenzen.

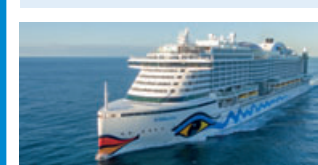
Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



>> VERANDAKABINEN-SPECIAL <<

### ORIENT AB DUBAI

AIDAprima • 31.01.2020 • inkl. Flug



Umweltschutz & Kreuzfahrten:  
www.treffpunkt-schiff.de/umweltschutz

#### FÜR SIE INKLUSIVE

- Flug ab/bis Frankfurt inkl. Transfers zum/vom Schiff
- 7 Übernachtungen auf AIDAprima
- Vollpension mit ausgewählten Getränken
- Fitnessstudio mit über 30 Kursen pro Woche
- Musicals, Shows und Livemusik und TV-Shows
- Spaß und Abenteuer für Kids und Teens
- Großzügige Sonnendecks
- Trinkgelder an Bord
- Bordsprache Deutsch
- und vieles mehr...

#### UNSERE SPEZIALPREISE\*

(pro Person in EUR)

31.01. bis 07.02.2020

Innenkabine	799 EUR
Meerblickkabine	849 EUR
Verandakabine	899 EUR
Veranda Komfort	899 EUR

#### Einzelbelegung

Innenkabine	999 EUR
Meerblickkabine	1.079 EUR
Verandakabine	1.149 EUR
Veranda Komfort	1.149 EUR

0800 - 2 63 42 66  
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

**Anmeldeschluss: 09.01.2020** \*AIDA VARIO Preis p.P bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. Einzel- und Mehrbettbelegung auf Anfrage. Hinflug am Vortag. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen AIDA Katalogs „März 2019“ bis April 2020“. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Druckfehler vorbehalten. **Vermittler:** AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg / **Veranstalter:** AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock.



WEITERE VARIO SPECIALS UNTER WWW.TREFFPUNKT-SCHIFF.DE/SPECIALS

### MITTELMEERINSELN AB KORFU

AIDAmira • 09.06.2020 • inkl. Flug



Umweltschutz & Kreuzfahrten:  
www.treffpunkt-schiff.de/umweltschutz

#### FÜR SIE INKLUSIVE

- Flug ab/bis Frankfurt inkl. Transfers zum/vom Schiff
- 7 Übernachtungen auf AIDAmira
- Vollpension mit ausgewählten Getränken
- Fitnessstudio mit über 30 Kursen pro Woche
- Musicals, Shows und Livemusik und TV-Shows
- Spaß und Abenteuer für Kids und Teens
- Großzügige Sonnendecks
- Trinkgelder an Bord
- Bordsprache Deutsch
- und vieles mehr...

#### UNSERE SPEZIALPREISE\*

(pro Person in EUR)

09.06. bis 16.06.2020

Innenkabine	1.139 EUR
Meerblickkabine	1.389 EUR

#### Einzelbelegung

Innenkabine	1.639 EUR
Meerblickkabine	2.069 EUR

#### 3./4. Person i. d. Kabine

Kind (2-15 J.)	290 EUR
Jgdl. (16-24 J.)	540 EUR
Erw. (ab 25 J.)	590 EUR

0800 - 2 63 42 66  
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

**Anmeldeschluss: 09.01.2020** \*AIDA VARIO Preis p.P bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. Einzel- und Mehrbettbelegung auf Anfrage. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen AIDA Katalogs „März 2020 bis April 2021“. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Druckfehler vorbehalten. **Vermittler:** AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg / **Veranstalter:** AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock.



WEITERE VARIO SPECIALS UNTER WWW.TREFFPUNKT-SCHIFF.DE/SPECIALS

### OSTSEE 2 AB/BIS WARNEMÜNDE

AIDAmara • 29.05.2020



Umweltschutz & Kreuzfahrten:  
www.treffpunkt-schiff.de/umweltschutz

#### FÜR SIE INKLUSIVE

- 10 Übernachtungen auf AIDAmara
- Vollpension mit ausgewählten Getränken
- Fitnessstudio mit über 30 Kursen pro Woche
- Musicals, Shows und Livemusik und TV-Shows
- Spaß und Abenteuer für Kids und Teens
- Großzügige Sonnendecks
- Trinkgelder an Bord
- Bordsprache Deutsch
- und vieles mehr...

#### UNSERE SPEZIALPREISE\*

(pro Person in EUR)

29.05. bis 08.06.2020

Innenkabine	1.099 EUR
Balkonkabine	1.849 EUR

#### 3./4. Person i. d. Kabine

Kind (2-15 J.)	GRATIS
Jgdl. (16-24 J.)	100 EUR
Erw. (ab 25 J.)	150 EUR

0800 - 2 63 42 66  
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

**Anmeldeschluss: 09.01.2020** \*AIDA VARIO Preis p.P bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. Einzel- und Mehrbettbelegung auf Anfrage. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen AIDA Katalogs „März 2020 bis April 2021“. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Druckfehler vorbehalten. **Vermittler:** AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg / **Veranstalter:** AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock.



WEITERE VARIO SPECIALS UNTER WWW.TREFFPUNKT-SCHIFF.DE/SPECIALS

### NORWEGENS KÜSTE

AIDAprila • 23.05.2020 • 29.08.2020



Umweltschutz & Kreuzfahrten:  
www.treffpunkt-schiff.de/umweltschutz

#### FÜR SIE INKLUSIVE

- 7 Übernachtungen auf AIDAprila
- Vollpension mit ausgewählten Getränken
- Fitnessstudio mit über 30 Kursen pro Woche
- Musicals, Shows und Livemusik und TV-Shows
- Spaß und Abenteuer für Kids und Teens
- Großzügige Sonnendecks
- Trinkgelder an Bord
- Bordsprache Deutsch
- und vieles mehr...

#### UNSERE SPEZIALPREISE\*

(pro Person in EUR)

23.05. bis 30.05.2020 & 29.08. bis 05.09.2020

Innenkabine	749 EUR
Meerblickkabine	849 EUR
Verandakabine	949 EUR
Veranda Komfort	979 EUR

#### 3./4. Person i. d. Kabine

Kind (2-15 J.)	GRATIS
Jgdl. (16-24 J.)	150 EUR
Erw. (ab 25 J.)	200 EUR

0800 - 2 63 42 66  
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

**Anmeldeschluss: 09.01.2020** \*AIDA VARIO Preis p.P bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. Einzel- und Mehrbettbelegung auf Anfrage. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen, Hinweise und Informationen des aktuellen AIDA Katalogs „März 2020 bis April 2021“. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Druckfehler vorbehalten. **Vermittler:** AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg / **Veranstalter:** AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock.

# Wintersport ist nicht ungefährlich

## Welche Versicherungen müssen mit in den Skiurlaub

Nicht mehr lange, dann starten die Wintersportgebiete in die neue Saison. Viele Wintersportler zieht es dann wieder in die Berge. Allzu oft endet der Skiurlaub allerdings im Krankenhaus. Wichtig deshalb: die richtigen Versicherungen schon vor dem Start abschließen. „Wer ins Ausland fährt, sollte auf jeden Fall eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben“, rät Kim Paulsen vom Bund der

Versicherten in Hamburg im Gespräch mit dem dpa-Themendienst. Der Grund: „Die gesetzliche Krankenversicherung kommt nicht immer für alle entstehenden Kosten auf.“

Wichtig ist diese Police aus einem weiteren Grund: „Die Krankenkassen kommen grundsätzlich nicht für Kosten auf, die für den Rücktransport nach Hause entstehen“, erklärt Paulsen. Hier springt die Auslandsreisekrankenversicherung aber ein. „In den Bedingungen sollte nicht nur der medizinisch notwendige, sondern auch der medizinisch sinnvolle Rücktransport

abgesichert sein.“

Die Kosten belaufen sich für eine Familie auf etwa 18 bis 28 Euro im Jahr. Ebenfalls wichtig: die private Haftpflichtversicherung. Der Grund: „Jede Person, die einer ande-

ren einen Schaden zufügt, ist ihr zum Ersatz des Schadens verpflichtet“, erklärt Paulsen. Verbraucher haften mit ihrem gesamten Vermögen für den angerichteten Schaden. Die Versicherung kümmere sich auch um die Abwehr von unberechtigten Ansprüchen.

Wer also auf der Piste mit jemandem zusammenstößt, und diese Person verletzt wird, übernimmt die Versicherung mögliche Kosten. „Dieser Schutz ist aber nicht nur im Wintersport wichtig, sondern gehört zu den elementaren Versicherungen, die jeder haben sollte.“

Sinnvoll im Skiurlaub kann auch eine Unfallversicherung sein: „Die gesetzliche Unfallversicherung leistet nur bei Unfällen beispielsweise am Arbeitsplatz, auf dem Weg dorthin oder bei Berufskrankheiten“, erläutert Paulsen. Die private Unfallversicherung leiste hingegen, wenn der Versicherte durch einen Unfall einen bleibenden körperlichen Schaden erlitten hat. „Die private Unfallversicherung ist daher eine wichtige Ergänzung.“

Foto: Benjamin Nolte/dpa-mag



## Kinderski-Tauschsysteme

### Einmal neu, dann gebraucht

Kinderski-Tauschsysteme sind eine gute Wahl, um bei der Skiausrüstung für den Nachwuchs Geld zu sparen. Dabei kaufen Eltern ein neues Paar Ski und können es für eine geringe Servicepauschale bis zu dreimal gegen gebrauchte und gewartete Ausrüstung tauschen. Ein solches Angebot machen laut Deutschem Skiverband (DSV) viele Sportfachhändler, unter anderem Intersport.

Die Vorteile: Die Kinder bekommen jede Saison die passende Skilänge. Außerdem sind bei jedem Tausch die Bindungen richtig eingestellt, die Beläge gewachst und die Kanten geschliffen. DSV-Sicherheitsexperte Andreas König rechnet vor: Kostet der neuwertige Kinderski etwa 120 Euro, legen die Eltern bei jedem Tausch im Fachhandel noch einmal 20 Euro Servicegebühr drauf – somit werden für drei Jahre optimal einge-

stellte Ski 160 Euro fällig. „Wenn ich dreimal gebrauchte Skier kaufe und jedes Mal 30 bis 40 Euro für Wartung und Service zahle, komme ich auf eine ähnliche Summe“, sagt König.

Wer sich nicht mit der Ausrüstung auskennt, sei mit dem Tauschsys-

tem ohnehin besser beraten. Manche Sportgeschäfte bieten dem Experten zufolge auch Leasing-Systeme an, die ähnlich funktionieren. Hier lassen sich die Skier ebenfalls mit jeder Saison tauschen.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag



## Tipps

### Kraxeln in den Bergen

Ein guter Gleichgewichtssinn hilft beim Kraxeln in den Bergen. Wer öfter im Gebirge unterwegs ist, ist meist schon schwindelfrei. Ungeübte können vor der Tour in die Berge ihren Gleichgewichtssinn mit ein paar einfachen Methoden trainieren, berichtet das „Outdoor-Magazin“ (Ausgabe 10/2019). Wirksam üben kann man zum Beispiel auf einer Slackline. Für den Anfang sollte die Slackline über weichem Untergrund wie Gras oder Sand gespannt werden. Tipp: Ohne Schuhe hat man mehr Gefühl. Wer keine Slackline hat, kann aber auch Straßenmarkierungen oder Bordsteinkanten zum Balancieren nutzen. Oder beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren und dabei die Augen schließen. dpa

### Vignette für Österreich

Reisende nach Österreich können auch eine digitale Vignette nutzen. Beim Kauf wird das Kfz-Kennzeichen erfasst und an Kontrollpunkten identifiziert, erklärt der ADAC. Zur Sicherheit gibt es eine Bestätigung in Papierform. Bestellt werden kann die digitale Vignette unter anderem über die Homepage der österreichischen Autobahngesellschaft ASFINAG. Die digitale Vignette gilt bei Bestellung im Internet erst ab dem 18. Tag nach dem Kauf. Grund ist das 14-tägige Rücktrittsrecht für Online-Käufe. Da der Rücktritt auch per Post übermittelt werden kann, werden weitere drei Tage für einen möglichen Postweg eingerechnet. dpa

### Helle Farbtöne

Helle Farbtöne, vor allem aber reflektierende Elemente an der Kleidung werden von anderen Verkehrsteilnehmern besser wahrgenommen – das gilt ganz besonders für das Winterhalbjahr. Sie erhöhen die Sichtbarkeit um den Faktor fünf. Wenig beachtet wird, dass Autoscheinwerfer in erster Linie die Straße ausleuchten, der Fahrer also zunächst nur die untere Körperhälfte des Fußgängers sieht. Ein Punkt, den es bei der Auswahl der Kleidung zu bedenken gilt.

# Ständiger Harndrang

## Was tun, wenn die Blase andauernd drückt

Es ist lästig. Doch eigentlich ist ein ständiger Druck auf der Blase mehr als das. Es belastet. Selbst nachts müssen Betroffene raus aus dem Bett und Wasserlassen. Das mindert die Schlaf-, aber auch die Lebensqualität.

Manch einer verliert mitunter unkontrolliert Urin. Aus Scham ziehen sich viele zurück und reden noch nicht einmal mit ihrem Hausarzt über ihr Leiden. Dabei gibt es gute Therapien. „Wichtig ist, dass ein Gynäkologe oder ein Urologe eine sorgfältige Diagnose stellt“, sagt Prof. Björn Lampe. Er ist Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf.

Auch Männer kann es treffen – und in allen Lebensphasen auftreten. „Oft trifft es eher ältere Frauen“, erklärt Prof. Christian Dannecker, Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Universitätsklinikum Augsburg.

### Ein Symptom, viele mögliche Ursachen

Da ein ständiger Harndrang ein Hinweis auf Entzündungen wie eine der Blase sein kann, wird in der Regel als erstes der Urin untersucht. Ist der Urin in Ordnung, finden weitere Untersuchungen statt. „Ursachen für eine überaktive Blase können etwa auch Steine oder ein Tumor im Bereich der Blase sein“, so Dannecker.

„Mitunter spielt die Psy-

che eine Rolle“, berichtet Urologin Sonja Kukuk. Sie ist im Beckenbodenzentrum der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf tätig. So können etwa Stress, Angst oder unverarbeitete Erlebnisse Auslöser für eine überaktive Blase sein. Dann kann eine Psychotherapie helfen.

Das ständige „Müssen“ kann auch Folge einer anderen Erkrankung wie etwa Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson sein. Auch eine Stoffwechselerkrankung wie Diabetes oder die Einnahme bestimmter Medikamente können Ursache für häufiges Wasserlassen sein. Bei älteren Patienten kann ein ständiger Druck auf der Blase an einer Herzschwäche liegen, die medikamentös behandelt werden kann.

„Möglich ist auch, dass eine Senkung der Gebärmutter oder des Beckenbodens zu einer Reizblase führt“, sagt Anca Dizdar. Die Oberärztin ist Leiterin des Interdisziplinären Kontinenz- und Beckenbodenzentrum am Florence-Nightingale-Krankenhaus in Düsseldorf. In einigen Fällen bleibe die genaue Ursache aber komplett unklar.

### Vielfältige Behandlungsoptionen

Mit Hilfe eines sogenannten Miktions-Tagebuch kann ein Patient sich seines Trinkverhaltens bewusst werden. Das Wort „mictio“ ist der lateinische Ausdruck für Wasserlassen. In dem Tagebuch

notiert der Patient mindestens zwei Tage lang über 24 Stunden seine Trinkmenge und die

Häufigkeit seiner Toilettegänge. Anhand der Aufzeichnungen kann der Arzt schnell Auffälligkeiten erkennen. In einigen Fällen kann bereits eine Ände-

rung des Trinkverhaltens eine Lösung sein.

Aber nicht immer ist die Behandlung so einfach. Eine Möglichkeit: Beckenbodentraining. Dabei lernt der Patient unter Anleitung eines Physiotherapeuten, den Beckenboden wahrzunehmen und dynamisch anzuspannen, aber auch zu entspannen.

„Begleitend erfolgt eine Analyse ungünstiger Trink- und Entleerungsgewohnheiten“, erklärt Physiotherapeutin Petra Linkenbach aus Erlangen. Sie ist Referentin der Arbeitsgemeinschaft Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie im Deutschen Verband für Physiotherapie. Therapeut und Patient erarbeiten Aufschubstrategien, um die Abstände zwischen den Toilettengängen zu verlängern.

Zusätzlich kann laut Dizdar eine Elektrostimulation helfen, die Muskeln des Beckenbodens zu stärken. Bei der Elektrostimulation wird ein stabförmiges Gerät ein- bis zweimal am Tag für rund 20 Minuten in die Scheide eingebracht; bei Männern geschieht dies über den After.

### Manchmal hilft Botox

In vielen Fällen verordnet der behandelnde Arzt auch Medikamente gegen eine überaktive Blase. „Die Arzneimittel können aber auch zu Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit oder Verstopfung führen“, so Kukuk. Wirken weder Beckenbodentraining noch Medikamente, dann gibt es weitere Therapiemöglichkeiten.

„Sehr wirkungsvoll kann bei einer überaktiven Blase eine Botox-Gabe sein“, sagt Lampe. Dabei spritzt der Arzt Botox in die Blasenwand, wodurch sich die Muskulatur dort entspannt. Die Wirkung hält über mehrere Monate an, dann muss die Injektion wiederholt werden. In Frage kommen je nach Fall auch Operationen. Eine mögliche Option: ein Blasenschrittmacher. Das ist ein Implantat, bei dem der Arzt Elektroden in das Becken des Patienten einführt. Das Ziel: Die Nerven rund um die Blase durch elektrische Impulse zu beeinflussen.

Foto: Kai Remmers/dpa-mag

## Tipps

### E-Zigaretten in der Schwangerschaft

Rauchen in der Schwangerschaft schadet dem ungeborenen Kind. Das gilt auch für E-Zigaretten – denn auch sie enthalten giftige Stoffe wie Nikotin. Darauf weisen die Fachverbände DGP (Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin) und DLS (Deutsche Lungenstiftung) hin. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts raucht jede zehnte Frau in Deutschland während der Schwangerschaft Zigaretten. Dabei ist belegt, dass Nikotin die embryonale Entwicklung nachhaltig stört. Ein zu niedriges Geburtsgewicht oder ein erhöhtes Asthmarisiko sind nur einige der möglichen Folgen. Als Alternative zur Zigarette gilt oft die E-Zigarette. Die DGP befürchtet deshalb mit Verweis auf eine entsprechende US-Studie, dass Schwangere auf die vermeintlich harmlose Variante umsteigen könnten.

### Netzhautschäden bei Diabetikern

Diabetiker sollten ihre Augen regelmäßig auf Schäden hin kontrollieren lassen. Denn die Netzhaut im Auge sei nach dem Herzen das am häufigsten geschädigte Organ bei Diabetikern, sagte eine Sprecherin des Internationalen Kongresses der Deutschen Ophthalmochirurgen (DOC) in Nürnberg. Ständig erhöhte Blutzuckerwerte schaden nach Angaben der Augenärzte den Blutgefäßen. Da diese in den Augen winzig sind, sei die Gefahr dort besonders groß. Schlimmstenfalls könnten Patienten erblinden. Besonders gefährlich dabei: Im Anfangsstadium der Krankheit spüren Diabetiker die Symptome der Netzhautschäden noch nicht. Deshalb seien regelmäßige Kontrollbesuche beim Augenarzt besonders wichtig.



## Tipps

### Familientelefon

Die Popularität von Schnurlostelefonen hält weiter an. Neben einer exzellenten Sprachqualität sind es vor allem die praxisgerechten Features, mit denen das Hersteller-Portfolio überzeugt. Besonders gegen unerwünschte Anrufe macht sich die Neuheit stark. Hinzu kommen familienfreundliche Merkmale wie besondere Stoßfestigkeit, ein integriertes Babyphone und ein Anrufbeantworter, der neue Nachrichten auch weiterleitet. **AST**

### Klimaschonend

Wer klimaschonend grillen möchte, sollte vor allem auf das achten, was auf dem Grill landet. Denn nach einer Studie des TÜV Rheinland werden fast 95 Prozent der Treibhausgase, die beim Grillen entstehen, durch das Grillgut, beziehungsweise durch dessen Herstellung, Transport und Verkauf, verursacht. Wer hier auf mehr Gemüse statt auf Fleisch und auf regional erzeugte Bio-Produkte der Saison setzt, verbessert seine Ökobilanz erheblich - und entdeckt so manche kulinarische und gesündere Köstlichkeit. **AST**

# Profis für Mundmotorik

## Logopäden helfen bei Sprachstörungen

Zähne, Zunge und die Muskulatur unterstützen uns dabei, Laute zu bilden und Worte korrekt zu formen. Funktioniert die Muskulatur nicht richtig, treffen Ober- und Unterkiefer bei geschlossenen Zähnen nicht stimmig aufeinander, haben die Zähne eine Fehlstellung oder liegt die Zunge falsch im Mund, kann dies Auswirkungen auf die Aussprache haben.

Sprach- und so genannte Myofunktionsstörungen müssen oft interdisziplinär behandelt werden. Hierfür stimmen Zahnärzte und Kieferorthopäden sich mit anderen Fachgruppen wie Logopäden und Physiotherapeuten ab.

„Zwanzig Zwerge machen Handstand, zehn im Wandschrank, zehn am Sandstrand“, tönt es aus der logopädischen Praxis. Anna ist sieben Jahre alt und hat Probleme, das „S“ richtig auszusprechen. Ihr Zahnarzt hat zu einer kieferorthopädischen Behandlung geraten, deren Erfolg durch Logopädie unterstützt werden soll. Lispeln ist eine der häufigsten Lautbildungsstörungen bei Kindern. Der Gesichtsausdruck reicht oftmals aus, um eine Myofunktionsstörung zu erkennen: Offener Mund mit hängender Unterlippe,



*Zähne sind nicht nur zum Essen da. Auch zum Sprechen sind sie unentbehrlich.*

*Werkfoto: proDente/Kierzkowski*

wenig Mimik oder eine träge Zunge beim Sprechen sind typische Anzeichen. Schädliche Gewohnheiten, die zu einer Fehlstellung geführt haben, wie dauerhaftes Nuckeln an Daumen, Schnuller oder Flasche, müssen zunächst abgestellt werden.

Auch durch die Nase zu atmen, sollte problemlos möglich sein. Dann kann der Logopäde mit einer Myofunktionstherapie beginnen. Sie trainiert die Muskulatur

und harmonisiert die Bewegungsabläufe. Bei Kindern und Jugendlichen sollten die Eltern in die Therapie einbezogen werden. Schon wenige Minuten spielerisches Training täglich mit Schnalzlied oder Pustespiel fördern die Mundmotorik. Wichtig ist, die Übungen immer auch zu Hause zu wiederholen. Ein abgestimmtes Vorgehen zwischen Zahnarzt, Kieferorthopäden und Logopäden sichert den Erfolg.

# Moringa oder Heidelbeeren?

## Superfood liegt bei gesundheitsbewussten Verbrauchern im Trend

An Kiwi, Ingwer und Granatapfel haben sich Verbraucher längst gewöhnt. Aber was ist mit Acai-Beele, Acerola und Aronia? Oder mit Moringa, Spirulina und Baobab? Dieses sogenannte Superfood liegt bei gesundheitsbewussten Verbrauchern im Trend. Viele regionale Lebensmittel müssen allerdings bei den Nährstoffen den Vergleich nicht scheuen, haben laut TÜV Süd eine bessere Ökobilanz und schonen den Geldbeutel. Ob Hilfe beim Abnehmen oder eine gesündere Darmflora: Superfood wird vielfach eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Zahlreiche exotisch klingende Lebensmittel aus Asien, Nord- und Südamerika und Afrika, die vor wenigen Jahren hierzulande noch weitgehend unbekannt waren, finden Verbraucher

heute im Handel. Mit dem Begriff Superfood werden besonders nährstoffreiche Nahrungsmittel bezeichnet. Lebensmittelrechtlich ist Superfood kein definierter Begriff, auch ist die besondere Gesundheitswirkung häufig nicht belegt. Die Zahlen des statistischen Bundesamtes belegen die steigende Nachfrage nach exotischen Lebensmitteln: So wurden 2016 ganze 155 Prozent mehr Chiasamen verkauft als 2015, bei Amaranth waren es 91 Prozent und bei Quinoa 51 Prozent mehr. Der Avocado-Markt boomt ebenso: Nach Deutschland wurden 2008 19.300 Tonnen Avocado importiert. Acht Jahre später hatte sich die Anzahl mit 58.500 Tonnen mehr als verdreifacht.

Walnüsse, Grünkohl, Brokkoli, Rote Beete, Spargel, Leinsamen,

Hirse und viele Kräuter: Das Angebot an regionalem „Superfood“ ist enorm. Viele regionale Produkte können dabei mit den Exoten locker mithalten.

### Kurze Lieferwege bei regionalen Landwirten

Sie sind ebenso wertvoll in ihren Inhaltsstoffen und wegen ihrer kürzeren Lieferwege auch noch frischer und zudem ökologisch günstiger. Hinzu kommt: Für hiesige Landwirte ist der Kauf des regionalen Superfoods erfreulicher - und für die private Haushaltskasse auch. Aber Acai-Beeren klingen eben trendiger als heimische Obst- und Gemüsesorten wie Heidelbeeren, Holunderbeeren, blaue Trauben oder gar Rotkohl. Die Beeren des Gemeinen Bocks-

dorns - auch Gojibeere genannt - sind übrigens schon seit dem 18. Jahrhundert bekannt und wachsen beispielsweise in Südosteuropa.

Der Nährstoffvergleich mancher Superfood-Produkte mit den traditionellen Alternativen zeigt, dass bei den Hauptnährstoffen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffen) große Ähnlichkeiten bestehen. Auch in den „sekundären Pflanzenstoffen“ schneiden sie nicht schlechter ab. Fazit des TÜV Süd: Exotisches Superfood kann vor allem mit neuen Geschmackserlebnissen punkten. Die heimischen Alternativen stehen dem exotischen Superfood physiologisch aber in keiner Weise nach und fügen sich besser in einen saisonalen beziehungsweise regionalen Ernährungsstil ein.

## Tipps

### Geburtsdatum

Wer einmal sein Geburtsdatum der Rentenversicherung mitgeteilt hat, kann dieses grundsätzlich nicht mehr ändern. Geklagt hatte ein Mann, der vor Jahrzehnten aus Äthiopien eingereist war. Sein damals bei der Versicherung angegebenes Geburtsdatum wollte er 2013 ändern und eine neue Versicherungsnummer erhalten. Der Mann, seit 1993 deutscher Staatsbürger, gab vor knapp fünf Jahren an, ein rechtsmedizinisches Gutachten habe ergeben, dass er zwischen 1947 und 1955 geboren sei – und nicht 1963, wie es damals hieß. Das Standesamt Frankfurt trug daraufhin einen Mittelwert (1951) in das Heirats- und Familienbuch ein. Die Versicherungsnummern ergeben sich unter anderem aus dem Geburtsdatum und werden in der Regel nur einmal vergeben. Die Rentenversicherung lehnte eine Änderung ab. Das zuerst angegebene Geburtsdatum sei maßgeblich. Dieser Grundsatz sollte die missbräuchliche Inanspruchnahme von Sozialleistungen verhindern. Dies in Fällen, bei denen aufgrund einer Änderung von Geburtsdaten ein längerer oder früherer Sozialleistungsbezug beantragt werde. **AST**

### Sau(g)stark

Ob Aussparungen sägen oder einen Fensterflügel anschleifen – auch kleine Arbeiten machen Dreck. Praktisch, wenn es da einen kleinen mobilen Helfer gibt, der alles wieder sauber macht. Wie einen leistungsstarken Akku-Sauger: Der ist kompakt, leicht und kommt ganz ohne Kabel aus. Mit einem 18-Volt-Akkupack mit 7,0 Amperestunden hält der Akku-Staubsauger rund eine Dreiviertelstunde am Stück durch. Und wer länger braucht: In das Innere des Saugers passen problemlos ein Ersatz-Akku und das dazugehörige Ladegerät. Der Schiebesitz-Akku ist gut erreichbar und gleichzeitig geschützt an der Seite des Geräts angebracht. **AST**

## Einrichten mit Flohmarktfunden

„Shabby Chic“ liegt voll im Trend

Das Einrichten mit Flohmarktfunden und Erbstücken liegt im Trend. Die Wiederverwendung alter Möbel und Wohnaccessoires ist nämlich nicht nur kostengünstig und äußerst nachhaltig – sie verleiht modernen Wohnungen Individualität und Vintage-Flair.

Wenn es einem gelungen ist, ein paar dekorative Objekte auf dem Flohmarkt zu erbeuten, geht es anschließend darum, die Schätze in den eigenen vier Wänden stilvoll zu arrangieren. Manche Fundstücke müssen nur kurz abgespült oder aufpoliert werden, um wieder zu glänzen. Andere Vintage-Objekte kann man aufarbeiten, umgestalten oder zweckentfremden.

Viele alte Holzmöbel sehen mit Gebrauchsspuren sogar noch schöner aus. Liebhaber des „Shabby Chic“-Stils schwärmen von der besonderen Patina alter Möbelstücke. In modernen Wohnungen mit frisch gestrichenen Wänden bilden diese Möbel mit ihren Kratzern und Dellen oder abgeblättertem Lack einen interessanten Kontrast.



Im Trend: Vintage-Flair durch Fundstücke.

Werkfoto: Vonovia

## Bauchweh von Äpfeln und Birnen

20 Prozent der Bevölkerung leidet an Fruktose-Unverträglichkeit

Bauchkrämpfe nach Genuss von Weintrauben, Blähungen nach Verzehr von Äpfeln oder Birnen? Nicht für jeden ist Obst bekömmlich. Geschätzt gut 20 Prozent der Bevölkerung leiden an Fruktose-Unverträglichkeit.

Eine solche Unverträglichkeit kann sich in jedem Alter entwickeln. Der Körper dieser Menschen baut Fruchtzucker nicht richtig ab. Betroffene müssen meist jedoch nicht komplett auf Obst, Obstsaften oder Süßigkeiten verzichten. Vielmehr geht es darum, Lebensmittel so zu kombinieren, dass der Zucker keine Beschwerden verursacht.

Wenn fruchtzuckerhaltige Lebensmittel mit Eiweiß wie Joghurt oder Quark oder Fett kombiniert werden, ist Fruktose bekömmlicher. Geeignet sind auch Lebensmittel, die neben Fruktose Traubenzucker (Glukose) enthalten. Sind beide im passenden Verhältnis enthalten (etwa in Bananen und Brokkoli), wird Nah-



Äpfel sind gesund, es sei denn ...

Werkfoto: AOK

mittel und Sorbit absolut tabu. Die HFI wird durch einen angeborenen Enzymdefekt ausgelöst und tritt bereits im Säuglingsalter auf, meist beim Übergang auf Beikost (Obst, Gemüse oder Honig).

rung oft besser vertragen. Doch nicht immer reicht eine Einschränkung von Fruktose-Konsum: Bei der eher seltenen hereditären Fruktose-Intoleranz (HFI) – einer erblichen Störung – sind fruchtzuckerhaltige Lebens-

# Auszeiten sind wichtig

## Gute Pausenkultur nutzt allen: So passieren weniger Fehler

Auf Pausen verzichten, weil so viel zu tun ist? Oder mittags in der freien Zeit schnell ein paar private Dinge erledigen? Besser nicht, rät die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Auszeiten zwischen durch haben viele positive Effekte und sind zudem gesetzlich vorgeschrieben. Die BGW empfiehlt, im Arbeitsalltag auf eine gute Pausenkultur zu achten.

Wer länger als sechs Stunden arbeitet, muss mindestens 30 Minuten Pause machen. Bei mehr als neun Stunden Arbeitszeit sind mindestens 45 Minuten vorgeschrieben. Für Jugendliche gelten abweichende Regelungen.

Nach dem Arbeitszeitenreport 2016 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin lassen rund 20 Prozent der Befragten mit einer Wochenarbeitszeit von 20 bis 39 Stunden ihre Ruhepause häufig ausfallen. Bei überlanger Wochenarbeitszeit wurde der Verzicht auf Pausen noch deutlich häufiger genannt.

Als Hauptgrund gaben die Befrag-

ten an, dass die Arbeitsmenge anders nicht zu bewältigen sei. Aber schafft man wirklich mehr, wenn man ohne Pause durcharbeitet? Dr. Sabine Gregersen, Psychologin bei der BGW, beantwortet diese Frage mit einem klaren Nein.

„Dauerbelastung macht müde, die Arbeitsergebnisse werden schlechter und es passieren mehr Fehler.“ Wer die Pause auslässt, arbeite zwar länger, aber deutlich weniger effektiv.

„Zugleich steigt die Gefahr von Unfällen.“

Allerdings kommt es auch auf die richtige Gestaltung der Pause an. Erholbar sind Pausen, die eine echte Auszeit darstellen. „Wer die



Pause zum Essen nutzt, sollte sich dabei genügend Ruhe gönnen“, rät Gregersen. „Gemeinsame Zeit mit Kolleginnen und Kollegen stärkt das soziale Miteinander, sollte aber nicht dazu verleiten, zu viel über Berufliches zu reden.“ Die Expertin der BGW rät, das Thema offen anzusprechen:

„Manchmal ist das Durcharbeiten einfach eine Angewohnheit, die nicht hinterfragt wird.“ Wenn Pausen selbstverständlich

in den Arbeitstag integriert sind und zusätzlich zu den vorgeschriebenen Erholungszeiten regelmäßige

Kurzpausen ermöglicht werden, profitiert das ganze Unternehmen: Eine positive Pausenkultur macht die Belegschaft motivierter, gesünder und leistungsfähiger. *Werkfoto: BGW*

## Gereiztes Auge

### Make-Up kann Bindehautentzündung verursachen

Das Auge ist rot, juckt und brennt. Diese Symptome deuten auf eine Bindehautentzündung hin. Infektionen mit Bakterien oder Viren sind oft die Ursache. Doch auch Bestandteile von Make-Up oder Medikamenten, die allergische Reaktionen auslösen, können eine Bindehautentzündung hervorrufen, erklärt der Bundesverband der Augenärzte Deutschlands (BVA).

Auch Umweltreize wie Staub, Rauch oder grelles Sonnenlicht können eine Bindehautentzündung verursachen. Je nach Ursache kommen daher unterschiedliche Behandlungen zum Einsatz. Augentropfen oder Hausmittel können das Problem aber verschlimmern: So sollte man auf den vermeintlich bewährten Kamillentebeutel verzichten, denn viele Menschen reagieren an Augen und Lidern allergisch auf Kamille. Nur wenn Bakterien hinter der Entzündung stecken, sollten Augentropfen mit Antibiotika verwendet werden. Auf diese Weise



lässt sich die Entwicklung von Resistenzen vermeiden. Wenn Augenärzte solche Tropfen verschreiben, dann meist in Form einer intensiven Behandlung über mehrere Tage.

Einige Augenkrankheiten wie eine Entzündung der Iris werden mit kortisonhaltigen Augentropfen behandelt. Dabei sollte man jedoch mögliche Nebenwirkungen im Auge behalten: Kortison kann den Augeninnendruck erhöhen, was wiederum zu Grauem Star führen kann.

*Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag*

## Fehlfunktion

### Wie die Schilddrüse auf die Stimmung schlagen kann

Manchmal treten bei einer Fehlfunktion der Schilddrüse Symptome wie bei einer Depression auf. Wenn in der Familie Schilddrüsenerkrankungen bekannt sind, sollten Eltern beim Arztbesuch darauf hinweisen, empfiehlt der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).

Eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse kann den Appetit, das Gewicht und die Gehirnleistung beeinflussen, wie die Experten erklären. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Angstzustände können weitere Anzeichen sein. Bei Mädchen seien auch veränderte Monatsblutungen ein Warnsignal.

### Blutprobe bringt Klarheit

Die Schilddrüse produziert Hormone, die Einfluss darauf haben, wie schnell Lebensmittel in Energie umgewandelt werden. Dadurch ist das Organ eng mit der Gehirnfunktion und dem Stoffwechsel verbunden.



Um den Zustand der Schilddrüse zu ermitteln, muss der Arzt Blut abnehmen. Anhand der Laborwerte kann er bewerten, ob eine Unter- oder Überfunktion vorliegt. Außerdem untersucht der Arzt den Hals durch Abtasten und mit Ultraschall, um zu erkennen, ob sich das Schilddrüsengewebe verändert hat. Es kann zum Beispiel ein sogenannter Kropf, also eine Vergrößerung der Schilddrüse, vorliegen ([www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)).

*Foto: Christin Klose/dpa-mag*

# TICKETS

Top-Veranstaltungen  
in der Region



aus dem Pressehaus

## THE 12 TENORS

„12 Jahre“-Tournee

**Freitag, 10.01.2020, 19.30 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 36,45 bis 50,75



## HOLIDAY ON ICE

„Supernova“

**07.01. bis 11.01.2020**  
Frankfurt, Festhalle

Ticket: 32,90 bis 70,90 Euro



## CORNAMUSA

„World Of Pipe Rock & Irish Dance“

**Samstag, 11.01.2020, 20.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 31,50 bis € 49,50



## VOXX

The Westend Tenors

**Freitag, 17.01.2020, 20.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 41,50 bis € 73,70



## STEPHAN BAUER

„Vor der Ehe wollt' ich ewig leben“

**Freitag, 17.01.2020, 20.00 Uhr**  
Gelnhäuser Neue Zeitung, Kultursaal

Ticket: € 20,00



## MUSICAL HIGHLIGHTS

Das Beste aus über 20 Musicals

**Samstag, 18.01.2020, 20.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 43,90 bis € 59,90



## KIKERIKI THEATER

Siegfrieds Nibelungenentzündung 2020

**Di., 21.01., und Mi., 22.01.2020, 20.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 30,00



## DIE UDO-JÜRGENS-STORY

„Sein Leben, seine Liebe, seine Musik“

**Donnerstag, 23.01.2020, 20.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 42,90 bis € 52,90



## BIBI BLOCKSBERG

„Alles wie verhext – Das Musical“

**Freitag, 24.01.2020, 16.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,11 bis € 27,90



## UCCELLI TV (WIEDERHOLUNG)

Volkschor Langenselbold

**Sonntag, 26.01.2020, 17.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 15,00



## DAS PHANTOM DER OPER

Central Musical Company

**Freitag, 31.01.2020, 20.00 Uhr**  
Frankfurt, Jahrhunderthalle

Ticket: € 46,90 bis € 82,90



## DER NUSSKNACKER

Russisches Klassisches Staatsballett

**Samstag, 01.02.2020, 19.00 Uhr**  
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 39,50 bis € 56,50



## SCARLETT O' & OSCAR TRIO

„Hommage an Gisela May“

**Samstag, 01.02.2020, 20.00 Uhr**  
Steinau, Theatrium

Ticket: € 20,00 (ermäßigt 15,00 €)



## INGO ZAMPERONI

„Anderland“ (Reihe „Büdingen belesen“)

**Dienstag, 04.02.2020, 20.00 Uhr**  
Büdingen, Willi-Zinnkann-Halle

Ticket: € 15,40



## QUADRO NUEVO

„Wunder Welt Musik“

**Samstag, 08.02.2020, 20.00 Uhr**  
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 24,00



## DORFROCKER

Vorprogramm Fischbörner Buben

**Samstag, 08.02.2020, 20.30 Uhr**  
Hain-Gründau, Mehrzweckhalle

Ticket: € 19,00



## GLENN MILLER ORCHESTRA

Directed by Will Salden

**Dienstag, 11.02.2020, 20.00 Uhr**  
Frankfurt, Alte Oper

Ticket: € 55,00 bis € 65,00



# Mobil durch den Winter

## Dachboxen für das große Gepäck richtig handhaben

Bei Wintersportlern kommt für den Trip in den Schnee vielfach eine Dachbox zum Einsatz. Ein solcher Gepäckbehälter vergrößert den Laderaum mit bis zu 500 Litern Inhalt enorm. „Außerdem ist in den wenigsten Wagen möglich, Skier

und Snowboards im Innenraum zu transportieren, wenn Passagiere auf der Rückbank sitzen“, schildert Patrick Pöpl vom TÜV Süd seine Erfahrungen. Zudem sind die sogenannten Durchreichen für Ski meist nur für ein einziges Paar Ski groß genug. Den

richtigen Dachträger samt Befestigung für das eigene Auto zu finden ist meist unproblematisch. „Auf den Internetseiten der namhaften Hersteller kann man sich in aller Regel bis zum gewünschten Fahrzeugtyp durchklicken, um das dazu passende System zu ermitteln“, weiß der Profi.

Das Gepäck sollte in der Box gleichmäßig verteilt und die zulässige Dachlast nicht überschritten werden. Die mögliche Zuladung lässt sich zwar aus den Angaben im Fahrzeugschein als Differenz aus dem Gesamtgewicht und dem Leergewicht errechnen. Die maximal zulässige Dachlast findet sich vielmehr in der Bedienungsanleitung und beträgt je nach Fahrzeugtyp meist zwischen 50 und 100 Kilogramm.

Grundsätzlich sollte man schwere Gegenstände im Fahrzeug und nicht in der Dachbox transportieren. Die zusätzliche Ladung muss so verstaut und gesichert werden, dass

sie selbst bei einer Vollbremsung oder Ausweichbewegung nicht verrutschen, umfallen oder herabfallen kann (Paragraf 22 StVO). „In der Spitze verstaute Funktionsbekleidung beispielsweise verringert das Risiko von Beschädigungen durch Vollbremsungen. Fangnetze, Spanngurte im Innenraum der Transportbehälter geben zusätzliche Sicherheit“, empfiehlt der Experte. Bei kaum gefüllten Boxen sollten feste Gegenstände wie Ski und Skistiefel fixiert werden. Einkalkulieren sollte man unterwegs auch, dass sich Fahrverhalten und -geräusche ändern. Selbst wenn in der Bedienungsanleitung der Träger nicht eigens darauf hingewiesen wird, sollte man möglichst nie die Autobahnrichtgeschwindigkeit von Tempo 130 überschreiten, legt Patrick Pöpl Autofahrern schließlich ans Herz und fügt einen Tipp an: „Vergessen Sie nie Ihre Ladung auf dem Dach. Sonst kann das Einfahren in eine Garage oder Parkhaus ausgesprochen teuer werden.“ *Werkfoto: Škoda*



# Wir suchen DICH!

Wir suchen bei guter Bezahlung **Zusteller (m/w/d)** für unsere media line Werbeagentur GmbH (ab 13 Jahren) zur Verteilung unserer Verlagsprodukte auf Minijob-Basis am Mittwoch und / oder Samstag.

**Interesse?** Mehr Infos unter  
**Telefon (0 60 51) 833 292**  
oder **vertrieb@gnz.de**



# Sicher alleine verreisen

## So wird der Solo-Trip ein Erfolg

Am liebsten verreisen die Deutschen zu zweit. Rund 24 Millionen Urlauber waren im vergangenen Jahr mit einem Partner unterwegs. Das ergab die jährliche Reiseanalyse der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen FUR. Doch es geht auch ohne Begleitung: Fast sieben Millionen Deutsche sind 2018 allein verreist.

Was nach Abenteuer klingt, ist für die Reisebloggerin Ute Kranz seit fast 16 Jahren selbstverständlich. Alleine reisen heißt für sie vor allem Freiheit, da „es nur um einen selbst geht“. Doch erwarten Alleinreisende auch viele Herausforderungen und Risiken. Wichtige Leitfragen für einen erfolgreichen Solo-Urlaub:

### Wie soll die Reise ablaufen?

„Wer alleine unterwegs ist, muss für sich selbst sorgen“, sagt Ute Karg, die über ihre Reisen auf dem Blog Bravebird schreibt. Sie empfiehlt daher, den Trip – schon vor der Abreise – so gut wie möglich zu planen. Wer Angst vor Einsamkeit hat, dem rät die Reiseexpertin soziale Aktivitäten in die Planung zu integrieren, zum Beispiel Gruppenausflüge. „So schafft man sich Sicherheitsinseln.“

### Wie sieht die Sicherheitslage vor Ort aus?

Bei der Auswahl des Reiseziels sollten Solo-Touristen besonders auf die Sicherheitslage im Urlaubsland achten. Das Auswärtige Amt (AA) bietet dafür ausführliche Reise- und Sicherheitshinweise auf seiner Homepage an. Sollte für das Urlaubsziel eine aktuelle Reise- und Sicherheitswarnung bestehen, rät das AA, auf die Reise ganz zu verzichten.

### Welche Informationsmöglichkeiten gibt es noch?

Absolute Sicherheit kann zwar niemand garantieren. Es gibt aber verschiedene Apps und Services, die eine Reise sicherer machen können. Beispielsweise die Travel Risk Map von International SOS und der Safe Cities Index vom englischen Wirtschaftsmagazin The Economist bieten Informationen, wo auf der Welt Reisende besonders sicher sind.



### Wen muss ich über meine Reisepläne informieren?

Freunde und Familie sollten immer wissen, wo man sich gerade aufhält. Das kann im Ernstfall wichtig werden. „Es macht Sinn so detailliert wie möglich zu informieren“, rät Karg. Es sei auch ratsam, den Reiseplan im persönlichen Umfeld zu verteilen.

Wer ins Ausland reist, kann sich zudem auf der digitalen Krisenvorsorgeliste Elefant (Elektronische Erfassung von Deutschen im Ausland) des AA registrieren.

### Wie bewahre ich meine Dokumente am besten auf?



Ohne Begleitung unterwegs zu sein bedeutet, viel Freiraum zu haben.

Foto: William Perugini/  
Westend61/dpa-mag

Reisepass, Krankenkassenkarte, Führerschein – diese Dokumente sind auf Reisen wichtig.

Gut ist es deshalb, Kopien zu machen. Dabei sollte man auch alle digitalen Möglichkeiten nutzen: Als Ute Karg zum ersten Mal alleine verreiste, habe es noch gar nicht die Möglichkeit gegeben, Dokumente in einer Cloud zu speichern.

Heute sei das aber ein „absolutes Muss“, betont sie. Kopien des Passes, die Krankenkassenkarte oder auch wichtige Telefonnummern und Adressen sollte man online abspeichern.

### Reicht meine gesetzliche Krankenversicherung aus?

Wer ins Ausland fährt, sollte eine Auslandsrankenversicherung im Gepäck haben.

Zwar kann jeder in den EU-Ländern und Staaten, mit denen ein Sozialversicherungsabkommen auch seine Krankenkassenkarte verwenden. Allerdings übernimmt die Krankenkasse nicht immer alle Kosten anstandslos, erklärt die Stiftung Warentest. Hier springt eine Auslandsrankenversicherung ein.

Wichtig: Sie sollte nicht nur für einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland aufkommen – sondern auch für einen medizinisch sinnvollen und vertretbaren. Denn gerade für Alleinreisende, kann es belastend sein, schwer krank in einem Land mit fremder Sprache behandelt zu werden.

Foto: Fabian Stürtz/  
dpa-mag

## Tipps

### Fliegen mit Kindern

Auch Kinder müssen in Flugzeugen angeschnallt werden. Das Problem: Der Beckengurt ist auf Erwachsene ausgelegt und daher für Kinder unter sieben Jahren nicht geeignet. Kinder sollten deshalb immer mit einem für Flugzeuge geprüften und zugelassenen Kindersitz gesichert werden, rät der TÜV Rheinland. Für Flugzeuge zugelassene Auto-Kindersitze sind am Label „For use in Aircraft“ zu erkennen. Solche Sitze lassen sich mit dem vorhandenen Beckengurt befestigen. Wichtig zu wissen: Fluggesellschaften sind nicht verpflichtet, einen Kindersitz mitzunehmen. Zudem unterscheiden sich die Flugbetriebsverfahren für die Mitnahme der Kindersitze beispielsweise zwischen der EU und den USA. Eltern sollten vor dem Buchen daher immer die Fluggesellschaft kontaktieren und den Sitz ankündigen.

### Geld zurück

Viele Fluggesellschaften bieten an Bord ein Unterhaltungsprogramm an – und wenn dieses Videoangebot ausfällt, können Pauschalurlauber einen Teil des Reisepreises zurückfordern. Denn nach Ansicht des Landgerichts Frankfurt stellt ein solcher Ausfall einen Mangel dar (Az.: 2-24 O 20/19). 20 Prozent Minderung des anteiligen Tagesreisepreises befand das Gericht als angemessen. Im verhandelten Fall hatte die spätere Klägerin bei einem Veranstalter eine Reise nach Madagaskar gebucht. Beim Rückflug von Madagaskar nach Paris fiel das Videosystem im Flugzeug jedoch komplett aus. Die Klägerin forderte deswegen die Rückzahlung eines Teils des Reisepreises – und hatte damit Erfolg. Nach Ansicht des Gerichts konnte die Klägerin den Preis mindern, weil die Reise mit Fehlern behaftet war, die den Wert und die Tauglichkeit nach dem gewöhnlichen Nutzen gemindert haben. Für diesen Mangel sprachen die Richter der Klägerin am Ende 114,36 Euro zu.

... auch als kostenloses  
**epaper**



**www.bote.de**

**Pkw Ankauf**

Pkw-Ankauf! Mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV, Selbstabholung 24h, Barzahlung, WV & S Autohandel, GN, Altenhaßlauer Weg 3 ☎ 06051/470849, 0171/2760410

V&S Automobile - PKW Ankauf mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV oder Unfallschaden, Selbstabholung, Barzahlung, 63571 Gelnhausen, ☎ 0152/26315092 (24h)

**Reisemobile**

**Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen**  
03944-36160 [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

**Stellenangebote**

Suche Reinigungskraft in Gründau, EFH, 3 Pers., 140 m², ☎ 06058/916698

**Gew. Vermietungen**

Praxisräume in Rodenbach zu verm.; Allgemeinmed. Kassenarztsitze können unentgeltlich übernommen werden. ☎ 06184/52323 oder per Mail an: Zillingerj@googlemail.de

Büro/Praxis, zentrale Lage, in Wächtersbach, ideal als Arztpraxis, Kanzlei, Büro, zu vermieten, 158m²/7 Zimmer ☎ 0151/20021846

**Immob.-Gesuche**

Wegen Rückkehr in Main-Kinzig-Kreis suche ich Mehr- oder Einfamilienhaus. MKK oder HU. Auch mit Renovierungsstau. Bitte keine Makler! ☎ 04363-9052282 ab 18 Uhr oder 0175/6626133

**Mietgesuche**

Wohnung in GN Altstadt gesucht. Junge Frau sucht ca. 50-70 m² Wohnung mit Balkon und netter Hausgemeinschaft in GN Altstadt ☎ 0178/8459857

**Bekanntschäften**

Wer sucht einen älteren Herrn, der gern Auto fährt, spazieren geht und gern tanzt? Mein Name ist Werner, bin 66 Jahre und ich würde mich über die Bekanntschaft mit einer netten Dame sehr freuen. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

**Haushaltsauflösungen**

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus. Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenzüge, Messi- u. Problemwhgen., Komplettpaket v. Keller bis zum Speicher sowie Ankauf u. Beratung gehören dazu. Fa. Die Ameisen ☎ 06053/7775, 06184/905729, 01522/2038811 [www.ameisen-heimerl.de](http://www.ameisen-heimerl.de)

Prof. Haushaltsauflösung, Entrümpelung & Entsorgung. Häuser, Wohnungen (auch Messie), Büro-/Gewerbef., Außenanlagen. Verwendb. Möbel rechnen wir an. Wir arbeiten fachlich kompetent, zum fairen Preis! Robinson Umzüge, preiswert - gründlich - diskret. Beratung/Angebot kostenfrei! ☎ 06051/889736, 06184/9383540, 0173/3247501

**Kaufgesuche**

Info! Timo su. Pelze aller Art, Zinn, Silber, Gold, Modeschm., Korallen, Münzen, def. Uhren, Teppiche, Bernsteine, Flohmarktsa., Möbel u. Militärsa., zahle bar u. fair, komme auch am WE. ☎ 06181/3029629

**Kaufgesuche**

Sammler mit jahrelanger Erfahrung sucht Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahn- gold, Perücken, Ferngläser, Bleikristall, Bilder, Modeschmuck, Silberbesteck, Bernsteinschmuck, Goldschmuck, Münzen, Teppiche, Porzellan, Silber, Nähmaschinen, Uhren, Gobelin, Möbel, Gardinen uvm. sowie Haushaltsauflösungen. Kostenlose Beratung u. Anfahrt sowie Wert- einschätzung. Zahle Höchstpreise! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8-20.30 Uhr, ☎ 069-20835105

**Tierbestattungen**

Ein Abschied in Würde. Tierkrematorium Mittelhessen, zwischen Marburg und Gießen, 35315 Homberg-Ohm. ☎ 06633/64358-0 [www.tierkrematorium-mittelhessen.de](http://www.tierkrematorium-mittelhessen.de)

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherstraße 2, 63477 Maintal ☎ 06181/4247231 [www.tierbestattung-sonnenaue.de](http://www.tierbestattung-sonnenaue.de)

**Umzug**

Professioneller Umzugsservice, Kleintransporte, Entrümpelungen. Preiswert, schnell, zuverlässig! Beratung kostenfrei! Robinson Umzüge ☎ 06051/889736, 06184/9383540 od. 0173/3247501

**Unternehmungen**

Gemeinsam aktiv 2020! Suche jung gebliebene Leute, 55 - 65 J., für gemeinsame Aktivitäten, wie Wandern, Walken, Theater, Oper, Essen, Therme uvm. Bin weiblich, 57 J., neu im MKK. Chiffre 96606

**Verkäufe**

Verkauf: Einbauküche neuwertig, 1 x 2,55m + 1 x 1,20m br., inkl. Elektroger. (Spül., Kühl-Gefrier-Kombi, Herd), Hochglanz weiß ☎ 0177/4651717

**Verkäufe**

Hochwertige Küchen wegmenstwechsel sofort + gut ca. 80% reduziert, auch Elektro-E.Geräte jetzt billig! Hochglanz Küche in Eck- für 7.899,-€ nur 1.579,-€; Küch Manhattan statt 6.998€ 1.399,-€; Modell Pentho 5.998,-€ jetzt nur 1.199,-€; ger Fabrikküchen bei 100% und 100% Leistung günstig vergleichbare Mitbewerter! Küchen direkt ab Fabrik in bellandhallen 63543 Neuunterfeld 2, Mo.-Sa. 9.30-18 Uhr ☎ 06183/913216

Schnellstart 2020 - Die Möbel + Küchen aus den Möbelhallen Neuberg bieten Küch + Einzelschränke - Polster Sessel - Hocker - Ess-/+ Bar Naturholz - Stühle + Einzel- bel - Couchtische - Fernsehsessel - Frz. Betten - Box- ten - Boxmattzen. Alles schnell. Jetzt alles zum halben u. günstiger. Möbellandhal Neuberg, Im Unterfeld 2, 9.30-18 Uhr ☎ 06183/8991

**Zeugen gesucht**

100 € Belohnung! Wer kann Namen der Person nennen, die mehrfach unsere Weihnachtsketten zerstört hat. Info garantiert vertraul. behandelnd Manfred Anton, Monteuro Wilma, Tannenweg 2, 63571 richt. ☎ 06055/71155, 0170/

**Kontakte**



Reife Sie 55! • Heusenstamm! 01

**Telefonerotik**

Reife Sie (67) – privat 01525



**DER NEUE MARKT.**

frisch & informativ

Telefon 06051 833-241

# Vorsorge prüfen

## Vollmachten können Patientenverfügung ergänzen

Vor einer riskanten Operation ist es für Patienten wichtig, die eigenen Vorsorgeunterlagen zu prüfen: Sie können einen rechtlichen Vertreter bevollmächtigen und in einer Patientenverfügung festhalten, welche medizinischen Maßnahmen im Notfall getroffen werden sollen. Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen empfiehlt, diese regelmäßig zu prüfen und wenn nötig zu aktualisieren. Am besten unterschreiben Betroffene dann erneut und notieren das Datum.

Außerdem wichtig: Ärzte oder Angehörige sollten wissen, dass es eine Patientenverfügung gibt. Patienten geben sie deshalb am besten im Krankenhaus oder im Pflegeheim ab, so der Rat der Verbraucherschützer. Im Ernstfall sollten die Unterlagen griffbereit sein.

Ein Hinweis auf die Existenz der Verfügung kann auch ein entsprechender Vermerk in der Krankenakte sein, erklärt die Verbraucher-

zentrale. Ärzte können zudem beraten, wenn es darum geht, die Verfügung zu erstellen. Sie können beispielsweise erklären, was lebensverlängernde Maßnahmen sind und welche Folgen bestimmte Behandlungen haben können.

### Im Voraus festlegen, wer Entscheidungen trifft



Dennoch kann der Fall eintreten, dass der Patient nicht mehr ansprechbar ist und die Patientenverfügung nicht anwendbar ist – etwa weil ein bestimmter Fall darin nicht vorgesehen ist.

Dann kann ein weiteres Vorsorgegedokument helfen: Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine vertraute Person damit beauftragt werden, bestimmte Entscheidungen zu treffen. Dazu kann auch die Einwilligung in eine bestimmte Behandlung gehören.

In einer Betreuungsverfügung kann dagegen angegeben werden, wer als Betreuer benannt werden soll. Am Ende entscheidet das Betreuungsgericht. Wer einen Bevollmächtigten oder Wunschbetreuer benennt, sollte aber rechtzeitig besprechen, was bei einem medizinischen Notfall geschehen soll, so die Verbraucherschützer.

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

## Tipp

### Bankschließfach

Nicht immer ist der Inhalt von Bankschließfächern automatisch versichert. Oftmals ist auch die Haftung der Bank begrenzt. Klarheit schafft nur eine direkte Nachfrage. Schließfachnutzern mit einer Hausratversicherung rät ein Versicherer zu einem Blick in ihre Policen oder zum Gespräch mit ihrem Versicherer, denn bei manchen Unternehmen lässt sich die Absicherung von Bankschließfächern in die Hausratversicherung integrieren. Tritt der Schadenfall ein, müssen die Nutzer von Bankschließfächern vorbereitet sein. Der Gesetzgeber fordert, dass der Mieter beweist, was dort aufbewahrt wurde. Die einfachste Lösung: Eine Inventarliste versehen mit Rechnungen, Kaufbelegen und Lieferscheinen. Auch Fotos sind im Schadenfall hilfreich.

## BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



**Mittelhessen-Bote**  
am Mittwoch

Preis pro Erscheinung bis zu 5 Zeilen jede weitere Zeile  
**Gesamtausgabe** 22,00 € 3,50 €

**DER NEUE MARKT**  
am Wochenende

inklusive **Neue Zeitung**  Dienstag oder  Samstag

**Neue Zeitung**

Einzelbelegung  
 Dienstag  Samstag  
bis zu 5 Zeilen 14,50 €  
jede weitere Zeile 2,00 €

Anzeigentext Rubrik ▶

1 | \_\_\_\_\_  
Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2 | \_\_\_\_\_

3 | \_\_\_\_\_

4 | \_\_\_\_\_

5 | \_\_\_\_\_  
Ab hier wird jede weitere Zeile gem. obenstehender Preise berechnet. (Leerzeichen beachten)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (für evtl. Rückfragen) \_\_\_\_\_

DE \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

Bank \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Wenn eine Bankverbindung eingetragen ist, ermächtige ich den Verlag mit meiner Unterschrift zum Bankeinzug mittels Sepa-Basislastschrift (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 53 ZZZ 00000 415339). Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

- Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH**  
Chiffre-Gebühr von 5,- €  
(eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)
- Rechnung** Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet
- sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)



Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 16.00 Uhr / So. 10.00 - 16.00 Uhr

Bitte geben Sie bei Buchung Ihrer Reise die Glückslos-Nr. an und nehmen Sie an der monatlichen Verlosung einer Reise teil.

# SEEKREUZFAHRTEN

inkl. An- und Abreise



Kreuzfahrt	Tage	STEWA-Sonderpreis p/P. ab	Internet-Code
AIDAblu - Adria 17.05. & 24.05., 21. & 28.06., 16. & 23.08., 04. & 11.10.2020	8	€ 849,-	A20AFAB12
AIDAprima - Von Mallorca nach Dubai und Abu Dhabi 02.10.2020	20/26	€ 1.599,-	A20AFAP8
COSTA SMERALDA - Westliches Mittelmeer 27.06., 04.07., 11.07., 03.10., 10.10. & 17.10.2020	8	€ 749,-	A20AFCS2
COSTA LUMINOSA - Adria mit Kotor 17.05., 21.06., 04.10., 11.10. & 01.11.2020	8	€ 799,-	A20AFCL1
COSTA FAVOLOSA - Baltikum 16.06., 07.07., 28.07. & 18.08.2020	11	€ 999,-	A20AFCF3
COSTA FAVOLOSA - Nordkap, Lofoten & Fjorde 05.06., 26.06., 17.07., 07.08., 28.08.2020	12	€ 1.049,-	A20AFCF2
TUI MeinSchiff 5 - Adria mit Korfu 21.06.2020	8	€ 1.195,-	A20AFMS27
TUI MeinSchiff 2 - Mittelmeer mit Salerno 24.06.2020	10	€ 1.505,-	A20AFMS28

Weitere Informationen unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

STEWA Touristik wünscht  
Ihnen ein gutes neues Jahr!



## Spannendes Adria-Trio: Slowenien, Kroatien und Italien

Izola - Piran - Rovinj - Poreč - Triest



**Für Schnellbucher**  
Limitiertes Kontingent  
So 29.03. - Fr 03.04.2020  
6 Tage  
EZZ € 125,- **€ 689,-** p.P.  
anstatt € 749,-  
Internet-Code: A20AEIZ

### LEISTUNGEN

- Reise im \*\*\*\*STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 5x ÜN/HP (Frühstücksbuffet, Abendessen) im neu renovierten \*\*\*\*Hotel Haliaetum in Izola mit direkter Strandlage und Wellnessbereich
- 1x Mittagessen auf einem kroatischen Bauernhof mit lokalen Gerichten, Wein, Wasser und Musik
- durchgängige qualifizierte Reiseleitung vom 2. - 4. Tag

- Stadtbesichtigungen in Piran inkl. Domkirche St. Georg, Izola, Rovinj, Poreč, Triest
- Besuch der Aussichtsplattform Limski Fjord
- 1 Freizeittag
- Ortstaxe

Weitere Infos unter [www.stewa.de](http://www.stewa.de)

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.  
Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich.  
Geldumtausch auch vor Ort möglich.  
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen,  
STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

## Willkommen im STEWA Reisezentrum!



Mit persönlicher Beratung im STEWA Reisebüro 360° zu Ihrem nächsten Traumurlaub.



Ob Frühstück, Mittagstisch oder Kuchen: Im Café Zimt genießen Sie täglich Frisches aus der Region!

## Reise-Infoveranstaltungen

Unsere Referenten berichten im Café Zimt über einzigartige Orte und die schönsten Reiseziele (Programmauszug):

### Café Zimt Themenwoche: Kroatien

Datum	Uhrzeit	Thema
Di 07.01.20	15 & 19 Uhr	Kroatien - Istrien Ref.: M. Murza
Mi 08.01.20	15 Uhr	Kroatien - Dalmatien Ref.: M. Murza
Do 09.01.20	15 Uhr	MSC Kreuzfahrten Ref.: S. Poetsch

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf [www.stewa.de/veranstaltungen](http://www.stewa.de/veranstaltungen)

Die Übersicht zu den Zustiegsmöglichkeiten im gesamten Rhein-Main-Kinzig-Gebiet sowie unsere Reisebedingungen/Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) für STEWA Reiseverträge finden Sie unter [www.stewa.de/agb](http://www.stewa.de/agb).

STEWA Touristik GmbH  
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim  
Tel.: 06027 409721  
[www.stewa.de](http://www.stewa.de) [info@stewa.de](mailto:info@stewa.de)

Auch bei unseren Infoveranstaltungen bieten wir Ihnen nachmittags leckere Torten und Kaffeespezialitäten, abends hausgemachte kleine Gerichte. Das Team vom Café Zimt freut sich auf Ihren Besuch! Reservierungen unter Tel. 06027 40972 390.