

DER NEUE MARKT



C · Ausgabe 1083 · Samstag, 1. Februar 2020

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

Natur und Garten im Einklang Schädlinge im Grünen sind nichts Böses

Naturschutz ist etwas Gutes. Aber machen wir uns nichts vor: Viele Gartenbesitzer ärgern sich über Schädlinge, die ihre Pflanzen vernichten oder ihren schönen Rasen durchwühlen. Doch was für die einen Plagen im Garten sind, ist ein Bestandteil der Natur – und daher auch für die Menschen lebenswichtig, sagt die Autorin und Diplom-Geoökologin Sigrid Tinz aus Warendorf (NRW).

Sie hat sich in ihrem neuen Buch „Friede den Maulwürfen“ der „Bösewichten und Plagen im Garten“, so der Untertitel, angenommen und rät zu einem entspannteren Umgang mit ihnen und der Gartengestaltung an sich. Mit der muss man es nicht übertreiben – denn auch ein naturnaher Garten kann ordentlich wirken.

Warum sind sogar die Bösen im Garten gut?

„Gut und böse – das ist die Gärtnersicht“, stellt Sigrid Tinz klar. „Wenn man aber von ganz oben aufs Ökosystem blickt, dann hat jedes Wesen seine Rolle in dem Ganzen und ist demzufolge weder gut noch böse. Beziehungsweise es ist immer beides gleichzeitig – je nachdem, aus welcher Richtung man schaut. Zum Beispiel: Blattläuse finde ich als Gärtnerin böse, aber für einen Marienkäfer sind sie toll, denn sie sind sein Essen.“ Es kommt also immer auf den Blickwinkel an. Sie rät den Gartenbesitzern die Zügel locker zu lassen und geduldig zu sein. Oder eben auch mal Blattläuse und Giersch hinzunehmen. Da passiert ja meistens nichts, außer dass sie da sind. Allerdings sollte man genau hin-

schauen, wo der Schaden überhand nehmen kann oder wo man gar selbst Ziel des Interessenskonfliktes ist und Schaden nehmen kann. Da sollte man was unternehmen.

„Dann aber hole ich mir fachliche Hilfe,“ so die Diplom-Geoökologin. „Man sollte nicht einfach auf eigene Faust hier ein bisschen spritzen und da ein bisschen doktern, sondern sich gut bei einem Fachmann informieren.“

Natur und Garten trennen?

Wenn man einen lebendigen Garten hat, dann kommt das Leben von draußen rein. Wenn man als Hobbygärtner einen sehr aufgeräumten Garten hat – eine Hecke, Kies und einen Rasen und vielleicht noch etwas Bambus, kaum Insekten und Vögel – dann ist das kein Garten mehr. Man hat möglicherweise die Natur draußen, aber es gibt ein anderes Problem: Die Pflanzen in solchen Gärten werden schneller mal von Schädlingen, etwa von Schnecken, gefressen, da es niemanden gibt, der diese in Schach hält.

Aber: Wer so einen Garten hat und sich nun vornimmt, ab jetzt etwas gelassener



im Umgang mit Schädlingen zu sein, der sollte geduldig sein. Es dauert ein paar Jahre, bis sich das Zusammenspiel aus Vögeln, Insekten und dem Bodenleben wieder eingespielt hat. Und man muss künftig auch

aushalten, dass der Garten anders aussieht und dass mal die Rose mehr nach Blattläusen aussieht als nach Rose, auch wenn sie davon nicht stirbt.

Aber die Einstellung zur Natur ändert sich damit auch: Denn wer gelassen und friedlich gärt, der kennt die Tiere und Pflanzen von ihren guten Seiten. „Der weiß erstens, die schlechten Seiten besser zu nehmen, und gärtert zweitens mit einem ganz anderen Gefühl. Denn der Garten ist dann kein feindliches Terrain, sondern ein grünes Wohnzimmer voller alter Bekannte und guter Freunde,“ erläutert Sigrid Tinz.

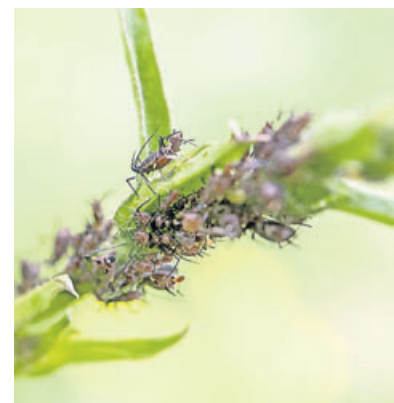
Und wer es nicht unordentlich haben möchte, der kann zum Beispiel eine Wildsträucher-Hecke pflanzen. Das ist ein Wohnraum für Insekten und Vögel, eben alle Tiere, die einen Naturgarten pflegen. Die Sträucher kann man auch hinter eine Mauer, Gabionen oder den Bambus setzen – sprich: man gestaltet sich trotzdem seinen schicken Teil und versteckt die Natur dezent.

Die Autorin stellt abschließend fest: „Das mit etwas mehr Unordnung liegt mir sehr am Herzen. Wir alle sind dazu erzogen und neigen dazu, überall erst mal so richtig Ordnung zu schaffen – auch ohne dass man gleich einen richtig stylischen Garten hat.“

Hier wird der Rasen gemäht, die

Stauden geschnitten, das Laub weggemacht. Aber das ist überhaupt nicht nötig, es ist für die Natur sogar schädlich.“

Beilagen in Teilausgaben



Meist unerwünscht: Blattläuse, die eine Pflanze befallen. Marienkäfer ernähren sich dagegen von den Insekten.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

Benimm dich! Wie Kinder Höflichkeit lernen

Knigge für den Nachwuchs – Eltern müssen gutes Benehmen vorleben

„Essen ist so anstrengend geworden“, stöhnt Selim. Konzentriert schiebt der Achtjährige eine Ladung Spaghetti mit der Gabel auf einen Löffel und versucht, sie zu einem mundgerechten Bündel zu wickeln. Und jetzt schnell in den Mund damit, bevor alles wieder auf den Teller fällt. Die Nudel-Mahlzeit ist Bestandteil eines Knigge-Kurses für Kinder.

Die Acht- bis Elfjährigen sollen lernen, wie sie richtig mit Messer, Gabel und Löffel essen. Aber auch wie sie andere Menschen höflich begrüßen, wie sie sich vorstellen - und was sie tun können, wenn ihnen am Tisch ein Rülps er entwischt.

Drei Stunden verbringen die zehn Mädchen und Jungen dafür an einem Samstagvormittag im Nebenzimmer eines Cafés in München. Und auf die Frage von Kursleiterin Janine Katharina Pötsch, wer denn freiwillig gekommen sei, geht erst einmal kein Finger nach oben. Aber dann finden sie es doch ganz lustig zu lernen, wer wen zuerst grüßt und wie man sich freundlich verabschiedet. Und überraschen die Knigge-Trainerin mit der höflichen Zwischenfrage: „Darf ich bitte etwas trinken?“ Pötsch unterrichtet sonst vor allem Erwachsene in zeitgemäßen Umgangsformen.

Aber auch die Kinderkurse würden gut nachgefragt, erzählt sie: „Das sind Eltern, die sich wünschen, dass die Kinder gutes Benehmen verinnerlichen.“

Eltern müssen gutes Benehmen vorleben

Die Eltern sind tatsächlich der Dreh- und Angelpunkt, wenn es um gutes Benehmen in der Familie geht, sagt Ulric Ritzer-Sachs, Erziehungsberater bei der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). „Sie

müssen sich darüber klar werden, was gutes Benehmen für sie bedeutet. Und sie müssen es vorleben“, sagt er.



Doch auch bei allen guten Vorsätzen hält das kaum jemand immer durch. Was, wenn den Eltern doch selbst mal ein Fluch entfährt oder eine böse Bemerkung? „Dann sollten sie eingestehen, dass das nicht in Ordnung war“, rät Ritzer-Sachs: „Wenn man sich in solchen Situationen entschuldigt, werden sich auch die Kinder daran orientieren.“ Aber auch Eltern, die sich alle Mühe geben, ihren Kindern respektvolles und höfliches Verhalten vorzuleben, werden Zeiten erleben, in denen die Botschaft bei den Kindern nicht anzukommen scheint. Da müssen die neuesten Schimpfwörter aus dem Kindergarten unbedingt auch zu Hause ausprobiert werden, da wird kichernd beim Abendessen um die Wette gerülpt, da schleudert der Teenager den Eltern ein wütendes „Ihr könnt mich mal ...“ entgegen.

Die „Ihr könnt mich mal“-Phasen gehen auch vorbei

„So lästig solche Phasen sind - sie

gehen vorbei“, beruhigt Ritzer-Sachs. Druck helfe wenig, besser seien kreative Lösungen: „Man kann eine Liste mit den aktuell verwendeten Kraftausdrücken an den Kühlschrank hängen, wenn die Großeltern zu Besuch kommen. Das könnte durchaus wirksame Gespräche zur Folge haben.“

Jugendliche packt man am besten, wenn man ihnen deutlich macht, dass gutes Benehmen kein Selbstzweck ist, sondern Ausdruck von Respekt und Wertschätzung. So erlebt es zumindest Marion

Wiemann, die das Projekt „Dein perfekter Auftritt“ des Malteser Hilfsdienstes im Bistum Essen koordiniert. Seit 2011 geben dort ehrenamtliche Benimmtrainer Kurse vor allem an Grund-, Haupt-, Real-, Gesamt- und Förderschulen. Sie wollen Neunt- und Zehntklässler auf Situationen vorbereiten, in denen Weichen für ihre Zukunft gestellt werden, etwa auf ein Vorstellungsgespräch oder ein offizielles Essen. In Rollenspielen lernen die Jugendlichen Begrüßungsstandards, sprechen über Körpersprache und Stimmeinsatz, über den angemessenen Abstand zum Gesprächspartner und über die Wirkung eines festen Händedrucks.

Dass Erwachsene nicht immer als Vorbild vorangehen, haben die meisten Mädchen und Jungen im Kinder-Knigge-Kurs schon erlebt. „Und was mache ich, wenn sich ein Erwachsener schlecht benimmt?“, fragt der neunjährige Joel. Darauf liefern auch die Knigge-Regeln keine echte Antwort: „Dann bleibst du trotzdem höflich“, sagt Janine Katharina Pötsch, „und denkst dir deinen Teil.“

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Leute

Sandra Maischberger:
Mein Mann „schmeißt den Laden“



Fernsehmoderatorin Sandra Maischberger (53) sieht in der Ehe mit Jan Kerhart (60) eine perfekte Symbiose. „Wenn er dreht, ist er zwei, drei Wochen weg. Aber wenn er da ist, schmeißt er den Laden“, sagte sie der Zeitschrift „Bunte“. Und sie schwärmte: „Ich koche sehr gern für ihn, aber er kocht besser als ich, und manchmal sucht er auch meine Kleider für mich aus.“ Für sie seien Liebe und Respekt das Geheimnis einer funktionierenden Ehe, sagte Maischberger. „Wir können auch sehr gut leidenschaftlich miteinander streiten und uns dann aber wieder finden.“ Das Paar ist seit 27 Jahren zusammen und hat den gemeinsamen Sohn Samuel (12). Seit 2003 moderiert Maischberger die ARD-Talkshow „Menschen bei Maischberger“. Der in Prag geborene Kerhart arbeitet als Kameramann.

Til Schweigers erster Kuss war „schrecklich“

Filmemacher Til Schweiger (56) erinnert sich mit Grauen an seinen ersten Kuss. „Der war schrecklich“, sagte der Schauspieler und Regisseur („Keinohrhasen“) der „Augsburger Allgemeinen“. Es sei die Nachbarstochter gewesen. „Sie hatte eine sehr große Zunge, und die hat sie mir so in den Hals gestopft, dass ich nur dagestanden bin wie das Reh vorm Scheinwerferlicht und dachte: „Das ist also Küssen! Das ist aber ziemlich eklig.“ dpa

Thema Nervenschmerzen

Immer wieder Schmerzen in Nacken oder Rücken?

Das können geschädigte Nerven sein!

Sie leiden ständig unter Schmerzen im Nacken oder Rücken? Manchmal sind die Schmerzen stechend, oft strahlen sie sogar bis in Arme oder Beine aus? Und trotz herkömmlicher Schmerzmittel kommen die Beschwerden immer wieder? Dann sind wahrscheinlich geschädigte oder gereizte Nerven die Ursache! Ein spezielles Arzneimittel bei Nervenschmerzen (Restaxil, Apotheke) kann wirksame Hilfe leisten.

Mehr als 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Zu den häufigsten Schmerzen zählen Nacken- oder Rückenschmerzen. Was viele nicht wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen!



Nervenschmerzen wirksam.

Das kann helfen: Ein natürliches Arzneimittel namens Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) bekämpft



Füße. Begleitend treten oft auch Kribbeln oder Taubheitsgefühle auf.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bisher griffen Betroffene meist zu herkömmlichen Schmerzmitteln wie Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner nun laut der neuen Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie¹ ausdrücklich ab! Der wahrscheinliche Grund: Viele Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen, die häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Wirksame Hilfe bei Nervenschmerzen

Halsbereich. Bei Rückenschmerzen sind oft Nerven entlang des Rückenmarks betroffen. Ein Grund: Muskelverhärtungen durch ständige Fehllhaltung oder falsche Belastung. Aber auch infolge eines Bandscheibenvorfalles oder des Ischias-Syndroms werden Nerven im Rücken gequetscht oder gereizt. Die Folge: ziehende und ausstrahlende Schmerzen bis in die Beine und

bietet hingegen das rezeptfreie Arzneimittel Restaxil – und das ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen!

Wie wirkt Restaxil?

Das Besondere an Restaxil ist sein einzigartiger Wirkkomplex aus fünf bewährten Arzneipflanzen. So setzt etwa Gelsemium sempervirens laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also z.B. im Rückenmark. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt laut Arzneimittelbild unter anderem bei Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis in die Füße zum Einsatz. Diese Arzneipflanzen wurden mit der natürlichen Wirkkraft aus Cimicifuga racemosa, Spigelia anthemelia und Cyclamen purpurascens kombiniert. Restaxil Arzneytropfen können je nach Schwere der Schmerzen individuell dosiert werden.

Wie entstehen die Schmerzen?

Bei Nackenschmerzen sind meist Verspannungen die Ursache. Durch Anspannung wird der Muskel fest und drückt auf den Nerv. Es kommt zu ausstrahlenden Schmerzen, oft bis in die Schulter oder den

Für Ihren Apotheker:

Restaxil
(PZN 12895108)



Bekannt aus dem TV

¹Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2019) • Abbildung Betroffener nachempfunden
RESTAXIL: Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthemelia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing

Nervige Verwandtschaft

Wie man mit Streit in der Familie umgeht

Der Geburtstag von Tante Inge. Kaffee, Kuchen, die ganze Familie ist versammelt. Da beginnt Onkel Willi wieder einmal über seine neuen Nachbarn im Flüchtlingsheim zu lästern. Was tun? Vor aller Augen einen Streit vom Zaun brechen? Das Fest wutschnaubend verlassen? „Auf jeden Fall authentisch bleiben“, rät der Essener Familientherapeut Björn Enno Hermans. Konflikte seien nichts Schlimmes und nicht automatisch gleichbedeutend mit einem Beziehungsabbruch.

Wird man persönlich angegriffen, ist es zielführend, Ruhe zu bewahren und ganz neutral festzustellen, dass dieses Thema die Person offensichtlich beschäftigt und belastet. Beim genauen Zuhören könnte sich herausstellen, dass es gar nicht um einen selbst geht, sagt Dirk Pauli. „Manchmal soll durch solche Streits korrigiert werden, was jahrelang schief lief in der Familie“, sagt der Systemische Familientherapeut aus Mainz.

Meinung sagen und zur Not gehen

Wenn sich keine konstruktive Diskussion ergibt, kann man seine Meinung sagen und zur Not gehen. „Wenn ich bei mir deutlich eine Grenze wahrnehme, muss ich die nicht gewaltsam niedertrampeln lassen“, stellt Hermans klar. Wichtig ist dabei, nicht abwertend zu werden. „Das Thema sollte von der Person getrennt werden“, findet Pauli und wirbt für „liebvolles Abgrenzen“. Also sanft zu den Personen, aber hart im Thema.

Sollte es knallen, gilt es, mit den Konsequenzen zu leben. Und sich nicht zu rechtfertigen. „Rechtfertigung ist die Abwertung meiner eigenen Position im Nachhinein“, sagt Riedel. Andere Familienmitglieder könnten den Kontakt abbrechen oder sich kritisch äußern, quasi als unerwünschte Nebenwirkung der Treue zu sich selbst. Dennoch: Die Verhaltensmuster

in der Familie bleiben auch nach einem Kontaktabbruch bestehen. „Die gemiedene Person bekommt systemisch betrachtet sogar eine noch größere Bedeutung zuge-messen“, legt Pauli dar. Der Konflikt sei nicht beendet, er erhalte ebenfalls eine größere Relevanz. Vor allem, weil man sich häufig damit beschäftigt. „Etwa, wenn es darum geht, den Nichtkontakt aufrechtzuerhalten und auszuhalten oder noch einmal auf die Person zuzugehen.“ All das kostet Kraft und Energie.

Bleibt die Frage, ob künftige Familienzusammenkünfte nicht besser gemieden werden sollten. „Niemand muss sich deshalb schlecht fühlen, nur weil es die Verwandten sind oder das nicht den Konventionen entspricht“, tröstet Hermans. Vielleicht lasse sich ja etwas an der Art der Feier ändern? Vielleicht kann man selbst dazu beitragen, damit eine Feier weniger

langweilig wird. Mit wem möchte ich mich unterhalten oder wen will ich unbedingt wiedersehen?

Wenn all das nicht möglich ist, kann es eine Entscheidung sein, erst einmal nicht mehr hinzugehen. Das lässt sich sehr diplomatisch mit einer Ausrede erledigen. Gesünder ist es allerdings auch hier, authentisch zu bleiben. Geht es etwa um einen Geburtstag, sollten Betroffene einen Weg finden, trotzdem angemessen zu gratulieren und vielleicht doch Zeit mit dem Jubilar zu verbringen, rät Hermans.

Foto:

ZeroCreatives/Westend61/dpa-mag



Statt Übersee

Exotische Ausflugstipps vor der Haustür

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

Mit dem Hundeschlitten durch den Thüringer Wald

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

Eine Nacht unter Wölfen

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

nachtung im Wild-



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

Elfenspaziergang auf Juist

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

Vom Biergarten in den Urwald



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

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



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

Auf Safari in NRW

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

Heimische Strandparadiese

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



Südsee-Feeling kommt im Tropical Islands in Brandenburg auf.

Foto: Tropical Islands/dpa-mag

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

Zwischen Vulkanen und Geysiren



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

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

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

Schlappeseppel Bier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,25 €

13.99

12.49



König Pilsener

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



- 27 %

10.99

Veldensteiner Rotbier, Vollbier

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



14.99

12.99

Tyskie

Polnisch für Kenner
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,26 € Pfand,
1 l = 1,40 €



+ 2 Flaschen GRATIS!

- 22 %

13.99

Bayreuther Hell, Hefe-Weissbier

Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €



16.99

14.99

Paulaner Natur-Radler, Weißbier

diverse Sorten,
Kasten = 20 x 0,5 l,
zzgl. 3,10 € Pfand,
1 l = 1,50 €



18.49

14.99

RhönSprudel Mineralwasser

diverse Sorten, individual,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 0,67 €



- 20 %

3.99

top frisch Lemonwater

Kasten = 12 x 0,75 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,39 €



- 22 %

3.49

Förstina Vital

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



8.99

7.49

Hassia Mineralwasser

diverse Sorten,
Kasten = 12 x 1 l,
zzgl. 3,30 € Pfand,
1 l = 0,48 €



- 23 %

5.79

Coca-Cola Kombikiste

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



- 31 %

8.99

Heil, Eschbacher Apfelwein*

Speierling, gespritzt,
Kasten = 6 x 1,0 l,
zzgl. 2,40 € Pfand,
1 l = 1,17 €



- 22 %

6.99

TWENTYFOUR 7 Energy

koffeinhaltig,
0,25-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 2,36 €



8.69

0.59

Jim Beam, Bacardi & Cola

diverse Sorten, teilweise koffeinhaltig,
0,33-l-Dose,
zzgl. 0,25 € Pfand,
1 l = 6,03 €



- 26 %

1.99

Dr. Faust

Grauer Burgunder,
Dornfelder,
trocken, lieblich,
0,75-l-Flasche,
1 l = 5,99 €



4.99

4.49

Wodka Gorbatschow, Citron

37,5%,
0,7-l-Flasche,
1 l = 10,70 €



7.99

7.49



In Ihrer Nähe



www.logo-getraenke.de

Angebote gültig vom 03.02. – 08.02.2020

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.

Starbesetzte Buchverfilmung

„Little Women“ mit Emma Watson und Saoirse Ronan

Neuengland Mitte des 19. Jahrhunderts: Die vier March-Schwestern stehen auf der Schwelle zum Erwachsensein, auch wenn jede eine ganz andere Vorstellung davon hat und die vier jungen Frauen ganz unterschiedliche Wege einschlagen, auf denen sie verschiedene gesellschaftliche Hindernisse überwinden müssen.

Während sich die älteste der Schwestern, Meg (Emma Watson), in die von ihr erwartete Rolle fügt, strebt die temperamentvolle Jo (Saoirse Ronan) nach Eigenständigkeit, die aufopferungsvolle Beth (Eliza Scanlan) möchte ihrem Heim so lang wie möglich erhalten bleiben und Nesthäkchen Amy (Florence Pugh) will als Malerin berühmt werden.

Hintergründe

Mit dem neuen Film von Regisseurin und Drehbuchautorin Greta Gerwig erwartet uns bereits die achte Verfilmung der erfolgrei-



chen Romane von Louisa May Alcott. Ihre Werke sind stark autobiografisch geprägt, wobei die Figur der stürmischen und schriftstellerisch begabten Jo der realen Autorin am nächsten ist. Sie ist es auch, aus deren Perspektive der Film erzählt.

Nachdem Gerwig, die ursprünglich nur für die Drehbuchadaption verantwortlich war, mit ihrem Film „Lady Bird“ überzeugen konnte, vertraute man ihr ebenfalls den Regieposten für „Little Women“ an. Außerdem konnte

„Lady Bird“-Darstellerin Saoirse Ronan für die Rolle der Jo gewonnen werden. An ihrer Seite sehen wir Emma Watson („The Circle“), Florence Pugh („Midsommer“) und die australische Schauspielerin Eliza Scanlan („Babytheeth“). Doch auch die Nebenrollen sind tief besetzt, hier sehen wir Timothée Chalamet („Beautiful Boy“), Laura Dern („Hard Powder“) und die dreifache Oscarpreisträgerin Meryl Streep („Mamma Mia! Here We Go Again“).

Foto: Sony Pictures

Tipps

Das läuft noch im Kino

„Die Fantastische Reise des Dr. Dolittle“

Neuaufgabe des Familienfilms mit Robert Downey Jr. als Arzt, der mit Tieren sprechen kann.

„Ein verborgenes Leben“

Episches Glaubensdrama über einen österreichischen Bauern, der für seine pazifistischen Überzeugungen bereit ist, in den Tod zu gehen.

„Countdown“

Übernatürlicher Horrofilm, in dem die Protagonisten von einer App drangsaliert werden, die den nahenden Todeszeitpunkt anzeigt – und zur Not etwas nachhilft.

Pass der Berner Alpen	fremdstaat. Gebiet i. e. Staat	Marineunteroffizier	leicht ergraut	eines Sinnes	Brauereiarbeiter	Herstellungsweise	Tätigkeitswort	Schmiedeform	Porzellanerde	bayer. Stadt an der Amper	Glaubens-eiferer
Fluss zur Seine							7. Buchstabe des griech. Alphabets		best. Artikel (4. Fall)		
altröm. Totenklage					Fluss in Vorderasien			Eiform			ital. Heiliger (Filippo) † 1595
Düngesalz				Blätterkleid der Bäume			weibl. Vorname	irisch-schotischer Tanz	mit (Musik)		
				Deckschicht	anhänglich	Geschirrschrank					
Raddrennfahrer (Rudi) † 2016	kürzere Abhandlung (engl.)		stark angeheitert						Aufprall		Lendenstück
absurd, bizarr, entstellt, grotesk						Märchenfigur der Brüder Grimm	Kurzform von Maria	Islamischer Mystiker			
				ital.-dt. Showstar (Caterina)	Fuder, Fracht	Titelfigur bei Shakespeare	Nieder-schlag			förmliche Anrede	englisch: eins
Stadtteil der Hptst. Ungarns	allgemeiner Grundsatz		Geld in ausländischer Währung				erstes Auftreten auf der Bühne	geradlinig	Hauptstadt Norwegens		
span. Provinz und Stadt					Region in Spanien	Stadt in Latium					
			früheres chinesisches Gewicht	kristallbesetzter Hohlraum im Gestein				jeder-mann	franz. Mittelmeer-hafen		
früherer amerik. Filmstar (Doris)	Aufbrühhilfe persönl. Fürwort				Arbeits-stelle	früherer ungar. Würden-träger			AUFLÖSUNG DES LETZTEN RÄTSELS ■ S C H L E I S E R A L L I M I A U ■ ■ H A U S P R A L L I M I A U ■ ■ R A E T S E L I B L E S S U R ■ ■ V I R G O R R E G A L A K ■ ■ S N A R P A D R S T O E R ■ ■ T H E R M E B N O V I Z E A ■ ■ M A A R O N E M A N N L A U ■ ■ G K U L A N U A N W U R F ■ ■ S E N O R P F E R N E N E E ■ ■ M U R L M O O R A N S G A R ■ ■ P I R O L A B E L ■ ■ E B A R O K E N N E D Y ■ ■ B L E I A N T O N I E ■		
russ. männlicher Vorname				Klage-laufe von Tieren			israellischer König (A. T.)				
Leih-wagen; Taxi											
Laub-baum				Himalaja-bewohner							

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: **Johanna Röder**
 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

2020

NORMA®

Kulinarische Reise durch EUROPA

Über 50 Artikel – jetzt in Ihrer Filiale, z.B.

Segafredo
Intermezzo ganze Bohne 1-kg-Packung



35% billiger
UVP 13,99
8,99*
1 kg

Saint Albroy
Weichkäse verschiedene Sorten 44%/62% Fett i.Tr., 180-g-Packung (100 g = 1,11) je Packung



Im Aktionskühlregal:
20% billiger
UVP 2,49
1,99*

Saupiquet
Thunfischsalat Mexicana, Couscous oder Western 2x160-g-Dose (1 kg = 10,41) je 2er-Pack



38% billiger
zum Vergleich: UVP 160-g-Dose = 2,69
3,33*
2er-Pack

Chivers
Original englische Marmelade Lemon Curd 320-g-Glas (1 kg = 6,22), Ginger Jam oder English Orange 340-g-Glas (1 kg = 5,85) je Glas



26% billiger
UVP 2,69
1,99*

Länderhonig
z.B. Wald- mit Blütenhonig aus Spanien und viele weitere Sorten 500-g-Glas (1 kg = 7,98) je Glas



29% billiger
UVP 5,69
3,99*

ab Montag, 3. Februar
Rispentomaten lose je kg



das ist billig
Sonderpreis **1,99***
Gültig bis 9. Februar

Premium Clementinen 750g, leicht schälbare Sorten Spanien, Kl. I (1 kg = 2,12) je Packung



das ist billig
Sonderpreis **1,59***
Gültig bis 9. Februar

Speisekartoffeln 4 kg vorw. festkochend, Qualität I (1 kg = 0,45) je Netz



21% billiger
Sonderpreis **1,79***
4 kg!
Gültig bis 9. Februar

Am 14. Februar ist Valentinstag

bella casa
Deko-Orchidee in Glasvase



- Aus textilem Material
- Vase Ø ca. 5,5 x 13,5 cm
- Gesamthöhe ca. 40 cm je Deko-Orchidee

7,99* Natur- und detailgetreu gearbeitet

Van Dolf
Advocaat Eierlikör 14% vol, 0,7-l-Flasche (1 l = 5,70) je Flasche



billiger
UVP 4,39
3,99*

Magie
Schweizer Pralinen 23 allerfeinste Schweizer Pralinen 219-g-Packung (100 g = 1,82)



20% billiger
statt 4,99
3,99*
Aktionszeitraum: 03.02. bis 09.02.2020

Lindor
Lindor-Tafeln Weiß, Milch, Dark 60%, Dark 70% oder Pistazie, unendlich zartschmelzende Füllung, 100-g-Tafel je Tafel



25% billiger
UVP 1,99
1,49*

ElleNor
Jeggings • 95% Polyester, 5% Elasthan • Mit elastischem Komfortbund • Größen S (36/38) – XL (48/50) je Jeggings



6,99* (Modellbeispiele)
Wärmende Wattierung
Ultraleichte Stepp-Jacke • Obermaterial wind- und wasserabweisend (100% Polyester) • Damen Größen M (40/42) – XL (48/50) • Herren Größen L (52/54) – XL (56/58) je Jacke
14,99*

ElleNor
High-Waist Jeans • 68% Baumwolle, 30% Polyester, 2% Elasthan • Größen S (36/38) – XL (48/50) je High-Waist Jeans



9,99* Modischer Skinny-Jeans-Look mit extra hoher Taille

J-Line
Komfort-BH 4er-Set • 92% Polyamid, 8% Elasthan • Größen M – XXL je 4er-Set



46% billiger
UVP 29,99
15,99*

J-Line
Taillelslips Seamless 2er-Pack • 56% Polyamid, 38% Polyester, 6% Elasthan • Größen M (40/42) – XL (48/50) je 2er-Pack



53% billiger
UVP 14,95
6,99*

badkomfort
Design WC-Sitz • Aus hochwertigem MDF mit Holzkern • Inklusive Absenkscharniere 3 Jahre Garantie



je Ausführung **19,99***
Auch online

XL-Frottiertuch „Korfu“, ca. 80 x 200 cm • 100% Baumwolle • Hohe Saugkraft, schnelltrocknend



je Frottiertuch **9,99***

NEUE Farben
Aubergine



FERRERO
Hanuta Minis 279-g-Packung (1 kg = 10,-)



12% billiger
zum Vergleich: UVP 200-g-Packung = 2,29
2,79* Family Pack

55% billiger
UVP 39,99
17,99*

Samedisoft
Komfortschuhe • Obermaterial in Leder-Optik • Einlagen geeignet • Leichte PU-Laufsohle je Paar



(Modellbeispiele)

Für Damen • Größen 37 – 41



Für kräftige Füße Weite H

Für Herren • Größen 41 – 45



Für sehr kräftige Füße Weite K **NEU**
Riesige Auswahl

Kinder Country Sparpack 16 Riegel, 376-g-Packung (1 kg = 7,42)



21% billiger
zum Vergleich: UVP 9er-Pack = 1,99
2,79* 16 Riegel

*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

03.02.2020
! Neueröffnung !
nach Umzug und Neubau
Ihre NORMA-Filiale
in Gelnhausen-Meerholz, Wingertstraße 6
Öffnungszeiten: Mo – Sa, 7.00 – 21.00 Uhr
NORMA Lebensmittelbetrieb Stiftung & Co. KG, Heisterstraße 4, 90441 Nürnberg

Besserer Schutz

Bezahlen per Handyrechnung soll sicherer werden

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

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

Geld-zurück-Garantie in vielen Fällen

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



gen geben. Der Provider muss dem Kunden zu Unrecht belastete

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

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

Handy-Abofallen auf dem Vormarsch

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

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

ständige Aufsichtsbehörde wenden.

Per Sperre auf der sicheren Seite

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

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

Nach Teilsperren fragen

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

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Tipps

Rekord

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

Schutz gegen Phishing

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

Opfer von PC-Schädlingen

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

Umfrage zu Computer-Gaming

Viele Eltern spielen mit den Kindern

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

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



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

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

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

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag

„Nur mal kurz“ Aufs Smartphone schauen während der Fahrt

„Tipp tipp tot“ – mit dieser drastischen Zusammenfassung versucht das Bundesverkehrsministerium (BMVI) seit vergangem Jahr an Autobahnen vor den Folgen der Handynutzung am Steuer zu warnen.

Doch jüngste Erhebungen zeigen, dass immer noch zu viele Autofahrer auch unterwegs nicht die Finger von ihrem Smartphone lassen können. Das hat zur Folge, dass laut Studien inzwischen jeder dritte Verkehrsunfall darauf zurückzuführen ist, dass die Fahrerinnen oder der Fahrer abgelenkt waren – insbesondere durch Handys.

Da bislang nur wenige verlässliche Daten und wissenschaftliche Untersuchungen zur Handynutzung am Steuer vorliegen, hat sich der Automobilclub „Mobil in Deutschland“ daran gemacht, selbst valide Zahlen zu erheben.

Der Verein beobachtete im Rahmen einer mehrwöchigen Verkehrszählung wie viele Autofahrer



sich am Steuer mit ihrem Smartphone beschäftigen. Ergebnis: Jeder 16. Autofahrer bediente am Steuer zugleich sein Handy –

um einen Termin zu checken, eine Nachricht abzusetzen oder einen „unaufschiebbaren“ Anruf zu tätigen.

Info

Wirtschaftsfaktor

Caravanning ist in Deutschland so beliebt wie nie zuvor. Da viele deutsche Caravanning-Urlauber im eigenen Land verreisen, profitiert davon neben den Fahrzeugherstellern auch der Tourismusstandort Deutschland. Das Deutsche Wirtschaftswissenschaftliche Institut für Fremdenverkehr an der Universität München (dwif) hat die ökonomische Bedeutung des Camping- und Caravanning-Tourismus in einer wissenschaftlichen Studie untersucht. Das Ergebnis: Urlauber, die Deutschland mit einem Reisemobil, Caravan oder Zelt bereisen, bescherten der deutschen Wirtschaft 2018 durch ihren Konsum während der Ferien rund 14 Milliarden Euro Umsatz. Das ist ein deutlicher Anstieg um 11,5 Prozent verglichen mit dem Jahr 2016.

WEITERE TOP ANGEBOTE: www.treffpunkt-schiff.de/specials



**KARIBIK & MEXIKO
AB DOM. REPUBLIK**
AIDAdiva • 28.11. bis 12.12.2020 • inkl. Flug

UNSERE SPEZIALPREISE*

(pro Person in EUR)

28.11. bis 12.12.2020
Innenkabine **1.849 EUR**
Meerblickkabine 2.049 EUR
Balkonkabine 2.349 EUR

3./4. Person i. d. Kabine
Kind (2-15 J.) 840 EUR
Jgdl. (16-24 J.) 1.100 EUR
Erw. (ab 25 J.) 1.150 EUR

zzgl. Luftverkehrssteuer zum Klimaschutz:
+ 20 EUR p.P.

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



MEDITERRANE HIGHLIGHTS
AIDAstella • 13.08. bis 23.08.2020 • inkl. Flug

UNSERE SPEZIALPREISE*

(pro Person in EUR)

13.08. bis 23.08.2020
Innenkabine **1.349 EUR**
Meerblickkabine 1.649 EUR
Balkonkabine 1.949 EUR

3./4. Person i. d. Kabine
Kind (2-15 J.) 505 EUR
Jgdl. (16-24 J.) 700 EUR
Erw. (ab 25 J.) 950 EUR

zzgl. Luftverkehrssteuer zum Klimaschutz:
+ 10 EUR p.P.

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



SONDERPREISE INKLUSIVE FLUG

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

0800 - 2 63 42 66
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683



ÜBER NACHT IN BARCELONA

Nagelneu muss nicht sein

Gebrauchte Smartphones kaufen

Beim Kauf des Wunsch-Smartphones einige hundert Euro zu sparen, ist durchaus möglich. Auf Online-Marktplätzen, Kleinanzeigenportalen, Verkäufer-Plattformen und Dienstleister-Seiten finden sich zahllose Angebote für gebrauchte, teils sogar runderneuerte Smartphones, die deutlich unter dem Neupreis liegen. Das klingt verlockend, doch manchmal steckt der Teufel im Detail. Können Verbraucher allen Angeboten vertrauen, und worauf sollten sie beim Kauf eines bereits benutzten Smartphones achten?

Im Schnitt behalten Deutsche nach Angaben des Umweltbundesamtes ihr Handy zweieinhalb Jahre lang. Danach überwiegt der Wunsch nach einem moderneren Modell mit neuen Funktionen – das muss aber nicht zwingend nagelneu sein. „Der Kauf eines gebrauchten Smartphones lohnt sich im Grunde für alle, die High-End-Qualität suchen, etwas weniger Geld dafür ausgeben wollen und kein fehlerfreies Aussehen erwarten“, sagt Viviane Osswald vom „Chip“-Fachmagazin. „Vor allem für Käufer von Android-Handys könnte sich ein Gebrauchtkauf lohnen, denn diese Geräte fallen schneller im Preis als iPhones.“ So sinkt etwa der Preis eines neuen Samsung Galaxy-Flaggschiffes einige Monate nach Veröffentlichung deutlich im Preis, zählt aber noch zur Spitzenklasse.

Auf der anderen Seite gilt: „Ist das Gerät nur unwesentlich günstiger als neu, obwohl es schon mehrere Monate oder ein Jahr alt ist, lohnt



der Kauf nicht“, sagt Alexander Kuch vom Telekommunikationsmagazin „Teltarif.de“. Quellen für Privatangebote sind etwa Kleinanzeigenmärkte von Ebay oder Facebook, Kalaydo, Locanto oder Quoka und Flohmarkt-Apps wie Shpock oder Letgo. Zudem gibt es im Internet zahlreiche professionelle Anbieter für gebrauchte Smartphones, etwa Asgoodasnew.com, Buyzoxs.de, Clevertronic.de, Myswoop.de, Rebuy.de oder Refurbed.de. Das Portal Backmarket bündelt Angebote mehrerer Reparaturdienstleister, Handyshops und -werkstätten.

Vorteile von professionellen Anbietern

„Meist sind diese Angebote etwas teurer als Privatverkäufe – schließlich will der Händler auch

Geld verdienen“, sagt Osswald. „Dafür erhält der Verbraucher anstelle von unscharfen Fotos und unzuverlässigen Zustandsbeschreibungen eine seriöse Rechnung sowie eine ausführliche Beschreibung des Geräts.“ Zudem müssen Händler auch auf Gebrauchtetes eine Gewährleistung geben. Allerdings dürfen sie diese beim Vertragsschluss von den normalen zwei Jahren auf ein Jahr verkürzen.

Wer bei einem Händler vor Ort ein gebrauchtes Modell kauft, „sollte das Gerät auf deutlich sichtbare Beschädigungen checken, sich das komplette Zubehör mitgeben lassen und im Geschäft das Gerät einmal einschalten“, rät Alexander Kuch. Das empfiehlt sich auch, wenn man von privat ein gebrauchtes Handy gekauft hat. Um zu wissen, ob sich ein Angebot aus

finanzieller Sicht lohnt, hilft der Vergleich mit dem Marktpreis. „Für die Ermittlung des Marktpreises empfehlen wir verschiedene Portale wie Ebay, den Amazon Marketplace, hood.de oder auch Ankaufportale wie Wirkaufens.de oder Flip4new.de“, meint Kuch.

Grundsätzlich sollten Verbraucher nicht bei jedem Schnäppchen gleich zuschlagen. „Der Preis sollte realistisch sein. Wenn ein Preis ungewöhnlich niedrig ist, sollten Sie vorsichtig sein und das Angebot mit anderen Portalen vergleichen“, sagt Viviane Osswald. Denn die Freude über ein günstig erworbenes gebrauchtes Smartphone kann sich schnell in Frust verwandeln. Dann nämlich, wenn das Gerät Mängel aufweist. Ein klassisches Problem ist der Kopfhörer-Anschluss, der anfällig für Staubschäden ist.

Auf Mängel prüfen

Außerdem sollten Nutzer auf den Akku achten. „Wenn das gebrauchte Smartphone einen fest eingebauten Akku hat, sollte beachtet werden, dass gebrauchte Akkus teilweise eine erheblich kürzere Laufzeit als neue Akkus haben“, erklärt Viviane Osswald. Inzwischen dürfte die Mehrheit der neuen Smartphones mit fest verbauten Batterien auf den Markt kommen. Wer noch ein gebrauchtes Handy mit wechselbarem Akku kauft, kann für rund zehn Euro einen neuen kaufen, falls der alte nichts mehr taugt.

Foto: Robert Günther/dpa-mag

Unverlangte Pakete

Empfänger hat keinerlei Pflichten

Wer unverlangt Pakete von Händlern erhält, muss die Waren darin nicht aufbewahren.



ren. Darauf weist die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hin. Es gebe nicht einmal die Pflicht, den Absender zu kontaktieren, falls sich ein Herkunftsnachweis am oder im Paket findet. Auch eine gegebenenfalls beiliegende Rechnung müsse

nicht beglichen werden. Der Empfänger hat den Verbraucherschützern zufolge das Recht, die Ware in solchen Paketen selbst zu nutzen, zu verschenken oder zu entsorgen. Aktuell gingen bei der Verbraucherzentrale viele Anfragen von Empfängern von Produkten in Kartons des Onlinehändlers Amazon ein. Diese hätten nichts bestellt, seien nicht beschenkt worden und auch keinem Identitätsdiebstahl zum Opfer gefallen. Auch Paket-Irrläufer ließen sich

in den bekannten Fällen ausschließen, bei denen ein buntes Sammelsurium von der Mausefalle bis zum Smartphone in den Paketen steckte. Klar ist den Verbraucherschützern zufolge nur, dass die Sendungen nicht von Amazon selbst stammen, sondern von diversen Händlern, die den Marktplatz des Handelsriesen als Verkaufsplattform nutzen. Was genau dahinter steckt, sei unklar.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wie soll man reagieren?

Das Kind ist verrückt nach Videospiele

Ginge es nach den Jugendlichen, würden viele am liebsten den ganzen Tag vor Computer oder Spielkonsole hocken. Wie können Eltern einen Riegel vor ausuferndes Gamen schieben?

„Die exzessive Nutzung hat meist eine Vorgeschichte“, weiß Dorothea Jung von der Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke). Eltern, die versäumt haben, ihren Sprösslingen von klein auf Grenzen zu setzen, haben es dann schwer, wenn diese ins Teenageralter kommen. Kinder müssten den Umgang mit digitalen Medien lernen. Zu einer guten Medienerziehung gehört für die Pädagogin deshalb, auf eine gesunde Ausgewogenheit zwischen Erlebnissen und Erfahrungen, die Kinder im realen Leben machen und Erfahrungen aus dem virtuellen Erleben zu achten. „Denn zu einer gesunden Hirnentwicklung gehört Erleben mit allen Sinnen. Nur durch das FIFA-Videospiel allein lernen sie nicht, wie Fußballspielen wirklich geht“,



erklärt Jung. Am Beispiel Fußball heißt das: Wie fühlt sich etwa der Ball an, mit dem die Kinder spielen? Ist er schwer oder leicht? Glatt oder rau? Wie fühlt es sich an, wenn sie mit dem Ball über den Platz laufen? Ist das anstrengend, kommt man dabei außer Puste? „Solche Erfahrungen machen Kinder nicht beim Computerspiel, sondern nur im realen Erleben“, erläutert die Erziehungs-

beraterin. Aus ihrer Sicht sollte bei der Medienerziehung der Anteil am realen Leben größer sein als der virtuelle. Das schließe Fernseh-, Smartphone- oder Tabletzeiten ein. Und wenn das Kind schon in den Gamer-Brunnen gefallen ist? „Wichtig ist, nicht in die Vorwurfs-haltung zu verfallen“, rät die Pädagogin. Wenn Eltern immer nur meckern und in die Konfrontation

gingen, entwickle das Kind oder der Jugendliche eine Abwehrhaltung, verschließt sich und erzählt gar nichts mehr.

„Um mitzubekommen, was das Kind bewegt, ist es besser, neugierig zu fragen, wie das Spiel geht und es sich zeigen zu lassen“, so Jung. Das Spielen dagegen zu verbieten, bringe nichts. „Dann spielt es bei Freunden. Kinder sind da erfunderisch“, weiß die Erziehungs-expertin.

Bewährt hätte sich, im Vorfeld Regeln aufzustellen. Denkbar wäre es etwa, ein Stundenkontingent festzulegen. Das könne pro Tag gelten oder gleich für eine ganze Woche. Der Vorteil für alle Seiten: Setzt der Videogamer einen Tag aus, hat er für den Rest der Woche wieder mehr Spielzeit zur Verfügung. Oder er hat an einem Tag zu lange gespielt, dann muss er an anderen Tagen kürzen. „Wichtig ist aber, diese Regeln gemeinsam zu besprechen“, empfiehlt Dorothea Jung.

Foto: Florian Schuh/dpa-mag

Ergiebige Köpfe

Weißkohl kann auch zu Nudeln schmecken

Schon ein kleiner Weißkohl kann für mehrere Gerichte reichen. Angeschchnittene Köpfe halten sich aber problemlos mehrere Tage, wie der Provinzialverband Rheinischer Obst- und Gemüsebauer erklärt. Verbraucher sollten dazu lediglich die Schnittflächen mit

Frischhaltefolie abdecken. Generell gilt: Bei kühler Lagerung hält sich ein Kohlkopf über längere Zeit.

Häufig kommt das Gemüse milchsauer vergoren als Sauerkraut zu Haxe oder Schweinebraten auf den Teller. Weißkohl eignet sich ebenso für die Zubereitung von Krautsalat, Rouladen oder schlicht als Gemüsebeilage sowie als Zutat für Eintöpfe oder Aufläufe.

Aber auch experimentieren lohnt sich, indem man Kohl zum Beispiel mit Nudeln paart, wie der Provinzialverband empfiehlt.

Weißkohl und Sauerkraut enthalten viel Vitamin C, B und K sowie Kalium, Calcium, Eisen und einen hohen Anteil an Ballaststoffen.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



Vorerst letzte Chance mit AIDA die Nordamerikanische Küste zu erleben!

++ INKL. BUSRUNDREISE IN OSTKANADA ++

VON NEW YORK NACH TORONTO
AIDAvida und Nachprogramm
11.10. bis 25.10.2020

UNSERE SPEZIALPREISE*

(pro Person in EUR)
11.10. bis 25.10.2020

Innenkabine **2.799 EUR**
Meerblickkabine 3.099 EUR
Balkonkabine 3.499 EUR
Ausflug New York 60 EUR

Einzelbelegung auf Anfrage.



☎ **0800 - 2 63 42 66**
(gebührenfrei)

STICHWORT: 1683

Anmeldeschluss: 24.03.2020 *AIDA VARIO Preis bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. (AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock.) Nicht im Preis enthalten: Luftverkehrssteuer zum Klimaschutz (Betrag stand bei Drucklegung noch nicht fest), Einreisegebühren USA (ESTA-Registrierung) 14 USD/ Einreisegebühren Kanada (ETA-Registrierung) 7 CAD (Stand 01-2020), Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern.
Veranstalter: AtourO GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg

Positiv denken

Ist Gesundheit wirklich Kopfsache?

Ich muss nur positiv denken, und schon lässt meine Arthritis oder meine Grippe nach? Bei der Frage muss der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Schedlowski von der Uniklinik Essen lachen: „So einfach ist das nicht! Das können wir aus wissenschaftlicher Sicht nicht beantworten.“

Und was ist mit negativen Gedanken – können sie Körperprozesse beeinflussen? Das beantwortet die Wissenschaft mit einem „Ja“. Schedlowski erklärt: „Wir können den Stress der Menschen messen, also die psychosoziale Belastung im weitesten Sinne.“ Das Ausmaß positiver Emotionen ist dagegen ein individueller Aspekt. „Denn was für den einen positiv ist, mag für den anderen negativ sein.“

An dem Tipp „Nur positiv denken“ stört sich auch Imad Maatouk, Leiter der psychoonkologischen Ambulanz am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen in Heidelberg. Denn der vermeintlich harmlose Ratschlag sei mit Risiken behaftet: „Damit schürt man bei Patienten, die an einer schweren Erkrankung

Krebs leiden, falsche Hoffnungen, die man nicht erfüllen kann.“

Kehrseite des positiven Denkens

Außerdem setze man die Patienten so unter Druck. „Sie haben dann das Gefühl, nicht alles richtig zu machen, wenn sie sich schlecht fühlen“, sagt Maatouk. „Sie verbieten sich sogar oft, schwierige Gedanken und Gefühle anzusprechen.“ Das kann zusätzlichen psychischen Stress verursachen.

Und Stress ist ungesund, so viel steht fest. „Vermeiden wir Stress im weitesten Sinne, hat das durchaus einen positiven Einfluss auf die Physiologie, also auf die Hormonausschüttung und damit auf die Funktionsweise des Immunsystems“, sagt Schedlowski. Das beweise der Placeboeffekt: „Hier sehen wir, dass die Erwartung die Wirkung beeinflussen kann und damit auch den Krankheitsverlauf.“

Placebo- und Nocebo-Effekte

Versichert der Arzt dem Pa-

tienten, dass ein bestimmtes Medikament ihm sehr gut helfen und die Symptome lindern werde, hat der Patient entsprechend positive Erwartungen. „Das verändert dann die Neurochemie im Gehirn“, erklärt Schedlowski. Und das wiederum hat einen Einfluss auf die Wirkung von beispielsweise Schmerzmedikamenten, die so besser wirken können.

Die umgekehrte Variante des Placebo-Effekts heißt Nocebo: Hier wird bei einem Patienten durch eine Behandlung oder ein Medikament die Befürchtung aufgebaut, noch kränker zu werden. „Das passiert oft, wenn wir den Beipackzettel lesen“, erklärt Schedlowski. „Daraus folgt, dass man sich Krankheiten tatsächlich einbilden kann.“

Eingefahrene Denkmuster verändern

Ist es also doch gut, nur positiv zu denken – oder darf auch mal Negatives mitschwingen? Hier verweist Schedlowski auf die Lebenserfahrung: „In den seltensten Fällen ist alles nur positiv. Man sollte realistische Vorstellungen entwickeln.“ Er spreche deswegen nicht gerne von positiven oder negativen Gedanken, sondern von realistischen Erwartungen. Diese kann man sich auch erarbeiten.

Hierbei gilt es, die Denkmuster zu ändern, die man im Laufe seines Lebens gelernt hat. Diese haben sich zwar in den neurochemischen Schaltkreisen im Gehirn festgesetzt – doch es gibt Trainings, die solche festgefahrenen Muster lösen können. Stellt man sich etwas intensiv vor, kommt es zu neuen Synapsen-Verbindungen im Kopf, erklärt Pathologin und Buchautorin Katharina Schmid. Dieser Vorgang funktioniert allerdings nur, wenn der Patient nicht unter Stress steht. Und er kann selbst dann Monate dauern.

Foto: Franziska Gabbert/
dpa-mag

Tipps

Gegen Knibbel-Sucht

Knibbeln und Kratzen an der Haut, Nägelkauen und Haare reißen: Solche Angewohnheiten sind erst einmal harmlos, können jedoch auch zur Sucht werden. Wer sich davor schützen will, kann das Verhalten erst einmal beobachten, schreibt die „Apotheken Umschau“. Das geht zum Beispiel mit einer Art Tagebuch oder einer Strichliste: Wie oft knibbele ich, und in welcher Situation? Mit diesen Daten können Betroffene dann einen Arzt um Rat fragen. Eventuell hilft es aber auch schon, Kratz- und Knibbelgelegenheiten zu vermeiden. Wer immer am Computer Nägel kaut, kann zum Beispiel Handschuhe tragen oder sich mit einem kleinen Gummiball ablenken. Eincremen verhindert vielleicht die Kratzerei, Kaugummi stoppt Lippenbeißer. *dpa*

Luft fürs Training

Ohne Atmung geht es nicht – gerade beim Sport. Doch wie atmet man am besten, um nicht aus der Puste zu kommen? Prof. Ingo Froböse leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. Er rät: Am besten nicht so viel darüber nachdenken: „Wenn man das nicht akademisiert, macht man es in der Regel richtig.“ Beispiel Joggen: Alleine durch die Bewegung des Körpers kommt das Zwerchfell in Bewegung, ein Atemrhythmus entsteht so fast automatisch. Wichtig ist nur, dass der Läufer sich entspannt: „Nicht zu verkrampfen, ist beim Laufen ohnehin entscheidend“, sagt Froböse. Etwas komplexer wird es bei Sportarten ohne anhaltend gleichmäßige Belastung – Fußball zum Beispiel, oder beim Zirkeltraining im Fitnessstudio. Froböse rät, auf den Körper zu hören. Zum Beispiel, wenn der eine Atempause braucht: „Das sollte man dann auch zulassen.“ Genauso kann es sinnvoll sein, bei kurzfristig sehr intensiven Belastungen gepresst zu atmen oder die Luft sogar ganz anzuhalten. *dpa*



Tipps

Geburtsdatum

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

Sau(g)stark

Ob Aussparungen sägen oder einen Fensterflügel anschleifen – auch kleine Arbeiten machen Dreck. Praktisch, wenn es da einen kleinen mobilen Helfer gibt, der alles wieder sauber macht. Wie einen leistungsstarken Akku-Sauger: Der ist kompakt, leicht und kommt ganz ohne Kabel aus. Mit einem 18-Volt-Akkupack mit 7.0 Amperestunden hält der Akku-Staubsauger rund eine Dreiviertelstunde am Stück durch. Und wer länger braucht: In das Innere des Saugers passen problemlos ein Ersatz-Akku und das dazugehörige Ladegerät. Der Schiebesitz-Akku ist gut erreichbar und gleichzeitig geschützt an der Seite des Geräts angebracht. **AST**

Einrichten mit Flohmarktfunden

„Shabby Chic“ liegt voll im Trend

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

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

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



Im Trend: Vintage-Flair durch Fundstücke.

Werkfoto: Vonovia

Bauchweh von Äpfeln und Birnen

20 Prozent der Bevölkerung leidet an Fruktose-Unverträglichkeit

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

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

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



Äpfel sind gesund, es sei denn ...

Werkfoto: AOK

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

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

Was ist der Gebrauchte wert?

So lassen Sie Ihr Auto schätzen



Ein Auto zu kaufen, ist Vertrauenssache. Das Verkaufen aber auch. Bevor ein neuer Wagen in der Garage geparkt wird, muss der alte meist weg. Dazu sollten Besitzer den Wert ihres Fahrzeugs genau kennen – um es nicht für zu wenig Geld abzugeben.

Eine vorherige Wertermittlung schützt vor Preisdumping bei einem unseriösen Kaufinteressenten. Darum rät Hannes Krämer vom Auto Club Europa (ACE) auch dazu. Der Justiziar fügt jedoch an: „Bei günstigen Fahrzeugen rentiert sich eine kostenpflichtige Fahrzeugbewertung oft nicht.

Es kann aber nicht schaden, bei einer Online-Plattform den Wert des Autos selbst herauszufinden.“ Damit meint Krämer die Bewertungsmasken von Gebrauchtwagen-Portalen wie mobile.de, autoscout24.de, abracar.de oder wirktaufendeinauto.de, wo man mit einigen Angaben wie Marke, Modell oder Erstzulassung eine Einschätzung zum Wert des Autos erhält. Auch die Deutsche Automobil Treuhand (DAT) und der Bundesverband freier Kfz-Händler (BVfK) über seine Website fahrzeugankauf.de bieten eine kostenlose Bewertung.

Privatverkäufe zahlen in der Regel mehr

Die digitalen Bewertungen bei Onlineportalen hält Frank Wilke vom Oldtimer-Marktbeobachter Classic Analytics für hilfreich. „Allerdings nur, wenn es sich um Alltagsautos und Volumenmodelle handelt“, fügt er an. Anders sehe das bei Autos aus, die als Exoten

gelten, wenig gebaut wurden oder eine sehr geringe Laufleistung aufweisen.

Krämer gibt mit Blick auf die Online-Bewertungen zu bedenken: Der genannte Preis sei meist ein Händlereinkaufspreis und damit deutlich niedriger als der Preis, den ein Privatkäufer zahle. „Der Preis liegt eher an der unteren Schwelle“, sagt der Experte.

Außerdem werden bei den Bewertungen nur selten Sonderausstattungen wie bestimmte Felgen, Scheinwerfer oder Entertainment-Systeme berücksichtigt, sodass eine exakte Bewertung nicht möglich ist.

Eine andere Variante zur Wertermittlung: Auf den Plattformen nach ähnlich ausgestatteten Modellen suchen. So bekommt man ein Gefühl, was andere Verkäufer für dieses Auto verlangen und erhält auf diese Weise ebenfalls einen ungefähren Wert. Regionale Unterschiede werden allerdings hierbei nicht berücksichtigt.

Autoverkäufer, die den genauen Wert ihres Autos wissen wollen, kommen um eine kostenpflichtige Fahrzeugbewertung kaum herum. Diese rentiert sich eher für teure Autos oder für spezielle Fahrzeuge wie Oldtimer. Kurzgutachten bei Anbietern wie Classic Data oder Classic Analytics kosten zwischen 120 und 200 Euro.

Der Gebrauchte sollte gepflegt werden

Um später beim Verkauf einen möglichst hohen Preis für den Gebrauchten zu erzielen, empfiehlt

Hannes Krämer, ihn regelmäßig zu Inspektionen zu fahren, Rechnungen zu sammeln und abzuheften und die HU-Protokolle aufzubewahren. Eine frische HU-Plakette macht den Wagen für Käufer generell attraktiver.

Frank Wilke empfiehlt, die vorhandenen Dokumente wie Betriebsanleitung und Scheckheft zu fotografieren und in die Bildergalerie des Inserats einzupflegen – dazu Detailfotos von Motor, Unterboden und einem sauberen Innenraum.

Denn Äußerlichkeiten zählen ebenfalls: Ein sauberer Lack und ein gepflegter Innenraum erhöhen den Wiederverkaufswert des Fahrzeugs. „Das Auge kauft mit, die Nase übrigens auch. Eine gute Aufbereitung ist deshalb empfehlenswert“, sagt Ansgar Klein vom BVfK.

Anbieter wie Dekra, verschiedene Tüv oder der ADAC bieten kostenpflichtige Gebrauchtwagen-Checks an, bei denen unabhängige Sachverständige den Zustand des Autos kontrollieren – Verkäufer können damit werben und so ihre Seriösität erhöhen.

Vorsicht vor unseriösen Preisdrückern

Fallstricke bei der Bewertung von Autos sieht Ansgar Klein im anschließenden Verkauf an einige Bewertungsplattformen. Der dort vorher ermittelte Wert und der tatsächliche Ankaufspreis sollten nicht oder nur dann voneinander abweichen, wenn es konkrete Gründe gibt – etwa bisher unbekannte Defekte und Beschädigungen.

Denn es gibt unseriöse Autoankäufer, die über Lockvogelmethoden zuerst einen hohen Preis versprechen, ihn aber bei der Besichtigung durch fadenscheinige und unseriöse Begründungen drastisch nach unten verhandeln.

„Autoverkäufer sollten sich beim Verkaufen Zeit und sich nicht unter Druck setzen lassen. Auch ein zweiter oder dritter Preisvergleich kann nicht schaden“, sagt Klein.

Foto: Marijan Murat/dpa/dpa-mag

Tipps

Fuß vom Gas

Wer bei Regen auf der Autobahn bremst, gerät mit der gesetzlich erlaubten Reifenprofiltiefe schon ins Schwimmen. Bei einem Test der Zeitschrift „Auto Bild“ (Ausgabe 34/2019) kam ein Wagen mit Tempo 120 und einer Profiltiefe von 1,6 Millimetern erst nach gut 150 Metern zum Stehen. Mit neuen Reifen verringerte sich der Bremsweg auf rund 60 Meter. Wichtig sei daher, die Profiltiefe regelmäßig zu checken, rät die Zeitschrift. Bei starkem Regen und drohender Aquaplaning-Gefahr sollte aber vor allem der Fuß runter vom Gas – denn bei einer Geschwindigkeit von 80 Stundenkilometern verkürzte sich beim Test der Bremsweg mit einem 1,6-Millimeter-Reifenprofil auf etwa ein Viertel. *dpa*

Orange oder blau

Bei Dunkelheit, Nebel oder Schneeregen – die Leitpfosten am Straßenrand liefern Autofahrern dann Rückschlüsse auf die Sichtweite. Sei der nächstgelegene Leitpfosten nicht zu erkennen, liege sie bei unter 50 Metern, erklärt der Tüv Rheinland. Ihre Reflektoren liefern Verkehrsteilnehmern je nach Form und Farbe Hilfestellungen zum Straßenverlauf. So haben diese an der rechten Straßenseite stets die Form eines breiten, vertikalen Strichs. Von den Pfosten an der Gegenseite sehen Autofahrer die Rückseite, auf der zwei übereinanderliegende Reflektoren in Kreisform angebracht sind. Auch die Farbe der Reflektoren ist entscheidend: Ist der breite Strich orange statt weiß, verweist das auf eine Ausfahrt oder eine Einmündung am rechten Fahrbahnrand. Vorsicht ist auch geboten, wenn am Rand des Pfostens zusätzlich ein blauer Reflektor angebracht ist: Dieser gibt einen Hinweis auf möglichem Wildwechsel, da er das Licht der Scheinwerfer am Straßenrand streuen und dadurch die Tiere nach Möglichkeit verschonen soll, sodass es nicht zu Kollisionen kommt. *dpa*

TICKETS

Top-Veranstaltungen
in der Region



aus dem Pressehaus

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

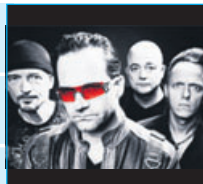


ACHTUNG BABY

U2-Tribute-Show

Samstag, 29.02.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 23,00



THEES UHLMANN & BAND

„Junkies & Scientologen“-Tour 2020

Dienstag, 03.03.2020, 20.00 Uhr
Aschaffenburg, Colos-Saal

Ticket: 39,50 Euro



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)



KOKUBU – THE DRUMS OF JAPAN

„Into the Light“-Tour 2020

Samstag, 21.03.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 34,00 bis € 49,00



HAVANA NIGHTS

Das karibische Tanz-Musical aus Kuba

Samstag, 28.03.2020, 19.30 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: ab € 35,99



STERNSTUNDEN DER FILMMUSIK

Russische Kammerphilharmonie St. Petersburg

Mittwoch, 01.04.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 44,90 bis € 59,90



STILL COLLINS

„The Very Best of Phil Collins und Genesis“

Samstag, 04.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 22,00 (Stehplatz), € 25,00 (Sitzplatz)



LEONARD COHEN PROJECT

„Songs Of Love And Hate“ – Live

Samstag, 18.04.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: 23,00 Euro



ANDY OST

„Kunstpark Ost“

Samstag, 16.05.2020, 20.00 Uhr
Langenselbold, Klosterberghalle

Ticket: € 25,90

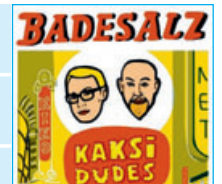


BADESALZ

„Kaksi Dudes“

Donnerstag, 04.06.2020, 20.00 Uhr
Bad Orb, Konzerthalle

Ticket: € 26,30 bis € 32,90



HELGE SCHNEIDER

„Die Wiederkehr des blaugrünen Smaragdkäfers“

Samstag, 01.08.2020, 19.30 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 51,10 bis € 58,00



KONSTANTIN WECKER TRIO

Mit Fany Kammerlander & Jo Barnikel

Samstag, 15.08.2020, 19.00 Uhr
Hanau, Amphitheater

Ticket: € 48,80 bis € 74,10



KATIE MELUA

„Live in Concert 2020“

Mittwoch, 14.10.2020, 20.00 Uhr
Frankfurt, Alte Oper

Ticket: € 74,00 bis € 108,50



Pkw Ankauf

Pkw-Ankauf! Mit oder ohne Mängel, auch ohne TÜV, Selbstabholung 24h, Barzahlung, VW & 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.

Gew. Vermietungen

Lager- oder Büroräume (gewerbl.), ca. 130 m² in Bgm.-Kassel, ab sofort zu vermieten. Miete kalt ca. 595 € (ca. 4,60 €/m²) Andreas Reitz ☎ 0172/6908364 andreas.reitz@reitz-gmbh.de

Immob.-Gesuche

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

Bekanntschäften

Ich, Birgit, 71 J., verwitwet, wohne hier ganz allein, ich bin eine ruhige, bescheidene Frau, ich umsorge u. verwöhne gern, ich suche üb. pv einen lieben guten Mann (gerne auch verwitwet), biete viel Liebe, Zärtlichkeit u. Herzenswärme. Wir könnten getrennt oder auch zusammen wohnen. Ich erwarte Ihren Anruf. ☎ 0160-97541357

58 Jahre ist Thomas, 188 cm groß, schlanke Figur, volles braunes Haar, wünscht sich mit einer häuslichen, herzlichen Frau ein schönes Leben zu führen. PKS GmbH ☎ 0176/45869571

Bekanntschäften

Gertraud, 78 J., hübsche Seniorin, bin häuslich u. liebenswert, nicht ortsgelassen, leider bin ich ganz allein. Ich suche üb. pv einen lieben Partner für den ich kochen u. sorgen kann. Ich würde Dich auch gern besuchen, um alles Weitere zu besprechen. ☎ 06151-1014071

Dienstleistungen

Fensterreinigung vom Profi. Glasreinigung mit Rahmen, auch Wintergärten. ☎ 0151/27520391

Haushaltsauflösungen

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

Haushaltsauflösung o. Entrümpelung: Gewerbe, Whg., Haus. Umzugshilfe, Renovierungsarbeiten, Seniorenzüge, Messi- u. Problemwghen., 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

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

Kaufgesuche

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

1A Sammler Rico kauft Trödel, Pelze, Zinn, Silber, Figuren, Teppiche, Näh-/Schreibmaschinen, Porzellan, Puppen, Besteck, Modeschmuck, Bernstein, Goldschmuck, Zahngold, Militaria, Orden, Bierkrüge, Ferngläser, Münzen, Antiquitäten, Musikinstrumente sowie Uhren uvm. (auch defekt) Haushaltsauflösungen/ Nachlässe. Komme gerne unverbindlich vorbei. ☎ 06181/3064677

1 Info, Info: Kaufe Pelze aller Art, Zinn, Silberbesteck, Goldmünzen aller Art, Uhren, Militärsachen, Kamearas, Bierkrüge, Modeschmuck, Goldschmuck, Porzellan, Puppen, Bilder, Bronze, Holzfiguren, Ferngläser, Korallen, Musikinstrumente, Teppiche, Hummelfiguren, Bernstein. Auch am WE kostenlose Hausbesuche. ☎ 06181/4355366

Tierbestattungen

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

Ihr Tier in guten Händen! Tierbestattung Sonnenaue, Weiherstraße 2, 63477 Maintal ☎ 06181/4247231 www.tierbestattung-sonnenaue.de

Umzug

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

Verkäufe

Neuberger Fabrikküchen. Endspurt für unsere Küchen. Jetzt zu Sparpreisen! ger SB-Küchen billiger Sparer. Jetzt staunen + sparen! Geräte als Werbegeschenke! ger Fabrikküchen bei 100% und 100% Leistung günstig gleichbare Mitbewerber. N Küchen mit Nischenrückger Neuberger, Im Unterfeld 2, 9.30-18.00 Uhr, B-Station Türe. ☎ 06183/913216

Die schnellen Möbel + Küchen Möbellandhallen. Alles alles sofort, z.B. Baumtisch massiv 199,-€; Couchtisch 79,-€, Schalenstühle 49,-€ trotz 7 Zonen 99,-€. Jetzt semodelle zu 50 % günstig landhallen 63543 Neuberger, feld 2, Mo.-Sa. 9.30-18.00 Uhr, RMV vor der Station ☎ 06183/8991911

Kontakte



Mia, 25 J. Supermädchen H+H 0175/...

Reife Sie 55J. • Heusenstamm! 0175/...

Telefonerotik

Erotische Sie (67) privat 0162/...

Erotik

Sexuell vernachlässigt? Hi Frauen m. Lust Erotik 0151-...

DER NEUE MARKT.

Anzeigen aufgeben?

anzeigenabteilung@gnz.de

Snacks am Bahnhof

Mit Babybrei gegen die Heißhunger-Falle

Wieder ohne Frühstück aus dem Haus? Und dann auch noch eine längere Fahrt vor sich? Und schon tappt man in die Bäcker-Falle am Bahnhof: Dort lauert das prall gefüllte Baguette oder ein dickes Sandwich – und der Magen wäre erstmal gefüllt. „Aber leider auch mit jeder Menge Kalorien samt un-

gesundem Weißmehl, schlimmstenfalls mit Remouladensoße oder fettem Käse“, sagt die Berliner Ernährungsexpertin Sarah Tschernigow. Die Food-Bloggerin und Autorin („Not time to eat“) hat drei Tipps.

Wie kann ich die Heißhunger-Falle beim Bahnhofs-Bäcker vermeiden?

„Im oder rund um den Bahnhof gibt es meist einen Supermarkt, der auch Obst und fertige Salate hat“, erklärt Tschernigow. „Und die Lebensmittel im Geschäft sind meist verpackt. Im Gegensatz zum Fertigen zum Imbiss oder Bäcker verrät ein Blick auf die Zutatenliste, woran wir sind. Umso kürzer und ver-

ständlicher die Liste, desto besser das Produkt.“ Ihr Geheimtipp für Mutige sind allerdings Gläschen mit Babynahrung. Die gibt es auch in Drogerien, die ebenfalls meist in Bahnhofsnähe zu finden sind.

Babybrei gegen Heißhunger?

„Ja, es gibt Gläschen beispielsweise mit Banane, Mango und Apfel. Das ist pur püriertes Obst. Das Püree ist wie ein Smoothie, nur nicht so süß, weil Baby- und Kleinkinder-Nahrung seltener Zusatzstoffe enthalten“, erklärt der Ernährungs-Coach.

Und wie beugen Obst- und Gemüse-Muffel vor?

„Mit Nüssen und Studentenfutter. Die enthalten zwar auch viel Fette, aber durch die Omega-3-Fettsäuren gesunde Fette“, erläutert Tschernigow. Sie empfiehlt eine Handvoll davon.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

Tipp

Radieschen-Blätter



Radieschen sind nicht nur fertige Snacks, sondern auch kleine Scharfmacher. Zudem ist nicht nur die rote Kugel essbar. Alle Pflanzenteile des Radieschens, auch Laub, Blüten und Samenschoten, können in der Küche Verwendung finden, erklärt das Magazin Slow Food. Dazu müssen die Blätter direkt geputzt und weiterverarbeitet werden. Das Grün überzeugt geschnitten im Salat oder auch kurz blanchiert mit etwas Butter als Gemüse. Für einen lauwarmen Radieschensalat werden die Radieschen mit den geschnittenen Blättern gedünstet.

Foto: Andrea Warnecke/dpa-mag



Wir suchen DICH!

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

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



Verluste später geltend machen

Auch für Studierende kann sich eine Steuererklärung lohnen

Auch wenn sie nur ein geringes Einkommen haben, sollten Studierende eine Steuererklärung in Erwägung ziehen. Darauf weist Carola Fischer von der Bundessteuerberaterkammer in Berlin hin. Studierende können nämlich Studienkosten geltend machen, selbst wenn sie noch keine Einkommensteuer zahlen, sondern finanziell etwa von ihren Eltern unterstützt werden oder in einem Minijob arbeiten.

Geltend gemacht werden können Werbungskosten oder Sonderausgaben, sagt Isabel Klocke vom Bund der Steuerzahler in Berlin. Werbungskosten sind alle Ausgaben, die mit dem Beruf in Zusammenhang stehen. Sie können unbegrenzt abgezogen und Verluste in späteren Berufsjahren in der Steuererklärung geltend gemacht werden. Sonderausgaben gelten als Aufwendungen der privaten Lebensführung - sie sind bis maximal 6000 Euro pro Jahr

steuerlich absetzbar. „Ein Verlustvortrag gegenüber dem Fiskus in späteren Berufsjahren ist nicht möglich“, erläutert Klocke.

Wer sich im Zweitstudium befindet oder ein duales Studium absolviert, ist steuerlich klar im Vorteil: Dann können die Kosten für die Ausbildung als Werbungskosten mit dem Finanzamt abgerechnet werden, und zwar unbegrenzt. „Es kann ein Ver-



lustvortrag für die späteren Jahre beantragt werden, in denen höhere Einkünfte zu erwarten sind und damit auch eine höhere Steuerersparnis“, erläutert Anja Hardenberg, Steuer-Redakteurin bei der Stiftung Warentest in Berlin. Als Zweitstudium gilt etwa ein Masterstudiengang oder ein Studium nach der Ausbildung.

Bei einem Erststudium hingegen können die Aufwendungen etwa für Bücher oder Studiengebühren nur als Sonderausgaben bis zu einem Höchstbetrag von maximal 6000 Euro pro Jahr bei der Steuererklärung berücksichtigt werden. „Sonderausgaben dürfen nur in dem Jahr, in dem die Kosten angefallen sind, geltend gemacht werden“, erläutert Hardenberg. Verlustvorträge auf spätere Berufsjahre

sind nicht möglich. Ob dies verfassungswidrig ist, prüft das Bundesverfassungsgericht.

Ihre Bildungskosten sollten Studenten im Erststudium in der Steuererklärung als Werbungskosten angeben und in der neuen Zeile 98 im Mantelbogen der Steuererklärung eine „1“ eintragen. „Damit zeigen sie, dass sie eine andere Rechtsauffassung haben als das Finanzamt“, erläutert Hardenberg. Der Fiskus erkennt die Ausgaben zwar trotzdem nur als Sonderausgaben an - bis zu einem Urteil wird der Steuerbescheid aber nur vorläufig erteilt.

Belege müssen Studenten zunächst nicht der Steuererklärung beifügen. Allerdings sollten sie Belege - etwa über Studiengebühren, Fachbücher, Bewerbungskosten, Computer oder die Zweitwohnung am Studienort - gut aufbewahren. „Sie müssen dem Finanzamt gegebenenfalls auf Nachfrage präsentiert werden“, erklärt Fischer.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

BESTELLSCHEIN FÜR EINE PRIVATE KLEINANZEIGE



Mittelhessen-Bote
am Mittwoch

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

DER NEUE MARKT
am Wochenende

inklusive **Neue Zeitung** Dienstag oder Samstag

Neue Zeitung

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

Anzeigentext Rubrik ▶

1 | _____
Text in Blockschrift in die Kästchen eintragen.

2 | _____

3 | _____

4 | _____

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

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (für evtl. Rückfragen)

DE _____
IBAN

BIC

Bank

Datum, Unterschrift

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

Chiffre-Anzeigen ZUSÄTZLICH Chiffre-Gebühr von 5,- € (eingehende Zuschriften werden Ihnen zugestellt)

Rechnung Bei Rechnungsstellung werden 7,50 € Bearbeitungsgebühr zzgl. MwSt. berechnet

sollen abgebucht werden (bitte Bankverbindung eintragen)

Schluss mit Panik

Was Kindern die Angst vor Tieren nimmt

Tiere sind die besten Freunde des Menschen, wird oft behauptet. Es gibt aber viele Menschen, die Angst vor Tieren haben. Kinder etwa klammern sich an die Hand ihrer Mutter, wenn ein großer, vielleicht noch bellender Hund ihren Weg kreuzt.

Dabei kann sich Angst durch negative Erlebnisse noch verstärken. „Die Sache mit der Angst ist ein bisschen vergleichbar mit einem Buch, das bei unserer Geburt noch leere Seiten hat. Durch Erfahrungen werden diese Seiten gefüllt“, sagt Prof. Marcel Romanos vom Zentrum für Psychische Gesundheit (ZEP) des Uniklinikums Würzburg. Für ihn sei es normal, dass Kinder in Entwicklungsphasen Ängste entwickeln.

„Die Angst ist ein normales Grundgefühl wie Freude und Lust, das wir von Geburt an in uns tragen“, beruhigt Neurobiologe Gerald Hüther. Der Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung in Göttingen findet sogar: „Wir sollten dankbar sein, Grundgefühle wie die Angst zu haben. Denn

sie warnt uns, dass wir uns nicht unnötig in Gefahr begeben.“

Bei Phobie stufenweise an die Angst heranführen

Problematisch werde es, wenn die Angst zur Phobie geworden ist. Bei Phobien würde Romanos stufenweise an die Angst heranführen. „Zuerst fragen wir ab, was dem Kind beispielsweise an einem Hund die größte Angst macht“, sagt der Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. So könne das Kind antworten, dass es sich keinesfalls vorstellen kann, einen Hund zu streicheln, sich aber Bilder von einem anschauen würde. „Das Anschauen von Hundebildern wäre also der erste Schritt, das Kind mit seiner Angst zu konfrontieren“, so Romanos. Bei der Therapie ginge es darum, die Angst zu überwinden, anstatt sie zu vermeiden. Um das Angstniveau in den Konfrontationssituationen einschätzen zu können, fragen die Therapeuten immer wieder nach, auf welchem

Niveau einer gedachten Skala von eins für niedrig bis zehn für hoch sich das Kind gerade befindet.

Hund erstmal durch die Fensterscheibe anschauen

„Ist das angegebene Angstniveau niedrig, würden wir uns einen kleinen Hund auf einem Video, in der nächsten Stufe durch eine Fensterscheibe anschauen“, erklärt der Experte. Dabei gehe es nicht darum, das Tier mit Hinweisen auf Knopfdrücken und Flauschfell sympathisch zu machen. So würde Angst nur kompensiert, ohne sich ihr zu stellen. Um Vermeidungstaktiken entgegenzuwirken, werde auch immer wieder gefragt, woran das Kind gerade denkt. Antwortet es etwa „an die Schule“, lenkt der

Therapeut die Aufmerksamkeit zurück zum Hund.

Phobien vor Tieren seien sehr gut behandelbar. „Man ist der Angst nicht ausgeliefert“, sagt der Facharzt. Die Geschwindigkeit, mit der der Patient mit dem Angst-Objekt konfrontiert wird, bestimme der Patient. Der Therapeut begleite nur. Oft führen bereits sechs Sitzungen zu deutlichen Erfolgen.

Foto: Halfpoint/Westend61/dpa-mag



Welches Tier passt zu mir?

Kinder sollten in die Wahl miteinbezogen werden



Ist meine Wohnung groß genug? Habe ich auch wirklich viel Zeit für das neue Tier? Und: Passt es zu meinem Kind? Diese Fragen sollten wohl überlegt sein, bevor man sich für ein Tier aus dem Heim entscheidet, appelliert der Industrieverband Heimtierbedarf (IVH). Falle die Wahl auf einen Hund, sei es sinnvoll, den Vierbeiner mehrfach im Tierheim zu besuchen und sich schon vor der Adoption gegenseitig kennenzulernen. Auch Kinder im Haushalt sollten in die konkrete Auswahl sowie die folgende Pflege für das neue Familienmitglied einbezogen werden. Der Nachwuchs müsse den richti-

gen Umgang mit dem Tier lernen, damit es sich harmonisch in die Familie eingliedern kann. Die Erziehung des Tieres sollte aber immer von einem Erwachsenen geleitet werden. Einige Tiere, wie etwa Meerschweinchen, halten die IVH-Experten kaum geeignet für kleinere Kinder. Sie seien nun mal keine Kuschtiere und Kinder verlören schnell das Interesse, wenn sie nicht in direkten Kontakt mit dem Tier treten können. Bei kleineren Lebewesen wie Mäusen oder Vögeln bestehe zudem Verletzungsgefahr für das Tier, wenn Kinder sie ungeschickt anfassen.

Foto: Silvia Marks/dpa-mag

Wie viele Pfunde ein Pferd tragen kann

Belastung darf nicht zu groß sein

Bevor sich ein Reiter auf ein Pferd setzt, sollte er eigentlich auf die Waage. Denn zu viel Gewicht auf dem Rücken, kann dem Tier dauerhaft schaden. Darauf weist die Tierärztliche Vereinigung für Tiererschutz (TVT) hin.

In der Regel gilt, dass kräftige, gedrungene Pferde mehr Belastung vertragen können als zierliche Rassen. Doch Vorsicht: Kräftig sollten Reiter nicht mit Übergewichtig verwechseln. Denn ein Übergewichtiges Pferd kommt meist schneller an seine Grenzen und sollte deshalb weniger Gewicht tragen. Sein Körper ist durch das eigene Übergewicht bereits dauerhaft überlastet.

Reitergewicht ist nur ein Faktor

Pferd und Reiter müssen zusammenpassen: Grundsätzlich sollte eine Gewichtsbelastung etwa 15 Prozent der Körpermasse eines



Pferdes entsprechen. Das ist laut TVT eine akzeptable Gewichtsklasse. Bereits eine Belastung von 20 Prozent könne zu Veränderungen der Muskulatur führen, mehr Gewicht sogar zu dauerhaften Schäden und Schmerzen.

Welche Belastung Pferde gut vertragen, hängt von weiteren Faktoren ab – etwa Alter, Rasse, Trainingszustand, Einsatzart oder Dauer des Rittes. Sogar Wetter, Jahreszeit und Reitvermögen können die Belastungsgrenze beeinflussen.

Foto: Christin Klose/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.

Wien im Frühjahr

MAXX by STEIGENBERGER Hotel Vienna



Internet-Code: A20AEW11

Tage	Termine	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ**
4	Do 05.03. - So 08.03.2020	€ 369,-	€ 409,-	€ 130,-
4	Do 19.03. - So 22.03.2020	€ 379,-	€ 419,-	€ 130,-

LEISTUNGEN ****EZ = DZ zur Alleinbenutzung *Limitiertes Kontingent**

- Reise im ****STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 3x ÜN/Frühstücksbuffet in Superior-Zimmern im MAXX by STEIGENBERGER Hotel Vienna
- freie Nutzung des Wellnessbereichs im Hotel mit finnischer Sauna, Dampfbad, Fitnessbereich, Sonnenterrasse und Teestation

Gültiger Bundespersonalausweis erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Aufpreis p. P., bitte gleich mitbuchen: Stadtbesichtigung Wien am 2. Tag mit qualifizierter, örtlicher Reiseleitung (6 Std., mit Bus und zu Fuß). € 40,-*. Mindestteilnehmer: 20 Personen. *Vor-Ort-Preis: + 10%.

Weitere Infos unter www.stewa.de

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten.

Amsterdam im Frühjahr

****Hotel NHOW Amsterdam Rai



Internet-Code: A20ACAM

Tage	Termine	Schnellbucherpreis p.P.*	anstatt Reisepreis	EZZ
3	Fr 06.03. - So 08.03.2020	€ 329,-	€ 359,-	€ 160,-
3	Fr 13.03. - So 15.03.2020	€ 339,-	€ 369,-	€ 160,-

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 2x ÜN/Frühstücksbuffet im ****Hotel NHOW Amsterdam Rai, Neueröffnung im Januar 2020, ca. 6 km zum Stadtzentrum und ca. 200 m zur nächstgelegenen U-Bahn-Station (4 Haltestellen bis Amsterdam Central). Zimmer mit Minibar, Kaffee- und Teezubereiter und kostenfreiem W-LAN. Restaurant, Bar, Fitness-Center und Terrasse auf der

17. Etage.

- Stadtrundfahrt & Grachtenfahrt in Amsterdam mit qualifizierter Reiseleitung

Weitere Infos unter www.stewa.de

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

*Limitiertes Kontingent

Bayerischer Wald

Zu Gast beim Singenden Wirt in Elisabethszell

LEISTUNGEN

- Reise im ****STEWATA-Bistro-Bus inkl. Begrüßungsfrühstück PREMIUM
- 4x ÜN/HP im ****supHotel Mariandl Singender Wirt in Elisabethszell (Frühstücksbuffet, Wahlmenü am Abend inkl. Salat- und Dessertbuffet)
- 1x geführte Wanderung mit dem Wirt durch Elisabethszell
- 1x Liederabend mit dem Singenden Wirt
- 1x Böhmerländer Abend mit unserem Singenden Busfahrer Peter Bachmann und seiner langjährigen Kapelle SEDMIHORKA

- freie Nutzung des Wellnessbereichs

Weitere Infos unter www.stewa.de

Eintrittsgelder nicht im Preis enthalten. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen, STEWA-Absagefrist: 14 Tage vor Abreise.

Aufpreis p. P., zahlbar vor Ort:

- Tagesausflug Rundfahrt Bayerischer Wald mit qualifizierter Reiseleitung € 25,-*.
- Ausflug Altötting inkl. Stadtführung mit qualifizierter Reiseleitung und Ochsenfleisshessen im Landgasthof SCHWINGHAMMER in Massing € 39,-*.



Mit dem singenden Busfahrer Peter Bachmann

Ausflugspaket (beide Ausflüge) € 59,-. Mindestteilnehmer: 20 Personen. *Vor-Ort-Preis: + 10%.

Für Schnellbucher Limitiertes Kontingent

So 08.03. - Do 12.03.2020

5 Tage EZZ € 50,- € 399,- p.P. anstatt € 449,-

Internet-Code: A20AEEB3

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: Italien		
Di 04.02.20	15 Uhr	Toskana Ref.: Murza
Mi 05.02.20	15 & 19 Uhr	Amalfiküste – Golf von Neapel & Insel Capri Ref.: M. Murza
Do 06.02.20	15 Uhr	A-ROSA Flusskreuzfahrten Ref.: A. Puschmann

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.

STEWATA 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.