

DER NEUE MARKT

C · Ausgabe 1080 · Samstag, 11. Januar 2020

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

Ob Pflicht oder nicht Manche Kassenzettel helfen Kunden

Jeder hat fast täglich mit ihnen zu tun: Kassenzettel. Nun müssen Verkäufer sie bei jedem Kauf ausgeben. Das Ziel der Bundesregierung: Steuerhinterziehung verhindern.

Bei Verbrauchern sorgt die Regelung dagegen teilweise für Unverständnis. „Ein Vorteil ist, dass ich genau sehen kann, wofür ich mein Geld ausbebe, wenn ich alle Bons sammle“, sagt Wiebke Cornelius von der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern. Kunden müssen die Bons jedoch nicht mitnehmen.

Welche Kassenzettel aufheben?

Wiebke Cornelius dazu: „Typische Beispiele sind Nachweise für teure Elektronikgeräte, eine Waschmaschine, einen Kühlschrank – also Anschaffungen,

zwei Jahre. Die vom Hersteller vereinbarte Garantie kann darüber hinausgehen. So lange sie gilt, sollte man auch den Kassenzettel aufheben.“

Reicht für die Gewährleistung auch der Kontoauszug?

„Wenn ich nichts anderes habe, ist der Kontoauszug grundsätzlich ausreichend, um nachzuweisen, dass ich meine Kopfhörer wirklich bei diesem Händler gekauft habe“, so Wiebke Cornelius. „Besser ist jedoch die Vorlage des Kassensbons, aus dem das Datum, der Verkäufer und

zumindest mit dem Smartphone abfotografieren oder zur Not kopieren, um sie zu sichern.

Digitale Bonausgabe

Wiebke Cornelius beurteilt es so: „Aus Nachhaltigkeitsgründen ist es natürlich besser, wenn ich eine App nutze. Selbst wenn ich den ausgedruckten Bon nicht mitnehme, muss er ja erstellt werden. Wichtig ist dabei, genau auf



für die ich viel Geld ausgegeben habe und eine Reparatur entsprechend teuer sein kann.

Denn wenn ich meine Gewährleistungsrechte geltend machen will, muss ich nachweisen können, wo ich das Gerät gekauft habe. Wichtig ist auch, wann genau. Die Gewährleistungsfrist läuft

das genaue Produkt hervor.

Belege braucht man auch, wenn man bestimmte Ausgaben in der Steuererklärung geltend machen will. Sie sollte man so lange aufbewahren, bis sie vorgelegt wurden und klar ist, dass der Steuerbescheid in Ordnung war. Thermokassensbons verblassen aber im Laufe der Zeit. Die Bons teurer Anschaffungen sollte man daher

die jeweiligen Datenschutzbestimmungen zu achten. Werden aus meinen Daten Schlüsse zu meinem Einkaufsverhalten gezogen? Und wer kann diese Daten wie nutzen?“

Wie gut der Datenschutz beachtet wird, ist auch die Frage, wenn Geschäfte anbieten, den Bon per Mail zu verschicken. Ich habe keine grundsätzlichen Bedenken, die E-Mail-Adresse darf dann aber nur für den Versand der Rechnung und nicht für Werbemails genutzt werden.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Beilagen in Teilausgaben



Der Kassenzettel ist der beste Nachweis, dass Waren bei einem bestimmten Händler gekauft wurden.

Fotot: Alexas_Fotos auf Pixabay

Mein erster Hund zieht zu Hause ein

Neues Familienmitglied auf vier Beinen

Sei es der winzige Chihuahua, der wachsamer Schäferhund oder der verspielte Mischling - Hunde sind beliebte Haustiere. Wer einen möchte, muss diesen Schritt genau überlegen. Denn je nach Alter des Tieres, übernimmt man für viele Jahre Verantwortung für ein Lebewesen - und nebenbei auch die Kosten. Was beim „Vorhaben Hund“ zu beachten ist, erklärt die Checkliste.

1. Welcher Hund passt am besten zu mir?

Welcher Typ Hund das ideale Haustier ist, hängt davon ab, welcher Typ Mensch der Besitzer ist. „Dabei spielen verschiedene Faktoren eine Rolle“, sagt Melanie Jahn, die seit zehn Jahren Hundepflegerin im Tierheim Berlin ist. Etwa, wie sportlich aktiv sind die neuen Besitzer? Wie viel Zeit haben sie? Welpen kann man in den ersten sechs Monaten kaum alleine lassen. Außerdem braucht es viel Geduld, Welpen stubenrein zu bekommen und sie zu erziehen. Erwachsene Hunde seien aber auch nicht immer als „Anfänger-Hunde“ geeignet, erklärt Jahn. Besonders Tiere, die aus schlechter Haltung kommen, brauchen oft länger, um wieder Vertrauen aufzubauen. Darum geht man im Tierheim mit den Hunden vorab mehrmals Gassi, bevor man sich entscheidet. „Freut sich der Hund, wenn die Leute wiederkommen, kann man die Tiere meist guten Gewissens vermitteln“, sagt die Hundepflegerin.



Wer ein Haustier sucht, sollte sich zunächst bei Tierheimen oder Tier-schutz-Organisationen umsehen.

Foto: Inga Kjer/dpa-mag

2. Wo finde ich meinen Hund?

Ganz gleich ob Welpen, Rasse- oder Mischlingshund - wer ein neues Haustier sucht, sollte sich zunächst bei Tierheimen oder Tier-schutz-Organisationen umsehen, empfiehlt Lisa Frankenberger, Pressesprecherin von Tasso. „Diese Tiere sind schon da und sie brauchen ein Zuhause.“ Soll es dennoch ein Tier vom Züchter sein, gilt Vorsicht, um nicht auf illegalen Welpenhandel hereinzufallen. Frankenberger rät von Kleinanzeigen und auffälligen Schnäppchen-Käufen ab. Seriöse Züchter haben normalerweise nur ein bis zwei Rassen im Angebot und maximal drei bis vier Würfe pro Jahr. Am besten holt man das Tier direkt beim Händler und lässt sich das Muttertier zeigen. So lässt sich leichter kontrollieren, ob die Tiere gesund sind. Welpen sollten mindestens acht, besser zehn Wochen alt sein.



3. Ist alles für den Hund vorbereitet?

Bevor der Hund in sein neues Heim zieht, sollte geklärt sein, wer sich wann um das Tier kümmert. Allein dreimal täglich Gassi gehen, reicht nicht: Nur mit ausreichender Beschäftigung baut das Tier Vertrauen zu seinen neuen Besitzern auf und ist ausgelastet. Damit das Tier in Ruhe Zuhause ankommt, sollten Freunde und Bekannte lieber noch ein paar Tage warten, bis sie den Familienzuwachs kennenlernen, erklärt Lisa Frankenberger. Außerdem ist es praktisch, zumindest schon eine Grundausrüstung zu haben. Dazu gehören Halsband und Leine, Futter und Näpfe sowie ein Körbchen. „Am besten richtet man dem Hund zentral eine ruhige Ecke ein. So kann er sich zurückziehen und trotzdem alles gut überblicken“, sagt Melanie Jahn.

4. Was kostet ein Hund eigentlich?

Die Kosten sind abhängig von der Größe des Hundes, dem Umfang und der Qualität der Ausstattung, erklärt Lisa Frankenberger. Grundsätzlich veranschlagt der Verband des Deutschen Hundewesens (VDH) einen Kaufpreis von 600 bis 1500 Euro für einen Welpen vom Züchter. Für die Anschaffung von Näpfen, Körbchen und Leine fallen 75 bis 250 Euro an, hinzukommen monatlich 25 bis 50 Euro für das Futter.

Jährliche Fixkosten entstehen laut VDH für die Hundesteuer (25 bis 160 Euro), Impfen und Entwurmen (60 bis 110 Euro) und Haftpflichtversicherung (60 Euro). Die Registrierung in einem Heimtierregister ist in der Regel kostenlos.

5. Erziehung und Beziehung: So klappt das Zusammenleben

Für die Erziehung und Förderung des Tieres empfiehlt Melanie Jahn einen Kurs in einer Hundeschule. Besonders wichtig ist das für Welpen, damit sie Anweisungen sowie Sozialkontakt trainieren. Die goldene Regel der Hundeerziehung heißt: Loben und nicht bestrafen. Richtiges Verhalten sollte direkt belohnt, falsches dagegen ignoriert werden.

Quelle: dpa

Foto: Markus Hibbeler/dpa-mag

Leute

Daniel Craig: Nie wieder Bond-Badehose



Der Schauspieler Daniel Craig hat mit seinem wohl bekanntesten „James Bond“-Outfit abgeschlossen. In seiner „007“-Premiere in „Casino Royale“ 2006 trug der „Bond“-Darsteller eine knappe, blaue Badehose beim Schwimmen im Meer. „Ich möchte nicht wissen, wie viel Stück wegen dieser Szene verkauft wurden“, sagte der Brite den Zeitungen der Funke Mediengruppe. „Jedenfalls habe ich mir geschworen, dass ich die nie wieder anziehe.“ „Für Rollen wie Bond muss ich mich fit machen, das ist Teil meines Jobs.“ Doch ein Schauspieler, der überlege, wie er dabei rüberkomme, könne nicht richtig spielen.

Foto: Britta Pedersen/dpa-Zentralbild/dpa-mag

Kevin-Prince Boateng mag seine Tattoos nicht mehr

Fußballprofi Kevin-Prince Boateng hält heute überhaupt nichts mehr von Tattoos - obwohl er selbst noch großflächig verziert ist. „Ich wünschte, ich hätte mich niemals tätowieren lassen“, sagte der Fußballprofi vom AC Florenz der „Bild am Sonntag“. Er habe schon mit seiner Frau darüber gesprochen, dass er „so gerne kein Tattoo haben möchte“. Cristiano Ronaldo habe keine Tätowierung - „und das ist etwas Besonderes. Nix, nur deine Haut“, sagte der Berliner. Boateng: „Tattoos sind eine Art Schutzmauer, die wir uns anlegen und ohne die wir uns nackt fühlen, aber genau das will ich.“ dpa

Immer erreichbar So kommt das Festnetz aufs Handy

Wie landen Festnetz-anrufe auf dem Smartphone? Selten geworden sind Tarife, bei denen das Handy daheim qua Tarif als Festnetztelefon dient, weiß Alexander Kuch vom Telekommunikationsportal „Teltarif.de“: „Einen klassischen Tarif mit Homezone, in der man wie mit einem Festnetztelefon Anrufe tätigen und entgegennehmen kann, gibt es nur noch bei Vodafone.“ Konkurrent O2 hat seine ab 1998 massiv vermarkteten Homezone-Angebote dagegen längst eingestellt. Man habe den Service erweitert, sagt Jörg Borm, Sprecher der O2-Mutter Telefónica: Jeder Kunde bekomme bei Abschluss eines Mobilfunkvertrags automatisch eine lokale Festnetznummer zugewiesen, unter der er bundesweit per Handy erreichbar ist - auch wenn er sich nicht im Vorwahlbereich oder in der Nähe seines Zuhauses befindet.

Wer eine Festnetznummer so nutzen möchte, kann dies etwa auch

bei Telekom, Tarifhaus oder Simquadrat teils ohne Mehrkosten tun. Man sei überall unter der Festnetznummer auf dem Handy erreichbar, erklärt Kuch: „Eingehende Anrufe werden als günstige Festnetz-anrufe verbucht, ausgehende aber übers Mobilnetz.“

Voice over IP als weitere Möglichkeit

Als Möglichkeit hinzu kommt die Internet-Telefonie, häufig auch Voice over Internet Protocol (VoIP) genannt, also die Nutzung der Internetverbindung zum Telefonieren. Das funktioniert über sogenannte SIP-Server, die beim Telefonie-Anbieter stehen und bei denen sich der Nutzer per Benutzernamen und Passwort registriert. SIP-fähig sind viele Router und im Prinzip alle Smartphones - entweder direkt mit der Telefon-Anwendung oder über andere Apps (VoIP-Clients).

„Dann bekommt man vom Anbie-

ter eine Festnetznummer mit Ortsvorwahl zugeteilt und ist fortan immer und



überall

erreichbar, wenn eine Internetverbindung besteht“, beschreibt es Kuch.

Mit der „032“ gibt es auch eine reine VoIP-Vorwahl. Doch nach Kuchs Beobachtung hat sie sich ebenso wenig durchgesetzt wie die „0700“, die als lebenslange persön-

liche Rufnummer konzipiert ist. Die Nummern werden eher von kleineren Anbietern vermarktet und laut Kuch kaum genutzt: „Die meisten Verbraucher wissen, dass das teuer ist und die Anwahl von 0700- und 032-Nummern nicht in Flatrates enthalten ist.“

Das Handy im WLAN daheim zum Festnetztelefon machen

Ein Tipp kann aber die klassische Rufumleitung sein: Hat man eine Flatrate für Telefonate aus dem Festnetz auf Mobiltelefone, ließen sich einfach alle Anrufe kostenneutral auf das Handy weiterleiten, erklärt ein Telekom-Sprecher das Verfahren.

Und dann gibt es noch die Möglichkeit, das Smartphone nur im heimischen WLAN als Festnetztelefon zu nutzen. Damit das klappt, stellen die meisten Router-Hersteller spezielle Apps bereit.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Durch die Blume

Schwänzchen der Kaninchen verraten viel

Ähnlich wie bei Hund und Katze verrät der Schwanz auch bei Kaninchen etwas über ihre Stimmung. Ist die sogenannte Blume des Langohrs eng an den Körper angelegt, zeugt das von erhöhter Alarmbereitschaft, erläutert der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH). „Dabei steht das Kaninchen hochbeinig da, die Ohren sind aufgerichtet, Kopf und Körper sind

nach vorne geschoben. Mit dieser Haltung will das Langohr Dominanz demonstrieren“, erklärt Kleintierexpertin Esther Schmidt. Dies könne beispielsweise der Fall sein, wenn das Kaninchen von einem Artgenossen bedroht wird oder der Mensch ihm Streicheleinheiten aufdrängen will, die es nicht mag. Legt das Tier in dieser Haltung allerdings plötzlich die

Ohren an, wird es richtig ernst. Der Halter sollte das Kaninchen dann unbedingt in Ruhe lassen.

Positives Zeichen: Schwanzwedelnde Begrüßung

Eine locker getragene Blume deutet dagegen auf eine entspannte Situation hin. Ein liegendes Kaninchen, das die Blume auf dem Boden ablegt, sei sogar höchst gelassen.

Auch Aufregung teilt das Kaninchen übers Hinterteil mit. „Wenn das Kaninchen mit dem Schwänzchen wedelt, ist das Ausdruck höchster Erregung, im positiven Sinne“, sagt Schmidt. Es freue sich vielleicht auf einen besonderen Leckerbissen, ein Spielzeug oder wartet auf seine tägliche Streicheleinheit.

Wem es gelingt, dass sein Langohr ihn freudig schwanzwedelnd begrüßt, der habe die Bedürfnisse des Tiers verstanden.

Foto: Jennifer Jahns/dpa-mag



Tipp

Verklebte Backen

Verklebte Backen sind ein Gesundheitsrisiko für Hamster. Um eine Entzündung zu verhindern, rät der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH) dringend dazu, den Tieren keine Süßspeisen wie Gummibärchen oder Schokolade zu geben. Grundsätzlich ist alles Klebrige für Hamster ungeeignet. Halter können eine Entzündung der Backen am Verhalten des Hamsters erkennen: Wenn das Tier seine Backen gar nicht mehr leert oder sich ständig mit den Pfoten über die Wangen streicht, stimmt eventuell etwas nicht. Betroffene sollten dann mit dem Tier zum Arzt gehen - oder wenigstens einen kleinen Test machen: Wie reagiert der Nager auf eine ordentliche Portion frisches Futter im Käfig? Ein gesunder Hamster stopft sie sich unmittelbar in die Backen und transportiert sie ins Nest.

dpa

Jede Sekunde zählt

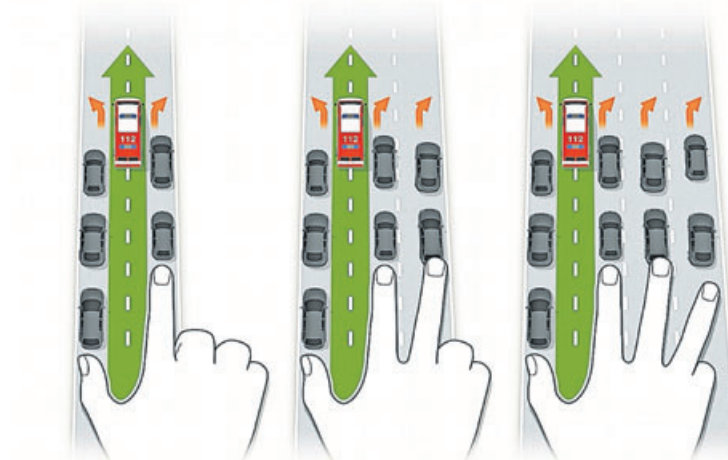
Vorschriftmäßige Bildung der Rettungsgasse

Immer rechts neben der ersten Spur von links: So wird eine Rettungsgasse vorschriftsmäßig gebildet.

Bei der Rettung von Verletzten kommt es auf jede Sekunde an. Wie schnell die Rettungskräfte nach einem schweren Unfall auf der Autobahn vor Ort sind, hängt allerdings auch davon ab, ob Autofahrer im Stau richtig reagieren und rechtzeitig eine Rettungsgasse bilden, wie es die Straßenverkehrsordnung verpflichtend vorschreibt.

„Nach schweren Verkehrsunfällen kann jede Verzögerung bei der Unfallrettung über Leben und Tod entscheiden“, erinnert Unfallexperte Markus Egelhaaf von der Dekra. „Wer rechtzeitig eine Rettungsgasse bildet, erhöht nicht nur die Überlebenschancen von Verletzten. Er tut sich sogar selbst einen Gefallen, denn damit trägt er letztlich auch zu einer schnelleren Räumung der Unfallstelle bei.“

Die Straßenverkehrsordnung verlangt daher, bei stockendem Verkehr auf Autobahnen – ebenso wie auf Außerortsstraßen mit mindestens zwei Fahrstreifen in einer Richtung – eine Rettungsgasse zu



bilden, damit Polizei und Hilfsfahrzeuge ungehindert den Unfallort erreichen können.

Auch die Lage der Rettungsgasse ist klar geregelt: Bei zwei Fahrstreifen ist die Gasse in der Mitte freizuhalten, bei drei und mehr Fahrstreifen liegt sie zwischen dem ganz linken und dem benachbarten Streifen. Als Merkhilfe dient ein Blick auf den rechten Handrücken: Die Lücke zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger steht für die Lage der Ret-

tungsgasse. „Wichtig ist allerdings, dass Autofahrer nicht abwarten, bis der Verkehr steht, sondern schon reagieren, wenn die Fahrzeuge noch rollen. Bei Stillstand fehlt oft der Platz, um das Fahrzeug noch weit genug zur Seite zu fahren“, so Egelhaaf. Deshalb: Orientieren Sie schon bei zäh fließendem Verkehr nach rechts oder links und lassen Sie zum Vorausfahrenden den nötigen Abstand. Der Standstreifen muss allerdings frei bleiben. Auch sollte man da-

rauf verzichten, noch schnell den Fahrstreifen zu wechseln. Das Risiko, mitten in der Rettungsgasse hängen zu bleiben, ist einfach zu groß.

Zwei Punkte

Die Rettungsgasse darf ausschließlich von Polizei und Hilfsfahrzeugen befahren werden. Allen anderen Fahrzeugen ist die Durchfahrt untersagt. Die Sanktionen bei Verstößen wurden deutlich verschärft. Wer keine Rettungsgasse bildet, dem drohen jetzt als Regelsatz mindestens 200 Euro Geldbuße und zwei Punkte im Fahreignungsregister in Flensburg. Für das Blockieren der Rettungsgasse mit Behinderung, Gefährdung oder Sachbeschädigung können es bis zu 320 Euro plus Fahrverbot und zwei Punkte in Flensburg werden. Darüber hinaus sind strafrechtliche Konsequenzen bis hin zu Freiheitsstrafen möglich, zum Beispiel für Fahrer, die eine Rettungsgasse absichtlich blockieren oder Personen behindern, die bei Unglücksfällen Hilfe leisten wollen.

Grafik: Dekra

Tiefgarage wertsteigernd? Nicht unbedingt Begründung für eine Mieterhöhung

Es dürfte kaum ein Zweifel daran bestehen, dass eine Tiefgarage unter einem Mehrfamilienhaus den Wohnwert steigern kann. Allerdings gilt das nicht, wenn Wohnung und Tiefgaragenplatz gar nichts miteinander zu tun haben (Landgericht Berlin, Az.: 66 S 153/18).

Der Fall: Ein Eigentümer begründete sein Mieterhöhungsverlangen unter anderem damit, dass in dem Anwesen eine Tiefgarage vor-

handen sei. Es handle sich um ein „vom Vermieter zur Verfügung gestelltes Pkw-Parkplatzangebot in der Nähe“, was eindeutig eine Wohnwerterhöhung darstelle. Der Mieter wies darauf hin, dass dieser Stellplatz in keiner rechtlichen Beziehung zu seiner gemieteten Wohnung stehe. Er habe nämlich dazu einen eigenständigen Vertrag abschließen müssen und leiste für die Garage Extra-Zahlungen. Das Urteil: Das Landgericht Berlin sah es so wie der Mieter. Von einem „zur Verfügung gestellten“ Stellplatz könne angesichts der konkreten Umstände nicht die Rede sein.

Für Mieter, die keinen Zusatzvertrag abschließen, sei die Tiefgarage mit einer Schranke versperrt. Bei einer solchen Trennung der beiden Sphären – Wohnung und Garagenplatz – greife das Argument der Wohnwerterhöhung nicht.

Grafik: LBS/Tomicel



Schutz wichtiger als Design „Kuhfänger“ benötigen Genehmigung

Was für Trucker in Australien durchaus sinnvoll sein kann, hat bei uns höchstens kosmetischen Charakter: „Kuhfänger“ sind in der Off-Road-Szene beliebt, aber mit einer EU-Vorordnung kam zwischenzeitlich ihr offizielles Aus. Seit dieser Neu-

regelung im Jahr 2009 waren nur noch sogenannte Personenschutzbügel zulässig, die bestimmte Kriterien erfüllen. Da der Fußgängerschutz im Vordergrund stand, wurden zudem Anforderungen an die Prüfung, Konstruktion und den Anbau der Teile an die Fahrzeuge vorgegeben. Die Frontschutzbügel müssen mit dem Fahrzeug fest verbunden sein und bei einem



Aufprall nachgeben. Sie dürfen die Breite des Fahrzeuges nicht überschreiten und auch die Fronthaubenvorderkante um höchstens 50 Millimeter überragen.

In jedem Fall benötigen die Frontschutzsysteme eine EU-Typgenehmigung oder eine nationale Betriebserlaubnis – egal ob sie als Originalteil am Neufahrzeug verbaut sind oder aus dem Zubehörregal stammen. Werkfoto: Lund

Schlappeseppel Specialität

Kasten = 20 x 0,33 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,67 €



Kernige
Bierspezialitäten
aus der
guten alten Zeit!



~~12.49~~
10.99

Lammsbräu Bio Bier*

diverse Sorten
Kasten = 10 x 0,5 l,
zzgl. 2,30 € Pfand,
1 l = 1,80 €



~~10.99~~
8.99

Binding Römer Pils, Export*

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



~~11.99~~
9.99

Warsteiner Bier

diverse Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,05 €



~~13.49~~
10.49

Mönchshof Bier

diverse Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,20 €



~~14.99~~
11.99

Kapuziner Weißbier

diverse Sorten,
außer Kellerweizen,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 4,50 € Pfand,
1 l = 1,20 €



~~13.99~~
11.99

Förstina Sprudel plus Lemon, Premium

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 0,7 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,42 €



~~5.49~~
3.49

Plose Mineralwasser

naturale,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,92 €



~~6.49~~
5.49

Förstina Limonade

frisch & fruchtig, diverse
Sorten, teilweise koffeinhaltig,
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,61 €



~~6.49~~
5.49

Pilsner Urquell

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,40 €



~~16.99~~
13.99

Elisabethen Quelle

Mineralwasser,
diverse Sorten,
2 Kisten = 2 x 12 x 1 l,
zzgl. 6,60 € Pfand,
1 l = 0,42 €

Jetzt zugreifen!

Doppelkasten!



~~14.98~~
9.98

Wetterauer Gold

Apfelsaft, Apfelwein,
Kasten = 6 x 1 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,08 €



~~7.49~~
6.49

RhönSprudel

Holler Beere, Holler Blüte,
Schorle, diverse Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,83 €



~~8.99~~
7.49

Campo Viejo Tempranillo

0,75 l-Flasche,
1 l = 6,65 €



~~5.99~~
4.99

Echter Nordhäuser

Reiche Ernte,
Williamsbirne,
Haselnuss, 30 %,
0,5 l-Flasche,
1 l = 11,98 €



~~6.79~~
5.99

Havana Club

Añejo 3 Años, 40 %,
0,7 l-Flasche,
1 l = 16,41 €



~~13.49~~
11.49



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 13.01. – 18.01.2020

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.

Tipps

Konto für Studenten

Die meisten Konten kosten mittlerweile Geld. Ausnahmen gibt es teilweise für Studenten und Auszubildende: Banken und Sparkassen bieten ihnen häufig gebührenfreie Kontomodelle an, erklärt die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Dafür müssen die jungen Kunden Nachweise vorlegen, zum Beispiel die Studienbescheinigung. Ist die Ausbildung oder das Studium abgeschlossen, fallen allerdings Gebühren an.

dpa

Trotz Heimarbeit

Wer sein privates Badezimmer umbaut, kann Kosten dafür nicht steuerlich geltend machen. Das gilt auch dann, wenn sich im Haus ein Arbeitszimmer befindet, wie der Bundesfinanzhof (BFH) entschieden hat (Az.: VIII R 16/15). Renovierungs- und Reparaturaufwendungen, die für das gesamte Gebäude anfallen, können demnach zwar dem Arbeitszimmer-Flächenanteil entsprechend bei der Steuer berücksichtigt werden. Ausgenommen sind dabei aber Räume, die vor allem zum privaten Wohnen genutzt werden wie Badezimmer und Flur.

dpa

Keine Fotos

In der eigenen Wohnung darf sich der Mieter ungestört fühlen. Selbst Vermieter haben kein Recht, beliebig Fotos in den Räumen zu machen, erklärt der Deutsche Mieterbund (DMB). Dies gilt auch, wenn die Immobilie vermietet oder verkauft werden soll. Der Mieter hat als alleiniger Besitzer das Entscheidungsrecht. Hinzu kommt, dass Fotos in die Privatsphäre eingreifen können, die durch das Grundgesetz geschützt ist. Denn gewollt oder ungewollt können die Bilder auch etwas der Lebensart der Mieter, ihrer Einrichtung oder andere intime Einzelheiten zeigen.

dpa

Recht im Restaurant

Reservierungsstreit und gefährliche Filets

Im Hasenfilet steckte noch eine Schrotkugel. Das konnte der Gast des Restaurants natürlich nicht wissen und biss in das Fleisch. Danach hatte er einen Zahn weniger, bekam vor Gericht aber Schmerzensgeld zugesprochen.

Nicht immer geht es bei Streitigkeiten im Restaurant um solche körperlichen Schäden. Oft sind es lange Wartezeiten oder lauwarmer Speisen, die Gäste verärgern. Gastronomen wiederum sind zornig, wenn Reservierungen platzen.

Manche Restaurants bitten sogar zur Kasse. Für eine verbindliche Reservierung müssen Gäste dann eine Kreditkartennummer angeben. Wird die Reservierung ohne Absage nicht wahrgenommen oder diese weniger als 48 Stunden vor Termin storniert, wird eine Gebühr im zwei- bis dreistelligen Bereich fällig.

Aufwand für das Restaurant

Stefanie Heckel vom Deutschen Hotel- und Gaststättenverband erklärt die Sicht der Gastronomen: Wenn Gäste eine Reservierung ohne Absage einfach nicht wahrnehmen, seien sie sich oft nicht bewusst, was für ein Aufwand die Auslastungsplanung für ein Restaurant bedeutet.

Für bestimmte Restaurants seien leere Tische besonders ärgerlich, führt die Dehoga-Sprecherin aus. Zum Beispiel Lokale mit nur wenigen Plätzen oder einem sehr hochwertigen Angebot.

Dass bei den sogenannten „No-Shows“ dem Gastronom generell ein Schadenersatz zusteht, ist unter Juristen unstrittig. Allerdings kommt es nach Ansicht der Düsseldorfer Rechtsanwältin Katia Genkin auch darauf an, wie genau die Reservierung ausgestaltet war.

Gastronomen müssen den Schaden beweisen

Denn: „Wer einen Schadenersatz haben will, muss seinen Schaden beweisen können. Wurde einfach ein Tisch für zehn Leute reserviert, könnte es auch sein, dass die zehn Gäste den ganzen Abend nur jeweils ein Glas Mineralwasser konsumiert hätten“, so Genkin. „Entsprechend gering wäre die Basis, um einen entgangenen Gewinn zu berechnen. Anders sieht es aus,



Bedienung, es schmeckt nicht! Ist die Qualität des Essens mau, müssen Gäste das umgehend reklamieren – und nicht erst nachdem der Teller leer gegessen ist.

Foto: Mascha Brichta/dpa-mag

wenn etwa für zehn Gäste ein bestimmtes Menü zu einem festen Preis vereinbart wurde.“ Zudem habe der Gastronom eine Schadenminderungspflicht. Er müsse sich bemühen, anderweitig den Tisch vollzukriegen, erläutert Genkin.

Lange Wartezeit und angebrannte Kartoffeln

Doch nicht nur eine geplatzte Reservierung kann im Rechtsstreit enden. Ein weiterer Grund für Ungemach ist, wenn das Essen lange auf sich warten lässt. 30 Minuten sollte ein Gast hinnehmen. Danach kann man eine Frist von 10 bis 15 Minuten setzen. Kommt bis dahin immer noch nichts, ist es möglich, seine Bestellung zurückzunehmen oder am Ende weniger zu zahlen. Eine Minderung von 30 Prozent auf die Speisen hat etwa das Landgericht Karlsruhe einmal für angemessen erachtet, weil Gäste eineinhalb Stunden darauf warten mussten (Az.: 1 S 196/92). Angebrannte Kartoffeln oder lauwarmer Süsschen kann der Gast reklamieren – das muss er aber sofort machen und nicht erst, wenn er aufgegessen hat. Sind Speisen ungesund, haben Gäste unter Umständen Schmerzensgeldansprüche. So bekam ein Mann 500 Euro zugesprochen, weil er sich an einer Schrotkugel im Wildhasenfilet einen Zahn ausgebissen hatte (Amtsgericht Waldkirch, Az.: 1 C 397/99).

Das Märchen von der Zechprellerei

Wollen unzufriedene Gäste das Restaurant verlassen, ohne zu zahlen, drohen Gastwirte mitunter mit einer Anzeige wegen Zechprellerei. Den Straftatbestand gibt es in Deutschland aber nicht – in Betracht kommt allerdings der Vorwurf des Betruges. Zudem kann ein Gastwirt von der Polizei die Personalien feststellen lassen und einen Gast vor dem Zivilgericht verklagen, wenn dieser nicht bezahlt hat. Strafbar verhält man sich jedoch nur, wenn man schon beim Bestellen beabsichtigt hat, nicht zu bezahlen.

Ewig warten muss man auf seine Rechnung indes nicht, erklärt der Verbraucherzentrale Bundesverband. Reagiert der Kellner auf mehrmalige Bitten nicht, zahlt man an der Theke. „Wer das Lokal ohne zu zahlen wütend verlässt, sollte wenigstens Name und Anschrift hinterlassen, damit der Wirt die Rechnung zuschicken kann.“

Foto: Christin Klose/dpa-mag



Rheumatische Schmerzen in Knochen, Gelenken und Muskeln

Die Nr. 1* Arzneitropfen in Deutschland bei Gelenkschmerzen

Im Kampf gegen Gelenkschmerzen setzen immer mehr Verbraucher auf die speziellen Arzneitropfen Rubaxx. Was macht sie eigentlich so besonders? Wir wollten wissen, was in ihnen steckt und haben die Schmerztropfen unter die Lupe genommen.

Gelenkschmerzen zählen zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland: Millionen Menschen leiden sogar chronisch darunter. Ihr größter Wunsch: endlich Schmerzlinderung, und zwar so schnell wie möglich! Immer mehr Schmerzgeplagte vertrauen mittlerweile auf spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx (rezeptfrei, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt
Der in Rubaxx enthaltene Arzneistoff ist nicht nur wirksam bei rheuma-

tischen Schmerzen, sondern verschafft auch Linderung bei Folgen von Verletzungen und Überanstregungen. Dabei wirkt Rubaxx 100% natürlich. Die Tropfen zeichnen sich durch gute Verträglichkeit aus und schlagen nicht auf den Magen. Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder schwere Nebenwirkungen chemischer Schmerzmittel wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind nicht bekannt.



Das Rubaxx Wirkprinzip
Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleim-



häute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil, den viele Anwender schätzen: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Verlaufsform und Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Fazit: Kein Wunder, dass Rubaxx mittlerweile Deutschlands Nr. 1 bei rheumatischen Schmerzen ist! Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Arzneitropfen (rezeptfrei).



Made in Germany

Rubaxx wird unter höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt. Das Erfolgsgeheimnis der Arzneitropfen liegt in ihrem traditionellen, natürlichen Arzneistoff mit schmerzlindernder Wirkung und guter Verträglichkeit!

Gelenkschmerzen?

Für Ihren Apotheker:
Rubaxx
(PZN 13588561)
www.rubaxx.de



*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 04/2019. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
RUBAXX, Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstregungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Angst zu stürzen?

Besonderer Wirkstoff-Komplex reduziert das Sturzrisiko

Die Sturzgefahr nimmt mit den Jahren immer mehr zu. Kein Wunder, dass die Angst vor einem möglichen Knochenbruch im Alter besonders groß ist. Doch jetzt gibt es ein neues Produkt namens Rubaxx KD (frei verkäuflich in Apotheken). Der darin enthaltene spezielle Wirkstoff Cholecalciferol fördert die Muskelfunktion und Knochenstabilität und reduziert so das Sturzrisiko*. Doch damit nicht genug: In Rubaxx KD ist zudem der Wirkstoff Menachinon enthalten, der zum Erhalt gesunder Knochen beiträgt – ein optimaler Wirkstoff-Komplex für die Muskel- und Knochengesundheit! **Reduzieren auch Sie das Sturzrisiko* – mit Rubaxx KD!**

Für Ihren Apotheker:
Rubaxx KD
(PZN 16002567)



*Der positive Effekt stellt sich bei Personen ab 60 Jahren bei einer täglichen Vitamin D-Aufnahme von 20 µg ein • Abbildung Betroffenen nachempfunden • www.rubaxx.de

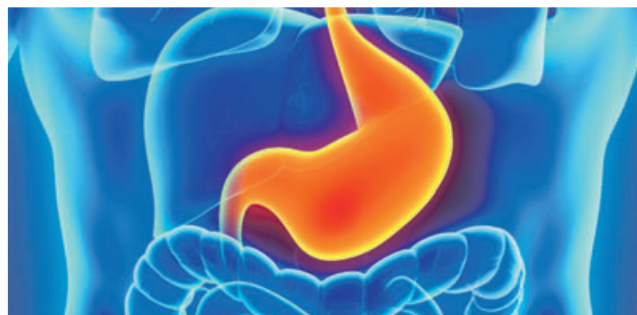
Magenschmerzen? Völlegefühl? Übelkeit?

Magenspezifische Enzyme versprechen wirksame Hilfe!

Viele Betroffene spüren sie während oder nach dem Essen: Beschwerden wie wiederkehrende Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, frühzeitiges Sättigungsgefühl oder Magenbrennen. Diese Symptome sind charakteristisch für einen Reizmagen. Betroffene empfinden Essen oftmals als Last. Sie greifen meist zu Präparaten, die diese Beschwerden oft nur kurzfristig lindern.

Die häufigste Ursache für einen Reizmagen

Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig, dass bei einem Reizmagen der Nahrungsbrei häufig zu lange im Magen verweilt. Folglich wird mehr Magensäure produziert, die den Magen bzw. die Magenschleimhaut reizt. Dies führt zu den typischen Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit. Probleme, die



Ein Reizmagen zählt zu den häufigsten Beschwerden des Verdauungstrakts

überwiegend während oder nach dem Essen auftreten. Doch was kann man gegen einen Reizmagen tun? Ein neues Medizinprodukt namens Kijimea Reizmagen verspricht wirksame Hilfe.

Schnelle Hilfe dank neuem Enzym-Komplex

Forscher haben magenspezifische Enzyme entdeckt, die den

Nahrungsbrei zerkleinern und dafür sorgen, dass dieser den Magen schneller verlassen kann. Die Folge: Der Magen wird entlastet – Symptome wie Magenschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit verschwinden. Zudem enthält Kijimea Reizmagen den Wirkstoff Calciumcarbonat, der überschüssige Magensäure neutralisiert und die Magenschleimhaut

schützt. Was Kijimea Reizmagen so besonders macht: Es bietet nicht nur schnelle Hilfe, auch die häufigste Ursache des Reizmagens wird bekämpft. Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Reizmagen ist ab sofort rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Kijimea Reizmagen auf einen Blick:

- ✓ Magenspezifische Enzyme zerkleinern die Nahrung.
- ✓ Überschüssige Magensäure wird neutralisiert.
- ✓ Der Magen wird entlastet.

Für Ihren Apotheker:
Kijimea Reizmagen
(PZN 13743760)



Vier zauberhafte Schwestern

Verfilmung der beliebten Kinderbuch-Reihe

Die vier Schwestern Sky (Leonore von Berg), Marina (Hedda Erlebach), Flora (Lilith Johna) und Flamma (Laila Padotzke) bereiten sich auf einen Musikwettbewerb vor. Die Aufregung ist groß, ihr großes Ziel ist die Endausscheidung in London. Doch bis dahin haben sie nicht nur mit irdischen Hindernissen zu kämpfen, sondern auch mit magischen: Die Schwestern können mit ihren Fähigkeiten die vier Elemente beherrschen. Damit kann jede von ihnen beeindruckende Zaubereien ausführen, doch am stärksten sind sie immer noch mit vereinten Kräften.



Hintergründe

Liegen sie im Streit, sind auch ihre magischen Kräfte aus dem Gleichgewicht. Das weiß auch die böse Magierin Glenda (Katja Riemann), die einen fiesen Plan im Schilde führt. Sie versucht, einen Keil zwischen die Schwestern zu treiben und sie so außer Gefecht zu setzen. Gelingt es den Mädchen, trotz des fiesen Spiels die Nerven zu bewahren und zusammenzuhalten?

Neben Katja Riemann („Fack ju Göhte 3“) als böse Hexe, Anna Thalbach („Der kleine Rabe Socke 3“), Justus von Dohnány („Das Pubertier“) und Gregor Bloéb („Hai-Alarm auf Mallorca“), die alle auf eine lange Vita zurückblicken können, zeichnet die Besetzung von „Vier zauberhafte Schwestern“ vor allem durch die jungen

Darstellerinnen aus. Hedda Erlebach bringt als „Hexe Lilli“-Darstellerin schon reichlich Erfahrung in Magie mit, ihre Filmschwester Laila Padotzke („Sturm der Liebe“), Lilith Julie Johna und Leonore von Berg („Jerks“) sind auf diesem Gebiet noch Neulinge und bringen große Spielfreude und Sympathien mit.

Foto: Walt Disney

Tipps

Das läuft noch im Kino

„The Grudge“

In der Neuverfilmung des „Juno“-Remakes „The Grudge“ zieht eine neue Familie in ein verfluchtes Haus und wird Opfer dämonisch verstörender Gewaltexzesse.

„Queen & Slim“

Drama á la „Bonnie und Clyde“, in dem ein junges Paar versehentlich einen Polizisten erschießt und flüchtet.

„Little Joe“

Science-Fiction-Drama, in dem eine neue Pflanzenart gezüchtet wird, die ihren Besitzer glücklich machen soll, aber schnell ein Eigenleben entwickelt.

Stadt an der Riß (Baden-Würt.)	Hauptstadt der Maldiven	bersten	Hauptstadt von Idaho	Republik China	Hinterschiff	Bindewort	Kfz-Z. Iran	Preisvorschlag	Prachtgebäude	auszeichnen	Abk.: Gewinn- und Verlustrechnung	Adria-Zufluss in Marken (Italien)
eingeführte Waren					Fragewort			Turnerabteilung				
eine der Kleinen Sunda-Inseln			Landwirtschaftszweig						Reformator aus Böhmen † 1415			
dehnbares Gewebe					Staat im Himalaja	Gliederung, Aufbau		Kurort an der ital. Riviera				
weibl. Vorname	indische Wasserpfeife	franz. Dichter (Paul) † 1945	Sichtvermerk im Pass	Vogelbrutplatz				engl. Komponist † 1934	gereizt, unruhig		eh. dt. Fußballnationalspieler	
eine Vorgesetzte				ind. Fürstin	die Sonne betreffend			gleichfalls				poetisch: Frühling
			modern	Segelbaum				vorderer Teil des Halses, Kehle			franz. Schriftsteller (André) †	
Stadt im Kanton Bern	Szenenfolge (Bühne)	vor allem, besonders			Unbeweglichkeit			norm-, regelwidrig	Host, überstürztes Drängen			
Ort und Schloss i. Bodenseekreis				ugs.: schlechter Schnaps	in der Farbe e. best. Edelsteins							
Sause	Insel der Philippinen	Zuruf an Zugtiere	Tatsache				Stück vom Ganzen	Zeitgeschmack	Fechthieb			
					sehr kleines Teilchen							
ein Edelgas			Stadt an der ital. Riviera (2 Wörter)									
enteisen					Hauptst. von Saudi-Arabien							
Buch der Bibel			Insekt, Wasserjungfer									

AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS

■ T ■ I ■ ■ ■ ■ H ■ A ■ G ■ P
 ■ A ■ G ■ R ■ A ■ F ■ F ■ E ■ O ■ P ■ U ■ S ■ E ■ A ■ R ■ L
 ■ P ■ I ■ E ■ I ■ S ■ L ■ E ■ R ■ K ■ U ■ H ■ N ■ U
 ■ E ■ S ■ L ■ U ■ S ■ T ■ R ■ A ■ T ■ E ■ D ■ A ■ M
 ■ T ■ A ■ A ■ E ■ E ■ W ■ I ■ G ■ S ■ I ■ K ■
 V ■ E ■ R ■ L ■ O ■ R ■ E ■ N ■ G ■ V ■ E ■ R ■ M ■ O ■ N ■ T
 ■ A ■ D ■ D ■ G ■ D ■ E ■ M ■ O ■ A ■ N ■ K ■ E ■ R
 S ■ E ■ M ■ P ■ E ■ R ■ O ■ P ■ E ■ R ■ K ■ B ■ I ■ T ■ I
 ■ G ■ A ■ E ■ R ■ E ■ N ■ P ■ P ■ A ■ L ■ I ■ S ■ A ■ D ■ E
 ■ E ■ N ■ G ■ M ■ O ■ D ■ A ■ L ■ A ■ V ■ A ■ R
 P ■ R ■ A ■ E ■ D ■ I ■ K ■ A ■ T ■ P ■ E ■ T ■ U ■ E ■ D ■ E
 ■ L ■ I ■ L ■ I ■ E ■ I ■ R ■ A ■ K ■ I
 ■ A ■ R ■ O ■ N ■ E ■ N ■ D ■ O ■ G ■ E ■ N
 ■ N ■ P ■ A ■ O ■ L ■ A ■ B ■ E ■ S ■
 A ■ D ■ L ■ E ■ R ■ Z ■ U ■ M ■ E ■ I ■ S ■ T

IMPRESSUM

DER NEUE MARKT

Die Wochenendausgabe des Mittelhessen-Bote

Verleger: **Oliver Naumann**
 Ehrhard Naumann
 Oliver Naumann
 Jochen Grossmann
 Thomas Welz

Geschäftsführer: **Oliver Naumann**
 Jochen Grossmann
 Thomas Welz

Chefredaktion: **Oliver Naumann**
 Anzeigen/Key-Account: **Johanna Röder**
 Vertriebsleiter: **Ronald Schmidt**

Anzeigenannahme: Montag bis Freitag von 8.00 – 18.00 Uhr.

Redaktionsschluss: mittwochs um 11.00 Uhr.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Bei telefonisch aufgegebenen Anzeigen keine Gewähr. Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 32/45. DER NEUE MARKT erscheint am Wochenende mit einer Auflage von 325.225 im Städteviereck Frankfurt, Marburg, Fulda, Aschaffenburg. Kombiniert mit der Gießener Zeitung, Auflage 128.875, Gesamtauflage 454.100 (Änderung der Erscheinungstermine vorbehalten). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, bei Streik, Aussperrung u. ä. Gründen besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Für den Inhalt der Anzeigen übernehmen wir keine Haftung.

Verteilung: kostenlos an die Haushalte.
 Bezugspreis: 2,00 € zzgl. MwSt. bei Postzustellung.

Verlag und Herstellung:
 Druck- und Pressehaus Naumann GmbH & Co. KG
 Gutenbergstraße 1
 63571 Gelnhausen
 Zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen.

Telefon (06051) 833-241
 Telefax (06051) 833-255

1053

2020

NORMA®

EINZIGARTIG IM DISCOUNT!

Unsere Marke BIO SONNE wurde als „GREEN BRAND Germany 2019/2020“ ausgezeichnet!



Bio-Zucker
Rohrohrzucker Demerara, kristallisiert
600-g-Packung
(1 kg = 4,65) oder Rohrohrzucker hell, kristallisiert, 1000-g-Packung je Packung



2,79*

Bio-Sonnenblumenkerne XXL
ideal zum Salat
1-kg-Beutel



16% billiger
zum Vergleich:
650-g-Beutel = 1,79
2,29*
1 kg **XXL**

1,79*

Bio-Hülsenfrüchte XXL
Linsen rot
1-kg-Beutel



29% billiger
zum Vergleich:
500-g-Beutel = 1,69
2,39*
1 kg **XXL**

3,79*
540 g



3,79*
540 g

ab Montag, 13. Januar

Rispetomaten lose
Belgien/Niederlande, Kl. I;
je kg



17% billiger

Sonderpreis
1,89*

Gültig bis 19. Januar

Orangen 4 kg
„Große Früchte“
Spanien, Kl. I (1 kg = -,95)
je Netz



das ist billig

Sonderpreis
3,79*

Gültig bis 19. Januar

Tafeltrauben 500 g
hell, kernlos
Südafrika/Chile, Kl. I
(1 kg = 3,18)
je Packung



Sonderpreis
1,59*

20% billiger

Gültig bis 19. Januar

Mehr fürs Geld.

Pizza Ristorante In der Tiefkühltruhe:
Speciale
2x330-g-Packung (1 kg = 5,30)
je Doppelpack

3,50*
34% billiger

Waschmittel
Pulver Universal
oder Color
6,5-kg-Packung
für 100 Waschladungen
(pro Waschgang -,07)
je Packung

6,99*
30% billiger

Säfte
Multi-Vitamin,
Frühstücks-
Orange oder
Orange-Mango-Ananas
1-l-Flasche, ohne Pfand
je Flasche

1 Liter
37% billiger
-,99*

Honig-Spezialitäten
Sonnenblumen-,
Linden- oder
Mittelmeer-Lavendel-Honig
1-kg-Bügelglas
je Bügelglas

1 kg
11% billiger
7,99*

Aluguss-Topf mit Glasdeckel oder **Hochrand-Pfanne „Hamar“**
jeweils in Kupfer oder Schwarz
• Aus hochwertigem Aluminium
• Mit Greblon® C2 Antihaf-
versiegelung in Granitoptik
• Pfannen backofenfest bis ca. 150°C,
jeweils mit Softtouchgriff
• Töpfe backofenfest
bis ca. 240°C (mit Glas-
deckel bis ca. 180°C)

Pfanne Ø ca. 32 cm mit Gegengriff
Induktions geeignet
Für alle Herdarten geeignet
Isolierte Griffe
Mit robuster Granitoptik-Beschichtung

Pfanne Ø ca. 24 cm
Kochtopf Ø ca. 20 cm
14,99*

Pfanne Ø ca. 28 cm
Kochtopf Ø ca. 24 cm
17,99*

Pfanne Ø ca. 32 cm
Kochtopf Ø ca. 28 cm
19,99*

Ortho-Vital Feder-/Daunen-Kopfkissen
ca. 80 x 80 cm • Bezug: 100% Baumwolle
• Füllung: 900 g weiße neue Entenfeder und -daunen
(70% Federn, 30% Daunen)

19,99*
Auch online

Feder-/Daunen-Kassettenbett
6 x 8 Kassetten, ca. 135 x 200 cm
• Hochwertiger Baumwoll-Bezug
• Füllung: 1100 g weiße neue Entenfeder und -daunen
(80% Federn, 20% Daunen)

29,99*
Auch online

Frischhaltedosen 4er-Set
rechteckig oder
quadratisch
Berry
• Mit 4-seitigem
Clip-Verschluss
• 100% luft- und
flüssigkeitsdicht
je 4er-Set

5,99*
4 verschiedene
Größen im Set

Karibik
Lime

Vorratsdose aus Borosilikatglas
mit fester Glasabtrennung
• Versch.
Jeweils mit
weißem oder
lime-grünem
Silikonrand
erhältlich

Ausführungen
• Glasdose
offenfest
bis 400°C
je Aus-
führung

5,99*

Leinoptik-Tischdecke
mit hochwertiger
Fleckschutzbeschichtung
100% Polyester

NEUE
Farben

Rot
Weiß
Apricot
Champagner

ca. 130 x 160 cm
8,99*

ca. 140 x 220 cm
11,99*

ca. 150 x 250 cm
14,99*

Made in EU

bella casa Vario-Duo-Rollo
3farbig mit Klemmträger
• Inklusive Kettenstopper
und Montagematerial
3 Jahre Garantie

ca. 40 x 150 cm
ca. 60 x 150 cm
ca. 80 x 150 cm
ca. 90 x 150 cm
ca. 100 x 150 cm

Einfache
Klemm-
Montage

Creml/ Tauper/ Weiß
Hellgrau/ Mittelgrau/ Weiß

Auszugslänge ca. 150 cm

12,99*
Auch online

Strumpf- und Sportwolle 4 Knäuel à 50 g
• 75% Schurwolle superwash, 25% Polyamid
• Ein 4er-Pack ausreichend für 2 Paar Socken
• Uni- und Multicolor-Garn gemischt im Set
• Gesamtlänge ca. 840 m/200 g
(100g = 3,-) je 4er-Pack

NEUE
FARBEN

Je Set inkl. 5er-
Nadelspiel und
Strickanleitung

5,99*

* 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. 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.

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

NORMA®

www.norma-online.de

3/20



Angebote für unterwegs

Unsere App – jetzt downloaden
und kein Angebot mehr verpassen!



Ausleuchten und Tieferlegen

So wird die Küche seniorengerecht

Bücken, langes Stehen oder Hantieren über dem Kopf – das kann im Alter schon mal schwer fallen. „Für Senioren mit Gelenksbeschwerden ist manches davon sogar unmöglich“, sagt Michael Hubert von der Agentur Barrierefrei NRW. Deshalb kann es spätestens im Alter sinnvoll sein, die Küche so umzubauen, dass sie zum eingeschränkten Bewegungsrepertoire passt.

Das fängt schon damit an, dass man Hindernisse aus dem Weg räumt. „Gerade in der Küche ist es ganz wichtig, dass man genug Platz hat, um sich mit seinem Rollstuhl oder Rollator zu bewegen“, sagt Ursula Geismann vom Verband der Deutschen Möbelindustrie.

Alles auf Sitzhöhe

Ideal ist für Ältere eine Arbeitsfläche, die bereits auf die Sitzhöhe angepasst ist. Bei der Spüle und den Arbeitsplatten beispielsweise lassen sich zudem die Unterschränke entfernen – so hat darunter ein Rollstuhl Platz.

„Das Schöne an der Küche ist, dass keine vorgefertigten Setups die Gestaltung einschränken“, sagt Volker Irlé, Geschäftsführer der Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche. Wer seine Kochgelegenheit um- oder neu baut, hat daher alle Möglichkeiten: Statt Rollator lassen sich etwa Stehhilfen einbauen. Elektrisch höhenverstellbare Arbeitsflä-



Rausfahren statt reingreifen: Solche Scharniersysteme können Senioren das Hantieren in der Küche erheblich erleichtern. Fotos: AMK/dpa-mag

chen oder Küchentische erleichtern das Leben.

Wer keine Gläser oder Teller mehr aus dem obersten Fach des Hängeschrankes angeln will, montiert den Schrank entweder tiefer oder füllt nur das untere Fach mit dem Nötigsten. Bei tiefen Schränken sind den Experten zufolge kleine Podeste möglich, die wie eine Leiter beim Aufstieg helfen. Gut für Senioren geeignet sind auch Scharniersysteme, die sich aus Hängeschränken herunterziehen lassen. „Das braucht allerdings etwas Kraft und Bewegungssicherheit“, sagt Hubert.

Sicht und Orientierung spielen in der seniorengerechten Küche ebenfalls eine große Rolle. „Arbeitsflächen in der Küche müssen gut ausgeleuchtet sein. Man kann eigentlich nicht zu viel Licht haben“, sagt Hubert. Bedienelemente sollten möglichst kontrastreich, Zahlen eindeutig und groß sein.

Die ideale Kochfeld-Form für Senioren sind vier Herdplatten nebeneinander, rät Geismann. Das verringert die Verbrennungsgefahr. Sie plädiert darüber hinaus für das Zwei-Sinne-Prinzip, also für Küchengeräte, die optisch und akustisch zugleich vor Gefahren warnen. Mit einem sogenannten Herdwächter – einem kleinen Sensor, der über dem Herd angebracht wird – lässt

sich das Prinzip für relativ wenig Geld auch in bestehende Küchen integrieren.

„Smarte“ Küche hilft bei Vergesslichkeit

Wer will, kann seine neue Küche mit entsprechender Technik zudem „smart“, also intelligent gestalten. „Dann erkennt die Dunstabzugshaube, was gekocht wird, und stellt sich entsprechend ein“, erklärt Irlé. Theoretisch geht das bis zum vollständigen Kochprogramm: Der Herd weiß, wann das Gericht gekocht oder nur noch warmgehalten werden muss und schaltet sich aus, falls man die Suppe vergisst.

Die Experten empfehlen weiter, ergonomisch und kräfteschonend zu arbeiten sowie möglichst kurze Wege zu schaffen. Offene Wohnküchen, wie sie heutzutage zunehmend verbaut sind, können da ein Vorteil sein. „Das eröffnet zudem ganz andere Freiheiten in der Umgestaltung“, sagt Irlé.

Generell gilt beim Thema Geld: Die Pflegekasse steuert bis zu 4000 Euro für Umbaumaßnahmen bei, wenn man einen Pflegegrad nachweisen kann. Die KfW-Bank bietet zinsgünstige Kredite, erklären die Experten. Mieter aber sollten auf jeden Fall ihren Vermieter hinzuziehen. Er muss einem Umbau zustimmen.

Wer sich für eine Umbaumaßnahme oder eine komplett neue, altersgerechte Küche entscheidet, sollte sich unbedingt vorab beraten lassen und die professionelle Hilfe eines Architekten in Anspruch nehmen. Seniorenberatungen sind ebenfalls geeignete Ansprechpartner.



Tipps

Sport im Alter

Sport ist gesund, auch und gerade im Alter. Rekorde sollten Senioren aber nicht mehr erwarten, erklärt die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS). Denn schon ab 40 Jahren beginnt der Muskelschwund, zuerst mit den schnellen Muskelfasern. Und damit lässt auch die körperliche Leistungsfähigkeit nach. An den Bestzeiten oder -weiten von Leistungssportlern sollten sich Hobbysportler im etwas höheren Alter daher nicht mehr orientieren – und auch nicht an den eigenen Leistungen von früher. Sportlich erfolgreich können Senioren aber trotzdem sein, gerade im Ausdauerbereich. Gut geeignet sind etwa Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking. Die GOTS empfiehlt 150 Minuten moderate Belastung pro Woche, kombiniert mit etwas Krafttraining.

Dritte Zähne richtig putzen



Zähneputzen bleibt einem auch mit den Dritten nicht erspart. Auf Zahnprothesen bildet sich sonst Belag, der umliegende Zähne schädigen und Mundgeruch verursachen kann. Wasser-glas und Sprudletablette allein reichen nicht aus, um diesen Belag wirksam zu entfernen, heißt es in der „Apotheken Umschau“. Verhärtet der Belag zu Zahnstein, lassen sich die genau abgepassten Prothesen nicht mehr richtig einsetzen und herausnehmen. Teil- und Vollprothesen sollten Besitzer daher mindestens einmal täglich gründlich mit einer Bürste reinigen. Das geht mit einer Zahnbürste oder speziell geformten Prothesenbürsten. Als Reinigungsmittel genügt normales Spülmittel. Außerdem sollte man den Zahnersatz nach jeder Mahlzeit wenigstens abspülen.

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

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



ALTE BEKANNTE

„Das Leben ist schön“-Tour

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Gelnhausen-Meerholz, Sport- und Kulturhalle

Ticket: € 33,10



ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 23,00



INGO OSCHMANN

„Wunderbar – Es ist ja so!“

Donnerstag, 05.03.2020, 19.30 Uhr
Bad Soden-Salmünster, Spessart-Forum

Ticket: € 23,20 (ermäßigt € 19,90)



Sehen und gesehen werden

Nachts sinkt die Sehleistung der Fahrer

Zwar gibt es für Fußgänger keine Beleuchtungsvorschriften in der Straßenverkehrsordnung, doch sollte jeder zum eigenen Schutz während der dunklen Jahreszeit den Ratschlag beachten, helle Kleidung zu tragen – das ist einfach zu realisieren und wirksam. Gerade bei Dunkelheit ist die Gefahr für schwächere Verkehrsteilnehmer hoch, übersehen oder zu spät gesehen zu werden. Diese verstärkt sich noch bei Nebel, Schnee oder nasser Straße. Zum Vergleich: Mit dunkler Kleidung wird man frühestens aus 25 Metern Entfernung erkannt, mit heller Kleidung dagegen aus bis zu 80 Metern. Dadurch haben Autofahrer mehr Zeit zu bremsen oder auszuweichen.

Noch besser sind retroreflektierende Materialien, denn damit wird man aus bis zu 150 Metern Entfernung gesehen. „Am besten befestigt man Reflektorstreifen an Armen und Beinen, denn durch die Bewegung wird der Effekt noch verstärkt. Wichtig ist es, die Reflektoren vorne und hinten anzu-



bringen“, sagt Josef Harrer vom Auto- und Reiseclub Deutschland (ARCD). Das gilt natürlich auch für Fahrradfahrer.

Zusätzlich zur Wahl der richtigen Kleidung muss das Fahrrad mit Leuchten und Reflektoren ausgestattet sein, die nicht nur regelmäßig auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüft werden, sondern auch sauber gehalten werden müssen. Ideal ist es, wenn das Fahrrad auch über ein Standlicht verfügt, denn nur so wird man beispielsweise auch beim Anhalten an einer Ampel gesehen. Reflektierende Fahrradmäntel bieten gegen-

über Reflektoren den Vorteil, dass man sie nicht verlieren kann. Noch besser sichtbar ist man aufgrund der Bewegung jedoch mit Speichenreflektoren.

Natürlich sollten auch Kinder, die oft bei Dunkelheit oder Dämmerung auf dem Weg zur Schule sind, helle Kleidung tragen, genauso wie Hundebesitzer beim Gassigehen. Schulranzen sind meist ab Werk mit Reflektorflächen versehen.

Günstig nachrüsten

Auf Nummer sicher geht man,

wenn man eine Büchertasche kauft, die der DIN-Norm 58124 entspricht, denn darin ist festgelegt, dass zehn Prozent der Außenflächen mit Reflektoren bedeckt sein müssen. Weitere Reflektoren kann man günstig nachrüsten. Hunde können zusätzlich mit einem Brustgeschirr oder Halsband mit Reflektoren oder einem blinkenden Halsband bzw. einer entsprechenden Hundeleine ausgestattet werden.

Sichtbare Rollatoren

Rollatoren lassen sich ebenfalls ganz einfach tauglich für die dunkle Jahreszeit machen, indem man sie mit Reflektoren versieht. „Leider sind immer noch viele Gehhilfen völlig ohne jegliche Rückstrahler ausgestattet“, sagt Harrer. „Dabei kann man diese ganz einfach nachrüsten, indem man sie mit etwas Reflektorband beklebt.“ Auch Kinderwagen werden auf diese Weise viel besser gesehen.

Werkfoto: ARCD

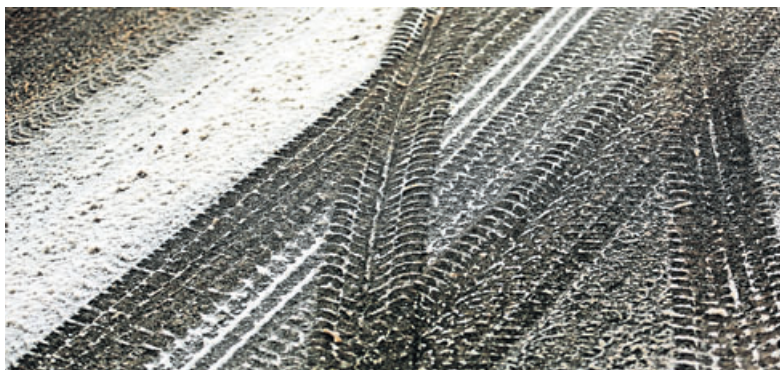
Notbremsung im Winter

Mit ABS voll auf die Bremse treten

Bei Gefahr gehen Autofahrer in Fahrzeugen mit Antiblockiersystem (ABS) auch auf rutschiger Fahrbahn im Winter voll in die Eisen. Denn mit ABS lässt sich das Auto in der Regel auch dann noch lenken und bleibt genügend spurstabil, erklärt der ADAC. Das gilt auch für Kurven. Die maximale Leistung gibt es aber nur, wenn Autofahrer das Pedal voll durchtreten und den Druck halten. Vom typischen „Rattern“ sollten sie sich

dabei nicht verunsichern lassen. Das sei Folge des Regelvorgangs. Nicht vergessen: Bei Gefahrenbremsungen generell stets auch die Kupplung treten, damit der Motor nicht abstirbt.

Ohne ABS gilt für eine Notbremsung ebenfalls: voll auf die Bremse steigen. Allerdings könne das Auto dann ausbrechen. Ist das der Fall, schnell die Bremse wieder lösen, am Lenkrad korrigieren und dann wieder bremsen.



Spuren im Schnee: Autos mit ABS bleiben auch bei einer Notbremsung noch lenkbar.
Foto: Ina Fassbender/dpa-mag

Trotz Allrad

Fahrverhalten im Winter anpassen

Auch für Allradfahrzeuge gilt in der kalten Jahreszeit bei widrigen Witterungsverhältnissen Winterreifenpflicht und – wenn etwa auf Pässestraßen vorgeschrieben – die Verpflichtung, Schneeketten aufzuziehen.

„Da moderne Allradler meist keinen permanenten Vierradantrieb haben und nur im Bedarfsfall bei schlüpfrigem Untergrund die zweite Antriebsachse zuschalten, sollten Autofahrer Schneeketten auf die Räder der permanent angetriebenen Achse montieren. Das ist meist die vordere“, erklärt Hans-Ulrich Sander vom TÜV Rheinland. Ein Blick in die Betriebsanleitung hilft hier außerdem weiter. Eine potenzielle Gefahr sieht Sander im Kopf der Allradfahrer. Der bessere Vortrieb wiegt sie in Sicherheit und verleitet zum schnelleren Fahren. Deshalb gilt auch hier: Auf schnee- und eisglatten Straßen runter vom Gas und das Fahrverhalten entsprechend anpassen. Übrigens: Das elektronische Stabilitätspro-



gramm (ESP) sollte aus Sicherheitsgründen auch auf glitschigen Straßen stets eingeschaltet bleiben.

Werkfoto: Daimler

Tipps

Hobbykapitäne

Für Schäden, die Hobbykapitäne mit geliehenen Wasserfahrzeugen bis zu einer Motorstärke von 75 kW, etwa einem kleinen Motorboot, verursacht, kommt grundsätzlich die Privat-Haftpflichtversicherung auf. Möchten Urlauber sich ein motorisiertes Boot oder einen Jetski mit einer Motorstärke von mehr als 75 Kilowatt leihen, ist bei vielen Vermietern zudem bereits eine entsprechende Wassersporthaftpflichtversicherung im Mietpreis inbegriffen oder gegen Aufpreis zu erhalten. Ist dies nicht der Fall, benötigt der Hobbykapitän eine eigene. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann sich auch vorher bei seinem Versicherer informieren, welche Schäden die Privat-Haftpflicht abdeckt.

AST

Schornsteinfeger

Er soll Glück bringen und hinterlässt doch regelmäßig eine Rechnung: der Schornsteinfeger. Die gute Nachricht: Man kann den Fiskus an den Ausgaben für Schornsteinfeger-Leistungen beteiligen. Das Finanzamt akzeptiert meistens alle Schornsteinfeger-Dienste, die im Zusammenhang mit einem privaten Haushalt erbracht werden, als absetzbare Handwerkerleistungen. Demnach ist das vollständige Spektrum der Schornsteinfeger-Tätigkeiten steuerbegünstigt.

AST

Abfindungen clever gestalten

Steuern sparen nach der Kündigung



Die Planung einer Abfindung ist eine komplexe Angelegenheit, die für Privatpersonen meist sehr schwierig und unübersichtlich ist. Es sollten Fachleute zur Beratung hinzugezogen werden.

Werkfoto: Lohi

Es gibt sehr viele Ansätze, mit einer Abfindung Steuern zu sparen. Hier die wichtigsten Stellschrauben im Überblick. Maßgebend ist der Zeitpunkt der Auszahlung im Hinblick auf das Jahreseinkommen.

Wer von der Fünftelregelung nicht profitieren kann, sollte eine Auszahlung in Raten in Erwägung ziehen. Auch eine Entgeltumwandlung in die betriebliche Altersvorsorge, Riester- oder Basisverträge („Rürup“) kann große Steuerersparnisse bringen.

Es ist daher empfehlenswert, sich rechtzeitig zu diesem Thema be-

raten zu lassen, wenn eine Abfindung im Raum steht. Und zwar am besten, bevor mit dem Arbeitgeber verbindliche Absprachen getroffen werden.

Erst im Folgejahr

Erfolgt die Kündigung gegen Jahresende, so ist es oft vorteilhaft, die Auszahlung der Abfindung in den darauffolgenden Januar zu verlegen, wenn im Folgejahr geringere Einkünfte zu erwarten sind. Denn folgt auf die Kündigung eine Periode der Arbeitslosigkeit, so ist das Gesamteinkom-

men in dieser Zeit üblicherweise niedriger und somit auch der persönliche Steuersatz.

Erfolgt die Kündigung hingegen zum Ende des ersten Quartals, so ist das bezogene Jahreseinkommen noch nicht so hoch und eine sofortige Versteuerung nicht zum Nachteil. Auch die Einkünfte aus einem neuen Arbeitsverhältnis spielen bei der Versteuerung der Abfindung eine Rolle. Liegt bereits ein neuer Arbeitsvertrag vor und ist die neue Einkommenshöhe bekannt, so sollte das im Hinblick auf die Versteuerung bedacht werden.

Nach der Scheidung richtig versichern

Versicherungen anpassen oder neu abschließen

Jede zweite Ehe in Deutschland wird geschieden. In den gemeinsamen Jahren haben Ehepaare die eine oder andere Versicherung gemeinsam abgeschlossen. Daher müssen sie im Fall einer Scheidung prüfen, welche angepasst und welche neu abgeschlossen werden müssen.

Die Privat-Haftpflichtversicherung ist eine der wichtigsten Versicherungen. Während der Trennungsphase besteht häufig noch Versicherungsschutz. Doch mit

dem Tag der rechtskräftigen Scheidung erlischt er in der Regel.

Um lückenlosen Versicherungsschutz sollte sich aber nicht nur der bislang Mitversicherte bemühen. Auch für den Versicherungsnehmer kann sich anbieten, einen neuen Vertrag abzuschließen.

Ähnliches gilt für die Hausratversicherung. Der Versicherungsschutz gilt zwar nicht nur für die gemeinsame Wohnung, sondern für eine gewisse Übergangszeit

auch für eine zweite. Allerdings ist es an beiden Partnern, den Vertrag so schnell wie möglich anzupassen beziehungsweise einen eigenen Vertrag abzuschließen.

Kraftfahrtversicherung als Streitthema

Der Schadenfreiheitsrabatt in der Kraftfahrtversicherung ist auch immer wieder Streitthema bei Scheidungen. Häufig läuft die Kfz-Police nur auf einen Ehepartner,

dem der Rabatt formal zufällt. Der andere Partner muss hingegen eine neue Autoversicherung abschließen.

Ein besonders wichtiges Thema nach Scheidung ist die Altersvorsorge. Seit Inkrafttreten des Gesetzes über den Versorgungsausgleich vom 1. September 2009 gilt im Fall einer Scheidung grundsätzlich die Aufteilung der während der Ehe erworbenen Ansprüche zu gleichen Teilen auf beide Ehegatten.

Allergie gegen Histamine

Unverträglichkeit: Wenn reifer Käse Kopfschmerzen macht

Übelkeit, Atembeschwerden oder rote, juckende Haut – diese Symptome könnten auf eine Histaminunverträglichkeit hinweisen. Histamin ist ein Eiweißstoff, der in vielen Lebensmitteln vorkommt. Normalerweise baut der Körper überschüssiges Histamin problemlos ab. Bei manchen Menschen funktioniert das allerdings nicht gut, sie haben dann zu viel Histamin im Körper, was zu allergieähnlichen Symptomen führen kann. Diese bessern sich zumeist, wenn auf eine histaminarme Ernährung geachtet wird.

Histamine fungieren im Körper als Wächter. So dienen sie in erster Linie der Immunabwehr, regulieren den Blutdruck, regen die Magensaftproduktion an, steigern die Darmaktivität und sorgen für einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus. Normalerweise wird der Körper auch mit größeren Mengen an Histamin – zum Beispiel nach dem Essen – fertig. Es wird mithilfe des Enzyms Diaminoxidase (DAO) im Dünndarm ab-



Reife Käse enthalten hohe Histaminmengen und sollten bei Histaminunverträglichkeit gemieden werden. Werkfoto: AOK

gebaut. Bei gesunden Menschen kommt es nur zu Problemen, wenn die aufgenommene Histaminmenge sehr groß ist – zum Beispiel, wenn sie verdorbene Meeresfrüchte gegessen haben.

Unverträglichkeit

Liegt aber eine Unverträglichkeit vor, können schon kleinere Mengen an Histamin unangenehme Symptome hervorrufen. Entzündungen, Magen-Darm-Erkrankungen und Medikamente, aber auch Alkohol, können die körpereigene Freisetzung von Histamin verstärken.

Auch bestimmte Lebensmittel wie Schokolade oder reifer Käse enthalten größere Mengen an Histamin und können bei empfindlichen Menschen Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Meist treten die Beschwerden direkt nach dem Essen auf, manchmal auch noch bis zu 24 Stunden später.

Bisher gibt es noch kein allgemeingültiges Testverfahren, mit dem man die Unverträglichkeit eindeutig feststellen kann. Bei Verdacht auf eine Histaminintoleranz ist es deshalb sinnvoll, erst einmal ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen. Mindestens zwei Wochen lang sollten Betroffene nur histaminarme Lebensmittel zu sich nehmen. Geht es ihnen nach dieser Zeit besser, handelt es sich vermutlich tatsächlich um eine Intoleranz.

Spinat-Alternative

Mangold vor dem Füllen blanchieren

Geht es um grünes Blattgemüse, hat in der Küche oft Spinat die Nase vorne. Mangold kann eine gute Alternative sein. Wer das mit Futter- und Zuckerrüben verwandte Gemüse beim Kochen verwenden möchte, kann die Blattstiele, die Rippen und die Blätter nutzen, heißt es in der Zeitschrift «Slow Food» (Ausgabe 05/2019).

Vor der Verwendung sollten Verbraucher die Stiele am Strunk voneinander trennen und die einzelnen Mangoldblätter gründlich waschen. Zum Teil sind sie auch lose erhältlich. Die Garzeit von Stiel und Blatt unterscheidet sich.

Deshalb schneidet man die Stängel am besten keilförmig aus den Blättern heraus und kann sie dann, je nach Rezept, im Ganzen, in Streifen oder Würfeln weiterverwenden.

Mangold nach dem Einkauf schnell verarbeiten

Die Blätter lassen sich ähnlich wie Spinat – in breiten Streifen oder grob gerupft – garen. Wer Mangold füllen möchte, lässt die Blätter mitsamt Stiel ganz und blanchiert sie kurz in kochendem Salzwasser. Besser wickelt es sich, wenn man dicke Stiele etwas flacher schneidet. Grundsätzlich sollte Mangold nach dem Einkauf schnell verarbeitet werden, sonst welken die Blätter.

In ein feuchtes Tuch gelagert hält er sich nach Informationen der Zeitschrift ein bis zwei Tage im Kühlschrank. Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



Tipp

Fleisch richtig ersetzen

Wer öfter Fleisch durch Tofu ersetzen will, sollte bedenken, dass in einer 200 Gramm schweren Fleischportion zwar so viel Eiweiß steckt wie in 500 Gramm Tofu. Doch das heißt nicht, dass man mehr als doppelt so viel Tofu essen sollte. Denn eine 500 Gramm schwere Tofu-Portion enthält etwa die doppelte Energiemenge einer 200-Gramm-Portion Fleisch, erklärt das Bundeszentrum für Ernährung. Wer also auf sein Gewicht achten möchte, sollte eine etwas kleinere Tofu-Menge (etwa 200 bis 300 Gramm) wählen, empfehlen die Experten. Damit Vegetarier auf eine ausreichende Eiweißmenge kommen, sollten sie mehrmals pro Woche Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und daraus hergestellte Produkte essen.

Hände-Washtag

Gründliches Einseifen hält Keime in Schach



Das A und O beim Händewaschen ist genug Zeit. 20 bis 30 Sekunden sollten die Hände gründlich eingeseift werden, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die meisten Menschen nehmen sich diese Zeit nicht.

So geht es richtig: Zuerst werden die Hände unter fließendem Wasser nass gemacht. Ob warm oder kalt, ist dabei egal. Dann wird am besten mit einer milden, pH-neutralen Waschsubstanz rund eine halbe Minute eingeseift und da-

nach unter fließendem Wasser abgespült. Zum Schluss werden die Hände an einem sauberen Tuch sorgfältig abgetrocknet.

Krankheitserreger werden schnell von Hand zu Hand weitergereicht: Ob beim festen Händedruck oder über Computermaus, Telefonhörer und Türklinke. Über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen gelangen sie dann in den Körper. Regelmäßiges Händewaschen kann diesen Übertragungsweg leicht unterbrechen.

Foto: Kai Remmers/dpa-mag

Keine Wattestäbchen

Das Ohr reinigt sich selbst

Wattestäbchen sind kein sinnvolles Mittel gegen Ohrenschmalz. Denn häufig schiebt man das sogenannte Cerumen, so der Fachausdruck für Ohrenschmalz, dabei nur noch weiter ins Ohr. Die Folge: Es trocknet und bildet einen harten Pfropf, erklärt Roland Laszig, Direktor der Universitäts-HNO-Klinik Freiburg, in der Zeitschrift „Good Health“ (Ausgabe 8/2019). Übermäßiges Gestocheh im Ohr kann außerdem Entzündungen verursachen.

Stattdessen rät der Experte, dem Ohr zu vertrauen. Denn in den meisten Fällen reinigt sich das Hörorgan selbst, indem winzige Härchen Ohrenschmalz, Schmutz oder Hautpartikel in die Ohrmuscheln transportieren. Dort lässt sich der Dreck dann einfach mit einem Waschlappen oder einem Wattepad entfernen.

Wer dem Prozess auf

die Sprünge helfen will, lässt zum Beispiel beim Duschen etwas Wasser in die Ohren laufen und tupft die Ohrmuscheln anschließend trocken. Von Tropfen und anderen Mitteln, die Ohrenschmalz lösen sollen, rät Laszig dagegen ab: Zu groß sei die Gefahr allergischer Reaktionen. Wer übermäßig viel Ohrenschmalz produziert, sollten ihn stattdessen regelmäßig vom HNO-Arzt entfernen lassen.

Foto: Christin Klose/dpa-mag



DU willst Dich auch so über Deinen neuen JOB freuen?

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**



... 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 **Fa.**

Stellenangebote

Aushilfe für Verwaltung u. Kundenbetreuung (Tel./Mail) gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. flexibel. Ein nettes Team wartet auf Sie! MeinMetzger AG, 63619 Bad Orb, ☎ 06052/2355 a.fries@meinmetzger.de

Aushilfe für Metzgerei im Feinkost- u. Wurstbereich gesucht. Arbeitszeit Mo.-Fr. flexibel. Ein nettes Team wartet auf Sie! MeinMetzger AG, 63619 Bad Orb, ☎ 06052/2355

Gew. Vermietungen

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

Vermietungen

Biebergemünd-OT: freistehendes EFH, 160m², 6 ZKB, Duschbad, WC, Garage, Volkeller, überd. Terr., Garten, ab 01.04.2020. KM 1.200,- € + NK + KT. Chiffre 97014

Bad Orb: Schöne 3-Zi.-DG-Whg. in 2-Familienhaus, ca. 100 m², neues Bad, Südlage mit kl. Balkon, Einzelperson bevorzugt, KM 490,- € + 3 MM Kt. ☎ 06052/912649

Biebergemünd/Kassel: 3 Zi., Kü. (m. Einbauküche), neues Bad, Flur, Balkon, Keller, Waschk., 85 m², Kaltmiete 550,- € + Nebenkosten u. Kaution. ☎ 06050/8185 ab 18 Uhr.

Bekanntschäften

Ich, Waltraud, 70 J., bin e. natürliche, einfache Witwe, etwas vollbusig, ich mag Musik, Ausflüge (habe eigenes Auto), Natur, gemütliche Abende, Fernsehen zu zweit. Mein größter Wunsch ist einen lieben Mann gerne bis ca. 80 Jahre ü. pv. hier aus der Gegend kennenzulernen, ich bin nicht ortsgebunden u. habe keine großen Ansprüche. ☎ 0160/7047289

Anita, 63 J., mit toller fraul. Figur, bin eine gute Gastgeberin u. mag es, mit liebevoll selbstgekochtem Essen zu verwöhnen. Jetzt in der kalten Jahreszeit ist das Alleinsein am schlimmsten. Gibt es e. ehrl. Mann, der es mit mir versuchen möchte? Ich würde Dich mit m. Auto besuchen o. zu mir einladen, wenn du üb. pv anrufst. ☎ 0176-57606003

Gudrun, 74 J., mit weibl. Figur u. Kurven an den richtigen Stellen. Habe e. kleinen Wagen, mag kochen, backen, Haus- u. Gartenarbeit. Ich weiß, was es heißt, als Witwe ganz alleine zu sein. Würde zu gerne wieder einem einsamen Witwer bis 85 J. eine liebev., zärtl. Partnerin sein u. hoffe auf Ihren Anruf ü. pv ☎ 0176-57889239

Helga, 78 J., gel. Kranken- und Altenpflegerin, mit guter Figur, etwas vollbusig, bin fürsorglich u. bescheiden, ohne hohe Ansprüche, mag Musik, Fernsehende u. Gartenarbeit, fahre gut und sicher Auto, bin nicht ortsgebunden, und würde dich auch gerne besuchen, um alles Weitere zu besprechen. pv ☎ 06151/1014071

Bildhübsche Witwe, Monika, 64 J., zärtlich, weiblich, schlank, wohne ländlich, bin eine ehrliche, sympathische Frau, gute Köchin u. Gastgeberin, Hobby-Gärtnerin, ich lebe allein, fühle mich sehr einsam. Ich würde mich gern mit Dir treffen, damit wir alles besprechen können. pv ☎ 0151/20593017

Neues Jahr, was fehlt ist die Liebe. Attraktive, schlanke 59-jährige möchte liebevollen Mann kennenlernen, der ihr Herz erobert. Gemeinsame Interessen wären schön, Radfahren, Wandern, Städtetrips und vieles mehr. Bitte mit Bild. Chiffre 97310

Anne, 60/167, eine süße Frau mit Köpfchen und Kurven, erfrischend natürlich und offen, sehnt sich nach Liebe, Vertrauen, Humor, Geborgenheit und ganz viel Zärtlichkeit. "Wo bist Du, ich träume von Dir". PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Flohmarkt

Großer Flohmarkt So. 12.1. Gründau-Lieblos am Höfner-Möbelhaus - trödeln, schlemmen und genießen! Danach am So. 9.2. wieder in Gründau-Lieblos! Jeder kann mit und ohne Anmeldung mitmachen. Info: lampert-maerkte.de u. bei facebook, ☎ 02473/20596-50

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

Die Fa. Klemens aus Wächtersbach bietet Ihnen zum Sparpreis Umzüge, Haushaltsauflösung, Entsorgungen, Entrümpelungen an. Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot. ☎ 0157/88711778 + 06053/7069134

Kaufgesuche

Ankauf von Pelzen und Nerzen aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhren, Taschenuhren, Silber-Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Schallplatten, Ferngläser, Schreibmaschinen, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise. 100% Zufriedenheitsgarantie, kostenlose Beratung und Begutachtung sowie Anfahrt. Von Mo. - So. von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/67837057

Sammler mit jahrelanger Erfahrung sucht Pelze, Alt- u. Bruchgold, Zahngold, 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 Werteneinschätzung. Zahle Höchstpreise! 100 % seriös u. diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo. - So. 8-20.30 Uhr, ☎ 069-20835105

Daniel kauft Pelze u. Nerze aller Art, Gardinen, Möbel, Bleikristall, Gobeline, Nähmaschinen, Figuren, Puppen, Perücken, Zinn, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Bruchgold, Silber, Modeschmuck, Silberbesteck, Armbanduhren, Taschenuhren, Silber-/Goldmünzen, Orientteppiche, Porzellan, Krüge uvm. Absolute Höchstpreise und Werteneinschätzung. Kostenlose Beratung sowie Anfahrt. Mo. - So., von 7.30 - 21 Uhr. ☎ 069/46095562

Kaufgesuch

1 Info, Info: Kaufe Pelze Zinn, Silberbesteck, Goldmaler Art, Uhren, Militärsachen, Bierkrüge, Modeschmuck, Porzellan, Puppen, Bronze, Holzfiguren, Ferngläser, Musikinstrumente, Hummelfiguren, Bernstein, WE kostenlose Haus ☎ 06181/4355366

Info! Timo su. Pelze aller Silber, Gold, Modeschm., Münzen, def. Uhren, Bernsteine, Flohmarktsa., Militärsa., zahle bar u. fai auch am WE. ☎ 06181/302

Tierbestattung

Ein Abschied in Würde. Tierarium Mittelhessen, zwischburg und Gießen, 35315 Ohm. ☎ 06633/64358-0 www.tierkrematorium-mittelhessen.de

Ihr Tier in guten Händen! Tierstung Sonnenau, Weiher 63477 Maintal ☎ 06181/422 www.tierbestattung-sonne

Umzug

Professioneller Umzugsser Kleintransporte, Entrümpelung, Preiswert, schnell, zuverlässig, kostenfrei! Robinson U ☎ 06051/889736, 06184 od. 0173/3247501

Verkäufe

Küchen Knaller von Fabrik Neuberger edel und hochwertig und komfortabel - best direkt ab Fabrik. Wegen S wechsel viele Ausstellungen bis ca. 80% reduziert, z.B. modell Manhattan statt 69. 1399,-€. Modell Pentho 5998,-€ jetzt 1199,-€. I Fabrikküchen bei 100% Q 100% Leistung günstiger gleichbare Mitbewerber. K rekt ab Fabrik in 63543 Ne Unterfeld 2, Mo.-Sa. 9.30- B-Station vor Türe. ☎ 0618

Spar und Schnellstart 20 schnellen Möbel + Küchen Möbellandhallen Neuberger chenzeilen + Einzelschrän sternmöbel - Sessel - Hocke Baumtische Naturholz - Einzelkleinmöbel - Couch Fernseh + Ruhessel - Frz Boxspringbetten - Boxmat les sofort u. schnell. Jetzt halben Preis u. günstige landhallen 63543 Neuberger, feld 2, Mo.-Sa. 9.30-18 Station RMV vor ☎ 06183/8991911

Kontakte



Sehr süße Isi, 19 J., Tel. 0160/424

Telefonerot

66j, BH DD, ganz privat 0162



DER NEUE MARKT.

frisch & informativ

Telefon 06051 833-241

Länger haltbar

Einkochen gelingt nur mit richtiger Vorbereitung

Einmachen ist eine gute Methode, um Obst oder Gemüse für lange Zeit haltbar zu machen. Wichtig ist dabei, auf die Hygiene zu achten, erklärt die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung.

Beim Einwecken werden Obst oder Gemüse in Schraub- oder Einmachgläser geschichtet, mit Flüssigkeit bedeckt und erhitzt. Das funktioniert entweder in einem Einmachkochtopf oder im Backofen.

Unterdruck bewirkt luftdichten Verschluss

Beim Abkühlen der Gläser bildet sich später ein Unterdruck – und die Behältnisse bleiben luftdicht verschlossen. Dadurch halten sich die Lebensmittel über Monate oder Jahre, wie die Initiative erklärt.

Verbraucher sollten Einmachgläser vor Gebrauch genau prüfen. Nur wenn sie luftdicht zu verschließen sind und der Gummi-



ring noch nicht porös ist, gelingt der Prozess.

Gläser vor Gebrauch unbedingt sterilisieren

Zur Vorbereitung beim Einwecken gehört auch das Sterilisieren: Einmachgläser und Besteck sollten

den Angaben zufolge mehrere Minuten lang in kochend heißem Wasser eingelegt werden.

Für die Deckel und Dichtungsgummis empfiehlt die Initiative, zusätzlich einen Schuss Essig ins Wasser zu geben.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

Tipp

Ingwer gegen Übelkeit

Die Diagnose Krebs stürzt Betroffene in tausend Ängste und Sorgen. Wird die Therapie erfolgreich sein? Wie wird es mir dabei gehen? Was kann ich selbst tun, um die Heilung zu fördern? Ernährung ist eine Möglichkeit. Die Verbraucherzentrale hat dazu alltagstaugliche Hilfen in der Broschüre „Wie ernähre ich mich bei Krebs?“ zusammengestellt. Die Broschüre erläutert, welche Auswirkungen unterschiedliche Tumore und deren Behandlungen auf den Stoffwechsel haben, wie man welche Therapie durch welche Ernährung unterstützen und was man für seine Lebensqualität tun kann. Sie ist im Buchhandel oder bei der Verbraucherzentrale erhältlich. Unter der Rufnummer 0211/3809555 oder im Internet www.ratgeber-verbraucherzentrale.de kann man sie versandkostenfrei bestellen.

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



Mittelhessen-Bote
am Mittwoch

Preis pro Erscheinung
Gesamtausgabe

bis zu 5 Zeilen 22,00 €
jede weitere Zeile 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)

Zukunft der Telefonie

Brauchen Sie noch einen Festnetzanschluss?

Eine Ortsvorwahl und eine Festnetznummer: Und wenn keiner zuhause ist, klingelt das Telefon ins Leere. Das klingt nach längst vergangenen Zeiten. Das mobile Telefonieren hat im Jahr 2018 die Festnetztelefonie abgehängt: Die Bundesnetzagentur registrierte 119 Milliarden Gesprächsminuten im Mobilfunk und 107 Milliarden abgehende Gesprächsminuten im Festnetz.

Der Trend geht also in Richtung Mobilfunk. Den Vorteil des Smartphones fasst Alexander Kuch vom Telekommunikationsportal „Teltarif.de“ zusammen: „Das ist immer griffbereit.“ Angesichts vieler Mobilfunkverträge mit Flatrates ins Festnetz ist er sich sicher: „Für einen Festnetz-Telefonanschluss zuhause ohne Breitband-Internet gibt es praktisch keinen Grund mehr.“

Dass die Zahl der Festnetzanschlüsse nicht rasant fällt, sondern wie bei der Telekom bei 18,1 Millionen nahezu stagniert, liegt eher an den Vorteilen des schnellen Breitband-Internets – zum Videostreaming oder für Online-Spiele – als am Telefonieren. Hier böte Festnetz mehr fürs Geld als Mobilfunk, erklärt Kuch.

Anforderungen verschoben

Die Anforderungen haben sich verschoben: Die Telekom sieht laut Sprecher Husam Azrak im privaten Bereich die Sprachkommunikation zunehmend auf Mobilgeräten. Aber auch die Datenkommunikation per Kurznachrichte nehme zu. Insgesamt sinkt seit Jahren die Zahl der Gesprächsminuten – egal ob mobil oder im Festnetz. Messengerdienste, die eher auf Smartphones verfügbar sind, ersetzen die Gespräche.

Auch wenn Festnetzgespräche längst übers Internetprotokoll abgewickelt werden, der Festnetzanschluss hat Vorteile, die das Smartphone nicht bietet: Gespräche darüber gelten als stabil – sie sind unabhängig von Schwankungen bei der Mobilfunkversorgung. In punkto Akustik hätten Mobiltelefone laut Kuch hingegen aufgeholt. In dem Bereich haben sich aber beide – Festnetz und Mobilfunk – deutlich verbessert. Viele Breitbandanschlüsse bieten

günstig Festnetztelefonate an.

Beim Kostenpunkt gibt

Kuch zu bedenken:

Sonderrufnummern

von Hotlines ver-

langen oft höhere

Preise für

Anrufe aus

dem Mobil-

funknetz.

Gespräche von

Festnetz

zu Fest-

netz

sind

häufig

günsti-

ger, auch

wenn die-

ser Vorteil

laut Kuch

schwindet:

„Zahlreiche

Handytarife

beinhalten eine

Allnet-Flat für Te-

lefonate in alle deut-

schon Fest- und Mobil-

funknetze“ – bei Mobilfunk-

discountern schon ab 10 Euro.

Zum Teil spielt auch die Strahlen-

belastung eine Rolle: Das Bundes-

amt für Strahlenschutz (BfS) be-

tonnt zwar, dass nach aktuellem

Wissensstand keine Gesundheits-

gefahr vom Mobilfunktelefon aus-

gehe, die Technik für eine ab-

schließende Beurteilung aber zu

jung sei. Vorsorglich rät das Bun-

desamt, bei längeren Gesprächen

das Festnetz statt des Handys zu

nutzen.

Magnetische Felder

Wer ganz ohne die umstrittenen hochfrequenten, magnetischen Felder auskommen möchte, dem bleibe nur das inzwischen seltene kabelgebundene Telefon, erklärt BfS-Expertin Blanka Pophof. „Tragbare Festnetztelefone nach dem DECT-Standard senden ähnlich wie Handys hochfrequente elektromagnetische Felder aus“, erläutert sie. „Sie verursachen aber üblicherweise eine geringere Strahlenbelastung als Handys, wenn diese eine Verbindung zur nächstgelegenen Basisstation aufbauen“.

Stabil, günstig und strahlungsarm: Es gibt also gute Gründe, warum man den Festnetzanschluss



ne.

Für die Suche nach einem geeigneten DECT-Telefon als Basis für die Festnetztelefonie

ergänzt Experte

Kuch: „Wer zu-

hause einen

Breitband-

Router hat,

der eine

DECT-

Basissta-

tion in-

tegriert

hat,

kann die

Mobiltei-

le direkt

dort

an-

melden.

Am ein-

fachen

geht das,

wenn Router

und Telefon vom

selben Hersteller

stammen.“

Die Router arbeiten aber auch mit Hardware anderer Hersteller zusammen, wenn es ums Telefonieren geht. Mit der entsprechenden App leitet der Router auch Festnetztelefonate über das WLAN-Netz ans Smartphone weiter. Das senkt ebenfalls die Strahlenbelastung.

nicht vorschnell kündigen sollte. Zumal reine Internettarife ohne Telefon und Flatrate meist nicht wesentlich günstiger sind.

Wer ausschließlich mobil surfen will, weil er etwa die höhere Flexibilität schätzt, sollte sich laut Kuch spezielle Zuhause-Tarife mit hohem Datenvolumen anschauen: „Dies sind allerdings oft reine Surftarife ohne Möglichkeit für Telefonie. Das inkludierte Datenvolumen ist dort deutlich höher als bei klassischen Smartphone-Tarifen“. Die Kosten liegen bei etwa 30 Euro monatlich. Unlimitierte mobile Surf-Flatrates seien oft teurer.

Strahlung beim Festnetzanschluss reduzieren

Wer die Strahlung seines Festnetztelefons reduzieren möchte, sollte laut BfS-Expertin Pophof ein DECT-Gerät wählen, bei dem zum einen das Kontrollsignal zur Basisstation in Zeiten ohne aktive Gesprächsverbindung (Ruhezustand) deaktiviert werden können und bei dem Nutzer oder das Telefon selbst die Strahlungsleistung an den Bedarf anpassen kön-



Bei DECT-Schnurlostelefonen braucht man heute oft nur noch eine Ladeschale. Denn die Rolle der DECT-Basisstation kann häufig der Router übernehmen.

Foto: Christin Kloze/dpa-mag

Die Rache des süßen Lebens

So übergewichtig ist Deutschland

Wer ist eigentlich dick? „Dick ist ein umgangssprachlicher Begriff, der nicht wirklich definiert ist“, sagt Prof. Hans Hauner, Leiter des Else-Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin in München. Liegt der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) jenseits der 30, spricht die Fachwelt von krankhafter Fettleibigkeit oder Adipositas, zwischen 25 und 29,5 liegt der Bereich der Übergewichtigkeit. Als ideal gilt in Europa ein Wert zwischen 18 und 24,9. Doch immer weniger Menschen erreichen diesen – Deutschland ist zu dick. Nur noch 40 Prozent gelten hierzulande als normalgewichtig, erklärt Hauner – eine Minderheit. Und 20 Prozent werden sogar als adipös eingestuft.

Der ganze Körper leidet

Das Zuviel an Körperfett hat viele negative Auswirkungen: Eine Art Stresssituation für den Stoffwechsel, leicht chronische Entzündungen, erhöhter Blutdruck und eine stärkere Belastung der Gelenke an Füßen oder Knien sind die Folgen. „Es gibt fast kein Organ im

Körper, was von der Adipositas nicht potentiell bedroht ist“, so Hauner.



Ist Fettleibigkeit krankhaft oder angeboren? „Bei der Neigung zu Übergewicht gibt es starke genetische Einflüsse“, sagt Hauner. „Genetische Krankheitsbilder, zum Teil mit Fresssucht, machen allerdings nur maximal 5 Prozent aller Adipositas-Fälle aus.“ Viel stärker wirken Lebensstilfaktoren, die Ernährungsweise und das Bewegungsverhalten

Der Körper schreit nach mehr

„An jeder Ecke gibt es heute drei Imbiss-Buden mit den verschiedensten Geschmacksrichtungen – so ist die Verführung auf dem Nachhauseweg natürlich groß“, sagt Hauner. Heimtückisch ist auch das körpereigene Belohnungssystem: Auch oder gerade, wenn man bereits satt ist, aktiviert das nachgereichte Tiramisu Lustgefühle. „Essen ist immer ein emotionaler Prozess, und Essen macht glücklich“, so Hauner. Diese angeborenen Instinkte werden von Industrie und Werbung geschickt genutzt. Der kurzfristige Genuss schlägt langfristige gesundheitliche Bedenken.

Steigendes Diabetes-Risiko

Eine der wichtigsten Folgeerkrankungen ist Diabetes: 40 Prozent der mindestens Übergewichtigen entwickeln die Zuckerkrankheit, erklärt Prof. Jens Aberle, Vorsitzender der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Ein steigender BMI geht

immer mit einem erhöhten Diabetes-Risiko einher, das zeigten neueste Meta-Analysen. Nach Aussage des Experten ist dieser Zusammenhang seit Jahren konstant. „Je länger man übergewichtig ist, desto früher ist das Diabetes-Risiko, weil es länger Zeit hat, den Körper zu schädigen.“ Immer öfter taucht ein vergleichsweise hohes Diabetes-Risiko schon in jüngeren Jahren auf, also mit unter 40. Diabetes entsteht meist ganz unbemerkt. Erhöhte Zuckerwerte bewirken zunächst noch keine Symptome – Betroffene merken also nichts und ändern daher auch ihren Lebensstil nicht.

Die Rache des süßen Lebens?

Die Probleme könnten sich in Zukunft noch verstärken. Zahlen der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) zeigen, dass es in zehn Jahren etwa 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche mit therapiebedürftigem Übergewicht geben dürfte. Ernährungswissenschaftlerin Stefanie Gerlach von der DAG sieht für diese Generation ein schwerwiegendes Problem: „Schon im Kindesalter wird der Stoffwechsel geprägt, der Körper falsch programmiert für das ganze Leben.“ Auch der Geschmack werde in der Kindheit maßgeblich erlernt, was bei einer zuckerreichen Ernährung zukünftig das Verlangen auf noch Süßeres verstärkt.

Foto: Armin Weigel/dpa/dpa-mag

Gesundes Wintergemüse

Wirsing immer ohne Deckel kochen

In Wirsing steckt ähnlich viel Vitamin C wie in Zitronen. Das macht den Kohlkopf zum idealen Wintergemüse, erklärt die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse. Außerdem enthält Wirsing zum Beispiel Magnesium und Folsäure sowie doppelt so viel Eiweiß, Eisen und Phosphor wie Rot- und Weißkohl. Wirsing kann roh, gekocht, geschmort oder gebraten gegessen werden. Gekocht werden sollte er aber immer ohne Deckel, da er sonst bitter wird. Er passt zu herzhafter sowie asiatischer Küche



und schmeckt zum Beispiel gut zusammen mit Ingwer, Chili, Knoblauch, Curry, Sour Cream, Fenchel, Anis, Kümmel, Salbei, Roter Bete oder Meerrettich. Generell gilt: Je frischer, desto leckerer und gesunder. Beim Kauf sollten die Blätter knackig, frisch und grün aussehen, beim Schütteln sollte der Kohlkopf rasseln. Im Gemüsefach oder Keller hält sich Wirsing bis zu zwei Wochen lang. Geschnitten und in Salzwasser blanchiert, kann er eingefroren werden.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



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.

FLUGREISE

Rhodos ****Hotel Kalithea Mare Palace

LEISTUNGEN

- Charterflug mit TUIfly ab/bis Frankfurt nach Rhodos (genaue Flugzeiten noch nicht bekannt)
- Transfer ab/bis Flughafen Rhodos
- 7x ÜN/HP im ****Hotel Kalithea Mare Palace
- Rail&Fly-Ticket 2. Klasse (es gelten die Bedingungen der DB)

UNTERBRINGUNG

****Hotel Kalithea Mare Palace, ruhig in leichter Hanglage oberhalb einer idyllischen Bucht mit wundervollem Blick über das blaue Meer gelegen. Die kleine Kiesbucht (Badeschuhe empfehlenswert) ist ca. 600 m entfernt. Ins Ortszentrum von Kalithea ca. 800 m, nach Rhodos Stadt ca. 6 km und

zum Flughafen ca. 25 km. Alle Zimmer mit seitlichem Meerblick, Badewanne, Föhn, Safe (gegen Gebühr), kleinem Kühlschrank, Klimaanlage, Balkon oder Terrasse mit Sitzgelegenheit. Gartenanlage, Sonnenterrasse, 2 Pools, Badetücher (gegen Kaution), Liegen/ Sonnenschirme am Pool (ohne Gebühr), Lift, Minimarkt, Friseur, 3 Bars, Hauptrestaurant: Halbpension in Buffetform (angemessene Kleidung erwünscht). W-LAN kostenfrei. **Sport & Fitness:** Fitnessraum, Tennis, Beachvolleyball, Minigolf (teilweise gegen Gebühr). **Wellness:** Finnische Sauna, Massagen und Beauty-/Kosmetikanwendungen gegen Gebühr. **Unterhaltung:** Animation, Tanzabende
Kein STEWA-Flughafentransfer ab/bis Frankfurt möglich.



Durchführung der Reise in Zusammenarbeit mit TUI Deutschland.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen, STEWA-Absagefrist: 20 Tage vor Abreise.

**Für Schnellbucher
Limitiertes Kontingent**

Di 21.04. - Di 28.04.2020

EZZ € 150,- € 569,- p.P.

anstatt Reisepreis € 649,-

Internet-Code: A20AHRH

Thermalbaden im slowenischen Portorož an der Adria

****Hotel im LifeClass Hotels & Spa Komplex

LEISTUNGEN

- Hin- und Rückreise im 5 Sterne^{sup}-STEWA-Bistro-Bus de luxe inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM (kein STEWA-Bus vor Ort)
- 6/11x ÜN/HP in einem ****Hotel im LifeClass Hotels & Spa Komplex in Portorož (Frühstücksbuffet, Abendbuffet)
- freie Nutzung der Thermal- bzw. Meerwasserschwimmbäder
- Morgengymnastik unter qualifizierter Leitung (außer Samstag und Sonntag)
- kostenfreier Zugang zum Strand
- freier Eintritt in das Casino Portorož und Casino Riviera

• Ortstaxe

UNTERBRINGUNG

Der LifeClass Hotels & Spa Komplex in Portorož besteht aus sechs Hotels der 4- bis 5-Sterne-Landeskategorie, einem Thermalresort mit 7 Wellnesszentren, verschiedenen Programmen, Anwendungen (gegen Gebühr) und beheiztem Meerwasserpool. Ca. 200 m zum Strand.

Weitere Infos unter www.stewa.de

Weitere Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten. Gültiger Bundespersonalalausweis erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 20 Tage vor Abreise.



★★★★^{sup} STEWA
BISTROBUS
DE LUXE

Internet-Code: A20AKPZ

Tage	Termine	Schnellbucherpreis p. P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
7	So 08.03. - Sa 14.03.2020	€ 569,-	€ 639,-	€ 125,-
12	So 08.03. - Do 19.03.2020	€ 789,-	€ 909,-	€ 240,-
7	Fr 13.03. - Do 19.03.2020	€ 599,-	€ 669,-	€ 135,-

*Limitiertes Kontingent bis 31.01.2020

Musical in Bochum STARLIGHT EXPRESS

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM • Eintrittskarte nicht im Preis enthalten! Ca. 08.00 Uhr ab / ca. 21.00 Uhr an Bistrobus-Basis Kleinostheim. Eintrittskarte nicht im Preis enthalten! Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

STARLIGHT EXPRESS - Eintrittspreise pro Person

Sonntag 14.00 Uhr	Kat. Premium	Kat. 1+	Kat. 1	Kat. 2	Kat. 3	Kat. 4
	€ 139,90	€ 119,90	€ 109,90	€ 99,90	€ 89,90	€ 84,80

Die angegebenen Preise verstehen sich inkl. Vorverkaufs- & Buchungsgebühr.

TAGESFAHRTEN

So 01.03.2020 So 29.03.2020

So 26.04.2020 So 17.05.2020

So 28.06.2020 So 26.07.2020

So 30.08.2020 So 20.09.2020

Preis p.P. € 65,-

Internet-Code: W20KMBO



Willkommen im STEWA Reisezentrum!

Reise-Infoveranstaltungen



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!

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

Café Zimt Themenwoche: Griechenland & Island

Di 14.01.20	15 & 19 Uhr	Griechenland Ref.: M. Murza
Mi 15.01.20	15 Uhr	Kreta Ref.: Ref.: M. Murza
Di 21.01.20	15 Uhr	Island Ref.: M. Murza

Eintritt kostenfrei! Anmeldung bitte im Reisebüro 360° unter Telefon 06027 409721 oder auf 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.

STEWA Touristik GmbH
Lindigstraße 2, 63801 Kleinostheim
Tel.: 06027 409721
www.stewa.de 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.