

verbraucherblick

Erfolgsrezepte & Spartricks

spezial

CORONAVIRUS

CLEVER DURCH DIE KRISE

Im Bilde bleiben

Freundschaften pflegen per Videochat

Läufte?

Jogging und Walking für Einsteiger

Regional, bitte!

Alternativen zum Supermarkt

Produktiv im Pyjama

Wie Sie konzentriert im Homeoffice arbeiten

FRISCH AUFGETISCHT

So lagern Sie Lebensmittel richtig

HAU(P)TSACHE GESUND

Hautpflege: Weniger ist mehr

GÄRTNERN OHNE GARTEN

Auf kleinstem Raum anbauen

ICH GLAUB, ICH STEH IM WALD

Das müssen Waldbesucher wissen





Krise oder Gelegenheit?

Liebe Leserinnen und Leser,

Corona kannten die meisten bisher als Bezeichnung von einem Kranz um die Sonne oder als Biermarke aus Mexiko. Nun wissen wir von einer weiteren Bedeutung. Das Virus werden wir in den kommenden Wochen wohl alle spüren – meistens hoffentlich nur indirekt. Die Folgen in Wirtschaft und Gesellschaft sind bereits zu sehen, sie werden uns wohl noch lange begleiten, selbst wenn das Infektionsrisiko weitgehend gebannt ist.

Sie können sich sicher sein, dass wir die Auswirkungen für die Verbraucher aufgreifen und erklären werden. Eine erste Aktion sehen Sie bereits vor sich. In der Sonderausgabe haben wir Themen zusammengestellt, mit denen wir Ihnen Anregungen, Tipps und Informationen für den wahrscheinlich veränderten Alltag geben wollen. Dazu haben wir mit den vier Kategorien „**klar schiff zu hause**“, „**ordnung schaffen**“, „**freizeit nutzen**“ und „**tu dir was gutes**“ Bereiche ausgewählt, für die viele jetzt mehr Zeit haben und diese aktiv und kreativ nutzen können.

Kennen Sie schon unsere Internetseiten? Unter www.verbraucherblick.de liefern wir nun auch Meldungen zu aktuellen Urteilen, neuen Gesetzen, veränderten Leistungen und anderen verbraucherrelevanten Neuerungen. Ergänzt werden die Nachrichten mit Hinweisen zu unseren Hintergrundartikeln. Und: Wir arbeiten an einer weiteren Online-Rubrik.

Wenngleich die nächste Zeit viele Herausforderungen bringen wird, so wollen wir den Fokus auf die positiven Wirkungen richten. Jede Krise birgt Chancen. Das Grundelement für beide Begriffe hat im chinesischen Schriftsatz dasselbe Zeichen: Gelegenheit. Nutzen wir diese!



Ihr Andreas Einbock,
Redaktion verbraucherblick

Ihre Meinung zu verbraucherblick

Ihre Meinung ist uns wichtig. Haben Sie Themenvorschläge, Lob, Kritik oder Anregungen, dann schreiben Sie der Redaktion. Wir freuen uns auf Ihr Feedback. redaktion@verbraucherblick.de

kurz & bündig

4 Spartipp

klar schiff zu hause

5 Alles sauber oder was?

Rein in den Frühjahrsputz

10 Kampf den Keimen

Sind Desinfektionsmittel daheim nötig?

15 Sauberhaft

Vier Hausmittel reichen

21 Regional, bitte!

Alternativen zum Supermarkt

25 Frisch aufgetischt

So lagern Sie Lebensmittel richtig

31 Freiraum schaffen

So gelingt Ausmisten richtig

ordnung schaffen

37 Allein daheim

Regeln im Homeoffice

41 Produktiv im Pyjama

Wie Sie konzentriert im Homeoffice arbeiten

45 Wer ordnet, der findet

Überblick im Dokumentenwust

57 Alte Schätze retten

Fotos und Dias Digitalisieren

freizeit nutzen

63 Lagerkoller oder Vereinsamung

Wegen Corona wochenlang zu Hause

69 Im Bilde bleiben

Freundschaften pflegen per Videochat

74 Jederzeit und überall

Streaming löst lineares TV ab

82 Flucht in andere Welten

Videospiele gegen den Lagerkoller

87 Ein Buch für alle Fälle

Worauf es bei E-Book-Readern ankommt

92 Frühlingserwachen rund ums Haus

Den Garten gestalten

98 Gärtnern ohne Garten

Auf kleinstem Raum anbauen

tu dir was gutes

Aus **verbraucherblick** 04/2020

103 Läufts?

Jogging und Walking für Einsteiger

110 Apps zum Weglaufen

Motivation und Statistik fürs Training

116 Ich glaub, ich steh im Wald

Das müssen Waldbesucher wissen

123 Kleine Übungen – große Wirkung

Fithalten mit drei mal 20 Minuten pro Woche

130 Fitness für zwischendurch

Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken

137 Hau(p)tsache gesund

Hautpflege: Weniger ist mehr

vorschau

142 verbraucherblick 04/2020

bildnachweis

142 Urheber

Wellness daheim statt Beauty-Salon

Einmal wie eine Diva fühlen, mit Bademantel und Gesichtsmaske herumlaufen, frisch gepressten O-Saft trinken und am Ende strahlend schön aussehen. Wer sich regelmäßig verwöhnen will, muss viel zahlen oder eine Wellness-do-it-yourself-Aktion zu Hause starten. Eine klassische Gesichtsbehandlung braucht: Handtücher, Peeling, Gesichtsmaske, reichhaltige Creme und Pinzette zum Zupfen der Augenbrauen. Beinhaare lassen sich Zuhause auch selbst rasieren oder mit Wachs entfernen. Eigener Nagellack und ein Nagel-Set können die Profi-Maniküre ersetzen. Wer möchte, kann sogar eine neue Kurzhaarfrisur mit Trimmer oder Schere selbst stylen und die Haare gegenseitig färben.

Da es bei Wellness natürlich ums Verwöhnen und sich etwas gönnen geht, kann man sich mit Freundin oder Partner zusammentun. So lässt sich das Gesicht gegenseitig pflegen. Kerzen, Musik und Sekt oder Smoothie runden die Wohlfühlatmosphäre ab. Der Heimsalon spart dazu noch Fahrtzeit und schont die Umwelt. Eine Hautanalyse vom Profi gibt es dann natürlich nicht. Wer wissen will, welcher Hauttyp er ist oder ob er gar Hautprobleme hat, kann vorab einmal Tipps beim Profi einholen.

Beispielrechnung (Handtücher und Pinzette sind vorhanden)

Kosmetik-Studio	Beauty-Salon zu Hause
Klassische Gesichtsbehandlung: Hautanalyse, Grundreinigung, Peeling, Gesichtsmaske, reichhaltige Creme sowie Augenbrauen zupfen.	1 € für eine Gesichtsmaske 10 ml* 1 € für ein Peeling 10 ml* 8 € für reichhaltige Creme 50 ml**
Einmalige Anwendung: 60 € pro Person	Einmalige Anwendung: ca. 1,40 € pro Person
Ersparnis pro Person bei einmaliger Anwendung:	
58,60 €	
*Gesichtsmaske bzw. Peeling mit je 10 ml reichen jeweils für 2 Anwendungen.	
**Reichhaltige Creme mit 50 ml reicht für ca. 20 Anwendungen.	

Wenn Sie sich also gern regelmäßig verwöhnen lassen und jemand Gleichgesinntes für die Anwendungen gefunden haben, sparen Sie bei zehn Mal immerhin fast 600 Euro pro Person.

klar schiff zu hause



Alles sauber oder was?
Rein in den Frühjahrsputz

Alles sauber oder was?



Rein in den Frühjahrsputz

Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne wieder häufiger scheint, machen sich viele an den Frühjahrsputz. Doch was sollte man überhaupt wie oft reinigen? Welche Hygieneregeln gibt es und welche sind sinnvoll?

Bei Soße auf der Arbeitsfläche, Krümeln unter dem Esstisch oder zu viel Haaren im Bad ist die Sache meistens klar: Es darf gewischt oder gefegt werden. Sobald Schmutz aber nicht mehr sichtbar ist, ist schon weniger offensichtlich, wann geputzt werden sollte. Ein paar Routinen fürs alltägliche, regelmäßige Reinigen hat wohl jeder. Die einen schrubben das Bad einmal in der Woche, die anderen zweimal. Menschen empfinden Sauberkeit – oder auch Ekel – unterschiedlich. Daneben gibt es objektive Tipps von Experten. Das geht los bei der Wahl der Reinigungsmittel und endet beim Unterschied zwischen sichtbarer Sauberkeit und echter Hygiene.

Putzmittel

Profis wie Elke Wieczorek, Bundesgeschäftsführerin des DHB – Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltführenden, raten dazu, waschbare Lappen und vier Grundreinigungsmittel zu verwenden: „Im normalen Privathaushalt braucht man ein Handspülmittel, einen Allzweckreiniger, fürs Bad einen sauren Reiniger, der gut Kalk löst, und für die Küche einen alkalischen Reiniger, der fettlösend ist.“ Der saure Reiniger sollte auf Basis von Zitronensäure sein. Essigsäure greife mitunter Armaturen an und sei auch für die Atemluft nicht optimal.

Desinfektionsmittel

In der Regel braucht man im Privathaushalt keine besonderen antibakteriellen oder desinfizierenden Mittel. Sie belasten nur unnötig das Abwasser. Darauf weist das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hin. Das gilt auch für Kombiprodukte, die eine Mischung aus Waschen und Desinfizieren versprechen. Es gibt aber auch Ausnahmen: Wenn Ärzte besondere Hygienemaßnahmen verordnen, etwa bei Salmonellen oder dem Norovirus, sind die speziellen Mittel anzuwenden.

Die Reiniger für Bad und Küche sind am besten für das regelmäßige gründliche Putzen geeignet, der Allzweckreiniger fürs alltägliche Abwischen, rät Wieczorek. „Für hartnäckige Dinge kann man auch eine Scheuermilch einsetzen.“ Dabei müsse man dann aber darauf achten, welches Material man reinigen wolle, damit nichts zu Schaden komme. „Zum Beispiel bei Acryl-Badewannen darf man keinesfalls mit Scheuermilch arbeiten.“ Generell gilt es also, immer die Pflegehinweise der Hersteller durchzulesen und zu beachten. Holzfußböden zum Beispiel quellen mit der Zeit auf, wenn sie zu nass gewischt werden.

Mitunter liest man von Geheimtipps wie dem Reinigen von Fugen mithilfe von Backpulver. Experten raten jedoch zur Vorsicht. Solche Haushaltsmittel aus Omas Zeiten seien heutzutage wegen beigesetzter Zusatzstoffe oftmals eher kontraproduktiv und könnten zum Beispiel Schimmelbildung fördern.

Rhythmus

Wie oft soll man denn nun putzen? Das kommt – wie so häufig – darauf an. „Die Reinigungsfrequenz hängt von der Haushaltsgröße, also der Anzahl der Personen, ab“, sagt Wieczorek. Generell empfiehlt sie, besser öfter ein bisschen was zu machen, als seltener ganz viel. So braucht man dann auch wesentlich weniger spezielle Reinigungsmittel, weil sich zum Beispiel weniger Schmutz und Kalk absetzen.

Vorratsschrank

Mindestens zwei Mal im Jahr sollte man den Lebensmittelvorrat unter die Lupe nehmen. Expertin Wieczorek rät, die Schränke auszuräumen, auszuwischen und zu prüfen, ob nichts von Mehlmotten oder Schimmel befallen ist. Empfindliche Lebensmittel gehören generell in geschlossene Gefäße, um einen Befall zu vermeiden. Denn: „Wenn man Mehlmotten erst mal im Haus hat, ist es eine langwierige Sache, sie wieder loszuwerden.“

Zum richtigen Putzrhythmus gehört es auch, regelmäßig die Wischtücher auszuwechseln. Laut Wieczorek sollte in Großfamilien, in denen viel gekocht wird, der Küchenlappen alle zwei Tage ausgetauscht werden, sonst mindestens einmal in der Woche. Spülbürsten dagegen kann man hin und wieder mit in die Geschirrspülmaschine legen, damit sie wieder sauber werden. Auch die Lappen für Bad und Toilette gehören regelmäßig gewechselt, ebenso Schwämme, die die Haushaltsexpertin selbst aber gar nicht benutzt, weil man sie nicht waschen kann.

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat eine **Übersicht** erstellt, was wie oft geputzt werden sollte. Sie ist eigentlich für die Beauftragung von professionellen Putzkräften gedacht, kann aber natürlich auch zur Orientierung für das eigene Zuhause dienen. Demnach sollte man wöchentlich Böden und Staub wischen. Auch Waschbecken, Toilette, Spüle, Herd, Polster und Elektrogeräte sind in diesem Rhythmus dran. Alle zwei Wochen dürfen die Türen sowie Badezimmer- und Küchenschränke gereinigt und das Bett neu bezogen werden. Die Experten empfehlen, monatlich den Kühlschrank zu putzen und, vor allem in der Heizperiode, auch die Heizkörper. Alle zwei Monate sollte man sich Fenstern, Fußleisten, Lampen und Bilderrahmen widmen, dem Backofen alle drei Monate. Gardinen und Rollos sind zweimal im Jahr fällig, genauso wie die Bücher im Regal. Einmal im Jahr reicht es hingegen, die Wohn- und Schlafzimmerschränke abzuwischen und die Armaturen zu entkalken.

Temperatur

Wenn es darum geht, ob man heißes oder kaltes Wasser verwendet, muss man zwei Dinge unterscheiden: Putzen und Waschen sowie Spülen in der Maschine. „Putzen kann man durchaus mit kaltem Wasser“, sagt Wieczorek. Nur bei Fettflecken helfe Wärme, sie zu entfernen. Auch Hände und Körper kann man – wenn man es mag – mit kaltem Wasser waschen. Das spart Kosten für warmes Wasser und schont die Umwelt, hilft aber genauso gut bei der Körperhygiene.

Anders sieht es dagegen bei Waschmaschine und Geschirrspüler aus: Sie sollten regelmäßig bei mindestens 60 Grad laufen. Dadurch werden Wäsche und Geschirr vom Großteil der Keime befreit. Zudem reinigt es auch die Maschine selbst, sodass sich weder Schimmel bildet noch Zuläufe verstopfen. Empfehlenswert ist es, mindestens alle zwei Wochen ein heißes Programm laufen zu lassen. Im Geschirrspüler bietet es sich an, wenn das Geschirr stärker verschmutzt ist. Bei der Waschmaschine gilt: Unterwäsche, Handtücher, Bettwäsche und Putzlappen sollten sowieso immer bei 60 Grad gewaschen werden – mit einem bleichmittelhaltigen Pulvervollwaschmittel. Nur die Bleiche sorgt zuverlässig für den Hygieneeffekt, sagt Wieczorek. Hin und wieder sollte man auch Siebe und Dichtungen reinigen.

verbrauchertipp

Wenn die jeweiligen Programme der Maschinen fertig gelaufen sind, lassen Sie die Türen zunächst geöffnet, bis im Innern alles getrocknet ist. Andernfalls vermehren sich schnell Keime. Das gilt auch für die Waschmittelschublade.

Sauberkeit

Keime sind zunächst einmal nichts Ungewöhnliches. „Wir sind ständig von Mikroorganismen umgeben. Die finden wir überall im Haushalt und die schaden uns nicht“, sagt Expertin Wieczorek. Dennoch lohnt es sich, sich ein paar Gedanken dazu zu machen. Grundsätzlich gibt es nämlich häufig einen Unterschied zwischen dem, was wir als sauber empfinden, und dem, was aus hygienischer Sicht sinnvoll ist. „Die Leute gehen viel auf Sicht.“ Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) weist jedoch darauf hin, dass Mikroorganismen wie Bakterien, Hefen und Schimmelpilze mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind. Ein unsauberes, feuchtes Wischtuch könne so unbemerkt mit Millionen von Keimen befallen sein, die man dann beim vermeintlichen Saubermachen eher noch verteile, warnt die Behörde.

Auch hilft es, sich einmal bewusst machen, wie Krankheitserreger häufig verbreitet werden: vor allem über die Hände, aber zum Beispiel auch über das Essen. Mitunter ist es im Haushalt so, dass aus hygienischer Sicht der Boden sauberer ist als die Türklinke oder die Spültaste der Toilette. „Ich esse aber nicht vom Boden, dafür fasse ich die Türklinke vielleicht Dutzende Male am Tag an“, sagt Wieczorek. Geräte wie Smartphones, Tablets oder Fernbedienungen werden häufig angefasst, aber selten gründlich gereinigt – ideal für die Verbreitung von Keimen.

Händewaschen

Zu den wichtigsten Hygieneregeln im Haushalt gehört häufiges, gründliches Händewaschen, wie die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erklärt. Durch regelmäßiges Lüften verringert sich die Zahl der Erreger in der Luft. In der Küche sollten tierische Lebensmittel getrennt von anderen gereinigt und geschnitten werden. Zudem ist es sinnvoll, darauf zu achten, Keime möglichst nicht von Raum zu Raum zu tragen, indem jeweils verschiedene Putzlappen für Küche, Bad, Toilette und den Rest der Wohnung benutzt werden. Nach der Reinigung gehören Lappen sofort ausgewrungen und aufgehängt, damit sie schnell trocknen. „Keime lieben Feuchtigkeit und Wärme“, warnt Wieczorek. Und zu guter Letzt: Das Bett sollte tagsüber auslüften können, da wir im Schlaf Feuchtigkeit abgeben.



Alexander Riedel ist freier Autor mit einem Schwerpunkt auf Verbraucher- und Wirtschaftsthemen. Er schreibt gerne über Mietfragen, Versicherungen und Finanzen sowie alles, was Rechtliches berührt. Wenn ein Thema dann noch für Kinder und Eltern interessant ist, freut er sich besonders.

Mehr zum Thema

„Spülmittel: teuer oder billig? – Nicht immer eine Glanzleistung“ in verbraucherblick 05/2016

[Checkliste der Verbraucherzentrale](#)

[Tipps zur Haushaltshygiene von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#)

klar schiff zu hause



Kampf den Keimen

Sind Desinfektionsmittel daheim nötig?

Kampf den Keimen



Sind Desinfektionsmittel daheim nötig?

Wir sind umgeben von Bakterien, Viren und Pilzen. Auch in den eigenen vier Wänden sind die Mitbewohner zu finden. Desinfektionsmittel für den Privatgebrauch versprechen, Keime zu killen – bis zu 99,9 Prozent Keimfreiheit werden beworben. Doch Desinfizieren ist nicht in jedem Fall notwendig. Hygieneexperten warnen sogar vor allzu sorglosem Umgang mit entsprechenden Produkten. Der menschliche Organismus braucht schließlich gewisse Keime, um gut zu funktionieren.

Keime können Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Pilze sein. Nicht alle sind eine Gefahr für die Gesundheit. Im Gegenteil, viele sind harmlos oder sogar nützlich, zum Beispiel auf unserer Haut oder im Darm. Generell gilt: Sind alle Personen in einem Haushalt gesund, ist Desinfizieren unnötig. Putzen mit handelsüblichen Putzmitteln und Wasser reicht aus. Denn dabei werden sowieso schon mehr als 90 Prozent der Keime entfernt.

verbrauchertipp

Keime sammeln sich in Putzlappen an und können sich dort vermehren. Reinigen Sie daher Putzlappen regelmäßig: mindestens einmal pro Woche bei 60 Grad waschen.

Auf Desinfektionsmitteln aus Supermärkten und Drogerien steht oft die Angabe „99 Prozent“. Das bedeutet aber nicht, dass die antimikrobiellen Tücher, Sprays und Putzmittel tatsächlich 99 Prozent aller in der Umwelt vorkommenden Keime abtöten. Ein Blick ins Kleingedruckte auf den Produkten zeigt, dass sie immer nur gegen bestimmte Keime wirken. Und nur diese bestimmten Bakterien, Pilze oder Viren sollen zu 99 Prozent abgetötet werden.

Öffentliche Einrichtungen

Im Gegensatz zum Privathaushalt ist der vorbeugende Einsatz von Desinfektionsmitteln in öffentlichen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Kindergärten und Seniorenheimen wichtig, da sich Viren dort im Falle einer Infektion rasant ausbreiten können.

Bei Viren durchaus sinnvoll

Nur in bestimmten Fällen rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Desinfizieren im privaten Haushalt. Leidet zum Beispiel ein Familienmitglied an einer Infektionskrankheit, kann dies durchaus sinnvoll sein. Das gilt insbesondere, wenn empfindliche Personen im Haushalt leben, wie Babys und Kleinkinder, deren Immunsystem noch nicht vollständig ausgebildet ist. Bei Noroviren etwa raten Hygieneexperten, auch im privaten Haushalt zu desinfizieren. Aber selbst dann sollte man nur in Rücksprache mit einem Arzt zu Desinfektionsmitteln greifen.

Noroviren

Noroviren verursachen Bauchkrämpfe, Durchfall und Erbrechen. Sie sind hochansteckend und weit verbreitet. Infektionen mit Noroviren treten das ganze Jahr über auf, besonders häufig aber in den Wintermonaten von Oktober bis März. In den vergangenen Jahren kam es immer wieder zu regelrechten Epidemien. 2016 wurden dem Robert Koch-Institut bereits im November 14.935 Fälle gemeldet. Besonders betroffen sind Kinder unter fünf Jahren und Personen über 70 Jahre. Übertragen werden Noroviren über Stuhl und Erbrochenes. Die Infektion kann über Tröpfchen erfolgen, die bei schwallartigem Erbrechen entstehen. Sie erfolgt aber vor allem auch durch Hand-zu-Mund-Kontakt, beispielsweise durch das Anfassen kontaminierter Türklinken sowie über Speisen.

Ein Blick auf Produkte für den Privathaushalt zeigt, dass viele überhaupt nicht gegen Noroviren wirken. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät, Arzt oder Apotheker nach geeigneten Mitteln gegen Noroviren zu fragen.

verbrauchertipp

Um sicher zu gehen, dass ein Desinfektionsmittel im Falle einer Infektionskrankheit auch gegen den entsprechenden Erreger wirkt, sollte man zu VAH-zertifizierten (Verbund für Angewandte Hygiene) Produkten greifen („VAH-zertifiziert“ oder „VAH-gelistet“), rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Teils werben die Hersteller von Desinfektionsmitteln für den Privatgebrauch damit, dass ihre Produkte Grippeviren beseitigen. Doch Grippeviren werden hauptsächlich von Mensch zu Mensch übertragen, durch Tröpfcheninfektion oder über Hand-zu-Mund-Kontakt. Desinfizieren ist laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in diesem Fall unnötig. Viel wichtiger in der Erkältungszeit sei regelmäßiges Händewaschen, einfach nur mit Wasser und Seife.

verbrauchertipp

Beim gründlichen Einseifen der Hände zweimal „Happy Birthday“ zu singen, wenn auch nur in Gedanken, ist lange genug. Denken Sie auch an die Fingerzwischenräume und die Nägel.

Fraglich ist auch, wenn Hersteller damit werben, dass ihre Produkte HIV-Erreger abtöten. HIV wird laut Robert Koch-Institut durch Blut und andere infektiöse Körperflüssigkeiten übertragen wie Sperma, Vaginalsekret und den Flüssigkeitsfilm auf der Darmschleimhaut – somit also hauptsächlich durch Sexualkontakte und nicht über Flächen im Haushalt. Und wo sollen die HIV-Viren eigentlich herkommen, wenn kein HIV-Infizierter das Haus betreten hat? Allein das zeigt schon die Unsinnigkeit mancher Desinfektionsmaßnahmen.

Pollen, Salmonellen und Co

Bei Produkten für den Privathaushalt wird teils auch angegeben, dass sie Allergene entfernen wie bestimmte Pollen. Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe rät dagegen zu einfacher Raumpflege mit Staubtuch und Staubsauger.

Jedes Jahr werden mehr als 100.000 Salmonellenerkrankungen durch Lebensmittel gemeldet und das BfR hält noch eine deutlich höhere Dunkelziffer für möglich. Eine besondere Gefahr stellen sogenannte Kreuzkontaminationen dar. Wird beispielsweise ein salmonellenbelastetes Hühnchen in der Küche auf einem Brett mit den bloßen Händen angefasst, etwa beim Würzen, anschließend auf demselben Brett der Salat geschnitten oder Brot angefasst, verteilt man die Krankheitserreger unter Umständen. Da hilft es auch nicht, wenn das Hühnchen gut durchgebraten wird, denn der Salat wird roh verzehrt.

verbrauchertipp

Die meisten Keime werden beim Erhitzen von 70 Grad für mindestens 2 Minuten abgetötet.

Ist also eine Desinfektion in der Küche sinnvoll oder sogar notwendig? Hersteller von Desinfektionsmitteln werben teils mit einem Abtöten von Salmonellen. „Die Verwendung von Desinfektionsmitteln ist nicht notwendigerweise erforderlich“, sagt aber das Bundesinstitut für Risikobewertung. Viel wichtiger sei die Einhaltung der Grundregeln bei der Küchenhygiene. Nach jedem Arbeitsschritt mit Lebensmitteln, die Salmonellen enthalten können, sollten Küchenutensilien wie Schneidebretter und Messer gründlich mit Spülmittel und warmem Wasser gereinigt werden. Hat man rohes Fleisch mit den bloßen Händen angefasst, lassen sich Keime durch Händewaschen mit Seife entfernen. Dabei auch auf Sauberkeit zwischen den Fingern und unter den Nägeln achten.

Wenn Bakterien gefährlich werden

Unter den Bakterien kann der *Staphylococcus aureus* gefährlich werden. Er gilt als der häufigste Verursacher von Wundinfektionen. Gerät Sekret aus Wunden auf Flächen im Haushalt, kann eine Desinfektion sinnvoll sein. Allerdings gilt auch dabei: Eine Desinfektion ergibt nur dann Sinn, wenn ein Familienmitglied erkrankt ist. Hat keiner eine Wundinfektion, muss man auch nicht desinfizieren.

Ein weiteres Bakterium, das im Haushalt gefährlich werden kann, ist EHEC, ein Stamm des Darmbakteriums *Escherichia coli*, kurz *E. coli*. Im Jahr 2011 kam es in Deutschland zu einem EHEC-Ausbruch mit fast 4000 Infizierten und 50 Todesfällen. Ursache der Erkrankungswelle sollen Sprossen gewesen sein. Auch heute noch werden pro Jahr etwa 900 Fälle gemeldet. Hauptinfektionsquelle sind Nahrungsmittel, die von Nutztieren wie Rindern, Schafen, Ziegen, Rehen oder Hirschen stammen. Gefährlich werden können vor allem rohe und nicht erhitzte Lebensmittel wie Rohmilch, Rohmilchkäse oder Rohwurst. Eine Erkrankung durch EHEC lässt sich verhindern, indem man Lebensmittel ausreichend erhitzt und die Regeln der üblichen Küchenhygiene einhält, also Flächen mit Spülmittel und warmem Wasser reinigt.

Richtige Anwendung

Damit ein Desinfektionsmittel seine Aufgabe erfüllt, muss es lange genug einwirken. Nur wer die Einwirkzeit einhält, erreicht die angegebene Keimfreiheit. Wichtig ist auch eine ausreichende Verteilung des Mittels auf der Fläche, sonst besteht die Gefahr, dass man die Keime beim Wischen noch verteilt. Desinfektionsmittel haben in der Regel ein Haltbarkeitsdatum. Bei abgelaufenen Mitteln ist die desinfizierende Wirkung nicht mehr garantiert.

Bei Magen-Darm-Infektionen können neben der Klobrille auch Toilettenspülung, Wasserhähne und Lichtschalter mit Keimen kontaminiert sein. Auch diese Stellen sollten daher nach jedem Toilettengang desinfiziert werden.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät zu Einwegtüchern, die direkt nach dem Einsatz entsorgt werden. Man kann trockene Tücher verwenden, um Desinfektionssprays zu verteilen und nach der Einwirkzeit abzuwischen. Es gibt aber auch mit Desinfektionsmittel getränkte Tücher. Wer Lappen benutzt, sollte diese direkt nach dem Einsatz bei 60 Grad waschen.

Keime unterwegs

Natürlich weiß man nie, wer eine fremde Toilette, etwa auf einer Raststätte, vorher benutzt hat. Durch reinen Hautkontakt werden Keime in der Regel aber auch nicht übertragen. Und eine orale Aufnahme lässt sich mit gründlichem Händewaschen vermeiden.

Mehr Schaden als Nutzen

Antimikrobielle Produkte enthalten Biozide, die Schädlinge im Haus oder am Menschen bekämpfen. Über den Abfluss können diese Chemikalien in die Gewässer gelangen und nützliche Wasserorganismen schädigen. Daneben enthalten die Produkte oft Inhaltsstoffe, die Allergien auslösen können. Dazu gehören Duftstoffe. Die Hersteller müssen Duftstoffe, die Allergien auslösen können, auf der Verpackung angeben. Zwar ist die Allergiegefahr nur für 26 Duftstoffe nachgewiesen. Es gibt aber rund 3000 Duftstoffe. Viele davon gelten als nicht abschließend erforscht.

Keime können resistent gegen Wirkstoffe in Desinfektionsmitteln werden, „wenn sie regelmäßig geringen, nicht-tödlichen Konzentrationen des Wirkstoffs ausgesetzt sind“, warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung. „In solchen Fällen können die Produkte wirkungslos werden.“ Zudem könnten einige Wirkstoffe in Desinfektionsmitteln die Resistenzentwicklung von Mikroorganismen gegen Antibiotika fördern und somit den Körper immun gegen bestimmte Medikamente machen.



Anja Utfeld arbeitet für die Medienproduktion Cartagena. Sie ist Autorin von zahlreichen Dokumentationen, Reportagen und Magazinbeiträgen für das öffentlich-rechtliche Fernsehen mit Schwerpunkt Wirtschaft und Verbraucherschutz.

Mehr zum Thema

[BfR zu Desinfektionsmittel](#)

[BZgA zu Haushaltshygiene](#)

klar schiff zu hause



Sauberhaft

Vier Hausmittel reichen

Vier Hausmittel reichen

In jedem der etwa 40 Millionen Haushalte in Deutschland werden pro Jahr knapp 114 Euro für Putz-, Wasch- und Reinigungsmittel ausgegeben. Doch die meisten Spezialmittel sind gar nicht nötig. Die chemischen Reaktionen, die das Geschirr sauber oder die Armatur kalkfleckenfrei machen, lassen sich ebenso gut mit einfachen Hausmitteln erreichen. Das ist deutlich besser für die Umwelt und spart Geld. Vier Hausmittel können fast alle Reinigungsmittel ersetzen.

Regelmäßig überschlägt sich die Werbung, wie unglaublich gut das neue Reinigungsmittel funktioniert. Da spült sich der verkrustete Grillrost quasi von allein, das Bad blitzt vor Sauberkeit und die Fenster werden gar nicht mehr dreckig. Das Problem ist: Es stimmt nicht. So leicht ist das alles nicht, denn wir müssen auch mit den tollsten Mitteln selbst waschen und putzen und uns dafür Zeit nehmen. Bei den Wundermitteln ändert sich häufig nur Farbe, Geruch, Verpackungsgröße oder der Preis. Der Grund dafür ist simpel: Putzen und Waschen basieren auf bestimmten chemischen Prozessen, die eine gewisse Zeit benötigen. Viele dieser Prozesse funktionierten mit natürlichen Hausmitteln aus Omas Zeiten genauso gut wie mit neumodischen Spezialreinigern.

Spezialreiniger mit Nebenwirkungen

Es gibt allerdings klare Unterschiede. In vielen Spezialreinigern sind Mikroplastik, Duftstoffe, Konservierungsmittel, Mineralöle und weitere Substanzen enthalten, die der Gesundheit und der Umwelt massiv schaden können. Außerdem nehmen die vielen Putzmittel, Tabs, Waschmittel und Co viel Platz im Schrank ein und kosten eine Menge Geld.

verbrauchertipp

Fertigreiniger können Allergien auslösen oder verstärken. Wenn Sie Ihre Putzmittel selbst herstellen, wissen Sie, was drin ist.

Deutlich günstiger für Umwelt und Geldbeutel ist es deshalb, auf vier einfache Hausmittel zurückzugreifen: Natron, Soda, Zitronensäure und Essig. Diese vier sind die Hauptbestandteile fast aller Spezialreiniger, entfalten ihre Wirkung auch solo oder in simplen Kombinationen, die sich leicht selbst mischen lassen. Als positiver Nebeneffekt lässt sich damit auch Verpackungsmüll sparen und manch ein Haushaltsabfall noch sinnvoll nutzen.

Vier Hausmittel

In unserem Überblick erklären wir, woher die vier wichtigsten Hausmittel zum Reinigen kommen, wie sie chemisch wirken und wofür man sie einsetzen kann.

Natron

Natron ist ein Natriumsalz, das vermutlich schon von den alten Ägyptern verwendet wurde. Heute ist seine bekannteste Wirkung die im Backpulver, in dem es unter Hitze Kohlensäure freisetzt und so den Teig auflockert. Darüber hinaus wirkt Natron aber auch desinfizierend, kalk- und fettlösend sowie säureneutralisierend. Es kann daher als Spül- und Waschmittel, Allzweckreiniger und auch für Körperpflegeprodukte eingesetzt werden. In Drogerien und Apotheken ist es unter dem Markennamen Kaiser-Natron erhältlich. Im Internet gibt es Natron auch in größeren Mengen zu kaufen, die meist günstiger und feiner gemahlen sind.

verbrauchertipp

Gegen akutes Sodbrennen hilft ein Teelöffel Natron, aufgelöst in einem halben Glas Wasser. Bei regelmäßigen Beschwerden sollten Sie allerdings einen Arzt aufsuchen.

Soda

Bei Soda handelt es sich wie bei Natron um ein natürlich vorkommendes Natriumsalz. Es ist aggressiver als Natron und daher als Reinigungsmittel noch besser geeignet. Mit Soda lässt sich außerdem die Wirkung von Waschmitteln und Weichspülern einfach und kostengünstig verstärken, sodass weniger davon gebraucht wird. Nur für Wolle und Seide ist Soda nicht geeignet, da die Fasern aufquellen.

verbrauchertipp

Soda kann Haut, Augen und Atemwege reizen. Verwenden Sie es daher vorsichtig und tragen Sie im Zweifelsfall bei den ersten Anwendungen Handschuhe.

Das Natriumsalz ist meist in Pulverform erhältlich, als Reine Soda oder Waschsoda in Drogerien. Da es gerne und schnell mit Wasser reagiert, muss es unbedingt trocken gelagert werden. Eine Variante ist bereits mit Wasser angereicherte Kristallsoda. Diese ist vor allem in Österreich verbreitet.

Natron versus Soda

Die Haushaltsmittel Natron und Soda werden häufig miteinander verwechselt, da sie sich chemisch und optisch ähneln. Beides sind weiße Pulver. Der chemische Name für Natron ist Natriumhydrogencarbonat (NaHCO_3) und für Soda Natriumcarbonat (Na_2CO_3). In Kontakt mit Hitze, Feuchtigkeit oder Säure setzen beide Kohlensäure frei. Soda hat aber eine deutlich stärkere Reinigungswirkung. Das liegt am höheren pH-Wert einer Sodalösung, sie ist viel basischer. Beide Substanzen finden sich in Haushaltsreinigern. Soda eignet sich besser für starke Verschmutzungen. Natron lässt sich auch in Lebensmitteln und Kosmetikprodukten einsetzen.

Quelle: smarticular.net

Zitronensäure

Zitronensäure kommt als Bestandteil in vielen Reinigern vor, da sie hervorragend Kalk löst. In Lebensmitteln fungiert sie häufig als natürlicher Konservierungsstoff, der zusätzlich einen fruchtigen Geschmack liefert. Zitronensäure entsteht in natürlichen Stoffwechselprozessen in vielen Früchten. Da Zitronensäure lebensmittelverträglich ist, kann sie bedenkenlos auch in der Küche eingesetzt

werden. Lediglich für Aluminium ist sie ungeeignet, da sie Aluminium angreift. Erhältlich ist reine Zitronensäure als Pulver in Drogerien und Supermärkten. Größere Mengen gibt es im Internetversandhandel.

verbrauchertipp

In heißem Wasser reagiert Zitronensäure zu schwer löslichem Kalziumzitrat. Benutzen Sie daher zum heißen Entkalken, wie etwa bei der Kaffeemaschine, lieber Essig.

Essig

Wie Natron wird Essig ebenfalls schon seit tausenden Jahren in Hochkulturen eingesetzt. Essig wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und kalklösend, weshalb er bestens als natürliches Konservierungs- und Reinigungsmittel geeignet ist. Essig entsteht durch Säurebakterien. Für alle Haushaltsaufgaben genügt einfacher, weißer Essig oder Apfelessig mit etwa fünf Prozent Säure.

verbrauchertipp

Mit etwas unverdünntem Essig entkeimen Sie Schneidbretter, Spüle und Arbeitsfläche – allerdings nur bei säureunempfindlichen Materialien. Mit 500 Milliliter Essig ersetzen Sie Spül- und Waschmaschinenreiniger. Kaffeemaschine und Wasserkocher entkalken Sie einfach und günstig mit einer 1:1-Mischung Essig-Wasser.

Die deutlich stärkere Essigessenz mit 25 Prozent Säure sollte nur gegen besonders hartnäckige Kalkflecken eingesetzt werden, da sie verschiedene Oberflächen angreifen kann. Aluminium, Natursteinböden oder -arbeitsplatten, Silikonfugen und Gummidichtungen sollten grundsätzlich – wenn überhaupt – nur mit stark verdünntem Essig behandelt werden.

Rezepte

Aus den genannten vier Haushaltsmitteln plus Wasser lassen sich viele wichtige Reiniger selbst herstellen. Die wichtigsten und einfachsten Rezepte:

Essig-Universalreiniger

500 ml Essig

250 ml Leitungswasser (optional: einige Tropfen Teebaum- oder Eukalyptusöl)

verbrauchertipp

Wenn Sie mit ätherischen Ölen arbeiten, achten Sie darauf, dass Ihre Behälter dafür geeignet sind. Glas etwa reagiert nicht mit den vor allem in unverdünnter Form aggressiven Ölen, Plastik dagegen mitunter schon. Es gibt aber Kunststoffe für Medizin- und Kosmetikprodukte, die keine Probleme bereiten dürften. Und wenn vorher beispielsweise ein Zitrusreiniger in der Sprühflasche war, sollten Öle in der Mischung sie auch nicht angreifen.

- Herstellung: Alles in eine gesäuberte Sprühflasche füllen und vor dem Verwenden kurz aufschütteln
- Anwendung: Aufsprühen, je nach Verschmutzung kürzer oder länger einwirken lassen, abwischen
- Entfernt: Fett, Schmutz und Kalk, beseitigt Bakterien und Keime
- Anwendbar für rostfreie Spülen, Fliesen, Holz und Kunststoff – nicht für Granit und ähnliche Natursteinmaterialien geeignet und auf Alu nicht zu lange einwirken lassen
- Kosten: circa 30 Cent für 750 Milliliter

verbraucher^{tipp}

Sie können das Wasser durch circa 300 Gramm Orangen- und/oder Zitronenschalen ersetzen, die in Essig eingelegt werden. Nach etwa vier Wochen ist ein natürlicher Zitrusreiniger entstanden. Die Schalen müssen während der Ziehzeit immer mit Essig bedeckt sein, um Schimmel zu vermeiden.

Natron-Scheuerpaste

1 bis 2 EL Natron (je nach Bedarf)
etwas Leitungswasser

- Herstellung: Natronpulver in Wasser einrühren, bis eine zähe Paste entsteht
- Anwendung: Auftragen, kurz einwirken lassen, abwischen
- Entfernt: Angebranntes in Pfanne, Ofen, Backblech etc. reinigt auch Fugen, Fliesen, Porzellan, Silber, Gold, Chrom und Edelstahl. Mit etwas mehr Wasser verwendet entfernt die Natron-Paste über Nacht auch Tee- und Kaffeeränder
- Kosten: circa 6 bis 12 Cent pro Anwendung

Sodalösung für hartnäckige Verschmutzungen

2 EL Soda
1 l Leitungswasser

- Herstellung: Sodapulver in Wasser lösen
- Anwendung: Einwirken lassen und nach der Reinigung immer mit reichlich Wasser nachspülen
- Entfernt: hartnäckige Verschmutzungen und Keime nach kurzer bis einstündiger Einwirkzeit, zum Beispiel vom Grillrost, aus Thermoskannen und Trinkflaschen
- Kosten: circa 4 Cent pro Anwendung

Viele weitere Tipps und Rezepte – zum Beispiel zum Auffrischen von Holz und Leder, zum Reinigen spezieller Oberflächen wie etwa Klaviertastaturen sowie zu Wasch- und Pflegeprodukten – sind zu finden unter smarticular.net. Eine gedruckte Übersicht bietet das Buch „Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie“. Das fünfte Hausmittel, Kernseife, findet vor allem als Waschmittel und bei der Körperreinigung Verwendung. Im Garten wirkt sie außerdem als natürliches Schädlingsbekämpfungsmittel.



Marina Engler schreibt seit Anfang 2014 als freie Journalistin für verschiedene Verbrauchermagazine. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit und Pflege. Da die journalistische Neugier tief in ihr verankert ist, befasst sie sich auch regelmäßig mit ganz anderen Themen.

Mehr zum Thema

Selbstgemacht: [Haushalts- und Pflegeprodukte](#)

Hygienetipps: [Desinfektionsmittel](#) (BZgA)

Buchtipp

Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie. Einfach mal selber machen! Mehr als 300 Anwendungen und 33 Rezepte, die Geld sparen und die Umwelt schonen, 14,95 €

klar schiff zu hause

A close-up photograph of a young woman with dark hair and a warm smile, looking directly at the camera. She is wearing a light-colored, textured cardigan. She is holding a large, full brown paper shopping bag in front of her. The bag is overflowing with fresh produce, including a large loaf of golden-brown bread, several stalks of green asparagus, a bunch of green leafy lettuce, a yellow bell pepper, and some dark purple leafy greens. The background is softly blurred, showing hints of an indoor setting with green plants.

Regional, bitte!

Alternativen zum Supermarkt

Regional, bitte!

Alternativen zum Supermarkt

Äpfel ausverkauft, das Nudelfach leer, Seife muss geliefert werden. Obwohl Politik und Wirtschaft regelmäßig an die Vernunft der Bürger appellieren und vor Hamsterkäufen warnen, herrscht in den Verkaufsregalen von Deutschlands Supermärkten derzeit oft Leere. Das ist die Gelegenheit, um das eigene Kaufverhalten zu überdenken und andere Möglichkeiten des Einkaufs auszuprobieren. Wer auf regionale Lebensmittel Wert legt, kann bei den Marktschwärmern fündig werden. Das Online-Portal ist eine Art digitaler Wochenmarkt, auf dem Erzeuger und Kundschaft auf direktem Weg zusammenkommen.

Dienstagabend in einem Hinterhof in Berlin-Neukölln. Aus der Backstube der Bio-Bäckerei Endorphina duftet es nach frischem Brot, draußen im überdachten Hof sind lange Tischreihen aufgebaut, beladen mit Lebensmitteln in braunen Papiertüten: Kartoffeln, Möhren, Salatköpfe, Fruchtaufstriche, Säfte, Wurst und Fleischwaren. Eine junge Frau fährt mit dem Fahrrad vor. „Ich habe die Bestellnummer 14“, sagt sie und nimmt über die Ladentheke Kartoffeln und Aufschnitt, Apfelsaft und Eier, Haarshampoo und Handseife entgegen. Alles hat sie zwei Tage zuvor auf dem Online-Portal **Marktschwärmer** ausgewählt, bestellt und bezahlt.

verbrauchertipp

Wer beim Portal Marktschwärmer keinen Standort in seiner Nähe findet, kann sich auf jedem Fall auf seinem örtlichen Wochenmarkt umsehen. Die gibt es überall und dort bieten die Händler auch Waren aus der Region an.

Frische Lebensmittel aus der Region

Die Idee hinter dem Online-Portal ist es, Verbraucher und regionale Lebensmittelproduzenten auf direktem Weg zusammenzubringen, um nachhaltige Esskultur und regionale Wertschöpfung zu fördern. Das Portal startete 2011 in Frankreich mit dem Namen „La ruche, qui dit oui“ („Der Bienenkorb, der ja sagt“) und hat seitdem die Entstehung von 800 regionalen Märkten begleitet. In Deutschland haben Kunden und Erzeuger seit gut sechs Jahren die Möglichkeit, über sogenannte Schwärmereien zusammenzufinden.

Planungssicherheit für Erzeuger

Genauso lange ist Angelika Fietze-Glawe bereits dabei: „Das Gute daran ist, dass ich weiß, was ich ernten muss“, so die Gemüsegärtnerin. Jede Woche fährt sie mehrmals von ihrem Hof in Märkisch Luch nach Berlin, um verschiedene Schwärmereien zu beliefern. „Früher habe ich zum Wochenmarkt elf Salatköpfe mitgebracht und zehn davon wieder nach Hause genommen.“ Dank der Vorabbestellung über die Online-Plattform weiß sie heute, was angefragt wird und ob die Fahrt in die Stadt überhaupt lohnt.

Denn auch das gehört zum Prinzip der Marktschwärmer: „Das Ganze soll wirtschaftlich nachhaltig sein“, so eine Sprecherin des Portals. „Erzeuger sollen nicht kommen müssen, wenn ein von ihnen festgelegter Mindestumsatz nicht erreicht wird. Genauso wenig sollen sich Gastgeber aufopfern müssen, um den Verkauf zu organisieren.“ Rund 17 Prozent ihres Erlöses geben Erzeuger an die Macher der Online-Plattform ab, die Hälfte davon bekommt der Gastgeber, der die Produkte vor Ort in der Schwärmerei verteilt, die andere Hälfte fließt in die Verwaltung der Online-Plattform, die Betreuung von Gastgebern und Erzeugern sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Spontankäufe sind nicht möglich

Wer sich für den Kauf von Produkten über die Marktschwärmer entscheidet, muss vor allem lernen zu planen: Zwei Tage vor der Verteilung der Produkte in der Schwärmerei vor Ort schließt der Online-Verkauf. Ein spontaner Einkauf sieht anders aus. „Auf den ersten Blick bieten die Marktschwärmer ein ungemütlicheres Einkaufsverhalten“, so die Sprecherin des Portals. Dennoch ist sie optimistisch, dass das Modell in Deutschland auf Dauer Erfolg haben wird: „Der deutsche Markt hat sehr viel Potenzial, es gibt ein Umdenken weg von Bio-Zertifizierungen hin zu Frische und Regionalität.“

Regionales direkt vom Erzeuger kaufen

Regionalität ist Trumpf. Einer Online-Umfrage aus dem Jahr 2017 zufolge sind fast 70 Prozent der Verbraucher der Meinung, dass regionale Lebensmittel frischer sind als solche, die nicht aus der Umgebung stammen. Wer auf Regionales setzen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten.

Solidarische Landwirtschaft

In der **Solidarischen Landwirtschaft** tragen mehrere private Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs und werden im Gegenzug an dessen Ernte beteiligt. Oft gibt es gemeinsame Arbeitseinsätze, bei denen die Verbraucher vor Ort sehen können, wie und wo ihre Nahrungsmittel angebaut werden.

Gemüseboxe

Zahlreiche landwirtschaftliche Betriebe bieten Abos an, bei denen Kunden monatlich einen festgesetzten Preis zahlen und dafür regelmäßig eine Kiste mit bestimmten Produkten vom Hof geliefert bekommen. Lokale Anbieter findet man zum Beispiel auf dem Portal **Ökoboxe**. Das Portal **etepetete** schreibt sich zusätzlich auf die Fahne, auch krummes Obst und Gemüse zu retten.

Wer an diesem Abend in der Schwärmerei in Berlin-Neukölln seine Einkäufe abholt, macht es vor allem aus Überzeugung. Eine Kundin versucht Plastikmüll zu vermeiden. Ein anderer Kunde will die regionalen Bauern unterstützen. Die Frau auf dem Fahrrad brauchte dringend neue Seife – und ist schließlich bei den Marktschwärmern fündig geworden.



Alena Hecker beschäftigt sich als freie Journalistin mit Verbraucherthemen aller Art. Sie hat bereits für die Stiftung Warentest und das gemeinnützige Verbraucherportal Finanztip gearbeitet und schreibt seit 2016 auch für verbraucherblick.

Mehr zum Thema

„Solidarische Landwirtschaft – Öko-Kommune oder Zukunftskonzept?“ in verbraucherblick 10/2019

„Wild ernten – Obst und Gemüse in der Stadt pflücken“ in verbraucherblick 06/2019

Übersicht regionaler Märkte Marktschwärmer

Portal Solidarische Landwirtschaft

klar schiff zu hause



Frisch aufgetischt

So lagern Sie Lebensmittel richtig

Frisch aufgetischt

So lagern Sie Lebensmittel richtig

Immer alles frisch im Hause haben und dabei kaum etwas wegwerfen – die Idealvorstellung in Sachen Lebensmittel. Das ist aber leichter gesagt als getan. Denn Packungsgrößen, Zeitmangel, beschränkte Lagermöglichkeiten oder unregelmäßiger Lebensstil erschweren die optimale Vorratshaltung. Mit ein paar einfachen Tricks kann aber fast jeder Frisches im Hause haben und dabei nicht allzu viel wegwerfen.

Frische Lebensmittel halten länger bei sachgerechter Lagerung. Bei leicht verderblichen Lebensmitteln ist es daher nach dem Einkauf ganz wichtig, dass die Kühlkette eingehalten wird vom Supermarkt bis zum heimischen Kühlschrank. Fleisch, Wurst, Fisch oder Milch sollten schnell zu Hause ankommen und wenn möglich unterwegs kühl gehalten werden in einer kleinen Küheltasche. Je kürzer ein Lebensmittel unterwegs war, umso frischer ist es. Heißt: regional und saisonal vor Überseeimport. Dazu muss der Verbraucher aber erst mal einiges über unser Essen wissen.

verbrauchertipp

Einkäufe sollten sehr gut geplant sein und am besten hat man immer einen Überblick, was noch als Vorrat vorhanden ist. So vermeidet man unnötige Reste, die weggeworfen werden.

Die richtige Lagerung

Da hat man also schön frisch eingekauft und alles schnell nach Hause getragen, aber wo verstaut man die Leckereien am besten? Kühlware in den Kühlschrank und Tiefkühlware in den Tiefkühler, darauf kommt wohl jeder noch. Aber dann? Bestimmte Lebensmittel können bei sachgerechter Lagerung sehr lange halten. Äpfel beispielsweise über Monate, wenn sie kühl und trocken aufbewahrt werden. Getreide, getrocknete Hülsenfrüchte, Reis oder Nudeln können sogar extrem lange gelagert werden, denn sie enthalten kaum Wasser. Man bewahrt sie am besten ebenfalls kühl und trocken auf.

Was reift nach und was nicht?

Einige Obst- und Gemüsesorten reifen auch nach der Ernte noch weiter nach, andere nicht.

Reift nach: Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Feigen, Guaven, Heidelbeeren, Kiwis, Mangos, Nektarinen, Pfirsiche, Papayas, Passionsfrüchte, Pflaumen, Tomaten, Wasser- und Honigmelonen.

Reift nicht nach: Ananas, Auberginen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Gemüsepaprika, Granatäpfel, Grapefruits, Gurken, Himbeeren, Kirschen, Limetten, Limonen, Litschis, Mandarinen, Orangen, Trauben, Zitronen.

Ein kühler, trockener Ort ist für viele Lebensmittelgruppen geeignet. Kartoffeln sind am besten im Keller aufgehoben, im Dunkeln. Bei Licht entsteht Solanin, vor allem in den Trieben. Moderne Sorten bilden aber nur sehr wenig von diesem giftigen Alkaloid und wenn man die Triebe großzügig wegschneidet, geht keine Gefahr von ihnen aus. Im Keller oder am kühlen Ort sind außerdem Obst und Gemüse gut aufgehoben, etwa Melonen, Bananen, Mangos, Papayas, Ananas, Zitrusfrüchte, Zucchini, Auberginen, Avocados, Knoblauch oder Tomaten. Auf keinen Fall gehören diese Früchte in den Kühlschrank. Eine Tomate beispielsweise reift nach, sie ist klimakterisch. Im Kühlschrank wird dieser Prozess aber verlangsamt, das heißt, das Aroma entfaltet sich nicht weiter.

verbrauchertipp

Grundsätzlich gilt bei Obst und Gemüse: Schlechte Stellen großzügig rausschneiden und der Rest kann in der Regel noch bedenkenlos verzehrt werden.

Einige Obstsorten gehören ebenso nicht in den Kühlschrank: Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Physalis oder Passionsfrucht. Sie reifen weiter und scheiden dabei Ethylen aus. Davon verderben einige empfindliche Früchte schneller. Am bekanntesten betroffen davon ist sicherlich die Banane, aber auch Kiwis, Birnen, Honigmelonen, Gurken oder Kohl reifen zu schnell davon. Deshalb sollte man gewisse Sorten Obst und Gemüse getrennt voneinander aufbewahren. Andere Obstsorten reifen nicht nach und Ethylen wirkt sich auf ihre Reifung nicht aus. Dazu gehören Ananas, Trauben, Kirschen oder Zitrusfrüchte. Dennoch sollten auch diese Früchte besser nicht in den Kühlschrank, höchstens Kirschen oder Trauben bei einer heißen oder schwülen Wetterlage. Beeren oder Pflaumen sind je nach Wetterlage auch ganz gut im Kühlschrank untergebracht, es schadet ihnen jedenfalls nicht.

verbrauchertipp

Legen Sie Kräuter in einer Box in den Kühlschrank. Sie halten so ein paar Tage. Wie Schnittblumen in einem Glas Wasser aufbewahrt, gehen zu viele Nährstoffe verloren.

Gemüsesorten wie Karotten oder Radieschen halten im Gemüsefach des Kühlschranks länger frisch. Die Blätter entfernt man am besten vorher, denn sie entziehen der Wurzel oder Knolle Wasser. Brot hat hingegen im Kühlschrank nichts verloren, es trocknet aus. Am längsten frisch bleibt es im Brotkasten. Vollkornbrot hält leicht eine Woche, Weißbrot ein bis zwei Tage. Dabei ist vor allem die trockene Lagerung wichtig. Ob das Brot ohne Verpackung, in Papiertüten, in Folien oder im Stoffbeutel im Kasten liegt, das kommt auf die Beschaffenheit des Brotkastens und die eigenen Vorlieben an.

Problemfall Speiseöl

Etwas schwieriger wird es bei der Aufbewahrung von Öl. Vor Licht sollte es auf jeden Fall geschützt sein, damit wichtige Inhaltsstoffe nicht zerstört werden und es ranzig wird. Bei der Temperatur gehen die Meinungen auseinander. Durch den hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren werden Öle flockig bei niedrigen Temperaturen. Andererseits werden einige Sorten wie Kürbiskern- oder Leinöl schnell ranzig, wenn sie bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Diese Sorten gehören daher besser in den Kühlschrank. Olivenöl lässt man besser draußen stehen, damit es nicht flockt. Am besten immer nur kleine Mengen kaufen.

FrISChe FrÜchtchen

Obst und Gemüse ist vor allem dann frisch, wenn es keine langen Wege hatte, also regional und saisonal ist. Früchte direkt vom Erzeuger sind an Frische kaum zu überbieten, hier kann man keinen Fehler machen. Allerdings gibt es nicht alles zu jeder Zeit. Ein **Saisonkalender**, wie ihn etwa die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse (BVEO) bereitstellt, gibt Anhaltspunkte, wann welche Obst- und Gemüsesorten reif sind in Deutschland. Importierte Früchte gibt es das ganze Jahr über. Sie haben aber teilweise schon weite Strecken auf dem Buckel.

Ob das angebotene Obst und Gemüse wirklich frisch ist, müssen Verbraucher einerseits dem Händler glauben, ihren Sinnen vertrauen und sich folgende Fragen stellen:

- Sehen die Früchte frisch und unversehrt aus, ohne Druckstellen oder Fäulnis?
- Sind sie sauber ohne welke Blätter oder Schädlingsbefall und haben keine Fraßstellen?
- Und last but not least: Ist das Obst und Gemüse auch reif und nicht viel zu früh geerntet?

In den meisten Früchten stecken viele Vitamine und Mineralstoffe. Vitamin C ist beispielsweise längst nicht nur in Zitrusfrüchten zu finden. In Erdbeeren steckt mehr Vitamin C als in Orangen oder Zitronen und auch Tomaten, Äpfel oder Spinat enthalten jede Menge davon.

Passende Stelle im Kühlschrank

Nicht jeder Platz im Kühlschrank ist gleich: Oben ist es wärmer als unten und am wärmsten in der Tür. Gemüse gehört ins Gemüsefach, moderne Geräte haben ein 0-Grad-Fach, in dem hält sich Obst und Gemüse noch länger. Frisches, schnell Verderbliches wie Fisch oder Fleisch packt man ganz nach unten. In der Türe verstaut man Butter und Eier, die passen da gut rein und brauchen es nicht so kalt. Angebrochene Getränke kommen auch in die Tür. Eine Flasche Öl oder der angebrochene Ketchup sind auch gut in der Tür aufgehoben. Von unten nach oben folgen dann Lebensmittel wie Frischwurst, Käse, Sahne, Joghurt, Pudding. Ganz oben kann der Rest des Mittagessens in einer Dose hin oder ein Frischkäse. Wird ein verpacktes Lebensmittel angebrochen, wandert es weiter nach unten.

Der Kühlschrank muss nicht zu kalt sein, 7 Grad Celsius reichen völlig, gemessen in der Mitte. Bei niedrigeren Temperaturen, steigt der Energieverbrauch. Zu leer sollte der Kühlschrank nicht sein, das kostet Energie. Wer gerade Flaute hat, kann ein paar Wasserflaschen dazustellen, sie dienen als Kältespeicher. Bei vollgestopften Geräten steigt allerdings auch der Energieverbrauch. Die goldene Mitte ist auch der Königsweg. Die Kühlschranktür besser nicht zu oft und nicht zu lange öffnen. Also vorher gut überlegen, was man braucht und dann gezielt rausholen.

verbrauchertipp

Einfach nur mal schauen, was so im Kühlschrank steht, ist aus energetischer Sicht schlecht. Besser nur die Tür öffnen, wenn man etwas braucht.

Einfrieren und auftauen

Einfrieren ist eine Möglichkeit, Lebensmittel länger haltbar zu machen. Entweder man friert sich die Reste für später ein oder man plant gleich beim Kochen eine Portion mehr für die Gefriertruhe. Frische Produkte wie Fisch oder Fleisch eignen sich hervorragend fürs Einfrieren. Am besten kleine Portionen einfrieren und dann direkt aus dem Eis in die Pfanne zur Zubereitung.

Beim Auftauen muss man ein wenig Vorsicht walten lassen: Keime sterben nämlich nicht alle in der Tiefkühltruhe ab. Deshalb ist sorgfältige Küchenhygiene gefragt. Beim Braten und Kochen bei mindestens 70 Grad Celsius werden Keime aber abgetötet. Gemüse selbst einfrieren lohnt meist nicht, denn es gibt gutes und günstiges Tiefkühlgemüse zu kaufen. Wer selbst einfrieren wollte, müsste das Gemüse erst waschen, zerkleinern, blanchieren und hätte noch dazu viel von den Vitaminen und Mineralien verloren. Denn so frisch wie industriell verarbeitetes Gemüse kann es im Haushalt nie sein. Unter Umständen kann es bei guter Ernte mal lohnen, Beeren aus dem heimischen Garten einzufrieren – die übrigens nicht waschen vor dem Einfrieren. Viele Obstsorten eignen sich gar nicht zum Einfrieren, vor allem wasserreiche wie Pflirsche, Trauben oder Mangos.

Was steckt noch in Tiefkühlgemüse?

Das Deutsche Tiefkühlinstitut hat in den Jahren 2002 bis 2005 bei der Universität Hamburg eine Studie in Auftrag gegeben, um zu untersuchen, wie viele Vitamine und Mineralstoffe in Tiefkühlgemüse im Vergleich zum frischen Produkt stecken. Auf den Prüfstand kamen Erbsen, Bohnen, Spinat, Karotten und Rosenkohl. Das Ergebnis zeigte, dass sich sehr viel im Tiefkühlgemüse hält, wenn es direkt – quasi vom Acker – eingefroren wird. Im Schnitt waren beispielsweise noch 94 Prozent des Vitamin Cs der frischen Konkurrenz enthalten. Was wohl entscheidend ist, ist die Sorte des Gemüses. Einige eignen sich besonders gut zum Einfrieren, das sind vor allem Hülsenfrüchte und Kohl. Außerdem kam die Studie zu dem Schluss, dass es stark darauf ankommt, wie frisch man das andere Gemüse bekommen kann. Hatte es schon einen langen Weg zum Supermarkt hinter sich oder lässt man es zu Hause noch einmal ein paar Tage liegen? Das ist entscheidend, denn die Inhaltsstoffe gehen sehr schnell verloren. Die Frage des Geschmacks wurde in der Studie nicht erörtert.

Klar ist, dass Dose oder Glas ganz große Vitaminkiller sind. Das Obst oder Gemüse wird bei dieser Haltbarmachung stark erhitzt und das reduziert beispielsweise den Vitamin-C-Gehalt auf 29 beziehungsweise 21 Prozent des frischen Produkts. Dafür kann man auf keine andere Weise, Frisches so lange haltbar machen wie in Dose oder Glas – jahrelang.

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) zeigt, bis zu welchem Zeitpunkt ein Lebensmittel bei sachgerechter Lagerung seine spezifischen Eigenschaften behält. Das sind beispielsweise Geschmack, Farbe, Beschaffenheit oder Nährstoffgehalt. Nach dem MHD können die Eigenschaften des Produktes zwar verändert sein, es ist aber nicht zwangsläufig verdorben. Ohne Vitamine ist ein Lebensmittel ja nicht schlecht, sondern nur ohne Vitamine. Hersteller müssen laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung auf verpackten Lebensmitteln ein MHD angeben. Meist ist auch noch eine Empfehlung zur Aufbewahrung an Bord wie „kühl und trocken lagern“ oder „max. +8°C“. Für geöffnete Packungen und falsche Lagerung gilt das MHD nicht. Wenn ein Produkt abgelaufen ist, machen Sie den Sinnestest: schauen, riechen, fühlen, schmecken. Wirkt das Lebensmittel noch gut, dann kann man es noch essen. Verdorbenes riecht sehr schnell und Schimmel oder Fäulnis ist direkt zu sehen.

Bei Verbrauchsdaten – zum Beispiel auf Fleisch – gilt etwas anderes. Steht auf dem abgepackten Hackfleisch „zu verzehren bis...“ und „bei max. 2° C lagern“, dann sind diese Angaben bindend. Nach dem angegebenen Datum kann das Fleisch verdorben sein und zu Gesundheitsproblemen führen. Fleisch und Wurstwaren kaufen Sie am besten immer frisch und kurzfristig ein.

Es gibt einige Lebensmittel, die gar kein MHD benötigen. Dazu zählen beispielsweise Zucker oder Salz, denn sie verderben quasi niemals.

Zu gut für die Tonne

Unter dem Stichwort „zu gut für die Tonne“ hat das Bundesernährungsministerium eine Initiative zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen gestartet. Eine [Studie der Universität Stuttgart](#) ergab, dass zwei Drittel der Abfälle ganz oder teilweise vermeidbar wären. Gut 81 Kilogramm Lebensmittelabfall produziert ein Bundesbürger im Jahr. Ungefähr 11 Millionen Tonnen Essen werden als Abfall entsorgt. Das Meiste (61 Prozent) stammt aus Privathaushalten. Jeder kann also etwas zur Abfallvermeidung beitragen. Gespart wird dabei auch bares Geld. Die Wissenschaftler schätzen den Wert der entsorgten Lebensmittel im Jahr auf etwa 235 Euro pro Kopf. Viele Tipps zum Lebensmittelretten, Rezepte und mehr findet man auf der Homepage von [Zu gut für die Tonne](#).



Annette Ruhe, Verbraucherjournalistin, ist seit 2001 an Bord. Sie war Redakteurin für die WISO-Monats-CD und hat dann verbraucherblick mitentwickelt. Von Hause aus Historikerin, liegt ihr daran, schwierige Sachverhalte verständlich zu erklären. Schwerpunkte: Vorsorge, Verbraucherrecht, Steuern. Hauptaufgabe: Redigieren, Themenplanung. Größte Freude: Verbraucher-Tipps, die erfolgreiche Anwendung finden.

Mehr zum Thema

Sieht ja lecker aus – Essen gut abgelichtet in verbraucherblick 07/2016

Prost! Mahlzeit! – Apps rund ums Trinken und Essen in verbraucherblick 07/2016

[Saisonkalender](#) (BVEO)

[Tipps der Verbraucherzentrale](#)

[Initiative zu gut für die Tonne](#)

klar schiff zu hause



Freiraum schaffen

So gelingt Ausmisten richtig

Freiraum schaffen

So gelingt Ausmisten richtig

Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, auf dem Boden stapeln sich Zeitschriften und Bücher, auf dem Schreibtisch herrscht Chaos: höchste Zeit, mal wieder gründlich auszumisten. Das ist auch gut für die Seele. Und wer Ballast abwirft, fühlt sich befreit und kann wieder klarer denken. Doch wo fängt man an mit dem Entrümpeln? Wie geht man am besten vor? Wir stellen zwei Methoden vor.

Aufräumen, entrümpeln und dem Chaos den Kampf ansagen – dafür ist Werner Tiki Küstenmacher Spezialist. Mit dem Ratgeber „simplify your life“ landete der ehemalige Pfarrer 2001 einen internationalen Bestseller. Das Buch avancierte zu einer Art Aufräumbibel und gilt heute als Klassiker. Die Botschaft: Wenn wir ausmisten und Ballast abwerfen, können wir einfacher und glücklicher leben. Doch wie räumt man sinnvoll und strukturiert auf? Und wo fängt man an? „Wichtig ist es, sich nicht zu viel vorzunehmen und Schritt für Schritt vorzugehen“, rät Küstenmacher. „Am besten beginnt man dort, wo der Leidensdruck am größten ist. Das kann bei dem einen der übervolle Schreibtisch sein, bei dem anderen der überquellende Kleiderschrank.“ Entscheidend ist es, überhaupt erstmal loszulegen und dann strukturiert vorzugehen. Dafür hat der Aufräumexperte konkrete Tipps parat.

Simple: 5 Tipps für planvolles Ausmisten

1. Fangen Sie klein an.

Bürden Sie sich keine Mammutaufgaben auf wie „Keller komplett entrümpeln“ oder „Großreinmachen in der ganzen Wohnung“, die Ihnen von vorneherein die Lust verderben. Nehmen Sie sich lieber jeden Tag eine überschaubare Einheit wie eine Schublade oder ein Regalfach vor und teilen Sie die Arbeit in Etappen auf, die Sie in zwei bis drei Stunden komplett erledigen können.

2. Gehen Sie beim Aufräumen einer Einheit in fünf Schritten vor.

- Räumen Sie den Schreibtisch, das Regal oder das Schrankfach, das Sie sich vorgenommen haben, komplett frei.
- Putzen Sie die leere Einheit blitzblank.
- Teilen Sie den ausgeräumten Inhalt in drei Haufen auf:

Wunderbar: Hierher kommen alle Dinge, die gut verwendbar und funktionstüchtig sind und die Sie behalten möchten. Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand kritisch: Brauche ich ihn wirklich? Habe ich ihn in den vergangenen zwei Jahren benutzt? Macht er mein Leben schöner? Wenn ja, stellen Sie ihn ordentlich an seinen Aufbewahrungsort zurück.

Echter Müll: Hier landet alles, was überflüssig, überholt oder kaputt ist; ebenso Dinge, die Sie seit mindestens einem Jahr nicht benutzt haben. Entsorgen Sie diese Dinge fachgerecht (Altpapier, Restmüll, Recyclinghof etc.) oder geben Sie sie weiter, wenn sie zu schade zum Wegwerfen sind.

Fragezeichen: Auf diesen Haufen kommen Dinge, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sie behalten oder wegwerfen möchten. Packen Sie diese Gegenstände gesammelt in einen Karton, beschriften Sie ihn ordentlich und lagern ihn im Keller, in der Garage oder auf dem Dachboden zwischen. Sehen Sie den Inhalt nach ein paar Monaten erneut durch. Alles, was ein Jahr lang nicht gebraucht wurde, kommt endgültig auf den Müll.

- Fassen Sie kleine Gegenstände in Schachteln oder anderen Behältern zusammen.
- Freuen Sie sich über jede kleine Ordnunginsel, statt sich über den großen Berg zu ärgern, der vielleicht noch vor Ihnen liegt.

3. Räumen Sie Oberflächen und Fußböden frei.

Horizontale Flächen wie Tische, Regale und Fensterbretter laden zum Ablegen ein und ziehen Überflüssiges magisch an. Reservieren Sie diese Flächen für das, was wirklich dort hingehört, und entfernen Sie alles andere. Auf der Arbeitsplatte in der Küche zum Beispiel sollten nur Dinge dauerhaft geparkt werden, die sehr oft oder sogar täglich gebraucht werden. Alles andere wird im Schrank verstaubt. Halten Sie Ihren Esstisch frei von Gerümpel, dann müssen Sie ihn nicht vor jeder Mahlzeit mühsam leer räumen. Und wenn Sie ihren Fußboden aufräumen, wirkt dadurch gleich der gesamte Raum viel ordentlicher.

4. Betrachten Sie Ihre Sammlungen kritisch.

Ob Bücher, Telefonkarten oder Kuscheltiere: Die meisten Menschen sammeln irgendetwas. Dahinter steckt das uralte Bedürfnis, sich mit etwas zu identifizieren. Doch es ist ein Unterschied, ob wir gezielt und systematisch Gegenstände zusammentragen oder sie einfach nur aufheben – weil man sie nochmal irgendwann gebrauchen könnte, weil eine Erinnerung daran hängt oder man sie von einem lieben Menschen geschenkt bekommen hat. Diese Dinge können sich derart vermehren, dass sie die Kontrolle über uns übernehmen. Sie nehmen Platz weg, kosten Zeit und Energie und mutieren mit der Zeit zu Krempel. Sortieren Sie Gehortetes radikal aus und beschränken Sie sich auf eine klar begrenzte Auswahl von Dingen, eine echte Sammlung also.

5. Suchen Sie sich Helfer.

Vielen Menschen fällt es alleine schwer, auszumisten und sich von Dingen zu trennen. Eine andere Person hat oft eine realistischere Einstellung zu den Dingen, weil sie nicht emotional an ihnen hängt. Also: Holen Sie sich Unterstützung. Entweder im Familien- oder Freundeskreis oder von professioneller Seite. In vielen Städten gibt es Aufräumexperten, die Sie stunden- oder tageweise buchen können. Eine Stunde kostet im Schnitt etwa 40 Euro. Adressen finden Sie im Internet, zum Beispiel unter den Stichworten „professionelles Aufräumen“, „Aufräum-Profis“ oder „Ordnungsagentur“. Auch einige Volkshochschulen bieten Kurse und Coachings zum Entrümpeln an.

„Magic Cleaning“



Deutlich radikaler als Werner Tiki Küstenmacher geht die Japanerin Marie Kondo vor. Ihr Credo: Behalte nur, was dich wirklich glücklich macht. Und besitze nur das, was du wirklich brauchst. Wenn man ihre Ratschläge beherzigt, so Kondo, könne man etwa zwei Drittel seiner Habseligkeiten entsorgen – und müsse nie wieder aufräumen. Ihre Methode hat sie nach ihrem Spitznamen „KonMari“ genannt, in Deutschland ist sie unter dem Titel „Magic Cleaning“ bekannt. Das verrät schon, worum es Marie Kondo geht: „Für mich ist das Aufräumen eine heilige Handlung, die den Menschen genauso wie den Dingen guttut“, schreibt sie. Marie Kondo baut eine Beziehung zu den Gegenständen auf und bedankt sich zum Beispiel am Abend bei der Kleidung und den Accessoires, die sie am Tag getragen hat: „Vielen Dank, dass du mich heute wieder gewärmt hast“ oder „Vielen Dank, dass ihr mich heute wieder schön gemacht habt.“

Im Internet ist um Marie Kondo und die „KonMari“-Methode ein regelrechter Kult entbrannt, in den sozialen Netzwerken posten ihre Anhänger Anleitungen und Fotos von tipptopp aufgeräumten Schränken. Offensichtlich hat die Japanerin einen Nerv getroffen. Ihre Bücher wurden in fast 40 Sprachen übersetzt. Das Time Magazin zählte sie 2015 zu den 100 einflussreichsten Frauen der Welt. Im Englischen ist ihr Nachname inzwischen zum Verb geworden: „to kondo“ bedeutet „einen Schrank aufräumen“.

Und so funktioniert das Aufräumen nach der KonMari-Methode:

1. Misten Sie nach Kategorien aus.

Anders als Werner Tiki Küstenmacher geht Marie Kondo nicht nach Zimmern oder Schränken vor, sondern nach Kategorien – und zwar in einer ganz bestimmten Reihenfolge: Zuerst kommt die Kleidung dran, dann Bücher, Papiere und Kleinkram, dann Erinnerungsstücke. Hintergrund ist, dass es den meisten Menschen leichter fällt, sich von Röcken und Hosen zu trennen als von persönlichen Gegenständen. Mit der Steigerung des Schwierigkeitsgrads kann man das Wegwerfen also trainieren. Kondo rät außerdem, alle Gegenstände einer Kategorie zunächst aus allen Zimmern zusammenzutragen und auf einen Haufen zu werfen. So sehen Sie, wie viel Sie besitzen. Meistens ist das viel mehr, als Sie dachten. Dieses Schockerlebnis macht es einfacher, sich zu trennen und wirklich konsequent auszumisten.

2. Nehmen Sie jeden Gegenstand in die Hand.

Wenn alles auf einem Haufen liegt, geht es Schritt für Schritt weiter. Nehmen Sie jedes einzelne Teil in die Hand und fragen Sie sich: Macht es mich glücklich? Brauche ich es? Macht es mir Freude? Wenn nicht, kommt es weg – auch wenn es mal teuer oder ein Geschenk war oder Sie es vielleicht irgendwann nochmal gebrauchen könnten. Marie Kondo sagt: Zerschneiden Sie sich nicht den Kopf darüber, was Sie loswerden möchten, sondern werden Sie sich klar darüber, was Sie in Ihrem Leben behalten möchten. Spüren Sie dazu in sich hinein und achten Sie auf Ihr Körpergefühl. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie den Gegenstand in der Hand haben: Zieht er sie runter, werden Sie verspannt? Oder erfüllt sie die Berührung mit Freude, sagt ihr Körper „Ja“? Lieben Sie den Gegenstand? Nur wenn sie wirklich sicher sind, dass dieser Gegenstand ihr Leben schöner macht, darf er bleiben.

3. Geben Sie jedem Ding einen festen Platz.

Alles, was Sie lieben und behalten möchten, braucht ein festes Zuhause – und zwar ohne Ausnahme. „Was glauben Sie, warum immer wieder Chaos ausbricht, obwohl wir doch ständig aufräumen? Genau! Es liegt daran, dass nicht von vornherein ein fester Platz für die Dinge bestimmt wurde“, so Marie Kondo. „Gibt es jedoch eine Adresse, brauchen wir die Dinge nach Benutzung einfach nur dorthin zurückbringen. Und schon bleibt unsere Wohnung ordentlich.“ Bei der Aufbewahrung von Kleidung setzt Marie Kondo auf eine bestimmte Falttechnik: T-Shirts, Hosen und Pullover werden nicht zu hohen Stapeln aufgetürmt, sondern stehend gefaltet in Kisten oder Schubladen aufbewahrt. So bleibt alles im Blick, die Kleidung wird geschont.

Marie Kondo ist überzeugt: Wenn Sie konsequent nach ihrer Methode ausmisten, kommen Sie irgendwann an den Punkt, an dem Sie genau wissen, wie viel für Sie richtig ist und was Sie wirklich brauchen. Sobald Sie einmal diese Erfahrung gemacht haben, werden Sie nicht mehr in Ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen – und auch beim Kaufen von neuen Dingen viel bewusster vorgehen.

Weitergeben statt wegwerfen

Ob mit „simplify your Life“ oder „Magic Cleaning“: Wer sich von Besitztümern trennt, muss sich überlegen, was mit all dem Ausgemisteten passieren soll. Vieles, was wir nicht mehr brauchen, ist qualitativ völlig in Ordnung und zu schade für den Müll. Diese Dinge können Sie verschenken, spenden oder verkaufen. Für welche Alternative Sie sich entscheiden hängt davon ab, welchen Aufwand Sie betreiben möchten – und ob sie mit ihrem alten Kram Geld verdienen möchten.

Variante A: Verschenken

Die einfachste Möglichkeit, sich von seinen Dingen zu trennen: Geben Sie das, was Sie nicht mehr brauchen, großzügig an Familie, Freunde und Bekannte weiter – aber nur dann, wenn diese die Dinge wirklich haben möchten und Verwendung dafür haben. Alternativ dazu können Sie einen Karton mit der Aufschrift „zu verschenken“ an die Straße oder ins Treppenhaus stellen oder das Internet nutzen, zum Beispiel eine entsprechende Facebook-Gruppe suchen.

Variante B: Spenden

Etwas aufwändiger, aber gut fürs Gewissen: Ausgedientes und Überflüssiges für einen guten Zweck spenden, zum Beispiel an ein Sozialkaufhaus, einen Umsonstladen oder eine Wohltätigkeitsorganisation wie die **Caritas**, die **Diakonie** oder das **Deutsche Rote Kreuz (DRK)**. Auch **Oxfam-Shops** sind eine gute Anlaufstelle.

Wer Altkleider spenden möchte, sollte sich vorher auf der Seite des Verbands **Fairwertung** über die Standorte seriöser Sammelstellen informieren. Ein Großteil der Altkleider-Container dient nicht gemeinnützigen Zwecken, sondern wird von kommerziellen Anbietern betrieben. Oft werden sie auch illegal aufgestellt.

Variante C: Verkaufen



Die Möglichkeit, die am meisten Arbeit macht – dafür aber Geld in die Kasse bringt: Der Flohmarkt ist der traditionelle Ort, um seinen alten Kram loszuwerden. Termine und eine (nicht vollständige) Übersicht über bundesweite Trödelmärkte gibt es auf flohmarkt.de. Eine Alternative, vor allem für Kleidung, ist der Verkauf über Second-Hand-Shops.

Auch im Internet kann man seine ausrangierten Schätze loswerden. Ein Marktplatz für (fast) alles ist [eBay](https://www.ebay.de). Auf Klamotten spezialisiert ist zum Beispiel [Kleiderkreisel](https://www.kleiderkreisel.de). Plattformen wie [Momox](https://www.momox.de), [Merdimpos](https://www.merdimpos.de) oder [reBuy](https://www.rebuy.de) kaufen Bücher, Medien und Elektronik an, allerdings zu unterschiedlichen und oft sehr geringen Preisen. Über [werzahltmehr.de](https://www.werzahltmehr.de) kann man die Angebote vergleichen. Ein digitaler Flohmarkt ist [Shpock](https://www.shpock.de). Mit der App lassen sich die Produkte nach Entfernung zum eigenen Standort sortieren. Vorteil: Wer in der Nachbarschaft verkauft, kann sich das lästige Verschicken sparen und bekommt sein Geld bar auf die Hand.

Kerstin Deppe

Mehr zum Thema

[simplify](#)

[Konmari](#)

Buchtipps

Werner Tiki Küstenmacher, Lothar J. Seiwert: simplify your Life – Einfacher und glücklicher leben, ISBN-13: 978-3593394497, Preis: 22,00 € (gebundene Ausgabe)

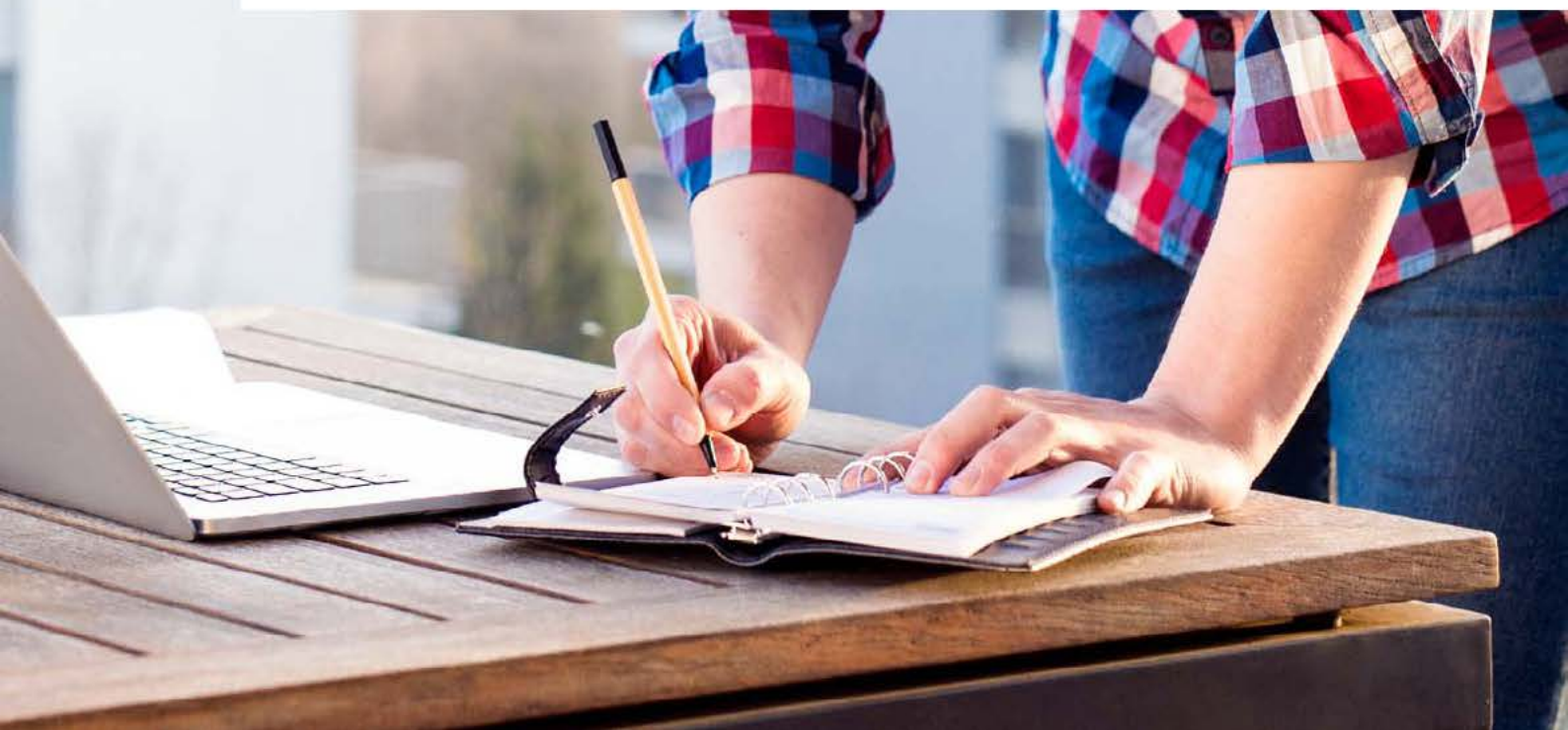
Marie Kondo: Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert, ISBN-13: 978-3499624810, Preis: 9,99 € (Taschenbuch)

ordnung schaffen



Allein daheim

Regeln im Homeoffice



Allein daheim

Regeln im Homeoffice



Ein Homeoffice hat viele Vorteile für den Arbeitnehmer: kein Arbeitsweg, weniger Ablenkungen durch Kollegen und Chefs und während der Pausen sind mehr private Erledigungen möglich. Diese Vorzüge nutzen immer mehr Angestellte. Aber auch Nachteile sind mit dem Arbeiten von daheim verbunden – vor allem, wenn es um Selbstorganisation und Arbeitsschutz geht. Dabei genießen Arbeitnehmer zu Hause grundsätzlich die gleichen Rechte wie ihre Kollegen im Büro.

Zu Hause arbeiten, das wünschen sich viele Büroarbeiter. Vier von zehn Arbeitnehmern tun das bereits, zumindest zeitweise. Das ist das Ergebnis einer **Studie**, die der Branchenverband Bitkom im Januar 2019 durchgeführt hat. Das Homeoffice hilft, Familie und Job besser zu vereinen, die Fahrt ins Büro fällt aus und vielleicht laufen nebenher noch Wasch- und Spülmaschine. Allerdings muss sich der Arbeitgeber kulant zeigen.

Grundsätzliches

„Einen Anspruch darauf, im Homeoffice zu arbeiten, gibt es von Arbeitnehmerseite genau so wenig wie der Arbeitgeber die Arbeit zu Hause einfach anordnen darf“, sagt Nicola Simon, Fachanwältin für Arbeitsrecht in der Kölner Kanzlei Wilde, Beuger, Solmecke. „Unter Umständen ist eine solche Option im Tarifvertrag oder in einer Betriebsvereinbarung festgehalten. Sie muss individuell zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer konkretisiert werden. Ist dies nicht der Fall, kommt es darauf an, was die beiden Vertragsparteien miteinander aushandeln.“

Haben sich beide darauf geeinigt, dass der Arbeitnehmer im Homeoffice arbeiten darf, muss der Arbeitgeber einen Arbeitsplatz gewährleisten, der den gesetzlichen Richtlinien der **Arbeitsstättenverordnung** entspricht. Er muss also bei Bedarf einen Schreibtisch zur Verfügung stellen sowie einen Schreibtischstuhl, eine Lampe, einen Computer, ein Telefon, technische Infrastruktur – eben alles, was der Arbeitnehmer zum Arbeiten benötigt. Häufig ist das jedoch unpraktisch. „Dann wird der Arbeitnehmer sich selbst besorgen, was er braucht, möglicherweise in einem vom Arbeitgeber festgesetzten finanziellen Rahmen“, erläutert die Fachanwältin. Der Arbeitnehmer reicht seine Belege beim Arbeitgeber ein und bekommt die Ausgaben erstattet.

Ist bereits ein Arbeitsplatz vorhanden, kann der Arbeitgeber dafür eine monatliche Pauschale bezahlen – wie auch für die laufenden Kosten für Strom, Heizung, Reinigung, Telefon, Internet und Miete. Unter Umständen muss diese Pauschale allerdings versteuert werden. „Hier kommt es aber auf den Einzelfall an“, sagt Nicola Simon. Beispielsweise darauf, ob der Mitarbeiter die Gegenstände nur nutzt, sie aber Eigentum der Firma bleiben, ob eine Pauschale für das Homeoffice bezahlt wird oder ein Mietvertrag für den genutzten Raum zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer geschlossen wird, und falls ja aus welchem Grund.

Urteil: Keine Homeoffice-Pflicht

Ein Arbeitnehmer kann nicht zum Homeoffice verpflichtet werden, wenn es der Arbeitsvertrag nicht ausdrücklich vorsieht. Ein Ingenieur weigerte sich, im Homeoffice zu arbeiten, nachdem ein Firmenstandort geschlossen worden war. Der Arbeitgeber kündigte ihm daraufhin. Das erklärte das Landesarbeitsgericht Berlin-Brandenburg für unzulässig (**AZ 17 Sa 562/18**).

Beteiligt sich der Arbeitgeber nicht an den Kosten, kann der Arbeitnehmer die Ausgaben für das häusliche Arbeitszimmer in der Steuererklärung geltend machen, aber nur, wenn es der Mittelpunkt seiner Arbeit ist, also der Ort, an dem er gewöhnlich arbeitet.

verbrauchertipp

Das heimische Arbeitszimmer kann auch steuerrechtlich relevant sein. Da die Rechtslage und die Anforderungen dafür komplex sind, fragen Sie am besten einen Steuerberater, inwiefern Sie ihren Arbeitsplatz daheim bei Ihrer Steuererklärung angeben können.

Arbeitnehmerschutz

Ist der Arbeitsplatz bereits eingerichtet, kann das ein Nachteil für den Arbeitnehmer sein. Denn den Arbeitsplatz im Unternehmen muss der Chef so einrichten, dass er insbesondere den Datenschutzbestimmungen, dem **Arbeitsschutzgesetz** und der **Bildschirmarbeitsplatzverordnung** entspricht. Das heißt grundsätzlich, dass der Arbeitgeber seine Angestellten vor Gefahren schützen muss. Aber auch spezielle Anforderungen werden gestellt, beispielsweise ein flimmerfreier Bildschirm. „Das gilt zwar grundsätzlich beim Homeoffice auch“, sagt Nicola Simon. „Aber es wird für den Arbeitgeber schwierig, das zu kontrollieren, denn er darf nicht einfach in die Wohnung des Arbeitnehmers.“

Ob sich ein Arbeitnehmer, der bereits einen Schreibtisch, einen Schreibtischstuhl und einen Computer hat, neu einrichtet, weil seine Arbeitsplatzsituation nicht dem Gesetz entspricht, ist fraglich. Insbesondere dann, wenn sich der Arbeitgeber nicht an den finanziellen Ausgaben beteiligen sollte. „Zwar können die Vertragsparteien einen regelmäßigen Termin ausmachen, zu dem der Chef, der Betriebsrat oder der Datenschutzbeauftragte das Homeoffice kontrollieren dürfen“, so Nicola Simon, doch auch dabei sei fraglich, wie oft das in der Praxis tatsächlich gemacht wird. Heißt: Geht es um die Arbeit im Homeoffice, geht es auch immer um gegenseitiges Vertrauen.

Übrigens gilt das Arbeitszeitgesetz für das Homeoffice genau wie für den Arbeitsplatz im Unternehmen. Bei aller Flexibilität, die die Arbeit zu Hause bietet, ist es dem Arbeitnehmer beispielsweise nicht gestattet, mehr als zehn Stunden am Stück zu arbeiten oder die Ruhepausen außer Acht zu lassen. Und natürlich will der Arbeitgeber auch sichergehen, dass der Arbeitnehmer nicht zu wenig arbeitet. „Die Arbeitszeit lässt sich beispielsweise mithilfe von Software über den Computer und das Internet erfassen“, erklärt Fachanwältin Simon. Der Arbeitnehmer loggt sich also ins System ein, sobald er mit seiner Arbeit beginnt, und loggt sich aus, wenn er fertig ist. Allerdings gehört auch hierzu Vertrauen zwischen beiden Parteien. Trotzdem rät Nicola Simon dazu, alle Einzelheiten rund um das Thema „Arbeiten zu Hause“ in einer gesonderten Homeoffice-Vereinbarung zusätzlich zum Arbeitsvertrag zu regeln.

Das sollte die Homeoffice-Vereinbarung regeln:

- Wie wird die Arbeitszeit erfasst?
- Wie wird der Datenschutz gewährleistet?
- Wie beteiligt sich der Arbeitgeber an den Kosten?
- Wann darf der Arbeitgeber das Büro betreten?
- Dürfen Arbeitsmittel auch privat genutzt werden?

Gute Selbstorganisation

So angenehm es ist, von zu Hause aus zu arbeiten, es hat auch Nachteile. Möglicherweise bringt man nicht die nötige Disziplin mit, um sich nicht durch Fernseher, Haushalt, Kinder oder Telefongespräche mit Freunden von der Arbeit ablenken zu lassen. Darum ist es hilfreich, sich einen Rahmen zu setzen: Was will ich bis wann erreicht haben? Dazu ist es sinnvoll, mit To-do-Listen zu arbeiten. Welche Aufgaben müssen in der kommenden Woche erledigt werden, was heute, was morgen? Was ist dringend? Was wichtig? Was kann man irgendwann mal angehen? Eine solche To-do-Liste lässt sich ganz altmodisch auf Papier oder in einem Tagesplaner erstellen. Man kann aber auch moderne Apps auf dem Smartphone oder dem Computer dafür nutzen, unter Umständen sogar mit einer Erinnerungsfunktion.

Sinnvoll ist es außerdem, seine Arbeitszeit dann am Schreibtisch zu verbringen, wenn auch die Kollegen und Kooperationspartner erreichbar sind. In der Regel wird das zu den üblichen Büroarbeitszeiten sein, also zwischen 9 und 17 Uhr. Unter Umständen gibt es hierzu auch eine Vorgabe vom Chef. Es kann sinnvoll sein, die erwartete Anwesenheitszeit schriftlich festzuhalten, dann hat man als Arbeitnehmer einen gewissen Zwang, den Tag nicht zu verbummeln. Wer antizyklisch arbeitet, also beispielsweise abends anfängt, läuft Gefahr, dass er bei Rückfragen niemanden erreicht. Außerdem frustriert er seine Kollegen und Kooperationspartner, wenn diese ihn nicht dann sprechen können, wenn es nötig ist. Zwar kann man außerhalb des Büros auch mit dem Handy telefonieren, die Frage ist jedoch, ob man dann so konzentriert auf das Anliegen des Anrufers reagieren kann, wie dieser sich das wünscht. Sollten die Kollegen allerdings auf einem anderen Kontinent sitzen, kann es durch die Zeitverschiebung durchaus sinnvoll sein, zu ungewöhnlichen Zeiten zu arbeiten.

Am besten ist es, Arbeit und Freizeit konsequent zu trennen: Ist Arbeitszeit, bleibt der Fernseher aus. Ist Freizeit, sind nur Dinge dran, die nichts mit dem Beruf zu tun haben. Der Computer bleibt dann eben ausgeschaltet und niemand geht ans Bürotelefon, falls dieses klingelt.



Bettina Blaß ist seit über 15 Jahren selbstständige Verbraucherjournalistin und Trainerin für Internetthemen. Zuvor war sie Redakteurin für die WISO Monats-CD und bei der G+J Wirtschaftspresse Online stellvertretende Redaktionsleiterin. Ihr Fokus liegt auf den Themen Internet, Finanzen und Immobilien. Privat schreibt sie für ihr Reise- und Genussblog Op jück.

ordnung schaffen



Produktiv im Pyjama

Wie Sie konzentriert im Homeoffice arbeiten

Produktiv im Pyjama



Wie Sie konzentriert im Homeoffice arbeiten

Viele Unternehmen schicken ihre Belegschaft aufgrund des Coronavirus nach Hause zum Arbeiten. Rund 40 Prozent der Beschäftigten haben schon vor dieser Ausnahme-situation regelmäßig außerhalb ihres Unternehmens gearbeitet, knapp die Hälfte davon häufig vom heimischen Schreibtisch aus. Die Vorteile liegen auf der Hand: Die Arbeitszeit lässt sich flexibel einteilen, sodass auch andere Belange wie das Familienleben nicht zu kurz kommen. Zugleich locken am heimischen Arbeitsplatz viele Ablenkungen. Wie lassen sich die Aufgaben gut organisieren?

Das Kind klopft. Ein kleines Bauteil hat sich mit dem Fundament der Spielzeug-Burg verhakt und das muss jetzt ab. Die Waschmaschine piept. Unüberhörbar schreit sie danach, dass die Wäsche jetzt sofort ausgeladen und aufgehängt werden sollte, bevor sie anfängt zu müffeln. Der Magen knurrt. Ist ja auch fast schon wieder Zeit fürs Mittagessen. Was soll es eigentlich geben? Ist noch genug da oder muss noch jemand einkaufen gehen? Sich abseits der Routinen im Büro zu organisieren, setzt ein hohes Maß an Selbstdisziplin voraus. Arbeiten am heimischen Schreibtisch wird auf diese Weise schnell zum Stresstest.

Homeoffice ist anstrengend

Laut einer **Umfrage des Bundesarbeitsministeriums** wünschen sich 40 Prozent der Deutschen, die noch nicht mobil arbeiten, wenigstens ab und zu im Homeoffice arbeiten zu dürfen. Doch zugleich legen wissenschaftliche Befragungen wie die des **Institute of Labor Economics** nahe, dass Heimarbeit für viele Beschäftigte in Wahrheit mehr Stress und weniger Glücksgefühle als die Arbeit im Büro bedeutet. So steigt bei Menschen, die von zu Hause aus arbeiten, das Gefühl, dass etwas Unangenehmes passieren könnte – und schon das allein stresst.

Routinen finden

Wer regelmäßig von zu Hause aus arbeitet, sollte zuallererst versuchen, Routinen zu finden, die das Arbeiten erleichtern. Morgens nach Möglichkeit immer zur gleichen Zeit aufstehen, sich anziehen, zu einer festgelegten Uhrzeit an den Schreibtisch gehen. Auch die Einrichtung des Arbeitsplatzes beeinflusst die Produktivität: Papierstapel, Brötchenkrümel und Kaffeetassen regen nicht unbedingt zum Arbeiten an, sondern führen eher dazu, erst mal aufzuräumen, bevor es richtig losgehen kann.

verbraucher**tipp**

Mit dem Laptop mal im Bett, mal auf der Couch und mal auf dem Balkon sitzen? Lieber nicht. Suchen Sie sich stattdessen einen festen Arbeitsplatz. Das macht es Ihnen leichter, Privates von Beruflichem zu trennen.

Aufgaben festlegen

Ein Plan hilft, den Überblick zu behalten. Klassische To-Do-Listen können einzeln abgehakt werden. Wichtig dabei: sich nicht zu viel vornehmen! „Machen Sie eine Liste von all dem, was Sie zu erledigen haben. Vergessen Sie dabei Ihre Vergnügungen und Ihre Freizeit nicht“, so Hans-Werner Rückert, Diplom-Psychologe und Autor des Ratgebers „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“. „Danach streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollten.“

verbrauchertipp

Egal ob im Job, in der Familie oder im Haushalt: Es gibt immer Aufgaben, die weniger anziehend sind als andere. Beginnen Sie Ihren Tag mit so einer unliebsamen Tätigkeit. Das sorgt für zusätzliche Motivation.

Deadlines vorziehen

Wer von sich selbst weiß, dass er oder sie wichtige Dinge oft kurz vor Schluss erst erledigt, kann mit kleinen Tricks arbeiten: „Schätzen Sie den Zeitaufwand, bis Sie Ihr Projekt erledigt haben werden, und verdoppeln Sie dann die veranschlagte Zeit“, so Rückert. „Verlegen Sie die Deadlines, die Sie einhalten wollen, um eine Woche nach vorne.“ Ein regelmäßiges Gespräch mit Arbeitskollegen oder Vorgesetzten kann helfen, sich auf den neusten Stand zu bringen und den Arbeitstag zu strukturieren.

verbrauchertipp

Teilen Sie sich Ihre Aufgaben in mehrere kleine Häppchen ein und bearbeiten Sie diese Stück für Stück. Das führt zu mehreren Erfolgserlebnissen und spornt zusätzlich an.

Ablenkung vermeiden

Nur noch kurz Mails checken oder mal eben auf dem Smartphone die neustens Nachrichten lesen? Besser nicht. Selbst wer sich nur wenige Sekunden lang von der eigentlichen Aufgabe ablenken lässt, braucht danach mehrere Minuten, um sich wieder auf die Arbeit zu konzentrieren. Damit können schnell mehrere Stunden Zeit pro Tag verlorengehen.

verbrauchertipp

Legen Sie lieber kürzere Zeitfenster fest, in denen Sie dafür umso konzentrierter arbeiten.

Diszipliniert arbeiten

Es gibt verschiedene Methoden, die dabei helfen, konzentrierter zu arbeiten. Wir haben vier davon im Überblick:

Pomodoro-Methode

Nach der **Pomodoro-Technik** werden alle Aufgaben in Einheiten von jeweils 25 Minuten eingeteilt. Danach gibt es eine fünfminütige Pause. Nach vier Arbeitseinheiten kommt eine längere Pause von 25 Minuten. Die

Methode funktioniert deshalb, weil man dabei versucht, wirklich alles in den vorgenommenen 25 Minuten zu erledigen. Das erhöht die Produktivität.



Pareto-Prinzip

Das Pareto-Prinzip besagt, dass mit nur 20 Prozent Einsatz 80 Prozent des angepeilten Ergebnisses erreicht werden können. Konkret heißt das: Wer den Aufwand konzentriert anstatt alles auf einmal erledigen zu wollen, wird in kürzerer Zeit spürbar mehr erreichen.

ALPEN-Methode

Menschen, denen schon das Priorisieren schwer fällt oder die sich leicht ablenken lassen, werden bei dieser Methode an ihre Grenzen stoßen. Für alle anderen kann die ALPEN-Methode hilfreich sein, um den eigenen Tagesablauf zu planen. Dazu gehört: Aufgaben notieren, Länge einschätzen, Pufferzeiten einplanen, Entscheidungen treffen, Nachkontrolle.

Eisenhower-Prinzip

Der frühere US-amerikanische Präsident Dwight D. Eisenhower soll diese Arbeitsweise entwickelt haben. Dabei gibt es 2 Parameter: Wichtigkeit und Dringlichkeit. Jede Aufgabe wird zunächst auf einer Skala von 1 bis 5 erst von wichtig bis unwichtig, danach von dringend bis nicht dringend bewertet. Daraus entstehen 4 Prioritätsklassen: A - wichtig und dringend, B - wichtig, weniger dringend, C - wenig wichtig, aber dringend und D - weder wichtig noch dringend. Nun werden A- und B-Aufgaben selbst erledigt und zeitlich fixiert. Aufgaben mit Priorität C werden delegiert, notfalls verschoben. D-Ausgaben werden verworfen oder weiter nach hinten verschoben.

Mit Kindern abstimmen

Und wenn am Ende doch wieder ein Kind klopft und nach Hilfe, Zuwendung oder etwas zu trinken verlangt? Dann ist es sinnvoll, Absprachen innerhalb der Familie zu treffen. Elternteile, die beide im Homeoffice arbeiten, können sich bei der Betreuung abwechseln. Ein Zeitplan mit festgelegten Zeiten für Arbeit, Schulaufgaben und gemeinsamer Freizeitgestaltung hilft allen Mitgliedern sich zu strukturieren – und sich letztendlich jeden Tag auch auf so etwas wie Feierabend zu freuen.



Alena Hecker beschäftigt sich als freie Journalistin mit Verbraucherthemen aller Art. Sie hat bereits für die Stiftung Warentest und das gemeinnützige Verbraucherportal Finanztip gearbeitet und schreibt seit 2016 auch für verbraucherblick.

Mehr zum Thema

„Allein daheim – Regeln im Homeoffice“ in verbraucherblick 12/2019

„Darf´s ein bisschen mehr sein? – Was bei Überstunden erlaubt ist“ in verbraucherblick 01/2016

Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Coronavirus: arbeitsrechtliche Informationen

ordnung schaffen



Wer ordnet, der findet
Überblick im Dokumentenwust



Wer ordnet, der findet

Überblick im Dokumentenwust



Rechnungen, Unterlagen, Belege, Kontoauszüge – Jahr für Jahr wächst er, der heimische Papierberg. Wer kennt das nicht: Die Briefe von Behörden, Versicherungen, Banken und Krankenkasse stapeln sich, die gesuchte Rechnung ist einfach nicht auffindbar und die Ordner im Regal platzen vor lauter Dokumenten, die kaum sortiert darin schlummern. Haben auch Sie schon längst keinen Überblick mehr? Ein paar Tipps können helfen, den wieder zu bekommen.

Mit einigen einfachen Regeln lässt sich das Chaos auflösen und künftig vermeiden. Keine Frist und kein Termin gehen mehr durch die Lappen. Unterlagen sind bei Bedarf rasch zu finden – auch von Dritten. Und im Notfall sind die wichtigsten Dokumente schnell gesichert. Auf den ersten Blick sieht es nach viel Arbeit aus, Ordnung in all seine Unterlagen zu bekommen. Aber wer nach und nach eins nach den anderen angeht, wird bald mit einem aufgeräumten Fach im Regal belohnt, in dem alles griffig ist.

Was man braucht:

- einen (elektronischen) Kalender, um Termine und Fristen im Blick zu behalten
- einen Ort zur Ablage für eingehende Unterlagen
- ausreichend beschriftete Ordner mit geeigneten Trennsystemen
- eine externe Festplatte oder ähnliches für Sicherungskopien digitaler und eingescannter Dokumente.

verbrauchertipp

Wenn Sie eine leicht durchschaubare Ordnung halten, ermöglichen Sie es auch Angehörigen oder Freunden, im Fall der Fälle schnell wichtige Unterlagen zu finden.

Sie haben Post

Die erste Grundregel mag manch einem trivial erscheinen, für andere ist es aber bereits die erste Hürde: Eingehende Briefe oder E-Mails von Behörden, Unternehmen und anderen Institutionen sollten grundsätzlich möglichst bald geöffnet und einmal gründlich gelesen werden. Nur dann lässt sich ersehen, ob Handlungsbedarf besteht und gegebenenfalls bis wann. Wem es hilft, der kann bei Briefen entsprechende Passagen à la „Bitte senden Sie uns bis zum ...“ farblich markieren. Ob auf dem Smartphone oder in Papierform: Termine und Fristen für Antworten oder Zahlungen sind schnell im eigenen Kalender eingetragen – am besten mit einigen Tagen Vorlauf, damit noch ausreichend Zeit bleibt, die Dinge zu erledigen.

Eingehende E-Mails, aus denen sich zu erledigende Aufgaben ergeben, bleiben am besten zunächst im Posteingang oder in entsprechenden Ordnern wie „Noch zu erledigen“. Für Briefe empfiehlt es sich, eine Ablage einzurichten. Diese sollte nicht zu viel Platz bieten, damit sich gar nicht erst größere Stapel bilden können. Wichtig: Mailordner und Ablage sollten regelmäßig durchgesehen werden. Als grobe Orientierung hilft es, sich einmal in der Woche ein paar Minuten Zeit dafür zu nehmen. Wenn etwas erledigt ist, darf das zugehörige Dokument gerne sofort wegsortiert werden.

Alles hat seinen Platz

Lässt man Kartons und Schubladen als Notlösung einmal außen vor, gibt es prinzipiell zwei verschiedene Möglichkeiten, um seine Unterlagen sinnvoll aufzubewahren: Ordner oder Hängeregistratur. Wofür man sich entscheidet, hängt von persönlichen Vorlieben und vielleicht auch von der Menge der Dokumente ab, die man sortieren muss. Ordner machen zwar etwas mehr Arbeit, weil man vieles lochen oder in Folien stecken muss, dafür bieten sie aber mehr Platz und ein auf Dauer angelegtes System, weil keine Gefahr besteht, dass etwas herausfällt und damit durcheinander gerät.

Ob Ordner oder Hängeregistratur: Am sinnvollsten ist es, Dokumente nach Themen zu sortieren – Steuern, Finanzen, Versicherungen, Arbeit, Gesundheit, Wohnen, Kinder und so weiter. Ordner und Mappen sollten entsprechend beschriftet werden, damit sich auch andere im System zurecht finden. Welche Unterteilungen man braucht, hängt auch von der Lebensphase ab, in der man sich befindet. Studenten haben Unterlagen zum Studium, Rentner können das Thema Arbeit abhaken oder zumindest deutlich reduzieren. Alle Menschen eint jedoch, dass sie besonders wichtige Dokumente haben, die es in jedem Fall aufzubewahren gilt. Dafür lohnt es sich, einen Extraordner oder eine Extramappe anzulegen.

Der wichtigste Ordner

Man stelle sich vor, es brennt oder Wasser läuft in die Wohnung. In solchen Fällen bleibt mitunter nur Zeit, um einen Ordner aus dem Regal zu greifen. Darin sollten dann auch die wichtigsten Dokumente sein. Dazu zählen unter anderem:

- Pässe und Kopien von Ausweisen
- Geburts-, Heirats- sowie gegebenenfalls Scheidungsurkunden
- Familienstammbuch
- Taufschein
- Abschlusszeugnisse (Schule, Ausbildung, Studium)
- wichtige Arbeitszeugnisse
- Sterbeurkunden von Angehörigen
- Testament
- Vorsorgevollmacht

- Patienten- und Betreuungsverfügung
- Dienstzeitbescheinigung (Bundeswehr, Zivildienst, Freiwilligendienst)
- Wichtige Befunde, etwa zu Schwerbehinderungen oder chronischen Krankheiten
- Impf- und Röntgenpässe
- eventuell auch wichtige Verträge zu eigenen Immobilien

Diese Dokumente bleiben in der Regel an ihrem Platz und gehören, wenn sie einmal benötigt werden, danach schnell wieder einsortiert. Entsorgen sollte man höchstens solche Unterlagen, die durch eine neuere Variante ersetzt werden (zum Beispiel das Testament). Bestimmte Urkunden kann man zur Not aber auch wiederbeschaffen, etwa bei Standesämtern oder seiner alten Schule. Abschriften von notariellen Dokumenten erstellt der Notar oder nach dessen Ausscheiden sein Rechtsnachfolger beziehungsweise das Amtsgericht. Eine Nachfrage bei der zuständigen Institution kann sich also immer lohnen.

verbrauchertipp

Für manche besonders wichtigen Dokumente kann es auch sinnvoll sein, sie außerhalb der Wohnung aufzubewahren, zum Beispiel in einem Schließfach oder bei Angehörigen beziehungsweise sehr guten Freunden. In jedem Fall empfiehlt sich dies für Belege zum Hausrat, die man im Schadensfall eventuell der Versicherung vorlegen muss.

Papierform oder Datei

Es klingt verlockend: Warum nicht alle Papierdokumente einscannen und die Originale durch den Schredder jagen? Wie viel Platz ließe sich im Regal sparen? Doch zum einen wäre das als Privatperson ein ganz schöner Aufwand, da jedes Blatt gescannt und geschreddert sowie die Datei anschließend wiederauffindbar wegsortiert und gesichert werden müsste. Zum anderen ist es im Zweifelsfall immer noch ein Unterschied, ob man ein Dokument im Original vorlegen kann oder nicht.

verbrauchertipp

Sortieren Sie Dateien nach demselben Prinzip wie Papierdokumente in verschiedenen Ordnern. Eine chronologische Sortierung innerhalb der Ordner stellen Sie her, indem Sie jedem Dateinamen ein Datum nach dem Format Jahr-Monat-Tag voranstellen.

„Eine Quittung ist zum Beispiel nur eine Quittung, wenn sie eine Originalquittung ist“, sagt Rechtsanwalt Harald Rotter vom Deutschen Anwaltverein. Er empfiehlt, gescannte Dokumente auf jeden Fall auch in Papierform aufzubewahren, besonders mit Blick auf mögliche Streitfälle vor Gericht. Wenn umgekehrt das Dokument im Original als Datei vorhanden ist, weil man es zum Beispiel per E-Mail erhalten hat, kann bei wichtigen Beweisdokumenten ein Ausdruck sinnvoll sein, um einem Speicherverlust vorzubeugen. Noch besser ist allerdings eine Sicherungskopie auf einem externen Datenträger.

Lochen oder Folie

Klarsichtfolien sind nicht immer nötig. Ausweise und Sparbücher werden durch Löcher ungültig gemacht, für Verträge gilt das jedoch nicht. Prinzipiell dürfen selbst notarielle Urkunden gelocht werden, solange dabei nicht Inhalte „weggelocht“ werden. Bei repräsentativen Unterlagen wie Zeugnissen sind Folien dennoch empfehlenswert, um die Originale unbeschadet zu erhalten.

Alles hat seine Frist

Aufbewahrungs-, Verjährungs- und Kündigungsfristen sowie Garantie- und Vertragslaufzeiten: Für fast jedes Dokument außerhalb des Extraordners der ganz wichtigen Unterlagen gibt es einen Zeitraum, für den man es aufbewahren sollte oder sogar muss. Mal sind es 2 Jahre, mal 3, mal 5, dann wieder 6 oder 10 und selbst 30 Jahre währende Fristen gibt es. Um nicht den Überblick zu verlieren, kann eine Mehrjahresübersicht hilfreich sein: Welche Verträge laufen wann aus? Wann enden Kündigungsfristen? Wann verjähren wichtige Ansprüche?

Verjährung

In vielen Bereichen gilt grundsätzlich eine 3-jährige Verjährungsfrist, die erst zum Ende des Kalenderjahres beginnt, in dem der Anspruch entstanden ist. Heißt: 2020 können gegebenenfalls Unterlagen aus dem Jahr 2016 entsorgt werden. Mit 10 Jahren geht man in der Regel auf Nummer sicher. Wer ganz sichergehen will, hebt alles 1 Jahr länger auf als eigentlich nötig. Im Zweifelsfall gilt als Faustregel: Je höher mögliche Ansprüche ausfallen könnten, desto eher sollte man Dokumente dazu aufbewahren.

Finanzen, Steuern und Gesundheitsunterlagen

Der wichtigste Ordner ist nun angelegt und ein System für die Beachtung von Terminen sowie die Bearbeitung eingehender Briefe und E-Mails gefunden. Als nächstes kann man sich der Frage widmen, wie lange man Dokumente aus den Bereichen Steuern, Finanzen, Versicherungen und Gesundheit aufbewahren sollte. Mit einem oder mehreren Geldinstituten hat jeder zu tun, mit dem Finanzamt und Versicherungen die allermeisten. Auch Unterlagen zur Gesundheit hat jeder – der eine mehr, der andere weniger. Je nach Umfang braucht man für all diese Einzelthemen jeweils einen eigenen oder sogar mehrere Ordner. Hinzu kommt einer für Kontoauszüge.

Es empfiehlt sich, innerhalb der Ordner mit Trennblättern oder einem Register weiter zu unterteilen. Die gute Nachricht: Bei weitem nicht alles muss man ewig aufbewahren. Im Zweifelsfall kann es bei Finanzthemen helfen, sich zu fragen, wie hoch die Summe ist, um die es geht. Je höher mögliche Ansprüche ausfallen könnten, desto länger sollte das Dokument behalten werden.

Alles rund um Finanzen

Dokumente zu Geschäftsbeziehungen mit Banken sollten zumindest nach den unterschiedlichen Instituten sortiert werden. Weiter kann es sinnvoll sein, zwischen verschiedenen Konten, Verträgen, Beratungsprotokollen und allgemeinen Unterlagen, etwa zum Online- oder Telefon-Banking, zu unterscheiden. Verträge und Vertragsbedingungen sollten so lange aufbewahrt werden, wie Ansprüche aus dem Vertrag geltend gemacht werden können. In der Regel verjähren diese nach

3 Jahren. Allerdings ist dabei entscheidend, wann Verbraucher Kenntnis von ihrem Anspruch erlangen konnten, weil es zum Beispiel höchstrichterliche Urteile gab. Dabei gilt: Nach 10 Jahren ist im Finanzbereich im Normalfall alles endgültig und unabhängig von der Kenntnis verjährt – dann können die Unterlagen vernichtet werden. Entscheidend für den Beginn der Frist ist das Jahr nach dem Vertragsende.

Schicken Geldinstitute Änderungen ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) zu, sollte man diese Schreiben wie auch die Vertragsunterlagen aufbewahren. „Man sollte immer die aktuelle Version der AGB haben“, empfiehlt Hjördis Christiansen, Juristin der Verbraucherzentrale Hamburg. Mitunter kann es auch Sinn ergeben, ältere Versionen aufzuheben. Wenn es zu Urteilen kommt, kann man diese aber eventuell auch über die Klägerseite bekommen, falls zum Beispiel Verbraucherschützer klagen.

Vorsicht bei Geschäftsanteilen

Wer über den grauen Kapitalmarkt Kommanditanteile an einer Firma oder einem Fonds erwirbt oder auf normalem Wege zum Beispiel eine GmbH gründet, sollte den Nachweis über die Einzahlung seines Geschäftsanteils so lange aufheben, wie die Gesellschaft existiert. Darauf weist Harald Rotter vom Deutschen Anwaltverein hin. Im Insolvenzfall komme nämlich gerne der Insolvenzverwalter und fordere den Einzahlungsnachweis – oder eben die Zahlung, falls der Beleg nicht erbracht werden kann. Der Anspruch der Gesellschaft auf Einzahlung der Einlage verjähre nicht, solange die Einlage existiere, erklärt Rotter.

Kontoauszüge sollte man als Selbstständiger oder Freiberufler sowieso 10 Jahre aufbewahren, aber auch für Privatleute ist das empfehlenswert. Nur so kann man Zahlungen belegen. Achtung: Nur wenn auf dem Kontoauszug bei Überweisungen oder Daueraufträgen auch die Bankverbindung des Empfängers genannt ist, reicht dieser aus. Sonst braucht man den zugehörigen Beleg, um die Zahlung rechtssicher zu beweisen. Auszüge kann man zwar auch noch mal bestellen, doch die Institute lassen sich diesen Service meist teuer bezahlen. Dann stellt sich die Frage, ob es sich angesichts der Kosten überhaupt lohnt. Zu Ansprüchen aus anderen Bereichen, die länger als 10 Jahre geltend gemacht werden können, sollte man Nachweise über geleistete Zahlungen auch entsprechend länger aufbewahren.

verbrauchertipp

Wenn Sie Freistellungsaufträge erteilen, machen Sie sich entweder eine Kopie davon oder notieren Sie Höhe und Zeitpunkt in einer Übersicht. So vermeiden Sie, bei Aufträgen an mehrere Institute in der Summe die erlaubte Höchstgrenze zu überschreiten.

Rund um Steuern

Zum Thema Steuern empfiehlt es sich, Erklärungen, Bescheide und Belege nach Jahren getrennt zu sortieren. Ganz vorne in den aktuellen Ordner gehören dann noch allgemeine Unterlagen zur eigenen Steuernummer oder zur steuerlichen Anmeldung. Für Unternehmer, Selbstständige und Freiberufler gelten hinsichtlich ihrer Geschäftsunterlagen gesonderte Fristen von 6 beziehungsweise 10 Jahren. So lange müssen Sie die Dokumente vorlegen können. Im Zweifel gilt der Grundsatz: Mit 10 Jahren ist man auf der sicheren Seite. Für Menschen, die mehr als 500.000 Euro im

Jahr verdienen, gilt eine 6-jährige Aufbewahrungspflicht für steuerlich relevante Dokumente. Als Privatperson ohne derart hohes Einkommen gibt es dagegen nur eine Aufbewahrungspflicht über die aktuelle Steuererklärung hinaus zu beachten: Rechnungen für Arbeiten an einem Grundstück, die etwa von Baufirmen, Handwerkern oder Gartenbauern erledigt wurden, müssen 2 Jahre lang aufbewahrt werden.

Belege zur Steuererklärung sollten Arbeitnehmer mindestens so lange aufbewahren, bis der zugehörige Steuerbescheid bestandskräftig ist, das heißt, die Einspruchsfrist von einem Monat abgelaufen ist. Dann können Unterlagen zu Spenden, Werbungskosten oder außergewöhnlichen Belastungen aus steuerlicher Sicht entsorgt werden. Anders ist es, wenn das Finanzamt ausdrücklich darauf hinweist, dass Belege länger aufzubewahren sind. Auch wenn ein Bescheid in einigen Punkten nur vorläufig ergeht, sollte man Dokumente zu diesen Aspekten noch aufbewahren. Kopien der Steuererklärungen sollte man zunächst ruhig etwas behalten, um nachvollziehen zu können, welche Angaben man gemacht hat. Unter bestimmten Umständen, beispielsweise bei neuen Tatsachen, kann der Steuerbescheid nämlich auch noch nach einigen Jahren geändert werden. Der Bund der Steuerzahler empfiehlt, Einkommensteuerbescheide noch länger aufzubewahren. Sie dienen zudem auch als Einkommensnachweis gegenüber vielen Stellen.

Rund um Versicherungen

Beitragsänderungen, Überschussmitteilungen, Mitteilungen zum Stand der Versicherung, der Schein zur Police: Versicherer schicken ihren Kunden jede Menge Briefe. Vieles davon sollte man geordnet nach einzelnen Versicherungen aufheben – mindestens so lange der Vertrag läuft. Danach greift die gängige Verjährungsfrist von 3 Jahren. Rechnungen und Schreiben zu Beitragsänderungen lassen sich auch während der Vertragslaufzeit spätestens nach diesem Zeitraum entsorgen. Der Bund der Versicherten empfiehlt, wenigstens die aktuelle Beitragsmitteilung aufzubewahren, bis sie durch eine neue sozusagen aktualisiert wird.

Was man dagegen auf jeden Fall aufheben sollte, sind der Versicherungsschein und die zugehörigen Bedingungen. „Sie sind die Grundlage für die Ansprüche, die man im Versicherungsfall hat“, sagt Bianca Boss vom Bund der Versicherten. Auch Antrags- und Beratungsprotokolle sowie Überschussmitteilungen und Mitteilungen zur Änderung der Versicherungssumme gehören in den Ordner. Das gilt insbesondere für Verträge, bei denen in der Zukunft eine Auszahlung vorgesehen ist, also etwa Kapitallebensversicherungen oder Rentenpolicen. Hingegen können Unterlagen zu ausgelaufenen Verträgen, die nur der Schadensabsicherung dienten und bei denen es nie zum Versicherungsfall gekommen ist, getrost entsorgt werden.

Rund um Gesundheit

Ärzte und Krankenhäuser müssen Befunde und Röntgenbilder mindestens 10 Jahre aufheben. Experten empfehlen Patienten jedoch, solche Unterlagen mindestens 30 Jahre lang aufzubewahren. „So lange kann man noch Ansprüche anmelden“, sagt Christoph Kranich, Leiter des Patientenschutzes der Verbraucherzentrale Hamburg. Nach dieser Zeit hat man bei Behandlungsfehlern im Normalfall keine Chance mehr. Wichtig: Wer Kenntnis von einem möglichen Anspruch erlangt, muss diesen wiederum innerhalb von 3 Jahren geltend machen.

Bei Dokumenten zu Vorsorgeuntersuchungen wie zum Beispiel dem Mutterpass rät Kranich dazu, diese 10 Jahre zu behalten. Generell sollte man für die zurückliegenden 5 Jahre möglichst lückenlos wissen, was mit der eigenen Gesundheit los war, weil private Versicherer bei gesundheitsbezogenen Policen in der Regel vor Vertragsabschluss entsprechende Angaben für diesen Zeitraum verlangen. Auf der sicheren Seite ist man, wenn man Rechnungen oder Bescheide der Krankenkasse zu Beiträgen oder Dividenden 10 Jahre aufbewahrt, vor allem, wenn sie bei der Steuer geltend gemacht wurden. Die normale sozialrechtliche Verjährung beträgt dagegen nur 4 Jahre.

Ob man Unterlagen zur eigenen Gesundheit länger als 30 Jahre aufhebt, muss jeder für sich entscheiden. Es könne interessant sein, zu wissen, was man als Kind hatte, sagt Kranich. Allerdings rät er auch, nicht zu penibel zu sein. „Gesundheit ist kein Selbstzweck, Gesundheit ist dazu da, um zu leben.“ Geht es allerdings um chronische Krankheiten oder Schwerbehinderungen, würde der Patientenschützer die Unterlagen dazu stets aufbewahren, um nachweisen zu können, wann die Diagnose gestellt wurde.

Wohn-, Arbeits- und sonstige Unterlagen

Im Regal stehen inzwischen gut sortierte Ordner für die ganz wichtigen Dokumente sowie die für Finanzen, Steuern, Versicherungen und Gesundheit. Damit ist schon mal einiges geschafft, doch einige Themengebiete warten noch. Ob als Mieter oder Eigentümer, jeder wohnt irgendwo. Wer nicht arbeitet, steckt womöglich noch in der Ausbildung, ist arbeitslos oder schon Rentner. In jedem Fall sind damit weitere Unterlagen verbunden – und somit auch weitere Ordner. Belege und Rechnungen zu Alltagskonsum wie dem Kauf von Möbeln, elektronischen Geräten oder Abonnements können auch leicht einigen Platz füllen. Ein Auto produziert mehr Papierkram als ein Fahrrad. Und alle, die schon vor Gericht zu einer Zahlung verurteilt worden sind, brauchen dafür hoffentlich keinen ganzen Ordner, dazu kann die Ablage Sonstiges herangezogen werden.

verbrauchertipp

Damit die Ordner nicht einfach nur immer dicker werden, ist regelmäßiges Aussortieren nötig. Da die meisten Verjährungsfristen an den Jahreswechsel anknüpfen, sollten Sie jedes Frühjahr einmal tätig werden.

Rund ums Wohnen

Aus Mieter- wie aus Vermietersicht ist zunächst einmal die 3-jährige regelmäßige Verjährung entscheidend. Das gilt für Rechnungen von Strom- und Gasanbietern oder Telekommunikationsfirmen genauso wie für den Mietvertrag selbst und alles, was daraus folgt wie Kautions- und Betriebskostenzahlungen. Wie so oft gilt auch im Mietbereich: Spätestens nach 10 Jahren ist alles verjährt. In manchen Fällen ist die Verjährung dagegen sogar auf 6 Monate verkürzt. Dazu zählen etwa Ansprüche aus Schönheitsreparaturklauseln nach Auszug. Der Berliner Mieterverein empfiehlt Mietern, Betriebskostenabrechnungen, das aktuelle Mieterhöhungsverlangen und Belege zur Zahlung der Maklerprovision für drei Jahre aufzuheben. Nach Beendigung des Mietverhältnisses sollten Dokumente wie Mietvertrag, Übergabe- und Abnahmeprotokoll sowie der Beleg zur Mietkaution bis zur regelmäßigen Verjährung aufbewahrt werden. Spiegelbildlich gilt das auch für Vermieter. Sie sollten zudem Rechnungen, die sie bei der Steuererklärung angeben, etwa zu Instandhaltungskosten, gegebenenfalls bis zu 10 Jahre aufheben.

Wer Immobilien sein Eigen nennt, hat andere Dokumente, die er aufbewahren sollte. Rechnungen von Handwerkern müssen aus steuerlichen Gründen 2 Jahre aufbewahrt werden, wenn Arbeiten zu einem Grundstück durchgeführt wurden. Darüber hinaus gibt es eine 5-jährige Gewährleistungszeit für Bauwerke. Wieder gilt: Mit 10 Jahren sind Eigentümer auf der sicheren Seite. Den Kaufvertrag sollte man wie Baupläne und Ähnliches auf jeden Fall bis zu einem möglichen Weiterverkauf und auch noch darüber hinaus aufheben, rät Inka-Marie Storm vom Immobilienbesitzerverband Haus & Grund. Gleiches gilt für Wohnungseigentümer mit Blick auf die Teilungserklärung. Die Protokolle der Eigentümerversammlung sollten aus eigenem Interesse ebenfalls aufgehoben werden, aber auch potenzielle Käufer fragen meist danach. Weniger entscheidend ist es dagegen, die früheren Wirtschaftspläne der Hausverwaltung lange zu archivieren. Und wird ein Grundbuchauszug benötigt, muss in der Regel ein aktueller eingeholt werden. In beiden Fällen reicht es laut Storm, jeweils die letzten Exemplare aufzubewahren.

Vermögensnachweise

Was zum eigenen Vermögen gehört, sollte man immer nachweisen können. Das gilt für Immobilien wie für andere Werte. Dazu zählt zum Beispiel auch der Nachweis, dass man eine Eigentumswohnung bereits bezahlt hat. Darauf weist Rechtsanwalt Harald Rotter vom Deutschen Anwaltverein hin. Bringt man zum Beispiel eine abbezahlte Wohnung in eine Ehe mit ein und kann die Finanzierung nicht belegen, können daraus bei einer möglichen Scheidung Nachteile entstehen, wenn es um den Ausgleich des Zugewinns geht.

verbrauchertipp

Von Ihren Meldebescheinigungen (Wohnort) brauchen Sie nur die jüngste aufheben, da diese in erster Linie dem Nachweis der aktuell gespeicherten Daten dienen.

Rund um die Arbeit

Die wichtigsten Arbeits- und Ausbildungszeugnisse stecken im Ordner mit den elementaren Dingen. Zwischenzeugnisse und andere Bescheinigungen und Zertifikate kommen zusammen mit Arbeitsverträgen und Gehaltsabrechnungen in einen Extra-Ordner. Zeugnisse und Arbeitsverträge sollten aus eigenem Interesse möglichst lange (bis zum Renteneintritt) aufbewahrt werden. Eventuell werden sie später bei einem Wechsel des Arbeitgebers noch einmal benötigt. Tjark Menssen von der Rechtsschutztochter des Deutschen Gewerkschaftsbundes weist zum Beispiel darauf hin, dass man nicht beim selben Arbeitgeber, bei dem man schon einmal unbefristet beschäftigt gewesen ist, später befristet angestellt werden darf. Gut, wenn man das frühere Arbeitsverhältnis nachweisen kann.

Für Gehaltsabrechnungen gibt es laut Menssen häufig Ausschlussfristen im Arbeits- oder Tarifvertrag. Ist die Frist abgelaufen, können keine Ansprüche mehr geltend gemacht werden. Gibt es keine Regelung, greift die regelmäßige Verjährung von 3 Jahren. Man sollte die Jahresabrechnungen und vielleicht noch die Dezemberrechnung besser länger aufheben – sowohl für das Finanzamt als auch für die Rentenversicherung. Gleiches gilt für Meldungen zur Sozialversicherung und Pensionszusagen früherer Arbeitgeber. Verträge zu vermögenswirksamen Leistungen sollten laut Menssen bis zur Inanspruchnahme aufbewahrt werden – also mindestens 7 Jahre nach Vertragsbeginn.

Die Bundesagentur für Arbeit rät für die meisten Fälle, ihre Unterlagen über den Abschluss des jeweiligen Verfahrens oder Vorgangs hinaus für 5 Jahre zu archivieren. Im Regelfall kann man in diesem Zeitraum Dokumente auch noch einmal einholen. Bescheide der Arbeitsagentur über Dauer und Höhe des Leistungsbezugs sollten bis zur Rente aufgehoben werden.

verbraucher^{tipp}

Wenn Sie in Ihrem Privathaushalt einen Minijobber beschäftigen, sind Sie von den für Unternehmen geltenden Aufbewahrungs- und Aufzeichnungspflichten für Entgeltunterlagen und Stundenaufzeichnungen befreit.

Alles zur Rente

Nachweise über rentenrelevante Zeiten und Bezüge sollten bis zum Renteneintritt aufbewahrt werden. Findet sich einmal ein Fehler in den gespeicherten Daten, kann man ihn so hoffentlich noch korrigieren lassen. Wichtig sind zum Beispiel Nachweise zu Studienzeiten oder Jahresmeldungen zur Sozialversicherung. Selbstständige brauchen ihren Steuerbescheid nur dann für die Rente, wenn Beiträge aufgrund einer Versicherungspflicht berechnet werden, etwa im Rahmen der Künstlersozialkasse (KSK). Rentenversicherte erhalten zudem regelmäßig Post zu ihrem Versicherungskonto. Bescheide sollten natürlich ebenfalls bis zur Festsetzung der Rente aufgehoben werden. Bei Renteninformationen und erteilten Rentenauskünften empfiehlt die Deutsche Rentenversicherung, jeweils die aktuellsten zwei bis drei Schreiben aufzubewahren, um die Entwicklung der Ansprüche überblicken zu können.

Rund um den Alltagskonsum

Kaufbelege zu elektronischen Geräten, Möbeln und anderen unverderblichen Konsumgütern sollte man auf jeden Fall abhängig vom Preis aufbewahren. Ob man Belege über 10 Euro behält, hängt von der persönlichen finanziellen Situation ab. Den Besitz teurerer Produkte muss man aber eventuell im Schadensfall gegenüber der Hausratversicherung nachweisen können. Dabei ist es sinnvoll, die entsprechenden Belege außerhalb des Haushalts aufzubewahren, etwa im Schließfach oder bei Angehörigen. Erst wenn das jeweilige Hab und Gut verkauft wird oder auf den Müll wandert, kann der zugehörige Beleg entsorgt werden.

Unabhängig von möglichen Versicherungsansprüchen gibt es in der Regel eine Gewährleistungspflicht von mindestens 2 Jahren ab Kauf für neue Artikel. Bei gebrauchten Artikeln kann sie auf 1 Jahr reduziert werden, Privatverkäufer können sie ganz ausschließen. Daneben gewähren Hersteller mitunter eine längere Garantie. „Während der Laufzeit sollte man natürlich den Kaufbeleg aufbewahren, und wenn er auf Thermopapier gedruckt ist, eine Kopie machen, bevor er nicht mehr lesbar ist“, rät Julia Rehberg von der Verbraucherzentrale Hamburg. Nur mit dem Beleg lässt sich nachweisen, wann das Produkt gekauft wurde und dass die Gewährleistungs- oder Garantiezeit überhaupt noch läuft.

Fahrzeugschein, Fahrzeugbrief und Dokumente zu TÜV- und Abgasuntersuchungen sollten Autobesitzer laut ADAC solange aufbewahren, wie sie Halter des jeweiligen Fahrzeugs sind. Sie sind beim Verkauf dem Käufer auszuhändigen. Wird das Auto verschrottet, haben die Zulassungsbescheinigungen allenfalls noch nostalgischen Wert. Darüber hinaus gelten aus steuerlicher und versicherungsrechtlicher Sicht die üblichen Fristen: Mit 10 Jahren macht man nichts falsch. Kaufverträge sollte man auch nach einem Weiterverkauf noch einige Jahre behalten. Es sei im Zweifelsfall hilfreich, wenn man belegen könne, dass einem ein Auto als unfallfrei verkauft wurde, erklärt der ADAC. Rechnungen zum Kauf von Teilen oder Reparaturen sollten 1 bis 2 Jahre aufgehoben werden, abhängig davon, was vertraglich als Sachmangelhaftungsfrist vereinbart ist.

Auf einen Punkt weist der ADAC indes noch hin: Wer in ein mautpflichtiges Urlaubsziel fährt, sollte Kreditkartenabrechnungen und Zahlungsbelege zur Maut lange aufbewahren. In Italien beispielsweise können Forderungen 10 Jahre lang geltend gemacht werden.

Alles, was übrig bleibt

Der Großteil der Unterlagen sollte jetzt verstaut sein. Was noch keinen Platz gefunden hat, kommt in einen Sonstiges-Ordner, auf dem man außen ein paar Stichpunkte zu den Inhalten notieren kann. Hinein können zum Beispiel Gerichtsurteile. Diese sollte man 30 Jahre lang aufheben, rät Rechtsanwalt Harald Rotter vom Deutschen Anwaltverein. Erst dann verjähren Forderungen daraus. Rotter empfiehlt, sich die Zahlung der Forderung quittieren zu lassen und diese Quittung bis zur Verjährung aufzuheben. Zudem solle man sich den vollstreckbaren Titel aushändigen lassen. Sonst könne es passieren, dass die Gegenseite – oder auch deren Erben – später die Forderung noch einmal erheben.

Weitere Dokumente, die noch keinen Platz gefunden haben, könnten etwa Unterlagen zu Kindergeld oder BAföG sein. Insbesondere für Kindergeld, das für volljährige Kinder gezahlt wird, wenn sie beispielsweise studieren oder eine Berufsausbildung machen, sind häufig Nachweise über die Ausbildung oder Ähnliches zu erbringen. Regelmäßig verjähren Kindergeldansprüche laut Sozialrecht nach 4 Jahren. Bescheide der Familienkassen können aber auch für andere Leistungen wie das BAföG oder den Krankenversicherungsstatus relevant sein und sollten entsprechend dafür aufgehoben werden. Spätestens 4 Jahre nach Vollendung des 25. Lebensjahres können Kindergeldunterlagen im Normalfall weg.

verbrauchertipp

Es kann hilfreich sein, für jedes Kind einen eigenen Ordner anzulegen, in den man zunächst einmal die Unterlagen abheftet, die nicht in den Ordner mit den ganz wichtigen Dokumenten gehören. Sind die Kinder alt genug, kann man gemeinsam mit ihnen schauen, was wie lange aufgehoben werden muss, und die Unterlagen übergeben.

Beim BAföG rät das Deutsche Studentenwerk, Bescheide aufzubewahren, bis das Bundesverwaltungsamt die Höhe der Förderung und Rückzahlungssumme des Staatsdarlehens feststellt.

Stimmt alles, können die früheren Bescheide entsorgt werden, sobald der Bescheid des Bundesverwaltungsamts rechtskräftig ist (nach einem Monat Widerspruchsfrist). Ansprüche auf Rückzahlung verjähren nach 20 Jahren.



Alexander Riedel ist freier Autor mit einem Schwerpunkt auf Verbraucher- und Wirtschaftsthemen. Er schreibt gerne über Mietfragen, Versicherungen und Finanzen sowie alles, was Rechtliches berührt. Wenn ein Thema dann noch für Kinder und Eltern interessant ist, freut er sich besonders.

ordnung schaffen



Alte Schätze retten

Fotos und Dias Digitalisieren



Alte Schätze retten

Fotos und Dias Digitalisieren



In unzähligen Kisten lagern Erinnerungen, auf Dia oder Fotopapier festgehalten. Einst mehr oder minder ordentlich in Fotoalben eingeklebt, fallen einem die Abzüge beim Öffnen nach Jahrzehnten entgegen. Schätze aus der Zeit, als Kameras nicht digital waren und man Urlaubsbilder am Dia-Abend vorgeführt oder das Fotoalbum herumgereicht hat. Doch Diaprojektor und Leinwand sind abhanden gekommen und die Fotoalben sind zerfleddert. Höchste Zeit, die analogen Erinnerungen ins digitale Zeitalter zu überführen.

Die Chance ist groß, dass sich der Aufwand der Digitalisierung lohnt. Denn unter den Bildern von damals gibt es sehr wahrscheinlich weit weniger Ausschuss als bei der gleichen Anzahl digitaler Fotos. Zu den Zeiten, als nur 12, 24 oder maximal 36 Bilder auf eine Filmrolle passten, betätigten Hobbyfotografen den Auslöser nämlich meist erst nach reiflicher Überlegung und damit deutlich seltener. Und die wenigen nicht gelungenen Bilder lassen sich beim Überführen in digitale Daten gleich bequem aussortieren.

Fotos selbst scannen

Viele besitzen einen Flachbett-Scanner beziehungsweise Multifunktionsdrucker, der normalerweise für das Einscannen von Dokumenten eingesetzt wird. Auch alte Fotoabzüge sind auf diesen Geräten gut aufgehoben. Um eine Reihe von Bildern auf den Computer zu bringen, kann man mehrere Fotos auf einmal einscannen, so viele, wie auf dem meist A4 großen Vorlagenglas Platz haben. Später wird das eingescannte Dokument wieder in die Einzelbilder unterteilt. Scanner besitzen normalerweise eine Bildbearbeitungssoftware, die das leisten kann.

Das größte Problem beim Scannen ist, die Fotos wirklich gerade zu platzieren. Jede noch so leichte Drehung beeinträchtigt die Möglichkeit, gute Bilder zu speichern. Zwar bieten viele Bildbearbeitungsprogramme die Korrektur solcher Verzerrungen an, doch diese Nachbearbeitung von Hand ist aufwendig. Ein Scanner erfasst die aufliegenden Bilder zeilenweise, schon leichte Verschiebungen bedeuten beim Geraderücken am Computer hohen Rechenaufwand. Die Bildwirkung bleibt nur bei Drehungen um genau 90 oder 180 Grad. Ist die Anzahl der Fotografien überschaubar, sollte man sie einzeln angehen und kann dann das Bild am Rand des Scanners ordentlich ausrichten.

verbrauchertipp

Vor dem Digitalisieren stellen Sie sich die Frage, welche Bilder Sie retten wollen. Viele Fotoalben mit hundert Bildern zu bearbeiten, ist wenig sinnvoll, wenn diese auf der Festplatte ebenso überwiegend ungesehen herumliegen wie zuvor im Regal.

Für das Einscannen empfiehlt sich eine Auflösung von 300 bis 600 dpi (englisch, Bildpunkte pro Zoll). Für die Farbtiefe, soweit das einstellbar ist, sollten 24 Bit (Maßeinheit der Datenmenge) eingesetzt werden. Dann sind rund 16,8 Millionen unterschiedliche Farben darstellbar – eine höhere Farbtiefe benötigen nur Profis für den Einsatz bei großformatigen Sonderprojekten. Als Dateiformat eignet sich am besten TIFF (Tagged Image File Format) in seiner verlustfreien Variante. Häufig hat der Zahn der Zeit schon am Fotopapier genagt: Bilder sind verblasst, es gibt Kratzer und Knicke. Das kann im Nachhinein per Bildbearbeitungssoftware ein bisschen repariert werden. Viele Scanner bieten eine automatische Bildkorrektur an und versuchen so, das Ergebnis aufzuhübschen – das kann man mal probieren. Die Bearbeitung mit spezieller Software erzielt bessere Ergebnisse.

Bildbearbeitungssoftware

Zum Organisieren und Bearbeiten von Bildern gibt es kostenlose Programme wie **Irfanview** und **Magix Foto Designer 7**. Nachteil: Sie sind auf das Bearbeiten von Bilddateien aus Digitalkameras ausgelegt. Es fehlen spezielle Instrumente zum Nachbearbeiten von Fehlern wie Staub, Kratzern und Knicken, die eingescannte analoge Fotos zuweilen mitbringen. Dafür kommen am besten die klassischen Bildbearbeitungsprogramme infrage, in der Einsteigerklasse **Photoshop Elements** (ältere Versionen ab 65 Euro) oder **Corel Photo-Paint** (als Bestandteil der CorelDraw Graphics Suite, ältere Versionen ab 70 Euro). Für diese Programme gibt es spezielle Plug-ins zur Foto-Retusche wie **AKVIS Retoucher** (ab 67 Euro). Um aus alten zerkratzten und verknitterten Fotos strahlende Bilder zu machen, braucht es Übung und vor allem Zeit.

Dias selbst scannen

Eine Reihe von Flachbett-Scannern bieten auch Durchleuchtereinheiten für das Digitalisieren von Dias. Einige Modelle haben diese Durchleuchtereinheit im Deckel eingebaut, bei anderen ist es ein zusätzliches Element. Da Dias und Kleinbild-Negativfilme die gleichen oder mehr Bildinformationen wie ein Fotoabzug auf viel kleinerer Fläche (24 mal 35 Millimeter) enthalten, muss diese mit höherer Auflösung, etwa 1200 bis 2400 dpi, abgetastet werden. Eine solche Auflösung schaffen nicht alle Scanner, auch wenn sie mit derartigen Angaben werben. Denn häufig erreicht ein Scanner einen solchen Wert nur durch sogenannte Interpolation, also durch Hochrechnen der Bildpunkte, was zu Qualitätsverlusten führt. Beispiel: Der Scanner erfasst horizontal 600 dpi und rechnet zwischen jeweils zwei erfassten Bildpunkten einen Mittelwert aus. Schon werden aus echten 600 dpi interpoliert 900 dpi. Die Angaben der Scannerhersteller täuschen daher häufig über die tatsächliche Leistungsfähigkeit ihrer Geräte hinweg.

verbrauchertipp

Informieren Sie sich über die optische Auflösung des Scanners. Interpolierte Scans können ansehnliche Ergebnisse liefern. Über das normale Fotoabzugsformat 10 mal 13 cm hinaus sollte man die Bilder aber nicht vergrößern. Für Posterabzüge sind 3900 bis 5000 dpi nötig. Diese Auflösung schaffen nur professionelle Geräte.

Alternativ zur meist umständlichen Bedienung der Flachbett-Scanner bieten sich Spezialgeräte zur Dia- und Farbnegativ-Abtastung an: spezialisierte Scanner mit Durchleuchtereinheit. Die komfortablen Versionen können sogar Diamagazine durchziehen, sodass das Einlegen einzelner Dias von Hand entfällt. Manche Geräte pusten auch Staub weg, erfassen Kratzer, Flusen und Staubkörner und rechnen sie anschließend automatisch raus. Das Verfahren heißt ICE (Image Correction

& Enhancement) und basiert auf einer Hardwareanwendung mit Infrarottechnik. Es funktioniert nur bei Farbaufnahmen und gilt als präziser als die reine softwarebasierte Staub- und Kratzerentfernung SRD (Smart Removal of Defects). Einfache Geräte gibt es bereits ab etwa 30 Euro, Profi-Geräte kosten mindestens 500 Euro.

verbrauchertipp

Auf eBay gibt es einige gebrauchte, neuwertige Geräte, meist unter dem Stichwort Dia-Scanner. Viele Hobbyfotografen schaffen sich ein solches Modell an, digitalisieren ihr Archiv und verkaufen den Scanner weiter – meist mit nur geringem Verlust. Wer einige Wochen die Angebote, die gängigen Geräte und deren Preise beobachtet, kann selbst so vorgehen.

Wer eine digitale Spiegelreflex- oder System-Kamera mit Makroobjektiv hat, findet auch Aufsätze zum Aufnehmen als digitales Foto. Von Nikon etwa gibt es den Diakopieradapter ES 1 (ca. 100 Euro), von Somikon den Negativ Scanner (ab 45 Euro, inklusive Bildbearbeitungssoftware). Wichtig ist ein gleichmäßiges helles Hinterlicht bei der Aufnahme, etwa eine angeblitzte weiße Wand. Auch Foto-Negative können so aufgenommen und per Bildbearbeitung in Positive verwandelt werden. Als Aufnahmeformat ist RAW (englisch, roh) am besten geeignet. Es produziert zwar das größte Dateivolumen, bietet aber in der Nachbearbeitung die meisten Optionen, sofern die Bildbearbeitungssoftware das Format kennt.

Vor allem bei Dias hinterlassen Staub und Kratzer lästige Spuren, die beim eingescannten Bild deutlich sichtbar sind. Ist das Problem sehr groß, sollte vor dem Scannen ein fusselfreies Baumwolltuch und eventuell ein Glasreiniger zum Einsatz kommen. Dabei ist es wichtig, die Staubschichten tatsächlich zu entfernen und sie nicht bloß zu einem Streifen zusammenzuschieben. Normalen Staubbesatz und Kratzer kann man dann der Bildbearbeitungssoftware überlassen.

Nachbearbeitung: So funktioniert es

Farbverfälschungen durch Alterung und Staub sowie Kratzer sollten bei der anschließenden Bildbearbeitung angegangen werden.

1. Kratzer bearbeiten

Ein einfacher Effektfiler zum Entfernen von Kratzern versucht, den Kratzer zu identifizieren und die betroffenen Bildpunkte mithilfe von Interpolation zwischen den unbelasteten Informationen auszutauschen. Details gehen dabei aber immer wieder verloren, meistens kann man es regeln, wie rigoros die Software zu Werke gehen soll. Bei spezialisierten Filtern muss man die Kratzer mit einem Werkzeug markieren, damit die Software versuchen kann, die Bildinformationen zu ersetzen.

2. Farben korrigieren

Die Farbkorrektur gelingt meistens in den Bereichen Helligkeit, Kontrast und Intensität. Dazu können in der Farbkorrektur dominante Farben, etwa ein Grünstich, herausgerechnet werden.

Speichern Sie die bearbeitete Datei unter neuem Namen als Kopie und behalten Sie die Scan-Datei. Vielleicht gibt es später leistungsfähigere, automatisierte Bildbearbeitungssoftware mit noch besseren Ergebnissen als heute. Dann lohnt es sich, die Ausgangsdateien zu haben.

Dateiformate

Die meisten Digitalkameras speichern Daten im Format JPEG ab (benannt nach dem Entwicklerteam, der Joint Photographic Experts Group, als Dateierweiterung meist .jpg). Dabei wird die Dateigröße durch ein Komprimierungsverfahren kleingehalten. Allerdings ist das JPEG-Verfahren mit Datenverlust verbunden. Bei der Qualität des Bildes und bei der weiteren Bearbeitung macht sich bemerkbar, dass im Vergleich zur Aufnahme nicht mehr alle Bildinformationen vorhanden sind. Wie stark der Verlust ist, hängt vom gewählten Speicherverfahren ab. Zur Auswahl stehen schonende Verkleinerungen bis zu extremen Reduzierungen mit Verzicht auf Details. Für das Einscannen der Daten empfiehlt sich, die Datei so zu speichern, dass beim Komprimieren wenige Informationen verloren gehen, etwa mit dem TIFF-Verfahren. Die Dateien sind größer als bei der JPEG-Speicherung, dafür bieten sie den vollen Informationsgehalt des Ausgangsbildes.

Namen für Bilder

Zur Archivierung lohnt sich eine Systematik. Bei Fotos aus Digitalkameras hat man sich an den Komfort gewöhnt, die Bilder durch den Zeitstempel der Aufnahme ganz einfach in eine zeitliche Reihenfolge zu bringen. Diese Möglichkeit gibt es beim nachträglichen Digitalisieren nicht automatisch. Ein manueller Eingriff ist nötig – entweder durch einzelne Dateibenennung oder mithilfe von Programmen.

verbrauchertipp

Wenn Sie nicht ganz sicher sind, von wann das Bild stammt, schauen Sie auf der Rückseite des Fotos nach. Diese enthält häufig Informationen wie etwa das Entwicklungsdatum.

Komfortabel lassen sich große Mengen an Dateien beispielsweise mit den kostenlosen Programmen **Bulk Rename Utility (englisch)** und **Namexif** umbenennen. Weitere Tools sind **Irfanview**, **Xnconvert** und **Fast Stone Image Viewer (englisch)**. Aber auch diese Programme müssen wissen, wie sie die Fotos neu abspeichern. Die Dateinamen sollten beginnen mit dem Jahr, in dem das Bild entstand, gefolgt vom Monat. Danach kann eine beschreibende Bezeichnung erfolgen, anschließend wird chronologisch durchnummeriert. Eine mögliche Dateibezeichnung wäre also: 1987-4-urlaubnordsee-1.

Externe Dienstleister

Das eigene Digitalisieren eines großen Archivs kann Spaß machen, weil einem alte Schätze endlich wieder unter die Augen kommen. Aber sowohl das Scannen als auch die Bildbearbeitung sind sehr aufwendig. Pro Bild dauert das 10 bis 15 Minuten. Externe Dienstleister bieten, vor allem im Internet, das automatisierte Scannen an.

verbrauchertipp

Bevor Sie ein großes Archiv extern digitalisieren lassen, geben Sie bei verschiedenen Dienstleistern zum Test dieselben zwei, drei Dias in unterschiedlicher Qualität in Auftrag. Entscheiden Sie dann im Vergleich zwischen den gelieferten Resultaten.

Die Preise differieren dabei gewaltig, von wenigen Cent pro Dia bis zu knapp drei Euro reicht die Bandbreite. Von den billigen Scannern darf man keine Meisterwerke erwarten. In aller Regel werden die Vorlagen unabhängig von ihrem Zustand durch eine große Maschine gejagt. Das Ergebnis ist auf jeden Fall nachbearbeitungsbedürftig. Bei teuren Spezialisten werden die Vorlagen schon einmal gereinigt und das Entfernen von Kratzern und Rauschen ist auch inklusive.



Michael Scheuch ist Wirtschaftsjournalist, hat lange Jahre für die ZDF-Sendung WISO als Redakteur gearbeitet. Autor von ZDF-Dokumentationen und Buchautor. Im C.H.Beck-Verlag erschienen: „Kaufen vom Bauträger - ohne böse Überraschungen“.

freizeit nutzen



Lagerkoller oder Vereinsamung
Wegen Corona wochenlang zu Hause

Lagerkoller oder Vereinsamung

Wegen Corona wochenlang zu Hause



Bundesweit besteht ein weitgehendes Kontaktverbot für die Bevölkerung, damit sich das neuartige Coronavirus langsamer verbreitet. Nahezu jeden Tag 24 Stunden zu Hause bleiben: Wie können Familien und Paare in so einer Situation Streit vermeiden oder den berüchtigten Lagerkoller? Und was hilft Menschen, die allein leben, gegen die Einsamkeit? Lesen Sie einige Strategien, wie Sie die kommenden Wochen das Beste aus der Zeit machen.

Wir bleiben zu Hause – zunächst war das eine freiwillige Entscheidung. Wer Verantwortung übernehmen und Mitmenschen schützen wollte, blieb weitgehend in den eigenen vier Wänden. Mittlerweile hat die Bundesregierung bundesweit ein umfangreiches Kontaktverbot beschlossen. Das Virus soll sich so nicht so schnell verbreiten, sodass es nicht zum Kollaps des Gesundheitssystems kommt. Ansammlungen von mehr als zwei Personen sind demnach verboten – es sei denn, es handelt sich um Familienmitglieder oder Personen, die einen Haushalt teilen. Bayern geht eigene Wege und verhängt Ausgangsbeschränkungen – eine komplette Ausgangssperre gibt es in Deutschland bislang nicht. Schulen und Kitas bleiben bundesweit aber geschlossen.

Die Situation stellt Familien, aber auch Paare und allein lebende Menschen, vor eine große Herausforderung. Denn zu viel Nähe oder auch zu viel Einsamkeit und Isolation können die Psyche belasten. „Da hilft es zunächst, sich klar zu machen, dass die Situation vorbei geht“, sagt Diplom-Psychologin Julia Scharnhorst. Auch wenn die Angaben derzeit vage sind, wie lange der Zustand genau andauern wird – er ist begrenzt. Dennoch: „Für viele von uns ist es eine ungewohnte Situation, so viel Zeit mit der Familie und den Liebsten zu verbringen“, sagt Scharnhorst. Sonst ist tagsüber jeder unterwegs – in der Schule oder in der Arbeit. Plötzlich sind solche Routinen gestört. „Viele sind jetzt gefrustet, weil sie nicht ihre Freunde sehen, ihren Hobbys nachgehen oder zum Sport gehen können. Und diesen Frust lassen viele dann an den Menschen in ihrer unmittelbaren Umgebung aus“, erklärt die Vorsitzende der Sektion Gesundheits-, Umwelt- und Schriftpsychologie des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen.

verbrauchertipp

Bei Konflikten nicht überreagieren – besser eine Nacht drüber schlafen und dann gemeinsam darüber reden und Kompromisse finden.

Wenn Familien, Paare oder Wohngemeinschaften Tag und Nacht aufeinander hocken, können leichter Reibungspunkte entstehen – das kennen wir von Weihnachten oder Urlaubszeiten, erklärt Scharnhorst. Hinzu kommt: „Viele sind derzeit dünnhäutiger. Da kann es leichter zu Konflikten kommen.“ Jeder sollte sich etwas zurücknehmen. Bei Streit rät Scharnhorst den Beteiligten, sich zunächst, so gut es geht, aus dem Weg zu gehen. „Denn emotional aufgeladen gelingt es nicht, klar

zu denken und Kompromisse zu schließen.“ Den Frust könne man vielleicht bei anderen abladen – etwa Freunde anrufen. Wenn die Gemüter runter gekühlt sind, sollte man über den Streit sprechen und das Problem oder Missverständnis klären.

Klare Absprachen und Strukturen

Noch besser ist es, sich vorher zusammensetzen und klare Regeln für die kommende Zeit zu vereinbaren. Was möchte ich? Was ist dir wichtig? Wie viel Ruhe braucht jeder zwischendurch? Wollen wir Mahlzeiten um eine bestimmte Uhrzeit gemeinsam einnehmen? Wie gestalten wir den Tag mit den Kindern? Können sie im Haushalt mithelfen? „Jetzt muss man alles neu aushandeln. Dann kommt man sich im Alltag weniger in die Quere“, erklärt Scharnhorst. Es ist einfacher, über Grundlegendes einmal richtig zu sprechen, als die Dinge in jeder Situation neu auszuhandeln. Die Regeln sollten verbindlich, aber nicht starr sein – so kann man sie ein paar Tage testen und gegebenenfalls nachjustieren.

Es ist eine Ausnahmesituation – lange schlafen, vor dem Fernseher abhängen und erst Essen, wenn der Magen knurrt, ist aber auf Dauer keine Lösung. Im Gegenteil: Familien, Paare, Wohngemeinschaften, eigentlich jeder sollte seinen Tag klar strukturieren – und damit gar nicht erst Langweile aufkommt, die Zeit aktiv und produktiv gestalten. „Das hilft einem dann auch für die Zeit danach, wieder schneller in den Alltag zu finden“, sagt Scharnhorst. Auch im Homeoffice sollte man den Arbeitsalltag grob beibehalten, rät die Expertin. In solchen Zeiten wird Kommunikation umso wichtiger. Feste Arbeitszeiten helfen, da man für Absprachen mit anderen Kollegen leichter erreichbar ist. Dazu gehört auch, dass man nicht im Schlafanzug auf dem Sofa oder im Bett arbeitet, sondern morgens aufsteht, sich duscht und ordentlich anzieht. „Denn so kommt man besser in den Arbeitsmodus.“ Auch Familienmitglieder oder Mitbewohner erkennen so leichter, dass man sich im Arbeitsmodus befindet.

Natürlich könne man den Alltag an die neue Situation anpassen. „Wer den Arbeitsweg von einer halben Stunde einspart, kann dafür zum Beispiel eine halbe Stunde länger schlafen“, sagt Scharnhorst. Oder eben mit den Lieben ausgiebiger frühstücken. Aber besonders Kindern erleichtern regelmäßige Abläufe die Situation – etwa feste Zeiten für das Aufstehen, Essen, Spielen und Lernen. Und je genauer jedes Familienmitglied weiß, wann was passiert, umso leichter kann sich jeder zwischendurch auch Raum und Zeit für sich nehmen.

Klare Grenzen setzen

Menschen brauchen Input und Abwechslung – aber eben auch Ruhe. Wenn Menschen eine längere Zeit fast rund um die Uhr zusammen sind, kann dies für manche Beziehungen zur Zerreißprobe werden. Zwischenzeitliches Abgrenzen ist dann besonders wichtig. Nur so kann man sich auch wieder aufeinander freuen. Neben einer klaren Struktur helfen da klare Verabredungen – insbesondere wenn auch Kinder im Haushalt leben. Eine könnte lauten: Ab acht Uhr abends gehört das Wohnzimmer den Eltern. Um die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden, müssen die anderen Mitbewohner Rückzugzeiten respektieren. Gleichzeitig ist es wichtig, bewusst gemeinsame Zeiten zu vereinbaren. So könne man sagen: Ich mach jetzt meins, du machst deins, in einer Stunde treffen wir uns wieder und dann spielen wir gemeinsam.

Eine räumliche Trennung kann beim Abgrenzen helfen. Dabei kann man überlegen, welcher Raum insgesamt zur Verfügung steht und die Nutzung einzelner Zimmer neu überdenken. „Viele Menschen setzen sich in die Küche, wenn sie im Homeoffice arbeiten, weil dort ein Tisch steht. Doch da ist häufig am meisten los“, sagt Scharnhorst. Und dann fühlen sie sich jedes Mal gestört, wenn jemand reinkommt und an den Kühlschrank will. Ihr Tipp: Vielleicht könne man stattdessen das Schlafzimmer etwas umbauen und dort tagsüber eine ruhige Ecke zum Arbeiten einrichten.

verbrauchertipp

Gerade auf engem Raum können eine improvisierte Stellwand oder ein Raumtrenner sinnvoll sein, zumal Sie so ihr Bedürfnis nach Abgrenzung anderen Bewohnern sichtbar machen.

Auch Noise-Cancelling-Kopfhörer oder leise Musik können helfen, die Umwelt auszublenden. Am besten geht jeder, wenn möglich, einmal am Tag raus. Frische Luft tanken ist immer gut – dann können sich alle zu Hause treffen und über ihre Erlebnisse austauschen.

Mittelgroße Projekte vornehmen

Es ist gut, eine Perspektive zu entwickeln und die Zeit aktiv zu gestalten. Doch um sich abzulenken, nehmen sich manche Menschen derzeit zu große Projekte vor: eine Sprache lernen, ein Buch schreiben, das Haus renovieren. „Keiner sollte sich unnötig unter Druck setzen. Am besten nehmen wir uns für die kommende Zeit mittelgroße Projekte vor“, rät Scharnhorst. Also statt das ganze Haus zu renovieren, beginnt man am besten damit, den Kleiderschrank auszumisten, den Arbeitsplatz aufzuräumen oder eine Wand zu streichen. Weitere Ideen sind etwa im Garten werkeln, den Frühjahrsputz erledigen, gemeinsam ein Hörspiel aufnehmen, den Keller ausmisten oder ein Fotoalbum gestalten und dabei in Urlaubserinnerungen schwelgen. Man sollte die Zeit für Positives nützen, damit man später zurückblicken kann und sich auch an schöne Dinge erinnern kann. „Vielleicht freut man sich am Ende, dass man zwanzig Liegestühle schafft statt zwei wie am Anfang“, nennt Scharnhorst als Beispiel. Aber keiner sollte zu hohe Ansprüche an die Situation und sich stellen. „Es ist ja auch eine Chance, zu entschleunigen.“

Austausch gegen die Einsamkeit

Isolation zerrt an den Nerven und kann auf Dauer schlechte Laune oder sogar depressiv machen. „Doch wer alleine lebt, ist häufig daran gewöhnt – und kommt zum Teil besser mit der Situation klar als viele Menschen, deren Routinen völlig zerfallen“, gibt Scharnhorst zu bedenken. Was ist mit Menschen, die isoliert bleiben müssen? Der Rat vieler Experten lautet, Enkelkinder sollten Oma und Opa derzeit besser nicht besuchen – da diese zur Risikogruppe gehören. Genauso wie Leute mit Asthma oder Vorerkrankungen, die zum eigenen Schutz soziale Kontakte meiden müssen.

Wer alleine lebt, braucht derzeit umso mehr Ereignisse, auf die er sich freuen kann. Statt Oma, Opa oder Freunde persönlich zu besuchen, kann man mit ihnen feste Zeiten verabreden – zum Telefonieren, Skypen oder Facetimen, rät Scharnhorst. Angesprochene Ängste sollte man zwar ernst nehmen und Trost und Zuspruch geben, aber auch über Dinge sprechen, die Lebensfreude schenken und die Einsamkeit nehmen. Das Wichtigste ist, man zeigt echtes Interesse. Auch soziale Netzwerke eignen

sich zum Austausch. Mit Nachbarn könne man sich von Balkon zu Balkon oder über den Hausflur hinweg unterhalten. Insbesondere älteren Menschen im Haus oder in der Nachbarschaft könne man fragen, ob man was helfen oder abnehmen kann. „Es ist eine Zeit, in der sich Grundwerte klarer zeigen“, sagt Scharnhorst. Es kann Freundschaften verändern, wenn Personen nur negative Nachrichten austauschen oder sich umgekehrt etwa melden und direkt Hilfe anbieten.

Klare Zeiten für Schönes einräumen

Die Flut an Nachrichten kann mitunter belasten. Dennoch: Verdrängen bringe nichts. „Wir müssen den Ernst der Lage verstehen, damit wir wissen, warum wir etwas tun“, erklärt Scharnhorst. Und nur, wenn wir etwas einsehen, könnten wir bewusst und freiwillig danach handeln. „Dafür brauchen wir eine gute Informationsgrundlage. Allerdings sollten wir die Zahl der Quellen begrenzen.“ Dabei weniger auf subjektive Empfindungsberichte in den sozialen Medien setzen, sondern mehr objektive Informationen einholen – also statt auf Facebook bei Bundesministerien, beim Robert-Koch-Institut oder der WHO nach Informationen suchen. „Wer dazu neigt, sich Sorgen zu machen, sollte zudem klare Zeiten dafür festlegen“, rät die Diplom-Psychologin. Zum Beispiel eine Viertelstunde morgens und eine Viertelstunde abends Nachrichten lesen – und sich an diese Zeiten strikt halten, denn sonst bestärke man ständig seine Ängste.

Besondere Ereignisse verschönern den Alltag – ein besonderes Essen, ein gutes Buch, eine Massage. In Zeiten mit wenig sozialen Kontakten sollte man bewusst Highlights einplanen, auf die man sich freut. Das kann eine Lieblingsserie oder ein Konzert sein. Das digitale Angebot dazu ist derzeit groß. Es reicht von spontan organisierten Festivals, Theaterstücken bis hin zu Opern oder Wohnzimmerkonzerten in Live-Streams, die man online mitverfolgen kann – zum Beispiel unter dem Motto [#wirbleibenzuhause](#). In den sozialen Medien und im Netz gibt es zudem viele Fotos, Karikaturen und Videos, die das Thema teils humorvoll, teils informativ aufbereiten. So belastend die Situation sein kann, es hilft, zwischendurch einfach mal ausgiebig zu lachen.

verbrauchertipp

Lenken Sie den Fokus auf das Positive: Erzählen Sie sich gegenseitig kurz vor dem Schlafengehen drei Dinge, die an diesem Tag besonders schön waren.

Die außergewöhnliche Situation fördert bei vielen auch die Kreativität: Manche Menschen stellen sich mit ihren Instrumenten auf den Balkon und musizieren. Andere klatschen dort zu festen Zeiten, um sich bei Ärzten und Pflegepersonal für deren Einsatz zu bedanken. Ob malen, singen, musizieren – es ist gut sich mit seinen Gefühlen kreativ auseinander zu setzen. „Das muss nicht schön sein“, sagt Scharnhorst. „Aber es hilft, die Zeit gut zu überstehen und Ängste zu bewältigen.“



Isabelle Modler arbeitet seit August 2014 als freie Journalistin in Berlin. Für den verbraucherblick schreibt sie über Themen wie Geldanlage, Immobilienfinanzierung, Steuern, Altersvorsorge und Versicherungen. Komplexe Sachverhalte erklärt sie anschaulich. Die sonst eher graue Materie kann sie farbig beschreiben. Außerdem liebt sie das Reisen – von unterwegs bringt sie viele Eindrücke, Fotos, Geschichten und praktische Tipps mit.

Mehr zum Thema

Informationen zu Corona

Robert Koch-Institut

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bundesministerium für Gesundheit

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

WHO

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen



Im Bilde bleiben

Freundschaften pflegen per Videochat

Im Bilde bleiben



Freundschaften pflegen per Videochat

Die Corona-Krise hat dazu geführt, dass das Aufrechterhalten sozialer Kontakte zu einer echten Herausforderung wird. Vor allem Großeltern können nur noch begrenzt oder gar nicht mehr Besuch erhalten. Sie leiden unter den eingeschränkten Möglichkeiten. Natürlich steht das Telefon nahezu allen offen. Per Video zu kommunizieren, bringt weitere Vorteile. Enkel können Selbstgemaltes präsentieren. In virtuellen Konferenzen sehen sich mehrere Familienmitglieder gleichzeitig. Vorteilhaft sind Systeme, die kaum technischen Aufwand erfordern und selbst ohne Software-Installation auskommen.

Die Möglichkeiten sind vielfältig. Für den heimischen Computer sollte eine Webcam mit eingebautem Mikrofon zur Verfügung stehen. Bei fast allen Laptops ist die Kamera Standardausstattung, und selbst auf älteren und ansonsten kaum noch arbeitsbereiten Geräten lassen sich die Videokonferenzen durchführen. Es genügt also, das alte Gerät ins WLAN zu bringen.

verbrauchertipp

Läuft der Laptop-Oldie nur unter einem alten, nicht mehr mit Sicherheitsupdates versorgten Betriebssystem wie Windows 7 oder älter, sollte man das Gerät nur in ein Gästenetzwerk mit eingeschränkten Rechten einbuchen. Ob sich das alte Geräte mit Schadsoftware infiziert, ist im Zweifel irrelevant. Nur die anderen Geräte im Heimnetzwerk sollten sicher sein.

Mangelware Webcams

In der ersten Woche der weitgehenden freiwilligen und auch unfreiwilligen sozialen Vereinzelung (Social Distancing) schossen die Preise für neue Webcams durch die Decke, und die Lieferzeiten sind inzwischen sehr lang. Die Schließung der Elektronikmärkte hat ebenso ihre Folgen, auch wenn dort vielleicht noch sehr viele Geräte in den Regalen liegen. Fündig werden kann man noch etwa bei eBay und Kleinanzeigenmärkten mit gebrauchten Geräten. Mehr als 10 bis 15 Euro sollte man für ältere Modelle nicht zahlen. Bei Markengeräten etwa von Microsoft, Logitech, Hama, Creative dürfte die Versorgung mit Treibern über die Herstellerwebseite gesichert sein. Die Kamera sollte per USB anzuschließen sein und mindestens die HD-Auflösung vom 1280 mal 720 Bildpunkten bieten.

Die Alternativen zum Computer sind das Smartphone und das Tablet, egal ob Android von Google oder mit Apples iOS betrieben. Auch auf derartigen Geräten ist die Kamera eingebaut, für Selfies oder eben für Videoanrufe. Normalerweise muss dazu eine App installiert werden und man meldet sich dann für den jeweiligen Dienst an. In der Regel sind auch Chats mit mehreren Teilnehmern möglich, bei einigen Diensten können reine Telefonnummern hinzugenommen werden, das ist aber normalerweise kostenpflichtig. In der folgenden Übersicht haben wir ein paar Dienste zusammengestellt.

Skype

Der Microsoft-Service steht mit seinem Namen praktisch als Synonym für Webkonferenz-Produkte. Im professionellen Bereich wird Skype allmählich von der Software „Microsoft Teams“ abgelöst, ein Dienst, der besser in Umgebungen von Office 365 eingebunden ist und gemeinsames Projektmanagement, Datei- und Kalenderzugriffe erlaubt. Für den Privatgebrauch ist **Skype** kostenlos, als Programm für Windows, MacOS und Linux sowie auch als App für Android und IOS. Als Tablets werden auch die Kindle-Fire-HD-Geräte von Amazon unterstützt, dazu die Xbox und der Sprachassistent Alexa. Verfügbar ist auch eine **Web-Funktion**, die ohne die Installation von Software funktioniert. Voraussetzung ist der Microsoft-Browser Edge oder Google Chrome.

Mit dieser breiten Unterstützung von Einwahloptionen ist Skype erste Wahl, wenn es gilt, möglichst viele Anwender mit unterschiedlicher Ausstattung zu unterstützen. Bis zu 50 Skype-Konten können gleichzeitig teilnehmen. Voraussetzung ist allerdings die Registrierung bei Microsoft. Telefonnummern für reine Audio-Verbindungen können angerufen werden, das wird allerdings extra berechnet.

Als Software ist Skype auf dem PC von der besonders lästigen Sorte. Das Programm wird beim Start aufgerufen. Selbst beim Schließen versucht die Standardeinstellung die Software im Hintergrund weiterlaufen zu lassen. Datenschützer bemängeln die Transparenz, wie die Daten geschützt sind und wer auf Gespräche, Kontaktinformationen und Korrespondenz noch Zugriff hat.

verbrauchertipp

Wer schon Skype verwendet, hat ein umfassendes Tool in der Hand. Wenn aber viele Kontakte bewusst kein Microsoft-Konto angelegt haben, sollte man sich die Alternativen anschauen, da sie fast alle weniger datenhungrig sind.

WhatsApp

Wer keine Webcam hat, der kann die beliebte Video-Chat-Funktion von WhatsApp nutzen – vorausgesetzt, auch die anderen Teilnehmer haben WhatsApp auf ihrem Smartphone installiert. Gruppenanrufe sind mit bis zu vier Teilnehmern möglich. Im Menü nutzt man dazu die Option „Neuer Gruppenanruf“. Nachteil von WhatsApp ist allgemein, dass der Dienst nur auf einem Endgerät mit eingelegerter Simkarte verwendet werden kann, also nicht etwa auf dem heimischen Tablet, das nur per WLAN ins Netz geht. Über WhatsApp-Web ist die Videofunktion ebenfalls nicht nutzbar.

verbrauchertipp

Bei allen Smartphone-Diensten sollte die Video-Funktion nur im WLAN genutzt werden, da die anfallenden Datenmengen sonst schnell das gebuchte Datenvolumen verbrauchen, in der Regel ist auch die Verbindungsqualität besser.

Google Duo

Die Videofunktion von Google unterstützt Gruppen bis zu acht Teilnehmern. Die App ist für Android und iOS verfügbar. Im Web kann sie mit den Browsern Chrome, Firefox, Opera und Safari verwendet

werden. Auch Google will, dass man sich für den Dienst ein Konto bei dem Service anlegt, und hat es dann auch auf die Kontakte abgesehen. Wer ohnehin ein Google-Konto hat, etwa fast alle Android-Nutzer, der hat den Dienst bereits mit seinen Daten bezahlt.

Teamviewer

Als professionelles Tool zur digitalen Zusammenarbeit ist **Teamviewer** vor allem im Support und bei der Fernwartung von Systemen im Einsatz. Denn bei der Software ist die Kommunikation per Video und Audio eigentlich nur eine Zugabe. Der Fokus liegt darin, dass ein Nutzer eine entsprechende Freigabe eines anderen Nutzers mit vollem Zugriff auf den Computer erhält. Dadurch kann ein Nutzer über eine Internetleitung aus der Ferne Konfigurationen prüfen, Software installieren und Daten transferieren. Auch im privaten Bereich hat Teamviewer unter den sogenannten Familien-Administratoren immerhin dazu beigetragen, dass nicht jedes Mal bei Computerproblemen die Lösung vor Ort gesucht werden und angereist werden muss. Teamviewer ist für sehr viele Plattformen verfügbar. Gerade seine Fernwartungsmöglichkeiten werden in diesen Tagen auch von privaten Anwendern gebraucht, für die das System kostenlos ist.

Aus der Gamer-Szene: Discord

Eine moderne Alternative und unter Jugendlichen weit verbreitet ist **Discord**. „Ein kostenloser, sicherer und umfangreicher Sprach- und Textchat für Gamer – für deinen Computer und dein Smartphone“, lautet eine der Selbstbeschreibungen. Das kostenlose Programm wurde ursprünglich fürs Gaming entwickelt, also dafür, die Spieler von Computerspielen zusammenzubringen. Es kann auf allen gängigen Betriebssystemen installiert werden und läuft auch als Webanwendung im Browser. Es bietet neben Chat und Instant Messaging auch Sprach- und Videokonferenzen. Der Nutzer kann einen eigenen kostenlosen, öffentlichen Server erstellen. Diese Server unterliegen allerdings vollständig der Kontrolle der US-amerikanischen Entwickler.

Außerdem lässt sich der eigene Bildschirm spiegeln, also den Gesprächspartnern auf deren Rechner zeigen. Oberfläche und Bedienung erscheinen auf den ersten Blick nicht jedem intuitiv, aber man kann sich darauf einstellen. Die kostenpflichtige Version „Nitro“ für 9,99 US-Dollar im Monat stellt erweiterte Funktionen zur Verfügung, darunter animierte Emojis und die Möglichkeit, größere Dateien hochzuladen.

Alternative für Datensparsame: Jitsy

Jitsy Meet ist primär eine Web-Anwendung zur Direktnutzung im Browser, auch wenn die Software für Windows und Apples iOS zur Verfügung steht. Der Dienst kann ohne Anmeldung genutzt werden und verspricht eine Ende-zu-Ende-Verschlüsselung sowie die Nutzung von Open-Source-Software. Es gibt keine Einschränkung der Anzahl der Teilnehmer. Der erste Anrufer erstellt die Konferenz und lädt die weiteren Teilnehmer per Link ein. Der Browser muss Zugriff auf Mikrophon und Kamera haben, und los geht es. Fürs Smartphone stehen für **Android** und **iOS** ebenfalls Apps zur Verfügung. Nach einer Registrierung können Firmen auch virtuelle Meeting-Räume anlegen, deren Adressen immer gleich bleiben.

Und noch eine Alternative: Whereby

Universell einsetzbar ist auch **Whereby** in der kostenfreien Variante. Es ist ebenfalls via Web und ohne Software nutzbar. In Chaträumen können bis zu vier Teilnehmer angelegt werden. Allerdings gibt es keine Apps für Smartphones.

verbrauchertipp

Jitsy überzeugt durch das einfache Konzept, WhatsApp und Skype, sowie Discord in der jüngeren Generation, durch die große Verbreitung. Man sollte jetzt ein bisschen experimentieren – und durchaus auch Alternativen zu den bisherigen Pfaden ausprobieren.

Kleine und mittlere Unternehmen

Für kleine und mittlere Unternehmen kommt es darauf an, nicht nur per Konferenzen zusammenzuarbeiten sondern auch gemeinsam Dateien zu nutzen, Kalender zu führen und Projekte zu managen. Für alle, die mit Office 365 arbeiten, bietet sich die Teams-Plattform von Microsoft an. Die G-Suite von Google ist eine Alternative, die auf Googles Drive Plattform basiert. Eine deutsche Alternative bietet **Stackfield**. Als Aufsteiger des Jahres gilt der Service **Zoom Meetings**. Eine Probevariante ist kostenlos verfügbar, bei der Meetings bis 100 Teilnehmer allerdings auf 40 Minuten begrenzt sind.

Videokonferenzen in der Familie oder im Freundeskreis können dabei helfen, die Zeit der Isolation erträglich zu gestalten. Kreativ kann man werden, etwa indem man im Netz gemeinsam spielt, etwa Scharade ist ja auch per Videochat möglich. Und man kann Unterstützung leisten, wenn sonst nicht mehr viel geht. Das immerhin haben die digitalen Medien Gutes ermöglicht – man muss nicht allein bleiben.



Michael Scheuch ist Wirtschaftsjournalist, hat lange Jahre für die ZDF-Sendung WISO als Redakteur gearbeitet. Autor von ZDF-Dokumentationen und Buchautor. Im C.H.Beck-Verlag erschienen: „Kaufen vom Bauträger - ohne böse Überraschungen“.

Mehr zum Thema

„WhatsApp & Co – Alternativen zum Marktführer“ in verbraucherblick 09/2019

„Auf die Ohren – Den passenden Kopfhörer finden“ in verbraucherblick 11/2019

freizeit nutzen



Jederzeit und überall
Streaming löst lineares TV ab

Jederzeit und überall

Streaming löst lineares TV ab



Fernsehen über das Internet und spezielle Anbieter, die ihr Programm vor allem auf Abruf anbieten, haben in den vergangenen beiden Jahren enorm an Akzeptanz gewonnen. Einer Bitkom-Studie zufolge nehmen 8 von 10 Internetnutzern hin und wieder sogenannte Streaming-Angebote wahr – zumeist kostenlose Clips auf YouTube, Vimeo oder in den Mediatheken linearer Sender. Immerhin schon 42 Prozent nutzen regelmäßig Anbieter wie Netflix oder Amazon Prime Video, rund 20 Prozent Sport-Videoportale wie Sky Ticket oder DAZN. Die Vielfalt ist groß und das Angebot wächst.

In der **ARD/ZDF-Onlinestudie 2019** heißt es: „Bei den 14- bis 29-Jährigen nutzen bereits regelmäßig mehr Menschen Fernsehsendungen online als über den klassischen Verbreitungsweg.“ Netflix als Anbieter von Kinofilmen und TV-Serien im Abo gilt als Musterbeispiel für einen Streaming-Dienst. Bei Netflix gibt es ausschließlich Inhalte, die im monatlichen Abo-Preis enthalten sind und über das Internet gestreamt werden können. Konkurrent Amazon Prime Video bietet zusätzlich Inhalte an, die als Nutzungsrecht gekauft werden können. Erwirbt man einen Film, kann man ihn beliebig oft auf seinem Endgerät ansehen. Oder man leiht den Film online und hat dann nach dem ersten Aufrufen 48 Stunden Zeit zum Schauen.

Bei den Flatrates gilt: Die inklusiven Inhalte wechseln regelmäßig. Serien gehen neu an den Start, andere verschwinden dafür aus dem Angebot. Die Anbieter sind abhängig davon, die entsprechenden Rechte bei den Herstellern einzukaufen. Bietet ein anderer mehr, dann war es das mit der Verfügbarkeit für die Kunden. Deshalb setzen alle Anbieter auf eigenproduzierte Inhalte – allerdings ein teures Vergnügen und ein riskantes dazu. Der Markt ist in Bewegung, eine Vielzahl von Angeboten sorgt für Unübersichtlichkeit. Bei Joyn und TVnow gibt es werbefinanzierte Inhalte neben Premium-Angeboten, die man im monatlichen Abo sehen kann. DAZN bietet ausschließlich Sport, darunter viele Live-Events. Neu am Start ist Apple TV+. Am 31. März startet Disney+ auch in Deutschland, was vor allem von Fans von Star Wars und des Marvel Superhelden-Universums heiß ersehnt wurde – beide Marken gehören zum Disney-Konzern.

Voraussetzungen

Fast alle Dienste haben eine kostenlose Probezeit, meist einen Monat, um das Angebot zu testen. Danach ist in der Regel die monatsweise Kündigung möglich. Das Konto bleibt dabei normalerweise für einen bestimmten Zeitraum erhalten, sodass die Informationen zu Vorlieben und bereits geschauten Inhalten bestehen bleiben. Voraussetzung ist normalerweise ein nicht zu langsamer Internetzugang, also über DSL, Kabel oder Glasfaser. Um die Inhalte auf den Fernseher zu bekommen, bedarf es eines Smart-TVs, der die entsprechende App des Anbieters installieren kann. Ansonsten ist der Zugang über den PC, Tablets und Smartphones mit den entsprechenden Apps möglich.

Kann der Fernseher keine entsprechende App installieren, verfügt aber über einen HDMI-Eingang, bietet zusätzliche Hardware den Zugriff auf die Angebote. Viele Anbieter stellen etwa Apps für die Spielkonsolen Xbox oder die Playstation bereit. Mit Amazons Fire-TV-Hardware als Stick oder Box kommen nicht nur die Angebote des Versandriesen, es lassen sich auch viele weitere Apps installieren. Auch Sky bietet mit dem Sky-TV-Stick entsprechende Hardware an. Bei Apple ist es Apple-TV mit der Möglichkeit des Zugriffs auf Apple TV+ und die iTunes-Angebote sowie andere Streaming-Angebote.

verbrauchertipp

Die meisten Smart-TV-Geräte ab Baujahr 2018 unterstützen eine große Bandbreite an Streaming-Apps. Preisgünstig ist die Nachrüstung mit dem Amazon Fire-TV-Stick in HD ab 40 Euro, mit Unterstützung von 4K-Inhalten rund 60 Euro.

Qualitätsfragen

Die Bildschirmauflösung ist ein, wenn auch nicht der einzige, Indikator für die Bildqualität. Je größer die Auflösung, desto mehr Daten müssen beim Streaming übertragen werden. Bei HD genügt normalerweise ein Internetanschluss mit 4 bis 8 Mbit/s. Inzwischen bieten die Streamingdienste ihre Inhalte auch in Ultra-High-Definition an, manchmal auch 4K genannt. Die Bildauflösung, einen entsprechenden Fernseher vorausgesetzt, liegt dann bei 3840 mal 2160 Bildpunkten, das Vierfache von HD. Dafür setzen die Anbieter eine Internetanbindung von 15 bis 24 Mbit/s voraus.

Pixel, Pixel, Pixel

Bei modernen Bildschirmen ab 35 Zoll (88 cm) Diagonale ist die alte Standardauflösung (Standard Definition, SD) von 720 mal 576 Pixeln, bekannt von der DVD, je nach Qualität der Abtastung noch okay. Klar brillanter und detailreicher kommen die High-Definition-Auflösungen (HD) daher, mit 1280 mal 720 Pixeln. Full-HD bezeichnet eine Auflösung von 1920 mal 1080 Bildpunkten.

Dass nicht jeder Film in HD automatisch super aussieht, kann mehrere Ursachen haben. Häufig liegt es schon an der vorliegenden Qualität der Bildabtastung durch den Produzenten, manchmal sieht der HD-Stream nicht besser aus als die DVD. Dazu kommt, dass alle Anbieter auf dem Weg zum Kunden die Daten komprimieren müssen, manchmal sogar abhängig von der verfügbaren Bandbreite oder Serverkapazitäten. Dann werden zwar die 1920 mal 1080 Bildpunkte übertragen, nicht aber die vollen Informationen zu Farbe und Helligkeit. Sogenannte Kompressionsartefakte stören zudem vor allem bei schnellen Bewegungen im Bild.

Die meisten Streaming-Dienste haben inzwischen die Möglichkeit, Inhalte offline zu schauen. Sie bieten einen Download etwa fürs Tablet oder Smartphone an. Dabei kann man die Qualität und damit die Größe der Datei auswählen, etwa um alle Folgen einer Staffel herunterladen zu können. Ohne Verbindung zum Internet, bei der das Bestehen des Kundenabos geprüft wird, sind die Inhalte in der Regel für 30 Tage abrufbar.

Und noch viel mehr

Im Streaming haben die Goldrauschzeiten gerade erst begonnen. Warner Bros. und Universal Studios wollen mit eigenen Diensten an den Start gehen. Kleinere Anbieter wie Hulu, HBO und Starz sind ebenfalls in den Startlöchern. Und damit ist die Lage unübersichtlich. Zudem weiß niemand, wie viele Abos der Kunde bereit ist abzuschließen. Selbst für Serienenthusiasten ist die Zahl der konsumierbaren Fernsehstunden beschränkt. Der Trend wird sicherlich bei allen Anbietern zu preisgünstigeren Jahresabos gehen, um Kunden länger als nur einen Monat an sich zu binden.

Vorsicht Falle!

Der Streaming-Boom hat auch Abzocker auf den Plan gerufen. Sie werben auf ihren Webseiten mit günstigen Videostreams bei kurzer Probephase. Nach der Registrierung kommen dann Rechnungen ohne Gegenleistungen, verbunden mit bedrohlich wirkenden Mahnschreiben. Die Verbraucherzentralen haben rund 200 Webseiten mit dieser Masche registriert, sie warnen etwa vor Seiten mit diesen Anbietern im Impressum: „Turquoiz Limited“, „Lovelust Limited“, „Bizcon Limited“, „Anmama Limited“, „CIDD Limited“, „OLJO Ltd“, „SAFE4MEDIA Ltd“, „Kino Bino Limited“ und „Kino Cinemas Ltd“. Die Zahlungsaufforderungen sind massiv, und auf YouTube finden sich irreführende Videos, die den Eindruck erwecken, der Kunde sei zahlungspflichtig.

Eine Liste der Namen der dubiosen Webseiten findet sich bei [verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de)

Die Auswahl beim Streaming ist riesig. Im Augenblick kann man alle Anbieter unkompliziert ausprobieren. Wer allerdings genaue Vorstellungen von seinem Lieblingsprogramm hat, kann zukünftig genervt sein, weil seine Favoriten verstreut über alle Angebote sind. Experten rechnen damit, dass die Zahl der illegalen Downloads über Streaming-Plattformen zunehmen könne.

Von Netflix bis Disney

Noch ist die Tagesschau um 20 Uhr und damit der Beginn des Abendprogramms um 20.15 Uhr eine gesetzte Zeit bei den meisten Fernsehsendern. Doch die Bedeutung fester Zeiten, von Sendeplätzen und der wöchentlichen Ausstrahlung von Fernsehserien, sinkt rapide. Wer Gefallen an einem Format hat, will im Extremfall alle Folgen hintereinander sehen oder zumindest in einem selbstgewählten Rhythmus. Die TV-Serie ist die Paradedisziplin beim Streaming. Doch bei Inhalten, Preis und bei den Schwerpunkten unterscheiden sich die Anbieter. Für den Kunden ist die Entscheidung nicht einfach. Ein Überblick.

Die gängigsten Anbieter und ihre Angebote

Bezeichnung	Qualität	Anzahl Streams (gleichzeitig)	Downloads	Kosten €/Monat
Netflix Basis Paket	SD	1	Ja	7,99
Netflix Standard	HD	2	Ja	11,99
Netflix Premium	HD/UHD	4	Ja	15,99
Amazon Prime Video	SD/HD/UHD	2	Ja	7,99 Jahresabo: 69
Sky Ticket Cinema	SD/HD	2	Ja	9,99
Sky Ticket Entertainment	SD/HD	2	Ja	9,99
Joyn	SD	1	Nein	kostenlos, ohne Registrierung
Joyn Plus	SD/HD	1	Nein	6,99
TVnow	SD	1	Nein	kostenlos, ohne Registrierung
TVnow Premium	SD/HD	2	Nein	4,99
Magenta TV	HD	1	Nein	7,95
Apple TV+	HD/UHD	5	Ja	4,99
Disney+	HD/UHD	4	Ja	6,99 Jahresabo: 59,99

Netflix

Netflix, der US-Anbieter, der seit 2007 Videos auf Abruf anbietet, steht für viele synonym für Streaming-Anbieter. Schwerpunkt sind inzwischen Eigenproduktionen, US-Filme und Serienware wie „Big Bang Theory“. Es gibt aber auch deutsche TV-Produktionen wie „Der Tatortreiniger“ oder „Mord mit Aussicht“. Mit „How to sell drugs online (fast)“ und „Dark“ hat Netflix zwei eigene deutsche Serienproduktionen am Start. Meist genutzt sind nach Angaben des Unternehmens ansonsten vor allem die US-Eigenproduktionen: Auf „House Of Cards“ folgten einige Marvel-Superheldenserien, „The Umbrella Academy“ und die Familienserie „Lost in Space“. Mit dem „Witcher“ brachte Netflix zu Weihnachten 2019 ein weiteres Highlight in Sachen Eigenproduktion heraus, mit Henry Cavill in der Hauptrolle. Auch in Spielfilme und Dokus investiert Netflix. Zuletzt erschien etwa „The Irishman“, ein Thriller von Regisseur Martin Scorsese. Mit dem Drama „Roma“ erhielt der Dienst 2019 drei Oscars, auch 2020 holten zwei Produktionen den begehrtesten Preis der Filmbranche.

Klares Plus ist die Möglichkeit, mehrere Nutzerkonten anzulegen, sodass jedes Familienmitglied sein Programm verfolgen kann und auch ausgewählte Neuigkeiten nach dem eigenen Geschmack präsentiert bekommt. Lange Jahre profitierte Netflix von einem Deal mit Disney, der viele Kinofilme des

Studios recht exklusiv auf die Plattform brachte. Damit ist seit 2019 allerdings Schluss, denn Disney startete im November 2019 seinen eigenen Streaming-Dienst, der am 31. März auch nach Deutschland kommt. Nachteil bei Netflix: Ohne Anmeldung findet man auf der Webseite des Unternehmens keine Informationen zu den verfügbaren Inhalten.

verbrauchertipp

Der Marktführer gibt den Takt vor und hat eine Reihe attraktiver Eigenproduktionen im Programm. Wollen Sie wissen, was bei Netflix – und den anderen Streaming-Anbietern – läuft, oder nach dem Anbieter für Ihren Lieblingsfilm suchen, schauen Sie auf [werstreamt.es](https://www.werstreamt.es). Auf der Seite können Sie nach Titel suchen oder sich das gesamte Repertoire eines Streaming-Dienstes anzeigen lassen.

Amazon Prime Video

Der Versandhandelsriese aus den USA hat in sein **Prime-Programm** bereits 2006 einen Video-Streaming-Dienst integriert – in Deutschland ist er seit 2014 verfügbar. Der Amazondienst Prime bedeutet normalerweise die versandkostenfreie Lieferung von Produkten gegen eine jährliche Pauschale. In dieser Pauschale sind inzwischen ein Basis Musik-Streaming-Dienst sowie eine Möglichkeit zur elektronischen Ausleihe von Büchern enthalten und eben auch Video. Amazon setzt dabei ebenfalls auf Eigenproduktionen und exklusive Inhalte von US-Anbietern, die bei keinem anderen Streaming-Dienst verfügbar sind. Das Angebot ist umfangreich, und es gibt ebenfalls zahlreiche deutsche TV-Produktionen und Dokumentationen.

verbrauchertipp

Der Jahrespreis ist vor allem für diejenigen attraktiv, die ohnehin bei Amazon bestellen. Die Fire-TV-Endgeräte unterstützen neben Prime Video auch noch viele andere Anbieter.

Die Benutzeroberfläche ist allerdings eher unübersichtlich und wirkt nicht nur auf den ersten Blick unaufgeräumt. Inhalte, die bei Prime enthalten sind, stehen kaum unterscheidbar neben Filmen und Serien, die man leihen oder kaufen kann. In diesen Bereichen gibt es häufig Sonderangebote. Die ganze Darbietung drängt aber darauf, weiteres Geld für digitale Inhalte auszugeben. Besondere Highlights sind etwa die US-Detektivserie „Bosch“ und die Serie zu Neil Gaimans Roman „American Gods“. Neu gestartet sind unterem anderen die Produktionen „Carnival Row“ mit Orlando Bloom und Cara Delevigne sowie „Star Trek: Picard“ mit Patrick Stewart in der Hauptrolle.

Sky Ticket

Neben dem linearen Angebot der Sky-TV-Sender hat das Unternehmen in den vergangenen Jahren seine Abruf-Angebote kontinuierlich verbessert. Sky Go ist dabei das Angebot für die Abonnenten des herkömmlichen Pay-TV. Wer an einer dauerhaften Verpflichtung nicht interessiert ist, für den lohnt sich ein Blick auf das **Sky Ticket** Angebot. Neben dem Sport-Angebot gibt es zwei Varianten für Unterhaltung: Sky Ticket Cinema bringt die aktuellsten Kinofilme für ein begrenztes Zeitfenster im Abo. Kein anderer Streaming-Dienst kann dabei mithalten. Sky Ticket Entertainment setzt dagegen auf Serien, TV-Boxen genannt. Dabei gibt es exklusiv Serien der großen amerikanischen

Pay-TV-Anbieter HBO, FOX, TNT und Hulu. Sky produziert auch selbst Serien, etwa „Das Boot“ und „Der Pass“, manchmal in Koproduktion wie beispielsweise bei „Babylon Berlin“ und „4 Blocks“, und stellt diese seinen Kunden zuerst zur Verfügung.

Kinohits?

Während TV-Serien die klare Stärke der Streaming-Anbieter sind, sieht es bei Kinofilmen, vor allem den großen und erfolgreichen, eher mau aus. Älteres Programm herrscht klar vor. Von den Top-Ten der deutschen Kino-charts von 2017 sind gerade mal zwei Titel in den Flatrates der Streaming-Anbieter vorhanden. Bei den Top-Hits aus dem Jahr 2018 spielt Sky Ticket Cinema seine Stärken aus: Sechs der Top-Ten-Filme sind inklusive, nur einer bei Amazon. Ansonsten heißt es kaufen oder leihen.

Maxdome, Joyn

Die Sendergruppe Pro7/Sat1 löst nach und nach ihr bisheriges und in der Vergangenheit durchaus populäres Angebot Maxdome durch **Joyn** ab. In der Gratisvariante gibt es viele Inhalte der Sendergruppe, die allerdings rüde durch Werbung unterbrochen werden. Auch exklusive Inhalte finden sich schon in der Basisversion, etwa die Reihe „Check, Check“ mit Moderator Klaas Heufer-Umlauf, „Jerks“ mit Christian Ulmen oder „Frau Jordan stellt gleich“ mit Katrin Bauerfeind. Dazu gibt es Inhalte von DMAX, TLC und Kabel Eins Doku. In der kostenpflichtigen Variante wird weniger Werbung ausgespielt und es kommen staffelweise Serien hinzu, von „Doctor Who“ bis „Walking Dead“. In der App finden sich auch zahlreiche TV-Livestreams, darunter fast alle öffentlich-rechtlichen Programme.

TVnow

Die Sendergruppe von RTL (RTL, RTL II, Vox, n-tv, Nitro) hat ebenfalls einen eigenen Streaming-Dienst am Start. Auch bei diesem sind die Inhalte des linearen Fernsehens inklusive Werbung verfügbar, dazu die Live-Streams der Sender. Das Angebot des Service Watchbox mit vielen Animes ist zu **TVnow** gewandert. Dazu gibt es in der Premium-Variante auch Kinofilme und Angebote etwa der öffentlich-rechtlichen Sender wie die „Die Rosenheim-Cops“.

verbrauchertipp

Wenn Sie auf klassischen Kabel- oder Satellitenempfang von linearen Fernsehsendern verzichten möchten, können Sie mit den Apps von Joyn und TVnow viele Sender auf Ihr Endgerät holen.

Magenta TV

Das TV-Angebot der **Telekom** gibt es mittlerweile auch für die Kunden anderer Internetanbieter. Magenta bietet rund 50 TV-Sender im Stream an. Dazu kommen Kinofilme und Serien, darunter auch exklusive Reihen wie „Wasteland“ und „Godfather of Harlem“. Serien von ARD und ZDF sind ebenfalls dabei, dazu Filme und Serien von Sony und FOX. Außerdem lassen sich bestimmte Senderpakete gegen Aufpreis hinzubuchen.

Apple TV+



Mit besonderer Spannung erwartet wurde der Streamingdienst von **Apple**, der sich früh die Dienste berühmter US-Promis wie Steven Spielberg und Oprah Winfrey sicherte. Bei Apple-TV+ gibt es ausschließlich exklusive Eigenproduktionen, zum Start im November 2019 waren gerade mal vier Serien und ein Film verfügbar. Und die Serien sind nicht sofort en bloc eingestellt, sondern die einzelnen Folgen erscheinen normalerweise wöchentlich. Das Angebot wächst seitdem allerdings beständig, wird aber im Umfang und Abwechslungsreichtum noch für geraume Zeit nicht mit anderen Streaming-Diensten mithalten können.

Wer ein aktuelles Apple-Gerät kauft, kann den Zugang zu Apple TV+ für ein Jahr kostenlos aktivieren – darf sich dafür allerdings nicht beliebig lange Zeit lassen. Voraussetzung sind ein Apple-Nutzerkonto und eine Apple-ID. Die Testphase für nicht Apple-Neugeräte ist mit gerade einmal sieben Tagen ausgesprochen kurz.

Disney+

Seit dem 24. März 2020 gibt es Disney+ auch in Deutschland. In den USA machte der Dienst schnell Furore, etwa mit der Star-Wars-Serie „The Mandalorian“, die von Fans heiß erwartet wurde. Über kurz oder lang werden sich die Kinofilme von Disney, Pixar und Twentieth Century Fox wohl ausschließlich beim hauseigenen Dienst finden, dazu kommen Fernsehserien aus dem Star-Wars-Universum und der Welt der Superhelden von Marvel. Der sogenannte Backkatalog ist riesig, er reicht von Disney-Klassikern wie dem Dschungelbuch über Toy Story bis hin zur Alien-Reihe. Die monatlichen Kosten liegen bei 6,99 Euro, die für ein Jahresabo bei 69,99 Euro. Es können 4 Geräte gleichzeitig streamen und 7 Profile angelegt werden. Geliefert wird in HD-, teilweise sogar in UHD-Qualität. Neben Fiktionalem werden die Dokus von National Geographic zu sehen sein. Der Vorrat an Filmen ist beim Disney-Konzern so groß und es sind so viele exklusive, neue Inhalte angekündigt, dass damit wohl der mächtigste Konkurrent für Netflix entsteht.



Michael Scheuch ist Wirtschaftsjournalist, hat lange Jahre für die ZDF-Sendung WISO als Redakteur gearbeitet. Autor von ZDF-Dokumentationen und Buchautor. Im C.H.Beck-Verlag erschienen: „Kaufen vom Bauträger - ohne böse Überraschungen“.

freizeit nutzen



Flucht in andere Welten

Videospiele gegen den Lagerkoller



Flucht in andere Welten

Videospiele gegen den Lagerkoller

In Zeiten, in denen große Teile der Bevölkerung ihr Zuhause nicht verlassen dürfen und das öffentliche Leben stark eingeschränkt ist, kann man sich daheim bei Laune halten. Videospiele kommen da wie gerufen. Egal ob auf der Playstation, Xbox, Nintendo Switch oder dem PC. verbraucherblick hat ein paar Spiele-Welten für Erwachsene zusammengestellt, in die man wochenlang abtauchen kann und die dem geneigten Spieler helfen können, einem Lagerkoller zu entkommen.

In Deutschland spielen nach wie vor viele Menschen auf ihrem PC, aber auch Spielekonsolen finden sich in immer mehr Wohnzimmern. Und für die, die noch keinen speziellen Computer fürs reine digitale Spielen besitzen, ist die Corona-Krise eine gute Zeit, über die Anschaffung oder die Modernisierung eines solchen Gerätes nachzudenken. Denn sowohl die Playstation 4 (PS4) als auch die Xbox One sind etwas in die Jahre gekommen. Nachfolge-Geräte (Playstation 5 und Xbox Series X) sind ursprünglich für 2020 angekündigt, werden sich aber wegen der Corona-Pandemie vermutlich deutlich verspäten, da viele Fertigungsanlagen in China und benachbarten Ländern stehen. Auch gerade deshalb kann man momentan gut von Schnäppchen profitieren, da die meisten Gamer auf die heiß ersehnten neuen Versionen der Konsolen warten.

Spielekonsolen günstig kaufen

Die Basisversion der PS4 gibt es bei Online-Händlern momentan ab knapp 260 Euro, die PS4 Pro mit 4K-Auflösung, der Bildverbesserungstechnik HDR (High Dynamic Range) und mehr Rechenleistung, ab knapp 330 Euro. Die Basisversion der Xbox (Xbox One S) ist online sogar schon ab knapp 200 Euro zu haben. Die Xbox One X, die mit ihren technischen Daten der PS4 Pro leicht überlegen ist, bekommt man momentan ab 315 Euro.

Neben den zwei bekanntesten Konsolen erfreut sich auch die Nintendo Switch hierzulande immer größerer Beliebtheit. Mit einem innovativen Bedienkonzept, das es erlaubt, die Konsole sowohl am heimischen Fernseher als auch portabel unterwegs zu betreiben, macht Nintendos Konsole wett, dass sie in Sachen Grafik und Rechenleistung nicht mit den zwei großen Konsolen von Sony und Microsoft mithalten kann. Seit kurzem ist mit der Switch Lite eine kostengünstigere Variante auf dem Markt, die nur mobil eingesetzt werden kann. Die reguläre Switch kostet im Online-Handel momentan knapp 320 Euro, die Switch Lite ist ab 195 Euro zu haben.

Wer etwas Glück und ein bisschen Geduld mitbringt, kann auf dem Gebrauchtmrkt ordentlich sparen und diese Preise noch mal kräftig drücken. Man muss sich allerdings darauf einstellen, dass sich im Moment viele Menschen mit dem Kauf von Spielekonsolen beschäftigen. In Zeiten von sozialer Distanz boomt Videospielen enorm, vor allem, weil viele Eltern händeringend nach Möglichkeiten suchen, ihren Nachwuchs zu beschäftigen. Aber auch Erwachsene können in diesen Zeiten etwas Ablenkung gebrauchen. Die folgenden Einzelspieler-Titel sind dafür perfekt geeignet.

Abtauchen mit Lara Croft

Man kann zum Beispiel vom heimischen Sofa aus mit der Ausnahme-Archäologin Lara Croft auf Abenteuerjagd gehen. Bereits vor sieben Jahren legte der japanische Publisher Square Enix mit „Tomb Raider“ den Adventure-Klassiker aus den Neunzigern neu auf. Darauf folgte „Rise of the Tomb Raider“ und schließlich 2018 „Shadow of the Tomb Raider“. Lara Croft, in der Neuauflage nicht mehr das kampferprobte Busenwunder aus den Original-Spielen, erarbeitet sich als junge Frau in der Trilogie den Titel der Abenteurerin mit viel Schweiß und Tränen.

Die drei neuen Tomb-Raider-Spiele sind das Videospiel-Äquivalent einer gelungenen Actionfilm-Reihe. Alle drei Titel leiten den Spieler sehr zielstrebig durch Eiswüsten, exotische Dschungel und abgelegene Bergdörfer. Dabei gibt es allerhand Geheimnisse zu entdecken und atemberaubende Kampfsequenzen zu überleben. Es steht allerdings immer die Geschichte im Vordergrund und man fiebert alle drei Teile hindurch mit dem Schicksal der jungen Croft-Erbin mit. Grafisch kann sich auch der sieben Jahre alte erste Teil nach wie vor sehen lassen. Die Gesichter der Spielecharaktere zeigen glaubhaft Emotionen und viele der Orte, die man mit Lara besucht, sind atemberaubend in Szene gesetzt. Alle drei Tomb-Raider-Teile sind für PC, Playstation 4 und Xbox One erhältlich und mittlerweile auch nicht mehr allzu teuer.

Galaktische Abenteuer

Wer sich statt für Action lieber für Rollenspiele (RPGs) begeistert und seine eigene Geschichte schreiben will, dem sei „The Outer Worlds“ der RPG-Schmiede Obsidian Entertainment ans Herz gelegt. Das Ende vergangenen Jahres erschienene Weltraum-Rollenspiel wird von Kritikern schon jetzt als ein Klassiker des Genres angesehen. Der Spieler schlüpft in die Rolle eines Weltraumfrachter-Kapitäns, dessen Abenteuer das Schicksal der menschlichen Kolonie im Halcyon-System entscheidend mitbestimmen. Beeinflusst von der erfolgreichen Action-RPG-Serie „Fallout“ und dem Science-Fiction-Western-Meisterwerk „Firefly“ erschafft „The Outer Worlds“ eine überzeugende eigene Welt, in die man für Wochen abtauchen kann.

Die eigenen Entscheidungen beeinflussen dabei, Fallout-typisch, welchen Verlauf die Handlung nimmt und wie die Spielwelt auf den Hauptcharakter reagiert. Kapitalismuskritik, eine gesunde Portion Zynismus und klassische Science-Fiction-Ideen machen „The Outer Worlds“ zum wohl besten Action-RPG seit „Skyrim“. Das Spiel ist für die PS4, die Xbox One und den PC (über den Epic Game Store) erhältlich. Eine Switch-Version ist in Entwicklung und war für Anfang 2020 angekündigt, verzögert sich aber wegen der Coronavirus-Epidemie auf unbestimmte Zeit.

Rollenspiele für Leseratten und Knobelfans

Spieler, die statt der Laserpistole lieber ein Schwert schwingen und ein richtiges Oldschool-Rollenspiel in der Tradition von „Baldur's Gate“ vermisst haben, sollten sich „Pillars of Eternity“ und den Nachfolger „Pillars of Eternity II: Deadfire“ einmal näher anschauen. Grafisch erinnern beide Spiele an Rollenspiel-Klassiker aus den Neunzigern, wobei die Grafik zwar denselben Stil hat, optisch aber an die Möglichkeiten moderner Konsolen angepasst wurde. Herausgekommen sind wunderschön atmosphärische Spiele mit herausragender Story, die dazu einladen, lange Abende in der Fantasy-Welt Eora zu verbringen. Am besten auf dem Sofa eingekuschelt mit einem wärmenden Getränk.

Wer sich auf „Pillars of Eternity“ einlässt, dem sollte das Lesen Spaß machen. Die Welt der beiden Spiele ist extrem detailliert und wird vor allem durch Texte transportiert. Außerdem haben es die Kämpfe in sich. Beide Spiele haben einen Story-Modus, der den Schwierigkeitsgrad arg herunterschraubt. Wer stattdessen lieber die Herausforderung sucht, sollte sich auf extrem knifflige Taktik-Puzzle einstellen. Glücklicherweise lässt sich das Spiel jederzeit pausieren, sodass man immer genügend Zeit zum Nachdenken hat. „Pillars of Eternity“ ist für PC, PS 4, Xbox One und für Nintendo Switch erhältlich. Der Nachfolger soll irgendwann auf der Switch erscheinen, ein Release-Termin steht allerdings noch nicht fest.

Spielern, denen etwas weniger nach Lesen zumute ist und die stattdessen noch mehr Taktikpuzzle ausknobeln wollen, sollten sich „Divinity: Original Sin II“ nicht entgehen lassen. Die Geschichte ist ebenfalls großartig und sehr Fantasy-typisch, aber alle Dialoge sind komplett vertont (jedenfalls in der englischen Originalausgabe) und es kommt mehr darauf an, was man tut, als darauf, was der eigene Charakter sagt. Die neueste Ausgabe der Divinity-Rollenspielserie gilt als eines der besten RPGs der vergangenen Jahre und liefert dutzende Stunden Spielspaß, im Gegensatz zu allen anderen aufgelisteten Spielen – auch zusammen mit mehreren Freunden im Multiplayer-Modus. Erhältlich ist das Spiel für PS4, Xbox One, Switch und PC.

Die Netflix-Serie mit Henry Cavill hat die Figur des stoischen Hexers Geralt von Riva des polnischen Romanautors Andrzej Sapkowski weltweit bekannt gemacht. Wer einmal selbst in die Rolle des Hexers schlüpfen will, kann dies in „The Witcher 3: Wild Hunt“ voll ausleben. Das großartige Rollenspiel, das auch die Netflix-Serie stark inspiriert hat, ist für Windows-PCs, Xbox One, PS4 und Switch erhältlich. Aber auch für nicht Witcher-Fans lohnt sich dieses Action-RPG, welches von etlichen Kritikern als eins der besten Videospiele aller Zeiten angepriesen wird. Die beiden Vorläufer „The Witcher“ und „The Witcher 2: Assassins of Kings“ sind nicht ganz auf dem gleichen Level und ohnehin nur auf dem PC erhältlich. Echte Witcher-Fans können mit allen drei Spielen aber wohl ein ganzes Jahr Quarantäne überbrücken.

Frischer Wind auf der Switch

Ein weiteres exzellentes Rollenspiel ist exklusiv für die Switch erhältlich – und das wohl aus gutem Grund: „The Legend of Zelda: Breath of the Wild“ ist so herausragend, dass es sich fast lohnt, nur für dieses eine Spiel eine Switch zu kaufen. Optisch sieht „Breath of the Wild“ sehr nach einem Kinderspiel aus, aber man sollte sich von Äußerlichkeiten in diesem Fall nicht täuschen lassen. Das neueste Spiel der Zelda-Reihe überträgt Nintendos altherwürdige Action-RPG-Reihe in eine offene Spielwelt und diese Umsetzung bringt frischen Wind in alte Gewohnheiten. Die Welt, die man wie gehabt als junger Ritter Link durchwandert, wirkt außerordentlich lebendig und ist voller großer und kleiner Aufgaben, die Spieler wochenlang beschäftigt halten.

Das Schöne an der Switch ist, dass man seine Abenteuer nicht unterbrechen muss, wenn jemand anderes den Fernseher in Beschlag nimmt. Man nimmt die Switch einfach aus ihrer Docking-Station, klickt die Controller an den Bildschirm und spielt woanders weiter. Für Switch-Besitzer ist „Breath of the Wild“ ein absolutes Muss. Und wer sich bis jetzt nicht an ein derart massives Rollenspiel herangetraut hat, kann damit gerade jetzt viele lange Abende zu Hause überbrücken.

Glorreiche Halunken



Spiele mit offenen Welten sind ideal, um damit viel Zeit zu verbringen. Und sie eignen sich hervorragend, um vor allen in deprimierenden Zeiten, die echte Welt für ein paar Stunden komplett zu vergessen. In unserer Aufzählung von Spielen für Eskapismus in Zeiten der Corona-Epidemie darf deswegen die beste offene Welt in der Geschichte des Videospieles nicht fehlen: „Red Dead Redemption 2“. Seit Erscheinen dieses Titels sind sich die Kritiker einig: Eine überzeugendere Nachbildung des echten Lebens hat es in Videospielen bisher nicht gegeben. Wer einen gut ausgestatteten Gaming-PC oder eine PS4 oder Xbox One besitzt, sollte sich dieses Spiel deswegen auf keinen Fall entgehen lassen.

Als Revolverheld Arthur Morgan lebt man in „Red Dead Redemption 2“ in der Welt des späten Wilden Westens. Die Eisenbahn hat auch abgelegene Teile der Wildnis erschlossen und die Outlaws werden unerbittlich von den Hütern des Gesetzes verfolgt. Wer als Kind gerne die Spaghetti-Western-Klassiker von Sergio Leone sah und mit Bud Spencer und Terrence Hill seine Sonntage verbracht hat, der wird sich bei Red Dead gleich zu Hause fühlen. Allerdings geht es, wie vom Entwicklerstudio Rockstar gewohnt, in der Story des Spiels mitunter auch mal sehr rau zu. Red Dead ist definitiv etwas für Erwachsene. Dass das Spiel mit Rekordeinnahmen von 725 Millionen US-Dollar an einem Wochenende das zweiterfolgreichste Entertainment-Produkt aller Zeiten ist, kommt nicht von ungefähr. „Red Dead Redemption 2“ ist ein Meisterwerk und wie dafür gemacht, ein paar Wochen aus der Realität abzutauchen.



Fabian A. Scherschel ist freier Journalist und Podcaster. Er spricht und schreibt seit über einem Jahrzehnt in Englisch und auf Deutsch darüber, wie Technik unseren Alltag verändert. In der Vergangenheit arbeitete er unter anderem als Redakteur mit dem Schwerpunkt IT-Sicherheit beim Computermagazin c't.

Mehr zum Thema

„Kinder, legt die Handys weg! – Regeln schaffen Familienfrieden“ in verbraucherblick 06/2016

freizeit nutzen

A close-up, over-the-shoulder shot of a person with dark hair and glasses, wearing a blue sweater, holding and reading a tablet device. The background is blurred, showing a dark, textured surface.

Ein Buch für alle Fälle

Worauf es bei E-Book-Readern ankommt

Ein Buch für alle Fälle



Worauf es bei E-Book-Readern ankommt

Tausende Bücher passen drauf, der Akku hält tage- bis wochenlang und sie wiegen nicht viel – E-Book-Reader sind praktische Alltagsbegleiter für Menschen, die gerne lesen. Klar, manche bevorzugen das gute, alte Buch aus Papier. Damit spürt man zwar die Seiten beim Umblättern, kann sich Notizen mit dem Kugelschreiber machen und es hübsch ins Bücherregal stellen, doch für Reisen oder längere Zeiten ohne Zugriff auf neue Druckwerke spielen E-Books ihre Stärken aus. Was zählt bei den Mini-Bibliotheken und worin unterscheiden sich die Modelle?

Auf E-Book-Readern können Nutzer lesen, und zwar anders als bei Smartphone und Tablet so, dass es angenehm für die Augen ist – fast vergleichbar mit der Lektüre in einem richtigen Buch. Zudem lassen sich Schriftgröße und Zeilenabstand flexibel anpassen, was praktisch für Menschen mit Sehschwierigkeiten ist. Und es passen je nach Speicherplatz zwischen rund 2000 und mehreren 10.000 E-Books drauf. Doch E-Book-Reader ist nicht gleich E-Book-Reader – mit dem Kindle von Amazon beispielsweise kann man im Prinzip nur jene E-Books lesen, die man bei Amazon kauft.

Solide Einstiegsmodelle

Kindle, Tolino und Pocketbook gelten als Marktführer in Deutschland. **Computerbild** hat Anfang März 2020 Einstiegermodelle dieser Marken im Preissegment von 80 bis 120 Euro getestet. Das Fazit: Weit liegen die Reader nicht auseinander. Die Tester schreiben: „Alle sechs getesteten E-Book-Reader bieten eine solide Ausstattung, ordentliche Verarbeitung sowie eine Hintergrundbeleuchtung.“ Vor noch gar nicht allzu langer Zeit hätten Käufer für derlei E-Book-Reader eine stattliche Summe hinblättern müssen, heißt es bei Computerbild. Touchscreen, integriertes Hintergrundlicht, ordentlich Speicher sei meist den teuren Geräten aus der Oberklasse vorbehalten gewesen. „Doch das hat sich glücklicherweise geändert: Alle namhaften Hersteller haben ihre Modelle mittlerweile kräftig überarbeitet und bieten nun auch in der Einstieger- und Mittelklasse E-Book-Reader mit Komfort-Funktionen an.“ Getestet wurden der Amazon Kindle, der Amazon Kindle Paperwhite, der Tolino Page 2, der Tolino Shine 3 sowie die Modelle Pocketbook Basic Lux 2 und Pocketbook Touch Lux 4.

Zwei E-Book-Systeme in Konkurrenz

Amazon und der Rest – so teilt sich die Welt der E-Book-Reader auf. Dies ist der wichtigste Punkt bei der Entscheidung für einen E-Book-Reader. Die Stiftung Warentest schreibt hierzu: „Zwei konkurrierende Kopierschutzsysteme dominieren den Markt für elektronische Bücher. Die E-Reader verstehen jeweils nur eines davon.“ Wer also etwa Kindle von Amazon kauft, bindet sich damit an das Amazon-System. Das hat Vorteile, aber auch Nachteile. Vorteilhaft ist, dass es leicht ist, sich die Bücher herunterzuladen und Zugriff darauf zu haben – zudem sind fremdsprachige Bücher günstiger, da für sie nicht die deutsche Buchpreisbindung gilt. Von Nachteil ist, dass man – außer mit sehr ausgefuchsten

technischen Tricks – dann nur noch Lesestoff von Amazon bekommt. Denn Amazon-Reader und Amazon-E-Books funktionieren grundsätzlich vor allem in dem Dateiformat AZW, wohingegen beispielsweise Tolino oder Pocketbook kein AZW, dafür aber ePub und PDF lesen können. TXT-Dateien können in der Regel alle E-Book-Reader.

Tolino

Einige deutsche Anbieter, darunter Bertelsmann, Bücher.de, eBook.de, Hugendubel, Thalia und Weltbild haben sich mit der Telekom zur Tolino-Allianz zusammengeschlossen. Die E-Book-Reader gleichen Namens können das weitverbreitete ePub-Format, aber nicht das AZW-Format von Amazon.

Funktionen

Es gibt Reader, die wasserdicht sind – praktisch für die Badewanne, sofern man das Aufladekabel weglässt. Einige haben auch eine Vorlesefunktion. Eingebaute Wörterbücher, Notizfunktionen, Lesezeichen und mehr sind meist mit dabei. Es lohnt sich aber, genauer hinzuschauen, ob wirklich drin ist, was man benötigt. In der Regel wird per Wischen auf dem Touchscreen umgeblättert, doch haben Modelle des Pocketbook auch Tasten zum Umblättern. In der Basic-Variante lässt sich sogar nur per Tasten umblättern. Bei Tolino beispielsweise gibt es auch eine Cloud, in der Bücher gespeichert werden können, ebenso bei Amazon.

In der Regel wird Amazon für seine leichtere Handhabung gelobt – wie von der Stiftung Warentest: „Sie bieten eine gute Anleitung auf dem Gerät. Bedienmenü und die gespeicherten Bücher sind übersichtlich angeordnet. Der Umgang mit Lesezeichen, die Suche nach Wörtern im Buch, neue Bücher im vorinstallierten Shop finden, kaufen und laden – all das geht bei den Kindle-Readern noch etwas flüssiger und leichter von der Hand als bei den anderen Geräten.“ Meist gilt: Je mehr Geld man in die Hand nimmt, desto besser ist die Auflösung und desto größer und mit mehr Funktionen und Speicherplatz ist der Reader ausgestattet.

E-Ink: elektronische Tinte

Displays von Smartphones oder Tablets funktionieren durch winzige Filter vor einer dahinterliegenden Lichtquelle (LCD) oder selbstleuchtende Bildpunkte (OLED). Es ist daher auf Dauer eher anstrengend für die Augen, wenn man darauf liest. E-Book-Displays hingegen bedienen sich der E-Ink-Technologie – übersetzt also elektronischer Tinte. Jeder Pixel kann entweder schwarz oder weiß sein – wobei es mittlerweile auch Grautöne gibt. Einmal schwarz oder weiß, bleibt er so, und verbraucht dabei keinen Strom. Das heißt, nur beim Blättern wird Energie verbraucht – und natürlich bei anderen Funktionen wie etwa der Hintergrundbeleuchtung, die für das nächtliche Lesen im Bett sehr praktisch ist. Das Schriftbild ähnelt damit einer herkömmlichen, analogen Seite, auf die Text gedruckt wurde. Neben der Energieersparnis ist der Vorteil, dass die Seite nicht verzerrt dargestellt wird, wenn man sie anschaut. So kann man auch in hellem Sonnenlicht lesen.

E-Books ausleihen

Zugriff auf das gesamte Amazon-Buchsortiment sowie die Amazon-Leihbücherei „Kindle Unlimited“ hat man mit einem Kindle, mit anderen E-Book-Readern nicht – dafür aber auf die Angebote von vielen anderen Buchhändlern. Zudem können Leseratten über die „**Onleihe**“ auch auf

den E-Book-Bestand öffentlicher Bibliotheken zugreifen. Das heißt: Wer sich um möglichst wenig kümmern will und mit Einschränkungen bei der Buch-Shop-Auswahl leben kann, ist mit einem Kindle von Amazon gut bedient. Wer dagegen mehr Wahlfreiheit beim Buchkauf will, greift lieber zu einem anderen Gerät.

verbrauchertipp

Falls Sie verreisen, sollten Sie zu Hause noch ihre Bücher auf den Reader laden und einmal öffnen, damit sie diese nicht im Ausland herunterladen müssen.

Wie kaufe ich ein elektronisches Buch?

In der Regel sind E-Book-Reader internetfähig und kommen mit einer Art Shop, in dem man die Bücher kaufen kann – beispielsweise beim Kindle. Das heißt, wer Internet hat, kann über den E-Book-Reader Bücher einkaufen oder ausleihen. Bei anderen Readern erwirbt man die Bücher meist über den PC und spielt diese dann zum Beispiel per USB-Kabel auf den E-Book-Reader. Wichtig zu beachten ist, dass diese E-Books in der Regel mit einem digitalen Kopierschutz versehen sind, damit man diese nicht kopieren und kostenlos verbreiten kann. Das macht es schwierig bis unmöglich, ein bereits gekauftes E-Book zu verschenken, zu verkaufen oder zu verleihen. Grundsätzlich sollte man aber über jedes System an die allermeisten Bücher und Autoren kommen – außer bei den Ausleihen. Denn in diesem Bereich bieten weder Amazon noch Tolino noch die öffentlichen Bibliotheken alles. Wichtig zu wissen: Alte Klassiker, bei denen das Urheberrecht erloschen ist, sind frei verfügbar, etwa beim **Projekt Gutenberg**.

verbrauchertipp

Für den E-Book-Reader sollten Sie unbedingt eine Schutzhülle kaufen. Denn das Display ist recht druckempfindlich und bei Schäden dieser Art greifen weder Gewährleistung noch Garantie.

Fazit

Wenn man sich entschieden hat, ob man im Amazon-Universum eingesperrt sein möchte oder nicht, kann man bei den aktuellen Modellen wenig falsch machen. Zurzeit ist es leider nicht möglich, den Test im Elektronikmarkt zu starten, bei dem man das Gerät in die Hand nehmen, sich mit den Funktionen vertraut machen und ein bisschen probeschmökern kann, um herauszufinden, ob er wirklich zu einem passt. Idealerweise hält der E-Book-Reader nämlich eine Weile. Solange die Coronakrise andauert, bleibt nur die Online-Bestellung und die hat derzeit häufig etwas längere Lieferzeiten als gewohnt. Inklusive Schutzhülle muss man für Neugeräte bei Einsteiger- oder Mittelklassemodellen mit einem Gesamtpreis von rund 100 bis 150 Euro rechnen.



Maximilian Modler hat die Electronic Media School in Potsdam besucht und dort ein crossmediales Volontariat mit Schwerpunkt auf Verbraucher- und Wirtschaftsthemen absolviert. Er lebt und schreibt in Berlin, unter anderem für Spiegel Online, die Stiftung Warentest und natürlich für verbraucherblick.

Mehr zum Thema

Tipps und Tricks der Stiftung Warentest

Test: Online-Abo (Stiftung Warentest)

Onleihe

Test: Die besten Einsteiger-Modelle (Computerbild)

Test: Die besten E-Book-Reader (Computerbild)

Projekt Gutenberg

freizeit nutzen



Frühlingserwachen rund ums Haus

Den Garten gestalten



Frühlingserwachen rund ums Haus



Den Garten gestalten

Der Nachbar links muss sich quasi mit der Machete durch seinen Dschungelgarten kämpfen, der rechts kriecht mit der Nagelschere über die Rasenfläche, um jeden einzelnen Grashalm auf die perfekte Länge zu stutzen. Natürliches Chaos oder wohl gepflegte Ordnung? Soll der Garten Nahrungsmittel liefern oder einfach dem Haus als schmuckvoller Rahmen dienen? In Sachen Gartengestaltung gibt es kein richtig oder falsch. Wichtig ist, dass er sich nach den individuellen Ansprüchen an die Freizeit richtet.

Während die einen bei der Gartenarbeit richtig entspannen können, empfinden die anderen sie als lästiges Übel. Freizeitgärtner haben ganz unterschiedliche Vorstellungen, wie die Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau anhand einer **Studie** feststellte. Die Gruppe der Freizeitgärtner unterteilt sich demnach in mehrere Typen: Gestalter, Delegierer, Nutzgärtner, Naturbezogene und Entspannungsorientierte.

Gärtnertypen und der Traumgarten

Wie ihre Namen bereits verraten, stehen abweichende Bedürfnisse im Vordergrund. Um sich besser über die eigenen klarzuwerden, kann ein Blick in die Veröffentlichung helfen. Marianne Scheu-Helgert, Gartenbauwissenschaftlerin bei der Bayerischen Gartenakademie, rät dem Freizeitgärtner, mit der kreativen Arbeit zu beginnen und ein Bild seines Traumgartens zu visualisieren. Wie sieht er in der eigenen Fantasie aus? Und was soll der Garten letztendlich erfüllen? Eine eher pflegeintensive Rasenfläche beispielsweise kann als Spielbereich für Kinder Bedeutung haben; kommen häufig viele Gäste zu Besuch, sollte sich der Sitzbereich etwas großzügiger gestalten.

Gedanklich Probewohnen

„Als ersten Schritt rate ich gerne dazu, eine Skizze des Traumgartens anzufertigen, in die man die größeren Elemente wie Terrasse, Beete, Kompost, Teich, Rasenfläche et cetera einzeichnet. Die Zeichnung bietet eine gute Grundlage, um einen imaginären Sommertag im Garten zu verbringen“, so Scheu-Helgert. Das gedankliche Probewohnen hilft bei der Einschätzung, was an welchen Ort gehört. Wo möchte man sonnige oder gegebenenfalls schattige Sitzgelegenheiten einrichten? In Zeiten des Klimawandels kann es sinnvoll sein, zwei Plätze mit unterschiedlichen Sonnenzeiten einzuplanen. Zudem zeigt sich dann schnell, wie die Wege verlaufen sollten und wo Wasser- und Stromanschlüsse verlegt werden müssen.

Bei kleinen Gärten tut sich der Freizeitgärtner einen großen Gefallen, wenn er direkt alle Notwendigkeiten wie Mülltonnen-, Fahrradstellplätze oder Kompost mit in die Skizze aufnimmt. Auch in Sachen Grundstücksabgrenzung darf er vorab überlegen, welches Ziel – Sicht- oder Lärmschutz – er damit

verfolgt. Je nachdem, ist dann Zaun, Hecke oder Mauer das Mittel der Wahl. Wer in erster Linie dem optischen Erscheinungsbild Wert beimisst, sollte sich Gedanken über Formgebung und Ästhetik machen. Rund, eckig oder oval? Danach lässt sich dann entscheiden, ob die Wege geschwungen oder geometrisch verlaufen und welche Bepflanzung der bevorzugten Form entgegenkommt.

Ein anschließendes Beratungsgespräch mit einem Gartenarchitekten oder Landschaftsbauer lohnt sich besonders dann, wenn – sehr langfristig geplant – ein Sandkasten später eventuell durch einen Teich oder Swimmingpool ausgetauscht werden soll. Viele benötigen bei der baulichen Umsetzung professionelle Unterstützung. In diesem Fall kann eine Beratung beim Landschaftsbauer finanziell günstiger sein, da die anfallenden Kosten bei einer folgenden Beauftragung häufig entfallen.

Beete anlegen

Die Vorbereitung der Beete beginnt im Idealfall bereits im Herbst, denn durch das frühzeitige Umgraben kann der Gärtner von der sogenannten Frostgare profitieren: Das im Boden gefrierende Wasser lässt seine Struktur durch die Eiskristalle lockerer werden. Anschließend sollte das Beet, das mit etwa 1,20 Meter eine komfortable Breite aufweist, gut mit einem Rechen eingeebnet werden. Umlaufende Trampelpfade helfen dem Gärtner, es von allen Seiten bequem bearbeiten zu können. Besonders im Gemüseanbau, einer „Hochleistungsdisziplin, in der eine gute Luft- und Wasserzufuhr gewährleistet sein muss“, so Scheu-Helgert, sollte der Boden nicht unnötig verdichtet werden. Die Expertin gibt noch einige weitere Tipps, die zum Erfolg beitragen:

- Wer beim Umgraben Angst hat, Regenwürmer zu stören, sollte den richtigen Zeitpunkt abwarten: Wenn der Boden im Spätherbst kalt genug ist, verziehen sich die Tiere weiter nach unten.
- Die Natur kennt keine offenen Böden: Um das Beet winterfest zu machen, bedeckt der Gärtner es mit einer Gründüngung.
- Der richtige Zeitpunkt für die erste Aussaat differiert regional etwas, liegt aber in der Regel zwischen Anfang und Ende März. Ein gutes Indiz: Wenn keine feuchte Erde mehr am Rechen hängenbleibt, ist der Boden ausreichend trocken.
- Für eine erste Aussaat zeigen sich Gartenkresse, Radieschen, Möhren und Spinat als dankbare Sorten.
- Bei der Wahl der Gemüsesorten sollte man sich auf den Klimawandel einstellen: beispielsweise Süßkartoffel, Edamame (Stängelbohne), Ingwer, Paprika, Tomaten oder mit stärkerem Gießen auch Zucchini. Generell erfordert Fruchtgemüse eine intensivere Bewässerung.
- Je besser der Freizeitgärtner den Boden vorbereitet, desto weniger muss er später gießen. Eine Abdeckung mit sauberem Grünschnitt sorgt für eine Humusanreicherung und eine bessere Wasserspeicherfähigkeit des Bodens.

Am besten weniger Arbeit

Viele Freizeitgärtner träumen von einem gepflegten Garten, in dem möglichst wenig Arbeit anfällt. Ein Anliegen, das vermutlich mit zu dem Trend der Stein- und Schottergärten beiträgt, gerne auch als „**Gärten des Grauens**“ bezeichnet. Die Kritik bezieht sich vor allem auf die negativen Aspekte für

die Natur: Schottergärten tragen weiter zur Bodenversiegelung bei. Wasser kann schlechter abfließen oder im Boden gespeichert werden. Besonders in städtischen Gegenden sind Vorgärten als kleine Oasen für Insekten und heimische Gewächse unverzichtbar. Außerdem helfen sie, die steigenden Temperaturen zu regulieren.

Auch Scheu-Helgert sieht darin eine negative Entwicklung und ist sich – entgegen der allgemeinen Annahme – nicht einmal sicher, ob das Versprechen von weniger Arbeit eingehalten wird. „Stehen Bäume in der Nähe, muss das Laub häufig von den Steinen gefegt werden, damit sich in den Zwischenräumen keine Gräser und Pflanzen bilden. Die Steinchen neigen zum Vergrauen oder Vermoosen und sollten daher oft gereinigt werden“, gibt die Gärtnerin zu bedenken. Doch was ist die Alternative für Leute, die wenig Zeit, Kraft oder Geduld für Gartenarbeit haben? Etwa doch der gute, alte Rasen? Scheu-Helgert sagt, dass diese Variante dem Klimawandel ebenfalls nicht wirklich gewachsen sei: „Englischer Rasen benötigt englisches Wetter. Wem der Rasen wichtig ist, der ist zukünftig leider zum Gießen verdammt.“ Nach weniger Arbeit klingt das nicht unbedingt.

Aus Sicht der Expertin stellen dagegen standortangepasste Staudenpflanzen, wie man sie beispielsweise von Almwiesen mit höheren Jahresniederschlägen, Waldrändern oder auch von heimischen Trockenrasen kennt, eine solide Lösung dar. Diese Bepflanzung ist in den hiesigen Gefilden von der Natur vorgesehen. Mit einer klugen Auswahl der Gewächse, die sich an den klimatischen Bedingungen des Standorts orientiert, an Hitze, Niederschlag und Besonnung, schafft sie wunderschöne Gärten, die den geringsten Aufwand bedeuten. Vorteil dabei: Wintergehölze, wie der Winterjasmin, der Duftsneeball oder die Kornelle, bringen in der grauen Jahreszeit etwas Farbe in den Garten.

verbraucher^{tipp}

Im Internet finden Sie viele Vorschläge für Staudenkombinationen wie „Silbersommer“ oder „Präriesommer“, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten blühen und somit ganzjährig schön anzusehen sind. Auf der Webseite des **Bundes deutscher Staudengärtner** oder bei der **Bayerischen Gartenakademie** präsentieren sich viele Variationen einer solchen naturnahen Bepflanzung.

Der „faule“ Gärtner kann also seinen Traum vom pflegeleichten und schönen Garten mit Gehölzen und Stauden verwirklichen. Zu Beginn sollte er sich ein wenig Pflanzenkenntnis dazu anlesen, um zu wissen, welcher Pflege es bedarf, und um bestimmte Unkräuter, die sich gerade bei mehrjährigen Pflanzen ansetzen, erkennen und zügig entfernen zu können. So spart er sich am meisten Arbeit und bleibt trotzdem naturnah.

Ökologischer Beitrag im eigenen Garten

In Zeiten des Klimawandels und Insektensterbens überlegt sich vielleicht der eine oder andere, welchen Beitrag er im eigenen Garten leisten kann, um beim Erhalt der heimischen Natur mitzuwirken. Marianne Scheu-Helgert gibt auch dazu einige Vorschläge:

- Apfel, Zwetschgen, Kirsche etc., alle Obstgehölze machen Bienen eine Freude.
- Das Gleiche gilt für blühende Gehölze und Stauden.

- Bei Staudenpflanzen sollte man die dünnen Stängel lange stehenlassen, denn darin können Insekten gut überwintern.
- Eine liegengelassene Laubschicht hat ökologisch gleich mehrere Vorteile: Im Laub können kleine Krabbeltiere überwintern. Einerseits fressen sie das Laub, andererseits sind sie selbst wiederum Futter für Vögel. Auch wenn Asseln, Maden und Würmer nicht so hübsch anmuten wie Schmetterlinge oder Bienen, unterstützt man damit den ökologischen Kreislauf.
- Mit einem **Insektenhotel** bietet man zumindest einem Drittel der Wildbienen eine warme Stube. Bei den zwei anderen Dritteln handelt es sich jedoch um Bodenbewohner, die ein karges, in der Sonne liegendes Stück Boden bevorzugen.

Spalierobst

Als Spalierobst bezeichnet man Obstbäume, die an einem Gerüst – dem sogenannten Spalier – gezogen werden. Unterschiedliche Spalierformen, wie beispielsweise Waagerechte Palmette, U-Spalier, Schräge Palmette und Fächerbaum, passen den Obstbaum an die jeweilige Begebenheit an. Dieser Anbau ist mit vielen Sorten möglich. Apfel und Birne sind jedoch am häufigsten und bieten somit die größte Zuchtauswahl.

Spalierobstsorten sind in der Regel veredelt, das heißt, sie besitzen eine Unterlage und eine Edelsorte. Die Unterlage ist für die Wasser- und Nährstoffaufnahme zuständig, wirkt sich aber auch auf Wuchsstärke, den Ertrag des Baumes oder die Fruchtigenschaften aus. Vorteile des Spaliers liegen unter anderem darin, dass durch einen konzentrierten Wuchs der Ertrag gesteigert wird oder kälteempfindliche Sorten wie zum Beispiel Pfirsich oder Aprikose im Windschatten einer Hauswand gepflanzt werden können.

Gartenbauwissenschaftlerin Scheu-Helgert weist darauf hin, dass Sorten unbedingt mit dem regionalen Klima in Einklang stehen sollten. Die aus dem Supermarkt bekannten Apfel- oder Birnensorten seien für die meisten Gegenden zu empfindlich und schorfanfällig. Der angehende Obstbauer sollte sich mit dem Schnitt beschäftigen und darauf achten, frühere, mittlere und späte Sorten bei der Bepflanzung zu mischen. Gepflanzt wird im Herbst. Im Falle eines neu angelegten Gartens kann der Bereich im Frühjahr bereits abgetrennt und im Verlauf der warmen Jahreszeit genutzt werden, zum Beispiel mit Kartoffelpflanzen.

Eine Anleitung für den Bau eines **Spaliers** (inklusive Video) finden Sie beispielsweise auf der Webseite des Mitteldeutschen Rundfunks.

Wer seinen Garten umgestalten will, kann unkompliziert verschiedene Anliegen verbinden. Nahrungsmittelanbau, Naturnähe, Schönheit und reduzierter Arbeitsaufwand müssen dabei nicht im Gegensatz zueinanderstehen, sondern ergänzen sich mit ein bisschen Wissen außerordentlich gut.



Justine Schmitz ist studierte Kunstwissenschaftlerin und Philosophin und arbeitete als Redakteurin und Bloggerin für Online-Redaktionen und Start-ups. Nun schreibt sie als freie Autorin über verbraucherrelevante Themen, Reise und Essen. Außerdem entwickelt sie gerne Content-Konzepte – momentan für einen innovativen Reiseführer über ihr zweites Heimatland Mauritius.

Mehr zum Thema

„Rettet den Garten – Wie man Schädlinge am besten loswird“ in verbraucherblick 03/2019

„Objekt der Zierde – Wie der Rasen stets fit bleibt“ in verbraucherblick 08/2018

Broschüren (Bayerische Gartenakademie)

Inspiration für den Garten (Verband der Gartenbauvereine)

freizeit nutzen

A close-up photograph of a person's hand holding a bunch of fresh red radishes with green leaves. The person is wearing a blue denim apron over brown pants. The background is a soft-focus green garden.

Gärtnern ohne Garten

Auf kleinstem Raum anbauen

Gärtnern ohne Garten

Auf kleinstem Raum anbauen

Hobbygärtnern und Selbstversorgung kann in Krisenzeiten eine Ergänzung zum Nahrungsmittelangebot sein. Wer keinen eigenen Garten hat, aber trotzdem Gemüse und Kräuter anbauen oder Blumen ziehen möchte, hat einige Möglichkeiten. Frische Pflanzen wachsen auch auf Fensterbank und Balkon und auf privaten Beeten rund um Bäume am Straßenrand. Urbane Gemeinschaftsgärten und Mietäcker bieten Anbauflächen für die eigene Ernte. verbraucherblick stellt die Varianten vor und gibt Tipps für die Bepflanzung und Pflege.

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit den Themen Gärtnern und Selbstversorgung. Die Gartenbau-Ingenieurin und Buchautorin Dorothea Baumjohann aus Aerzen führt dies auf den zunehmenden Wunsch zurück, gesunde Lebensmittel zu essen. „Die Leute wollen wissen, woher ihr Gemüse kommt und ob es gespritzt ist.“ Das ist nicht alles. Sie bemerkt außerdem einen Umweltgedanken nach dem Motto „zurück zu den Wurzeln“. Nachdem viele Menschen früher Nutzgärten hatten, wandelten sich diese in den sechziger und siebziger Jahren immer stärker zu Ziergärten. „Jetzt sehen wir einen Gegentrend“, sagt Baumjohann.

Chili und Tomate auf dem Balkon

Insbesondere in Großstädten haben zahlreiche Menschen keinen eigenen Garten. Dennoch gibt es etliche Varianten für sie, Gemüse und Kräuter anzubauen. Zum Beispiel auf dem Balkon, sofern vorhanden. Zu einem sehr sonnigen Standort passen laut Birgit Lahner, Expertin für angewandte Pflanzenwissenschaften und Buchautorin in Etsdorf, neben Fruchtgemüse wie Chili und Tomate die klassischen mediterranen Kräuter wie Lavendel, Rosmarin und Thymian: „Sie brauchen wenig Wasser, sind pflegeleicht und bieten neben dem kulinarischen Nutzen auch eine schöne Optik und feine Aromen.“ Für einen Balkon mit wenig Licht sind Blattgemüse ihre Favoriten. Es gibt „eine unglaubliche Vielfalt an schmackhaften Pflücksalaten“ sowie würzig schmeckenden Asiasalaten – und sie können mehrmals geerntet werden, „wenn man das Herz stehen lässt“. Auch Spinat und Radieschen eignen sich für diese Standorte gut. „Am besten sät man sie in Mischkultur mit den Blattgemüsen im zeitigen Frühling, wenn es noch nicht so heiß ist“, empfiehlt Lahner.

verbrauchertipp

Das effektive Lichtangebot ist für die Bepflanzung des Balkons wichtig, nicht nur die Ausrichtung zur Sonne. Beobachten Sie, welche Gebäude oder Bäume Schatten werfen und ob helle Fassaden oder Fensterfronten Licht reflektieren.

Auch manche der im Gartenbereich beliebten Hochbeete passen auf Balkone, wenn man einige Faktoren beachtet. Dazu gehören das geringe Platzangebot und die zulässige Traglast.

So legen Sie ein Hochbeet auf Ihrem Balkon an

Hochbeete haben viele Vorteile: So erlaubt ihre Höhe von 60 bis 80 Zentimetern ein rücken- und knie-schonendes Arbeiten und ihre Erträge fallen wegen der guten Nährstoffversorgung über das Schichtsystem deutlich höher aus als die eines herkömmlichen Beets. Außerdem erwärmen sich Hochbeete schnell, da das organische Material in ihrem Inneren verrottet – der Anbau kann also schon früh im Jahr beginnen. Wer einen sonnigen Balkon anstelle eines Gartens hat, kann sich ebenfalls ein Hochbeet anlegen. Wichtig dabei ist, den Balkon nicht zu überlasten. Deshalb sollten Mieter ihren Vermieter vorher stets nach der maximal zulässigen Traglast des Balkons fragen.

Es gibt im Handel geeignete Modelle für den Balkon. Aber man kann ein entsprechend schmales Hochbeet auch selbst bauen. Die Gartenbau-Ingenieurin und Buchautorin Dorothea Baumjohann rät, beim Eigenbau und der Bepflanzung so vorzugehen:

- **Bau:** Die Wände des Hochbeets bestehen aus Holzleisten mit jeweils zwei unterschiedlichen Längen sowie Eckpfosten zur Befestigung der Leisten. Besonders geeignet sind Lärche und Douglasie, denn sie halten sich lange. Eine wasserfeste Siebdruckplatte bildet den Boden des Hochbeets. Damit keine Staunässe entsteht, sollte man Löcher hineinbohren. Beispiel: Ein Hochbeet, das einen Meter breit und 50 Zentimeter tief ist, verträgt sechs Löcher mit einem Durchmesser von jeweils circa acht Millimetern. Es ist sinnvoll, das Beet mit Noppenfolie auszukleiden, damit die Holzleisten nicht faulen. Zudem sollte es auf Klötzen stehen, um von unten belüftet zu werden. Zum Schutze des Balkonbodens vor dem auslaufenden, überschüssigen Gießwasser sollte auch unter dem Hochbeet Noppenfolie liegen.
- **Befüllung:** Das Hochbeet wird in drei etwa gleich dicken Schichten gefüllt: Die erste besteht aus groben Bestandteilen wie zerkleinerten Ästen, Zweigen und Abfällen von Sträuchern. Es folgt eine Schicht Kompost, erhältlich im örtlichen Entsorgungspark oder als Sackware von Erdenherstellern. Pflanz Erde bildet die dritte Schicht. Hobbygärtner sollten im Laufe der Jahre immer wieder neue Erde auf das Beet streuen, weil die unteren Schichten verrotten. Die gesamte Füllung wird nach fünf bis sechs Jahren erneuert.
- **Bepflanzung:** Die Regeln der Mischkultur können, aber müssen Baumjohann zufolge nicht beachtet werden. Wer möglichst häufig ernten möchte, bepflanzt sein Hochbeet mit schnell wachsenden Kulturen wie zum Beispiel Radieschen, Bohnen, Steckzwiebeln und Rucola, auch bekannt als Rauke. Wer Insekten anlocken möchte, pflanzt oder sät zusätzlich am Rande des Hochbeets Blumen. Sorten mit essbaren Blüten wie etwa Ringel- und Kornblume, kleinbleibende Kapuzinerkresse und Gewürztagetes lassen sich obendrein in der Küche nutzen – sie peppen den Salat auf. Eine andere Variante ist das Kräuter-Hochbeet. Dabei sollte man darauf achten, mediterrane Arten wie Basilikum, Oregano, Rosmarin und Thymian nicht mit heimischen Kräutern à la Petersilie, Schnittlauch und Kerbel zu kombinieren, denn letztere benötigen mehr Wasser und Nährstoffe. Die Expertin legt nahe, aus Platzgründen keine Minze ins Balkon-Hochbeet zu pflanzen, da diese stark wuchert.

Mini-Garten im Innenraum

Alle von Lahner für den Balkon genannten Gemüse- und Kräuterarten eignen sich nach ihrer Aussage auch für das Fensterbrett. Darauf sollte man möglichst die niedrig wachsenden Zwergformen nehmen. Beispiele sind beim Thymian die Sorte „Compactus“, beim Lavendel „Blue Cushion“ und bei der Tomate die „Gelbe Topftomate“.

Haben Sie nur eine schmale Fensterbank und keinen Balkon? Nutzpflanzen-Expertin Birgit Lahner rät, einen Tisch vor das Fenster zu stellen, um die Anbaufläche zu vergrößern und mit hängenden Gefäßen auch die Vertikale zu nutzen.

Und welches sind klassische Anfängerfehler? Was zu Beginn des Gärtnerns oft schief laufen kann, ist, dass zum Beispiel zu kleine Töpfe gewählt werden, wobei der „Wohlfühlbedarf der Pflanzen“ unterschätzt wird, sagt Ariane Krause, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) in Großbeeren. Auch falsches Gießen kommt immer wieder vor. Mal stehen die Pflanzen permanent in nasser Erde, mal verdursten sie nahezu. Oder es wird tagsüber bei Sonnenschein gegossen, wenn das Wasser verdunstet, bevor es die Wurzeln erreicht. Überdies wirken Wassertropfen auf Blättern im Sonnenlicht wie eine Art Brennglas. Krause: „Man sollte zu einem regelmäßigen Gießrhythmus kommen, idealerweise morgens oder abends.“ Ein weiterer Fehler sei zu häufiges Düngen. „Eine torffreie Gartenerde, die mit Kompost angereichert ist, ist bereits eine Form des Düngers. Erst wenn die Erde ein bis zwei Jahre alt ist, kann nachgedüngt werden“, sagt sie.

Unabhängig davon, ob das Gemüse in Töpfen, Kästen oder im Balkon-Hochbeet angebaut wird, dämpft Krause die Erwartungen an die Ernte, um angesichts der relativ geringen Menge nicht enttäuscht zu werden: „Der Gemüseanbau zu Hause trägt im Grunde vor allem zu meinem Wohlbefinden bei.“ Für den Gemüseanbau zur Selbstversorgung benötige eine Person eine Fläche von 50 bis 100 Quadratmetern.

Gemüse vom Mietacker

Das Mieten von Ackerflächen ist eine weitere Variante für Hobbygärtner. Dabei wird nicht nur eigenes Gemüse angebaut. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten bringt ein Gemeinschaftsgefühl und erhöht die Ertragschancen.

Mietgärten: Gemüse selbst anbauen für eine Saison

Städter können vorbereitete Ackerflächen saisonweise mieten, pflegen, ihr eigenes Gemüse ernten und sich bei alledem fachlich unterstützen lassen. Die jeweiligen Angebote unterscheiden sich voneinander. Eine Auswahl der Anbieter:

- **Ackerhelden:** Die Bio-Mietgärten befinden sich in Arnshagen, Berlin, Braunschweig, Bremen, Darmstadt, Düsseldorf, Essen, Freiburg, Goch, Hamburg (Nord und Süd), Kamp-Lintfort, Mönchengladbach, München (Nord, Südost und West), Osnabrück, Recklinghausen, Stuttgart und Willich. Kosten: 199 Euro pro Saison für 40 Quadratmeter (qm).
- **Bauerngarten:** Die Gartenkreise mit den Ackerstücken liegen an vier Berliner Standorten in allen Himmelsrichtungen. Eine große Parzelle (etwa 44 qm), kostet 390 bis 455 Euro pro Jahr und eine kleine (etwa 22 qm) jährlich 230 bis 275 Euro.
- **meine ernte:** Die Gemüsegärten liegen an folgenden Standorten: Aachen, Augsburg/Friedberg, Berlin-Rudow, Berlin-Wartenberg, Bielefeld, Bochum, Bonn, Bonn/Bornheim, Bottrop-Kirchhellen, Dortmund, Duisburg, Düsseldorf-Niederkassel, Düsseldorf-Volmerswerth, Essen, Frankfurt, Hamburg/Norderstedt, Hamburg/

Stapelfeld, Hannover, Herten, Köln, Leverkusen, Solingen, Stuttgart-Möhringen, Weinstadt und Wiesbaden. Kosten pro Saison: 229 Euro für circa 45 qm und 439 Euro für etwa 90 qm.

- **Mein Gemüseacker:** Der Anbieter vermietet etwa 100 qm große Acker-Parzellen in Köln-Lindenthal und Frechen. Miete pro Saison: 300 Euro.
- **tegut...** Saisongärten: Die Saisongärten befinden sich im Verbreitungsgebiet der tegut... Märkte. Standorte: Bad Hersfeld, Bad Liebenstein, Blankenhain, Darmstadt, Dreieich, Drei Gleichen, Friedberg, Fulda, Griesheim, Hassfurt, Kassel, Klein-Zimmern, Nidderau, Ober-Ramstadt, Rudolstadt, Schöffengrund, Schwebheim, Selters und Wetter-Amönau. Pro Saison kostet eine 40-qm-Parzelle 140 Euro und eine 80 qm große 250 Euro.

Grüne Oasen in der Stadt

Wer zusammen mit anderen Menschen gärtnern möchte, findet zudem immer mehr urbane Gemeinschaftsgärten. Am bekanntesten sind laut der Münchener Stiftung „anstiftung“ die **Interkulturellen Gärten**, die den Austausch von Menschen aus unterschiedlichen Herkunftskulturen fördern und deren Prototyp Mitte der neunziger Jahre in Göttingen entstand. Auf der Internetseite der Stiftung können Interessenten urbane Gemeinschaftsgärten suchen und eigene Gärten eintragen.

Zu guter Letzt: Viele Städter legen kleine Beete um einen Straßenbaum herum an – man nennt dies bepflanzte Baumscheiben. Wichtig ist es dabei, nicht einfach loszugärtnern, sondern vorher eine Erlaubnis beim zuständigen Naturschutz- und Grünflächenamt der Gemeinde einzuholen. Es kann sein, dass man einen Vertrag darüber schließen muss.



Christina Anastassiou arbeitet seit 2003 als freie Journalistin mit einem Schwerpunkt auf Finanz- und Wirtschaftsthemen. Die Diplombiologin mit dem Zusatzfach Betriebswirtschaftslehre schreibt über Geldanlagen, Finanzierung und mittelständische Unternehmen. Außerdem interessiert sie sich sehr für Gesundheit, Medizin und andere Verbraucherthemen.

Mehr zum Thema

„Mach Dich auf den Acker – Vom Stadtgarten bis zum Mietacker“ in verbraucherblick 06/2016

Überblick urbane Gärten (anstiften)

Birgit Lahner: Bio-Gärtnern am Fensterbrett – Wie auf kleinstem Raum das ganze Jahr Gemüse, Kräuter, Salate und Obst wachsen, 24,90 €

Dorothea Baumjohann: Gärtnern in Sack, Box & Co. – Selbstversorgen: flexibel und mobil, 15 €

tu dir was gutes

Aus **verbraucher**blick 04/2020

Läufte?

Jogging und Walking für Einsteiger

Läufst?



Jogging und Walking für Einsteiger

Gut für Herz und Kreislauf, weniger Kilos auf den Knochen, Stressabbau und Glückshormone: Die positiven Wirkungen regelmäßigen Laufens sind den meisten bekannt. Was fürs Joggen fehlt, sind oft Zeit, Motivation und Wissen, wie es optimal gehen soll. Das Frühjahr ist die richtige Zeit für den Einstieg zum Dauerlaufen in frischer Luft. Was erleichtert den Start, was sind optimale Strecken und Schuhe und welche kleinen Tricks lassen das Laufen zum dauerhaften Vergnügen werden?

Gehen kann jeder gesunde Mensch, nur legen wir auf diese Weise immer weniger Wege im Alltag zurück. Passive Fortbewegungsmittel wie Auto, Bus und Bahn bringen uns stets überall hin – selbst zum Sport. Gerade kurze Wege zu Fuß zwischendurch können eine gute Ausgangslage fürs Jogging sein. Denn für den Einstieg in regelmäßiges Laufen braucht es keine große Ausrüstung, kein spezielles Gelände und weder hohes Tempo noch viel Kraft oder viel Zeit. Diese Vorzüge machen Laufen effektiver als andere gelenkschonendere Bewegungsarten wie Radfahren und Schwimmen. Davon ist auch Herbert Steffny überzeugt. Der ehemalige vielfache Deutsche Meister im Langstreckenlauf, Diplombiologe und Bestsellerautor gibt seit mehr als 30 Jahren Laufseminare und hat schon den ehemaligen Bundesaußenminister Joschka Fischer auf dessen Marathonteilnahmen vorbereitet.

Eigener TÜV beim Arzt

„Es braucht zwei- bis dreimal so viel Zeit auf dem Rad oder im Schwimmbecken, bis sie dieselben Effekte beim Kalorienverbrauch und Herzkreislauftraining erzielen wie beim Laufen“, sagt Steffny. Der passionierte Läufer bringt Menschen bei Seminaren im Schwarzwald ebenso wie in Kenia, auf Mallorca und Fuerteventura das Ausdauerlaufen und Walking bei. Und das geht auch mit ein paar Pfunden zu viel auf den Hüften. Übergewichtigen sowie Menschen mit Risikofaktoren und ab 40 Jahren rät Steffny „zum eigenen TÜV“. Ein Arzt, am besten ein Sportmediziner, könne bei einem Belastungs-EKG und einem Herzultraschall sowie anhand von Blutwerten erkennen, inwiefern regelmäßiges Laufen geeignet ist. Dabei wird auch der Maximalpuls ermittelt, der ein wichtiger Gradmesser für eine optimale Intensität des Lauftempos ist.

Ein richtiges oder ein falsches Alter für den Laufeinstieg gebe es nicht – dafür aber eine optimale Pulsfrequenz. „75 Prozent des Maximalpuls‘ sollte ein guter Dauerlauf haben“, sagt der Laufexperte und ergänzt, „um den möglichst genau herauszufinden, sollte man einen Sportmediziner oder versierten Lauftrainer aufsuchen.“ Zum Kontrollieren genüge ein einfacher Herzfrequenzmesser. Die gibt es bereits ab 30 Euro. Teure Fitnesstracker oder Smartwatches sind nicht unbedingt nötig. Von sogenannten Lebensalterformeln, bei denen von einem Pauschalwert das Lebensalter abgezogen und dadurch die Herzfrequenz ermittelt werde, hält Steffny nichts. Diese seien zu ungenau. Wer das für sich geklärt hat, schaut nach seinen Zeitkontingenten. Denn die solle man fest einplanen.

Lächeln statt hecheln

Zwei Laufeinheiten pro Woche sind für den Beginn oder zum Wiedereinstieg optimal. Nach ein paar Wochen sollte ein dritter Lauf ergänzt werden. Das klingt nach Quälerei, was es vermutlich für viele wegen traumatisierenden Jugenderinnerungen auch ist. Statt unvorbereiteter Wettkämpfe wie der 1000-Meterlauf im Schulsport gehe es aber um langsames Laufen, für Übergewichtige eher ums Walken, denn zu langsam kann man nicht laufen. Der Fokus liegt auf der Regelmäßigkeit und einem geringen Tempo. Zum Start sind 20 bis 30 Minuten ausreichend, bei moderater Geschwindigkeit.

„Lächeln statt hecheln oder auch schwätzen statt hetzen“, betont Steffny. Dazu zählt auch das Atmen. Eine spezielle Technik hält er dabei für übertrieben. „Am besten Mund auf und Luft rein und raus“, sagt der Laufexperte mit einem Augenzwinkern. Wer beim Laufen noch gut reden könne, atme richtig. Als Orientierung könne man vier Schritte lang ein- und vier Schritte lang ausatmen. Entscheidender sei ein sanfter Einstieg. Der passive Bewegungsapparat, also Sehnen, Knorpel und Knochen, muss sich über ein paar Monate an die neue Belastung gewöhnen. „Das ist wie bei einer Gipfelstürmung und die beginnt immer erst im Tal.“ Wer das beherzige, werde merken, wie frei seine Gedanken fließen, und das Laufen lieben lernen.

Vermeintliche Wundermittel

Wer tiefer ins Training einsteigt, begegnet früher oder später Angeboten für „effektiveres Laufen“. Meist handelt es sich dabei um Ernährungsprodukte, Kleidung, Schuhe oder Geräte. Die Effekte der meist hochgelobten Waren sind minimal bis nicht existent. Bei Getränken sind es oft isotonische Drinks, die sich als Kalorien- und Zuckerbomben entpuppen. Energy-Gels verhindern ebenfalls den natürlichen Anpassungseffekt der Fettverbrennung. Fehlt der Effekt können Gels und Getränke zu übermäßigem Konsum führen, was eine Gewichtszunahme zur Folge hat. Nehmen Sie NEM? Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pillen und Tabletten versprechen viel, helfen auf jedem Fall den Herstellern. Höchstens bei medizinisch festgestelltem Mangel sind sie eine Option, aber selbst bei Magnesiummangel beispielsweise kann man mehr Gemüse, Vollkorn und Nüsse essen.

Fitnesstracker bieten hunderte Funktionen und überladene Displays. Zur effektiven Messung genügen die Parameter Start, Stopp, Zwischenzeit, Herzfrequenz- und GPS-Messung. Wie wäre es mit Schuheinlagen und Pronationsstützen gegen Knieprobleme? Statt dafür Geld auszugeben, hilft der richtige Laufstil. Zusatzgewichte für einen erhöhten Kalorienverbrauch? Den gleichen Effekt bieten ein paar Minuten länger zu laufen oder einige Liegestütze zwischendurch.

Wem die Eigenmotivation fehlt, kann sich im Internet einen Lauftreff mit möglichst selbem Niveau suchen. Das sei mitunter sinnvoller als mit Bekannten oder Freunden zu laufen, was gelegentlich zum gegenseitigen Übertrumpfen führe. Als Strecke ist ein fester und steigungsarmer Naturboden in Wald, Park oder Wiese ideal.

Langsam und locker

Jeder Lauf sollte mit sehr langsamen 5 Minuten beginnen. Ein spezielles Aufwärmen oder eine Dehnung ist nicht unbedingt nötig. „Die Körpertemperatur in den Muskeln muss sich erhöhen, die Gelenke geschmiert und die Durchblutung verbessert werden“, erklärt Steffny den Sinn eines

ruhigen Starts. Kleine Schritte abgerollt über die Fersen sind ökonomisch, da sie den Körper weniger belasten. Die Körperhaltung sollte aufrecht, nicht verkrampft, die Hüfte ein wenig nach vorn gedrückt sein. Die Brust wird über dem Körperschwerpunkt gehalten, kein Hohlkreuz und keinen Rundrücken machen. Der Blick geht nach vorn. Die Arme pendeln locker seitlich am Oberkörper vorbei, offene Hände ohne Fäuste helfen dabei. Mit einer Videoanalyse können Trainer den Laufstil prüfen, so Steffny. Doch je weniger man sich Gedanken mache, desto besser gelinge das von selbst.

Früher oder später begegnen Laufinteressierte dem sogenannten Lauf-ABC. Zum Einstieg und für übergewichtige Anfänger ist es nicht unbedingt geeignet, sagt Steffny, da es mehr auf Kraft und große Schritte und somit mehr auf Wettkampfläufe ausgerichtet sei. Dennoch sollte unbedingt etwas Abwechslung den Dauerlauf auflockern. Dazu eignen sich seit- und rückwärtslaufen wie auch Steigerungsläufe mit kurzen Beschleunigungen von 30 bis 50 Metern, aber keine richtigen Sprints. Diese Abwechslungen können 3- bis 5-mal auf eine etwa 7 Kilometer lange Strecke verteilt werden. Dabei immer mal den Blick auf die Herzfrequenz werfen, die nicht dauerhaft oberhalb von 90 Prozent liegen darf. Nur so bleibe man im grünen Bereich.

Beim sogenannten aeroben Bereich, bei dem Sauerstoffüberschuss im Körper herrscht, kurbelt man die Fettverbrennung an, der Cholesterinspiegel im Blut und der Blutdruck sinken, man kann die Gedanken prima schweifen lassen und baut Stress ab. Wer aber zu schnell laufe, gerate in den roten, den anaeroben Bereich, bei dem im Organismus ein Sauerstoffmangel entsteht. Man schwächt das Immunsystem und die Verletzungsgefahr steigt vollkommen unnötig an. Wer es übertreibt, lässt seine Muskeln übersäuern und dann läuft nichts mehr.

Jede Lafeinheit sollte mit wenigstens 5 Minuten langsamem Auslaufen und leichtem, statischen Dehnen abgerundet werden – die Muskeln bei 3 Wiederholungen je Seite für 15 Sekunden angespannt halten ohne in der Anspannung zu wippen.

Abwechslungen trainieren

Für eine Regelmäßigkeit hilft ein konkreter Trainingsplan. Nicht nur, dass dabei Überschneidungen und Überschätzungen der verfügbaren Zeitfenster schnell sichtbar werden, er helfe auch dabei, so Steffny, die nötige Be- und Entlastung beizubehalten. Statt monotonem Dauerlauf sollte das Training nach einigen Monaten variabler gestaltet werden. Dies kann in einem wiederholbaren 14-Tageszyklus geschehen. In jeder Woche werden drei Läufe absolviert. Einer davon dauert ein paar Minuten länger als die anderen beiden Läufe, eine andere Einheit ist etwas flotter im Tempo. Dieser eine schnellere Lauf wird in der einen Woche mit einem sogenannten Fahrtspiel mit Tempowechseln zurückgelegt. In der anderen Woche wird die flotte Einheit mit einem Tempodauerlauf bei 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz absolviert.

14-Tages Trainingsplan für Fitnessläufer (ohne Wettkampfabitionen)

Tag	Training	Kilometer
Montag	-	-
Dienstag	-	-
Mittwoch	ruhiger Dauerlauf 45 - 60 Min. (70 - 80% max. Herzfrequenz)	7 - 9
Donnerstag	-	-
Freitag	Dauerlauf 50 - 60 Min. mit Tempowechsellauf (Fahrtspiel) oder Dauerlauf im welligen Gelände (jeweils bei 70 - 90% max. Herzfrequenz)	9 - 11
Samstag	-	-
Sonntag	ruhiger langer Dauerlauf 90 Min. (70% max. Herzfrequenz)	13 - 14
Montag	-	-
Dienstag	-	-
Mittwoch	ruhiger Dauerlauf 45 - 60 Min. (70-80% max. Herzfrequenz)	7 - 9
Donnerstag	-	-
Freitag	50-60 min: 15 Min. Warmlaufen (bei 70% max. Herzfrequenz), dann 25-30 Min. flotter Dauerlauf (85% max. Herzfrequenz), 5 min. auslaufen	10 - 11
Samstag	-	-
Sonntag	ruhiger langer Dauerlauf 90 Min. (70% max. Herzfrequenz)	13 - 14

Quelle: Herbert Steffny

Ein Fahrtspiel-Einheit könne laut Steffny beispielsweise so aussehen: Warmlaufen (10 bis 15 Minuten), dann die Wechselbelastungen: 2 Minuten flott (90%), 2 Minuten traben, 4 Minuten flott (90%), 3 Minuten traben, 7 Minuten flott (85%), 4 Minuten traben, 4 Minuten flott (90%), 3 Minuten traben, 2 Minuten flott (90%) und langsam auslaufen (10 Minuten), abschließend Dehnungsübungen. Der zum Fahrtspiel 14-tägig alternierende Tempodauerlauf sollte im mittleren Teil der Laufeinheit bei 85 Prozent der Herzfrequenz für 25-30 Minuten gelaufen, also nicht im „roten“ Bereich gerannt werden.

Ausrüstung und Ernährung

Die wichtigste Ausstattung für jeden Läufer sind optimale Schuhe. „Beim Hemd oder der Hose können Sie sich Fehler erlauben, aber nicht beim Schuh“, betont Laufprofi Steffny. Da führe kein Weg an einem Fachgeschäft vorbei, wo meist Läufer beraten und auch eine Laufbandanalyse vornehmen können. Sinnvoll ist dabei, die Laufsocken mitzunehmen und die Schuhe eher abends zu kaufen, weil die Füße dann etwas größer sind. Meist genügt ein Neutralschuh ohne korrigierende Stütze, ohne farblich abgehobenen Bereich in der Innenseite, um den natürlichen Laufstil zu ermitteln. In diesem Jahr könnte der Hersteller Nike mit seinem Vaporfly Next durchstarten. Den angepriesenen Katapulteffekt scheinen die Treter ab 200 Euro tatsächlich zu bieten,

weshalb der Weltverband IAAF bei Wettkämpfen ein Verbot des Schaumstoff-Wunders prüft. „Für Einsteiger ist der nicht nötig. Ein guter Allround-Schuh, der optimal zum eigenen Laufstil passt, ist ausreichend“, so Steffny.

Was der Schuh für die Füße ist, ist die Ernährung für den Körper. Dafür müsse laut Steffny keiner gleich Veganer werden. „Einfache und vollwertige Lebensmittel wie Gemüse, Magerquark, Fisch und Kartoffeln liefern gute Energie und Bausteine.“ In seinen Seminaren lässt er seine Teilnehmer zehn „gute“ und zehn „schlechte“ Nahrungsmittel aufschreiben. Nach und nach mehr vom Schlechten wie Limonaden und Chips weglassen und vom Guten mehr essen, führe zur nachhaltigsten Ernährungsumstellung. Richtige Diäten seien für Läufer aber genauso überflüssig wie Nahrungsergänzungsmittel. Kleine Sünden dürfe man sich durchaus gönnen. „Je mehr man sich bewegt, desto mehr darf man das“, relativiert Steffny allzu übertriebene Ernährungsforderungen.

Eine Apfelsaftschorle mit einer Prise Salz ist nach einem Lauf ein guter Durstlöcher. Auch ein Bananenshake mit fettreduzierter Milch liefere viel Proteine, Kohlenhydrate und Kalium, um die Speicher wieder aufzufüllen. Immerhin verbrennt der Körper bei einer halben Stunde Laufen zwischen 300 und 400 Kalorien. Für zwischendurch empfiehlt Steffny Gemüsesäfte mit weniger Kalorien, aber hoher Nährstoffdichte ideale Getränke. Das Gegenteil davon ist Alkohol. Der sollte wegen der vielen leeren Kalorien nur in geringem Maße getrunken werden. Ein Glas pro Woche am besten mit derselben Menge Wasser ist in dieser Getränkesparte ausreichend.

Lebensqualität aber kein Allheilmittel

Wer läuft, lebt länger oder zumindest steigert es die Lebensqualität, ist sich Steffny sicher. Nicht nur weil Studien durch Lauffeffekte eine Steigerung um 2 bis 12 Lebensjahre herausgefunden haben, oder weil hormonelle Botenstoffe der trainierenden Muskulatur den Organismus anregen und Hormone die Elastizität der Hauptschlagader verbessern sollen, sondern auch weil es der 66-Jährige bei seinen Teilnehmern und auch an sich festgestellt hat. „Wer regelmäßig läuft, plant für die Zukunft und ist dadurch gleich optimistischer“, sagt Steffny. Das treffe natürlich für jede Bewegung zu, solange sie kontinuierlich betrieben wird. Nur laufen sei eben kaum aufwendig, wenig kostenintensiv und könne jederzeit und überall betrieben werden. Wenngleich es keine Allheilmedizin sei, so reduziere Laufen doch biologische Abbauprozesse, die ab 50 Jahren verstärkt einsetzen. Gut, dass „selbst 70-Jährige jederzeit mit Walken einsteigen können. Denn fürs Laufen ist es nie zu spät.“



Andreas Einbock ist seit November 2015 Redakteur bei verbraucherblick. Seine Schwerpunkte sind Finanzen, Technik und Energie – und natürlich das Sparen, weshalb er die meisten Spartricks selbst testet. Zuvor hat er für eine Sonntagszeitung, einen Industrieverband und eine Industrie- und Handelskammer geschrieben.

„Unter ferner liefen – Fußgänger im Straßenverkehr“ in verbraucherblick 01/2020

„Schwungvoll aufs Parkett – Tanzen stärkt in jedem Alter“ in verbraucherblick 04/2019

„Kleine Übungen - große Wirkung - Fithalten mit dreimal 20 Minuten pro Woche“ in verbraucherblick 04/2016

Buchtipp

Herbert Steffny ist ehemaliger Deutscher Meister im Langstreckenlauf, Diplombiologe und Autor. Seit über 30 Jahren gibt er Laufseminare. Das große Laufbuch bietet Theorie und Praxis für Läufer, vom Einstieg bis zum Marathon mit Tests und Trainingsplänen für alle Leistungsklassen. Außerdem werden der Laufstil sowie die passende Ernährung und Verletzungslehre erläutert. Südwestverlag München, 26 €

tu dir was gutes



Apps zum Weglaufen

Motivation und Statistik fürs Training

Apps zum Weglaufen

Motivation und Statistik fürs Training



Die Tage sind längst wieder länger, heller und wärmer geworden – die beste Gelegenheit, den inneren Schweinehund zu überwinden und zum Laufen zu gehen. Es gibt eine ganz Reihe von Apps, die dabei Unterstützung versprechen. Die meisten dieser Smartphone-Programme sammeln dazu aber nicht nur Daten über Parameter wie Strecke, Zeit und Laufgeschwindigkeit. Manche können viel mehr als nur trockene Statistiken darstellen, zum Beispiel über Hörspiele zu einer Laufrunde motivieren oder die Gelegenheit bieten, sich mit anderen in der Community zu vergleichen.

Eine der zentralen Voraussetzungen zum Laufen ist sicher die Motivation. Bleibt die aus, liegt man eher auf der Couch als sich die Turnschuhe anzuziehen und loszulaufen. Genau deshalb liefern manche Lauf-Apps mehr als nur ein bisschen technische Unterstützung – egal ob Walking oder Joggen. Sie wollen ganz gezielt zum Laufen bewegen, etwa durch spezielle Motivationshilfen wie Musik, auf die Bewegung abgestimmte Hörspiele oder auch Computerspiele. Für andere ist es vielleicht besonders motivierend, ihre Leistungen mit denen anderer zu messen und zu schauen, wie sie im Vergleich abschneiden.

Was vor einigen Jahren nicht zwingend im Mittelpunkt stand, ist heute bei den meisten Lauf-Apps Standard: das Teilen der Leistung in sozialen Netzwerken. Genauso kann das Spenden für einen guten Zweck Bewegung ins Leben bringen und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Die Erinnerungsfunktion oder Statistiken, die eine Leistung und Kalorienverbrauch darstellen und sich auch mit Freunden teilen lassen, sind bei mancher App eher Nebensache.

verbrauchertipp

Wer es lieber etwas schlichter mag und keinen Wert auf die Aufzeichnung der Strecke auf einer Karte legt, für den könnten Schrittzähler-Apps das Richtige sein. Von diesen abgespeckten Programmen gibt es einige. Die meisten zählen nicht nur die Schritte, sondern zeigen auch die zurückgelegten Kilometer an sowie die Zeit und den Kalorienverbrauch.

Grundversion meist kostenlos

Viele der kleinen Programme bieten eine Grundversion mit den wichtigsten Features sogar in einer Gratisversion an. In einer kostenpflichtigen Variante stehen dann weitere Funktionen zur Verfügung. Insbesondere in der Genauigkeit der Streckenmessung beziehungsweise in der Verarbeitung der GPS-Daten scheinen sich die Apps nicht immer einig zu sein. Bei der Berechnung der Strecken kann es daher auch mal zu Abweichungen kommen. Wer es ganz genau wissen will, sollte in dieser Hinsicht daher besser abgleichen. Da die Programme die zurückgelegte Strecke auf einer Karte darstellen, kann anhand dieser die genaue Kilometerangabe nachvollzogen werden. Die meisten dieser Apps können auch die Sportart wechseln, lassen sich zum Beispiel auf Radfahren oder Wandern einstellen.

Die kostenlose Routing-App **komoot** hilft bei der Outdoor-Tourenplanung und berücksichtigt die Sportart sowie weitere Parameter wie Kondition, Dauer und Distanz.

Beispiel: adidas Runtastic

Einer der schon seit Jahren etablierten Klassiker unter den Lauf-Apps ist **Runtastic**. Mittlerweile heißt die App genau genommen „adidas Running by Runtastic“. Die App liefert wie die meisten Apps auf dem Sektor neben Kilometerangabe und Zeit auch eine Schätzung der verbrauchten Kalorien sowie die Durchschnittsgeschwindigkeit in Kilometern pro Stunde und die für Läufer wichtige Angabe von Pace in Minuten pro Kilometer. Die zurückgelegte Strecke wird mittels GPS verfolgt und auf einer Karte verzeichnet. So lässt sich währenddessen und auch im Nachhinein gut nachvollziehen, welchen Weg man hinter sich gebracht hat. Je nach GPS-Verfügbarkeit können die Ergebnisse allerdings auch mal weniger exakt ausfallen.

Die kostenlose Grundversion von Runtastic bietet unter anderem:

- Aufzeichnen der Fitnessaktivitäten inklusive der wichtigsten Parameter wie Kilometer, Zeit, Geschwindigkeit, Pace und Kalorienverbrauch
- Sprachcoach
- Karte mit Strecke
- Statistiken
- Anpassen des Dashboards
- Live-Tracking mit Freunden
- Wechselnde Challenges
- Eigene Community
- Kann Daten aus Zubehör verwenden, etwa von Fitnesstrackern von Polar oder Garmin
- Eigene Musik, auch über Spotify oder YouTube
- Ausgewählte Story Runs, darunter „Schneeleoparden – Die Geister der Berge“

Die kostenlose Version enthält Werbung und bietet In-App-Käufe an.

Sonderfeature Story Running

Beim Story Running begleitet ein Hörspiel mit kleiner Story und rhythmischer Musik den Läufer für eine gute halbe Stunde. Für ambitionierte Sportler dürfte Story Running vermutlich eher reine Spielerei sein. Ist die Laufzeit mit etwa 37 Minuten doch eher kurzgehalten. Das Feature richtet sich eher an Anfänger und will diesen eine besondere Motivation zum Laufen bieten. Wenige ausgewählte Story Runs sind kostenlos. Einige weitere können zusätzlich einzeln erworben werden beziehungsweise sind in der Premium-Version enthalten. Auch bei **Spotify** gibt es eine Playlist mit Story Runs.

Runtastic Premium bietet einige Zusatzfeatures, darunter:

- Unlimitierte individuelle Trainingspläne, zum Beispiel für Anfänger oder zum Abnehmen
- Routen: neue Lauf Routen entdecken und Favoriten speichern
- Rekorde für noch mehr Motivation
- Intervalltraining
- Detailliertere Statistiken
- Werbefreiheit
- Persönliche Powersongs
- Weitere Story Runs

Eine Premiummitgliedschaft kostet 49,90 Euro im Jahresvertrag (ca. 0,97 Euro pro Woche), 35,90 Euro im Halbjahresvertrag (ca. 1,40 Euro pro Woche) oder 19,90 Euro für drei Monate (ca. 1,55 Euro pro Woche). Das Premium-Abo gilt auch für die App „adidas Training by Runtastic – Workout & Fitness“.

Große Auswahl

Runtastic ist aber bei weitem nicht die einzige App, die beim Lauftraining – und anderen Sportarten – sinnvoll unterstützen kann. Es gibt eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten. Meist ist sowohl eine kostenlose als auch eine kostenpflichtige Version vorhanden. Die Stärken und Schwächen liegen je nachdem in etwas anderen Bereichen. So gilt etwa Endomondo als guter Allrounder, Nike Run Club als besonders motivierend, während Strava auch großen Wert auf die eigene Community legt. Apps, die in den Grundfunktionen Ähnliches leisten wie Runtastic, sind zum Beispiel:

- **Endomondo**
- **RunKeeper**
- **Nike Run Club**
- **Strava**

verbrauchertipp

Welche Software einem persönlich besonders zusagt, ist in erster Linie Geschmackssache. Die Gewichtung der verschiedenen Parameter unterscheiden sich von App zu App. Insbesondere bei den kostenlosen Versionen bietet es sich an, es einfach mal auszuprobieren. Sie lassen sich ohne großen Aufwand herunterladen und testen. Bei kostenpflichtigen Premiumangeboten sollten Sie prüfen, welche Kosten genau auf Sie zukommen und ob es Ihnen das tatsächlich wert ist.

Hungrig nach Daten sind die Apps allerdings alle. Grundsätzlich ist in den AGBs vermerkt, welche Daten wie gesammelt und verwendet werden und welche Details für wen sichtbar sind. Das bedeutet allerdings noch lange nicht, dass diese Angaben auch immer verständlich formuliert sind, geschweige denn, dass die Grundeinstellungen verbraucherfreundlich sind. Wer sich sicher sein möchte, dass zum Beispiel seine Statistiken nicht für sämtliche anderen Nutzer öffentlich sichtbar sind, ist gut beraten, seine Einstellungen zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.

Die Plattform RUNNER'S WORLD hat sich in einem **Themenspecial** die Mühe gemacht, einige der beliebtesten Lauf-Apps unter die Lupe zu nehmen – und dabei auch besonderes Augenmerk auf den Datenschutz gelegt. „Man merkt zwar deutlich, dass bei allen Fitness-Apps seit der Geltung des neuen Rechts im Bereich Datenschutz deutlich nachgebessert wurde“, so das Fazit der Tester, „aber eine aus Sicht des Datenschützers rundum überzeugende App konnten wir dennoch nicht finden.“ Eine eindeutige Erläuterung in einfacher Sprache, was genau mit den Daten geschehe, sei bei allen Anbietern wünschenswert. Die jeweiligen Testberichte liefern neben vielen weiteren Details eine kurze Einschätzung in Sachen Datennutzung zu jeder der getesteten Apps.

Für einen guten Zweck

Es muss jedoch nicht immer die rein auf Funktion ausgerichtete Lauf-App sein. Es gibt noch andere Ansätze, die Sportmuffeln das Laufen nicht nur über pure Statistiken, sondern vielmehr über spezielle Motivationshilfen besonders schmackhaft machen wollen. So lässt zum Beispiel **Charity Miles** die Joggingrunde zum Spendenlauf werden. Für jede Strecke wird an eine von 40 Organisationen gespendet, darunter die Alzheimer's Association, die Michael J. Fox Foundation, die ALS Association, die National Multiple Sclerosis Society, das World Food Programme und der WWF. Kleiner Nachteil: Die App ist US-amerikanisch und daher auf Englisch. Aus demselben Grund sind auch die meisten Projekte US-amerikanisch und die Strecke wird außerdem in Meilen gezählt, nicht in Kilometern. Charity Miles funktioniert dabei wie ein Schrittzähler oder Lauf-Tracker beziehungsweise wie jedes andere System zur Streckenmessung: einfach starten und stoppen und damit die zurückgelegte Strecke aufzeichnen.

Auf der Flucht vor Zombies

Recht originell kommt eine Lauf-App der morbiden Art daher: **Zombies, Run!** heißt das Programm mit Hörspielcharakter, bei dem der Läufer auf der Flucht vor virtuellen Zombies um sein eigenes Leben und das weiterer Überlebender rennt. Per Kopfhörer suggerieren Funksprüche und Anweisungen dem Läufer, in einem mit Zombies verseuchten Gebiet unterwegs zu sein. Bei jeder Laufsession werden auf der Strecke virtuelle Gegenstände wie Medikamente, Wasser, Waffen, Funkgeräte und ähnliches eingesammelt, die anschließend im Basislager verteilt werden können. Außerdem verzeichnet die App auch die zurückgelegten Kilometer und die Geschwindigkeit. Zombies, Run! ist ein actionreicher Mix aus Laufsoftware, Hörspiel und Computerspiel, bei dem die unterschiedlichen Missionen auch mithilfe echten Körpereinsatzes bewältigt werden müssen. Auf Wunsch können auch akute Bedrohungen durch nahende Zombies eingebaut werden, die

zu kurzen Sprinteinlagen zwingen. Das originelle Zombievergnügen gibt es in unterschiedlichen Versionen, bisher allerdings nur in englischer Sprache. Man sollte ganz gut Englisch verstehen und Spaß an der Materie „Zombieapokalypse“ haben. Die kostenlosen Fassungen enthalten Werbung beziehungsweise bieten In-App-Käufe an.



Cornelia Dick-Pfaff ist Diplombiologin und freiberufliche Journalistin, unter anderem mit den Schwerpunkten Medizin, Gesundheit und Verhaltensbiologie. Seit Ende 2013 arbeitet sie regelmäßig in der Redaktion der Monats-CD und widmet sich damit auch einer Vielzahl von Verbraucherthemen. In ihrer Freizeit genießt sie einen Spaziergang mit ihren Hunden ebenso wie ein gutes Buch.

Mehr zum Thema

„Läufte? - Jogging und Walking für Einsteiger“ in verbraucherblick 04/2020

„Trainer am Handgelenk – Fitnessarmbänder und Co“ in verbraucherblick 09/2018

Themenspecial: **Lauf-Apps** (RUNNER'S WORLD)

Runtastic

Endomondo

RunKeeper

Nike Run Club

Strava

komoot – Fahrrad & Wander-Navi

Charity Miles

Zombies, Run!

tu dir was gutes

A photograph of a sunlit forest scene. In the foreground, there is a field of tall, golden-brown grass. In the background, several trees with green and yellowing leaves stand under a bright sky. Sunlight rays are visible on the left side of the image.

Ich glaub, ich steh im Wald
Das müssen Waldbesucher wissen

Ich glaub, ich steh im Wald

Das müssen Waldbesucher wissen

Räuber, Wegelagerer und ähnliches zwielichtiges Gesindel wird man im Wald heutzutage wohl kaum noch finden. Aber durch die Ausgangsbeschränkungen sind eventuell immer mehr Menschen in der Natur, die sonst eher selten im Hain unterwegs sind. Für Waldbesucher gelten einige Regeln, damit die Vegetation erhalten bleibt und das Wild nicht gestört wird. Nicht zuletzt lockt der aus Japan stammende Trend des Waldbadens wieder verstärkt hinaus ins Grüne.

Waldbaden ist in. Kein Wunder, schließlich tut eine kleine Auszeit in der Natur gut – das weiß wohl jeder. In Japan hat man schon vor Jahrzehnten erkannt, dass der Aufenthalt im Wald der Gesundheit zuträglich ist, und erforscht die positiven Auswirkungen seit den frühen 1980er Jahren systematisch. Mittlerweile gelten verschiedene gesundheitsfördernde Effekte des Waldbadens als wissenschaftlich erwiesen, darunter Blutdrucksenkung, Stressreduktion, Regulation des Stoffwechsels und Stärkung des Immunsystems. Weltweit wird zu dem Thema geforscht und längst ist der Trend auch hierzulande angekommen. „Vor allem aber geht es darum, alles langsam auszuführen. Kein festgelegtes Ziel zu verfolgen“, beschreibt Peter Wohlleben, Förster und Autor, in der ersten Ausgabe seines GEO-Magazins „Wohllebens Welt“ einen zentralen Aspekt des Waldbadens. „Das klingt banal, aber manchmal sind ja die banalen Dinge die schwierigsten und wirkungsvollsten.“

Shinrin Yoku

„Shinrin Yoku“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Waldbaden“ oder „Baden im Wald“, wobei die Silbe „Shin“ mit „großer Wald“, die Silbe „rin“ mit „kleiner Wald“ und „Yoku“ mit „baden“ zu übersetzen sind. Der Begriff stammt vom Japanischen Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei, welches ihn 1982 prägte. Seitdem ist die positive Wirkung des Waldes Gegenstand zahlreicher Forschungsarbeiten und 2007 wurde sogar die Gesellschaft für Wald-Medizin gegründet. Einer der führenden japanischen Forscher auf dem Gebiet und Vorsitzender der Gesellschaft für Wald-Medizin ist Qing Li, Professor an der Nippon School in Tokio. Seit mehr als 30 Jahren ergründet er die heilsame Kraft des Waldes und hat die Shinrin-Yoku-Methode entwickelt, bei der praktische Übungen im Wald helfen sollen, alle fünf Sinne anzuregen und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Warum es gesund ist

Forscher gehen davon aus, dass unter anderem bestimmte botanische Duftstoffe verantwortlich sind für die erholsamen Effekte des Waldes. So lassen verschiedene Studien an Zellkulturen sowie Tierversuche etwa vermuten, dass vor allem sogenannte Terpenoide wirksam gegen Krebs sein könnten. Denn unter dem Einfluss dieser leicht flüchtigen Substanzen, von denen Bäume ein ganzes Potpourri verströmen und damit vermutlich untereinander kommunizieren, bilden sich Tumore zurück. Und direkt beim Menschen lassen sich zum Beispiel messbare Effekte auf das Immunsystem beobachten: Wer einen Tag im Wald verbringt, bei dem sind eine ganze Woche lang beinahe 40 Prozent mehr Killerzellen, die von Krankheitserregern oder Krebs befallene Körperzellen bekämpfen, im Blut zu

finden als sonst. Bei zwei Tagen am Stück sind es sogar um die 100 Prozent für rund einen Monat. Ein Waldbesuch kann also die Immunabwehr merklich stärken. Viele Forschungsarbeiten stammen aus Japan. Ob und in welchem Ausmaß der europäische Wald vergleichbare positive Auswirkungen auf seine menschlichen Besucher hat, ist bislang noch nicht so detailliert untersucht wie in Japan. Es ist aber sehr wahrscheinlich. Zwar ist die Pflanzenwelt Mitteleuropas durch andere Arten geprägt als die japanische, dennoch ist davon auszugehen, dass die Flora hierzulande ähnliche Effekte ausübt.

Doch allein schon der Anblick von grüner Natur hat bereits einen heilsamen Einfluss. Das zeigte der schwedische Arzt Roger Ulrich in den 1980er Jahren, indem er die Akten von Krankenhauspatienten analysierte. Die einen hatten von ihrem Zimmer aus einen Blick ins Grüne, die anderen auf eine Mauer. Ulrich stellte fest: Diejenigen, die ins Grüne blicken konnten, konnten nicht nur früher entlassen werden, sondern benötigten auch weniger Schmerzmedikamente als diejenigen mit der tristeren Aussicht. In einer späteren Studie konnte Ulrich belegen, dass sogar Fotos eines Waldes einen solchen Effekt ausüben – Bilder abstrakter Kunst dagegen nicht.

Wie viel Wald solls denn sein?

Der Aufenthalt im Wald ist gesund und stärkt den Körper, daran besteht längst kein Zweifel mehr. Doch was ist die Mindestdosis Wald, die einen gesundheitlichen Vorteil mit sich bringt? Ein Team internationaler Wissenschaftler hat kürzlich Hinweise darauf gefunden, wie viel Zeit im Grünen es denn sein muss: Bereits zwei Stunden in der Woche gehen mit gesteigertem Wohlbefinden und guter Gesundheit einher, berichteten die Forscher im Fachblatt „Scientific Reports“. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Zeit am Stück oder in kürzeren Intervallen in Wald, Feld, Flur oder Stadtpark verbracht wird.

„Es ist bekannt, dass es gut für Gesundheit und Wohlbefinden ist, raus in die Natur zu gehen“, erläutert Mathew White von der University of Exeter Medical School, „doch bisher waren wir nicht in der Lage zu sagen, wie viel ausreicht. Zwei Stunden in der Woche sind für viele Leute hoffentlich ein realistisches Ziel, insbesondere wenn man bedenkt, dass man sie über die ganze Woche verteilen kann, um die positive Wirkung zu erreichen.“ Die Forscher hatten Daten von rund 20.000 Briten dahingehend analysiert, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen der Selbsteinschätzung der eigenen Befindlichkeit und der Zeit, welche die Befragten in der Natur verbrachten. Das Ergebnis: Wer in der Woche vor der Befragung mindestens 120 Minuten im Grünen war, berichtete deutlich häufiger von guter Gesundheit beziehungsweise davon sich wohlfühlen als jene Befragten, die nicht so lange in der Natur waren. „Es mussten tatsächlich mindestens zwei Stunden in der Woche sein“, so White. Am stärksten war der positive Effekt bei 200 bis 300 Minuten.

Die Studie zeigt keinen ursächlichen Zusammenhang auf, sondern lediglich eine statistische Korrelation. So ist theoretisch etwa möglich, dass weniger fitte Menschen nicht so oft in die Natur gehen können oder wollen. Dennoch gibt es nach Ansicht der Autoren viele Gründe dafür, warum es gut für Gesundheit und Wohlbefinden sein könnte, Zeit in der Natur zu verbringen. Dazu gehörten etwa Stressminderung, die Tatsache, eine gute Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen, sowie einen anderen Blickwinkel auf den Alltag zu erlangen.

Allein oder mit Profis

Früher ist man einfach mal in den Wald gegangen, auf einen Spaziergang, ohne viel Tamtam. Heute ist das mitunter komplizierter. Manche Menschen, insbesondere Städter, haben im Alltagsstress den Bezug zur Natur ein Stück weit verloren und tun sich schwer, einfach so in den Wald zu gehen. Daraus ist ein Markt entstanden: Waldbaden – sozusagen der geführte Waldspaziergang mit dem Profi. Unzählige Anbieter begleiten Erholungssuchende und Interessierte bei Ausflügen in den Wald und geben ausführlich Anleitung zum Waldbaden, helfen, wieder Kontakt zur Natur zu bekommen. Es geht darum, den Wald ganz bewusst mit allen Sinnen zu erfassen und sich ganz und gar auf ihn einzulassen. Langsamkeit und bewusste Entschleunigung stehen im Mittelpunkt ebenso wie das bewusste und achtsame Erleben. Teilweise sollen dabei bestimmte Techniken helfen, etwa Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder Qigong.

Es muss aber nicht zwingend der Profi an der Seite sein, um den Wald zu erleben und zu genießen. Vielmehr kann es sogar besonders intensiv allein sein. So schreibt zum Beispiel auch Peter Wohlleben: „Das Eintauchen in die Natur auf die ganz eigene Weise funktioniert meiner Erfahrung nach am besten, wenn einer sich ganz allein in die Natur wagt. Oft lenken sich zwei ja auch dadurch ab, dass sie miteinander reden und so die Aufmerksamkeit für die Natur schmälern. Das Alleinsein im Wald dagegen lädt zu einer besonderen Art der Reflexion ein.“

verbrauchertipp

Suchen Sie sich einen schönen Platz, legen Sie sich ins Moos oder setzen Sie sich auf einen Baumstumpf und genießen Sie die Ruhe und Abgeschiedenheit im Wald ganz bewusst mit verschiedenen Sinnen: Schauen Sie ins Grün, hören Sie mit geschlossenen Augen nach allen Lauten des Waldes, erschnuppern Sie die verschiedenen Duftnoten, fühlen Sie Moos, Rinde oder Laub. Vielleicht schmecken Sie sogar die herbe Note der Waldluft.

Regeln für Waldbesucher

Jeder darf in den Wald gehen und sich erholen. Das schreibt das **Bundeswaldgesetz Paragraf 14** vor. Allerdings können Berechtigte wie Förster oder Jagdpächter, diese grundsätzliche Freiheit aus triftigen Gründen einschränken – etwa wegen Forstarbeiten oder Gefahren wie herabfallende Äste nach einem Sturm oder bei Schneelast. Derzeit haben viele Forste mit den Folgen von Trockenheit und Schädlingsbefall zu kämpfen. Die Bäume können geschädigt sein, was ebenfalls die Gefahr herabfallender Äste erhöht. Waldbesucher werden daher mancherorts gebeten, ihre Aufmerksamkeit nach oben zu richten und achtzugeben.

Das Bundeswaldgesetz soll dafür sorgen, dass der Wald sowohl wegen seines wirtschaftlichen Nutzens als auch wegen seiner Bedeutung für den Klima- und Umweltschutz sowie für die Erholung der Bevölkerung erhalten wird. Es stellt die Basis dar für die Landeswaldgesetze der einzelnen Bundesländer. Es gibt einige Regeln, die bei einem Waldbesuch zu beachten sind. Im Detail ist alles, was man darf, beziehungsweise nicht darf, im Bundeswaldgesetz festgehalten, das die einzelnen Länder jedoch auch strenger auslegen dürfen. Nicht alles ist in allen Bundesländern gestattet. Zu den wichtigsten Punkten, die Waldbesucher beachten müssen, gehören:

Forstleute sehen es zwar meist lieber, wenn Spaziergänger, Wanderer und Jogger auf den befestigten Wegen bleiben, einfach so zu Fuß dürfen sie sich in der Regel jedoch auch abseits der Wege bewegen. Sie sollten dabei stets respektvoll mit der Natur umgehen, das Wild nicht stören und keine Pflanzen beschädigen und in der Dämmerung den Wald verlassen. Radfahrer müssen auf den Wegen bleiben. Querfeldein dürfen sie nur auf ausgewiesenen Mountainbiketrails unterwegs sein. Hinweisschilder, wie sie etwa bei Waldarbeiten aufgestellt werden, sollten immer beachtet werden.

Sammeln

Wer im Wald zum Beispiel Pilze, Beeren, Esskastanien oder Bucheckern sammeln oder einfach einen kleinen Blumenstrauß pflücken möchte, darf dies zum Eigenbedarf tun. Als Eigenbedarf gilt häufig ein Kilogramm pro Person als angemessen. Größere Mengen sind dagegen nicht erlaubt. Auch auf dem Boden liegende Materialien wie Stöcke, Steine sowie Rosskastanien oder Rinde, die gerne zum Basteln Verwendung finden, dürfen in Maßen mitgenommen werden. Es ist jedoch nicht gestattet, Pflanzen samt Wurzel auszugraben.

Holz machen

Ihr Brennholz für den heimischen Kamin können Sie auch selbst im Wald machen. Einfach so dürfen Sie das aber nicht. Die wichtigsten Voraussetzungen: Sie benötigen eine offizielle Genehmigung, meist Holzlese- beziehungsweise Holzsammeleschein genannt. Diese stellen für gewöhnlich die Forstämter aus und der zuständige Förster weist Ihnen dann ein Waldstück zu. Für das Führen von Motorsägen ist in den meisten Bundesländern außerdem ein Sachkundenachweis Pflicht. Den Motorsägenführerschein können Sie in einem meist zweitägigen zertifizierten Kurs erwerben. Nicht zuletzt brauchen Sie eine vernünftige Ausrüstung, darunter Motorsäge, Spaltaxt oder Spalthammer, Schutzkleidung inklusive Schnittschutzhose, Schnittschutzhose, Handschuhe und Helm mit Ohrenschutz und Visier. Alles in allem ist es also nicht unbedingt preiswerter, das Holz selbst zu machen. Sie sollten schon Spaß an der Arbeit haben.

Feuer und Camping

Rauchen und offenes Feuer sind im Wald in den Sommermonaten grundsätzlich verboten, Grillen nur auf ausgewiesenen Grillplätzen gestattet. Bei erhöhter Waldbrandgefahr durch anhaltende Trockenheit rufen Gemeinden allerdings häufig ein generelles Grillverbot aus. Wildes Zelten im Wald ist in Deutschland ebenfalls meist verboten beziehungsweise nur an dafür ausgewiesenen Stellen erlaubt. Ebenso verboten ist das Befahren der Waldwege mit dem Auto beziehungsweise Kraftfahrzeug. Auch wenn man leider immer wieder Müll im Wald findet – selbstverständlich darf man keine Abfälle im Wald hinterlassen.

Mit Hund oder Pferd im Wald

In vielen Bundesländern müssen Hunde im Wald grundsätzlich an die Leine, jedoch nicht überall. So erlauben Hessen, Bayern, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg, den Hund frei laufen zu lassen – sofern er abrufbar ist. In Nordrhein-Westfalen ist diese zuverlässige Abrufbarkeit Voraussetzung dafür, dass sich Hunde frei bewegen dürfen, allerdings nur auf den Waldwegen. Das Gleiche gilt für das



Saarland, sogar in der Brut- und Setzzeit. In diesem Zeitraum, der zum Schutz der Jungvögel und des jungen Wildes in etwa von Mitte März bis Mitte Juli angesetzt wird (der exakte Zeitraum kann leicht variieren), sollten Hundehalter besonders rücksichtsvoll sein. Unter anderem in Niedersachsen und Bremen gilt dann Leinenzwang. In anderen Bundesländern sprechen ihn lediglich einzelne Kommunen aus. Allerdings appellieren viele Gemeinden an Hundehalter, die Hunde in dieser Zeit auf den Wegen zu lassen beziehungsweise lieber an der Leine zu führen.

verbrauchertipp

Wenn Sie in einer Gegend fremd sind, informieren Sie sich am besten vorab über die örtlich geltenden Vorschriften. Vor Ort können andere Hundehalter häufig Auskunft geben.

Für Reiter gilt generell, dass sie auf den Wegen bleiben müssen, in manchen Bundesländern sogar nur auf speziell ausgewiesenen Wegen. Mancherorts ist zudem eine Plakette am Pferd Pflicht, an dem Pferd und Halter zu identifizieren sind – ähnlich wie bei einem Nummernschild.

Jagen und Angeln

Wer Jagen oder Angeln möchte, benötigt einen Jagd- beziehungsweise Angelschein. So wird gesichert, dass das für Jagd oder Fischerei notwendige Wissen vorhanden ist. Aber selbst Inhaber von Jagd- und Angelschein dürfen nicht einfach so loslegen. Es braucht immer die Genehmigung des Wald- beziehungsweise Gewässerbesitzers. Relativ gängige Möglichkeiten sind etwa eine Jagdpacht beziehungsweise die gemeinsame Jagd mit einem Jagdpächter und das Angeln an Teichen in Privatbesitz.

Geocaching

Geocaching ist quasi die moderne Variante der Schatzsuche oder Schnitzeljagd – mit modernem technischem Gerät: Die Geocacher verstecken kleine, wasserdichte Boxen mit einem Logbuch und manchmal auch einem kleinen Geschenk irgendwo draußen in Wald und Feld. Andere aus der Community suchen diese sogenannten Caches anhand von GPS-Koordinaten, manchmal auch mithilfe zusätzlicher Wegbeschreibungen oder Tipps für die Suche. Geocacher dürfen als Fußgänger die Wege zwar verlassen, sollten im Wald aber ebenfalls darauf achten, Wild- und Pflanzenwelt nicht zu stören. Es ist ratsam, den jeweiligen Waldbesitzer um Erlaubnis zu fragen, bevor man einen Cache versteckt.

verbrauchertipp

Informieren Sie sich im Zweifelsfall beim zuständigen Forstamt vor Ort, was im Wald erlaubt ist und was nicht.

Vor Räubern muss man beim Geocaching oder Pilzesammeln heutzutage wohl kaum noch Angst haben. Vor dem Förster oder Jagdpächter für gewöhnlich auch nicht – allerdings sollte man sich an die Regeln halten, um keinen Ärger zu bekommen.



Cornelia Dick-Pfaff ist Diplombiologin und freiberufliche Journalistin, unter anderem mit den Schwerpunkten Medizin, Gesundheit und Verhaltensbiologie. Seit Ende 2013 arbeitet sie regelmäßig in der Redaktion der Monats-CD und widmet sich damit auch einer Vielzahl von Verbraucherthemen. In ihrer Freizeit genießt sie einen Spaziergang mit ihren Hunden ebenso wie ein gutes Buch.

Mehr zum Thema

„Unter freiem Himmel – Wild zelten mit Hund“ in verbraucherblick 04/2018

AGDW – Die Waldeigentümer

tu dir was gutes



Kleine Übungen – große Wirkung

Fithalten mit drei mal 20 Minuten pro Woche



Kleine Übungen – große Wirkung

Fithalten mit drei mal 20 Minuten pro Woche



Es ist gesund: Regelmäßiges sportliches Training steigert nicht nur die Muskelkraft, sondern fördert auch die Immunabwehr, schützt Knochen und Organe, verbessert Hirnleistung und Stoffwechsel und steigert so das allgemeine Wohlbefinden. Doch nicht jeder geht gerne ins Fitnessstudio oder bei jedem Wetter im Park joggen – und manchmal ist es auch nicht möglich. Helfen können kleine Trainingseinheiten für zu Hause und ein System, mit dem man sich selbst belohnen kann.

Ein neues Projekt im Job, Hilfe bei den Hausaufgaben des Kindes, Betreuung der süßen Enkel, die unglaublich dreckigen Fenster oder das verdammt gemütliche Sofa – es gibt tausende Gründe, weshalb der abendliche Sport regelmäßig ausfallen muss. Da kann der Arzt noch so oft sagen, dass regelmäßiges Trainieren wirklich wichtig ist. Schon die Aussage „Sie müssen Ihr Leben lang dran bleiben“ ist für die meisten Menschen wenig motivierend, sondern eher verstörend. Eine Belohnung oder gar ein Ende ist in der Regel nicht in Sicht. Auch der Anblick der muskulösen, oft gut gebräunten und sehr jungen Fitness-Studiobesucher ist für viele eher abschreckend. Zudem hat man entweder schon Schmerzen, dann macht das Trainieren keinen Spaß. Oder man hat keine Schmerzen, dann hat man Wichtigeres zu tun. Wie also lässt sich dieses Dilemma lösen?

Regelmäßigkeit und Spaß

Die meisten Dinge, die wir häufig und regelmäßig tun, folgen einem bestimmten Schema. Zu Kategorie 1 gehören alle Tätigkeiten, die für uns lebensnotwendig sind, wie etwa Essen, Trinken, Schlafen und Auf-die-Toilette-gehen. Die Frage nach Lust und Zeit stellt sich nicht. Früher oder später fordert der Körper, was er braucht. Zu Kategorie 2 gehören alle Tätigkeiten, die wir von Kindesbeinen an gelernt haben und nicht mehr in Frage stellen. Es ist alltäglich und notwendig, also wird es gemacht, wie etwa Zähneputzen. Zu Kategorie 3 gehören alle Tätigkeiten, die uns sehr viel Spaß machen oder für die wir belohnt werden. Was hierunter fällt, ist sehr individuell. Klar ist lediglich, dass wir uns gerne Zeit für diese Kategorie nehmen, egal was sonst noch ansteht.

Basierend auf dieser Theorie ist es sinnvoll, das Training entweder durch Spaß oder absolute Regelmäßigkeit in den Alltag zu integrieren. „Für die meisten Menschen ist es deutlich leichter, an den eigenen Plänen festzuhalten, wenn klar ist: Ich trainiere montags, mittwochs und freitags und halte mir dafür am Abend eine halbe Stunde frei“, weiß Ingo Froböse, Sportwissenschaftler und Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln. „Dann steht idealerweise gar nicht mehr die Frage im Raum, ob man jetzt Lust hat zu trainieren oder nicht. Man tut es einfach.“ Außerdem sollten Startschwelle und Zeitaufwand nicht zu hoch sein. „Und das Training muss wenigstens ein bisschen Spaß machen“, betont Froböse. „Wenn ich mich jedes Mal quälen muss, dann läuft etwas falsch.“

Ein Training ist dann optimal, wenn es Ihr Leben nicht einschränkt, sondern bereichert und Sie sich anschließend besser fühlen. Wie Ihnen das gelingt, lesen Sie im Beitrag „Den Schweinehund dressieren - So macht Alltagsfitness langfristig Spaß“ (verbraucherblick Ausgabe 04/2016).

Schmerzen

Personen, die unter chronischen Schmerzen leiden und Medikamente einnehmen, fürchten häufig, dass Sport die Beschwerden noch verschlimmern könnte. In den meisten Fällen ist ein moderates Übungsprogramm aber heilsam. Weitere Informationen bietet der Artikel „Freundschaft mit dem Rücken – Wie Sie chronische Schmerzen lindern“ (verbraucherblick Ausgabe 03/2016).

Wichtige Aufgaben der Muskeln

Dass regelmäßiger Sport so wichtig ist, wie Ärzte und Wissenschaftler stets betonen, hat einen simplen Grund. Die Muskeln im Körper übernehmen deutlich mehr Aufgaben als nur die reine Fortbewegung. Ebenso gut, aber meist unbemerkt, sorgen verschiedene Muskelgruppen etwa für folgendes:

- Sie regen den Stoffwechsel an.
- Sie aktivieren das Herz-Kreislauf-System.
- Sie helfen, den Blutdruck zu senken.
- Sie wärmen.
- Sie produzieren Botenstoffe.
- Sie regulieren die Gehirnfunktion und können die psychische Gesundheit verbessern.
- Sie fördern die Immunabwehr.
- Sie schützen die Knochen und die inneren Organe.
- Sie verbrennen Nährstoffe und erzeugen dadurch die Energie für alle Bewegungen.

Muskeln arbeiten stets mit den sie umgebenden Bindegewebsschichten zusammen, den so genannten Faszien. Gemeinsam üben sie Druck oder Zug auf Sehnen und Knochen aus und machen dadurch ein exaktes Zusammenspiel für eine reibungslose Bewegung erst möglich. Ein Sprung von der untersten Treppenstufe, der jedem Kind absolut einfach erscheint, erfordert im Körper ein hochkomplexes Zusammenwirken und präzise Kommunikation, damit alle erforderlichen Muskeln zur richtigen Zeit angespannt oder entspannt sind.

Aus diesem Grunde setzen verschiedene Trainer und Sportwissenschaftler in den vergangenen Jahren vermehrt auf ein sogenanntes Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder auch Functional Fitness. Dabei werden nicht, wie häufig üblich, einzelne Muskeln, sondern immer möglichst viele Muskeln im ganzen Körper gleichzeitig trainiert. „Das hat den Vorteil, dass 20 bis 30

Minuten Training pro Tag ausreichen und dieses trotzdem sehr wirkungsvoll ist“, erklärt Froböse. „Außerdem kann jeder ohne Geräte und in jedem Trainingszustand mit dem eigenen Körpergewicht trainieren, da sich die Übungen ganz individuell anpassen lassen.“

verbrauchertipp

Ein Ganzkörper-Training können Sie auch dann beginnen, wenn Sie keinen einzigen Klimmzug und nur einen halben Liegestütz schaffen. Die Übungen lassen sich so anpassen, dass Sie auf dem für Sie richtigen Niveau starten und sich langsam steigern können.

Muskelaufbau und Fettverbrennung

Sinnvoll ist eine Anfangsstufe, bei der man von jeder Übung mindestens zehn Wiederholungen am Stück schafft. Um das Muskelwachstum anzuregen, sollten die Muskeln jedoch am Ende einer Übungseinheit brennen oder ein ziebelndes, leicht betäubendes Gefühl auslösen. Durch die Kombination verschiedener Ganzkörperübungen ist es möglich, innerhalb von 20 Minuten Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme, Brust und Schultern zu trainieren. „Auch wenn Sie gezielt bestimmte Bereiche Ihrer Muskulatur aufbauen möchten, sind die Ganzkörper-Übungen gut geeignet“, erläutert Froböse. „Denn obwohl sie diverse Muskelgruppen auf einmal trainieren, können Sie immer noch Schwerpunkte setzen.“

Wichtig zu wissen ist dafür, wie Muskelaufbau und Fettverbrennung im Körper funktionieren. „Man kann Muskeln bis zu einem gewissen Grad gezielt aufbauen, aber man kann Fett nicht gezielt an einer Stelle des Körpers verbrennen“, betont Froböse. Wo genau der Körper überschüssiges Fett abbaut, ist von den eigenen Genen abhängig. Froböse verdeutlicht: „Wenn Sie einen schlankeren Po oder weniger Bauchfett haben möchten, dann müssen Sie den Fettgehalt Ihres Körpers insgesamt reduzieren. Und das funktioniert nur, indem Sie den Anteil an Muskeln erhöhen und auf diese Weise Ihren Grundumsatz steigern.“

Was ist der Grundumsatz?

Der Grundumsatz beschreibt die Energie, die der Körper in völliger Ruhe braucht, um zu funktionieren – exakt: bei einer Umgebungstemperatur von etwa 28 °C und mit leerem Magen. Er wird angegeben in Kilokalorien pro 24 Stunden (kcal/24 h), oft auch nur in kcal. Selbst im Schlaf ist diese Energie nötig, um beispielsweise Herz-, Lungen- und Gehirnfunktion aufrechtzuerhalten. Auch die Muskeln benötigen permanent einen gewissen Energienachschub, da sie auch im Ruhezustand einen Stoffwechsel besitzen. Je höher also der Muskelanteil im Körper ist, desto höher ist der Grundumsatz. Deshalb heißt es immer: Wer abnehmen will, muss Sport treiben. Denn es werden nicht nur während des Trainings Kalorien verbrannt, sondern der Körper verbraucht durch die aufgebaute Muskelmasse auch dauerhaft mehr Energie.

Um den eigenen Grundumsatz genau zu bestimmen, sind medizinische Messungen nötig. Doch es gibt vereinfachte Formeln. Wer seinen persönlichen Grundumsatz schätzen will, verwendet am besten die Mifflin-St.Jeor-Formel. Diese berechnet den Grundumsatz in vier Schritten.

Frauen::

10 x Gewicht (kg)
+ 6,25 x Größe (cm)
- 5 x Alter (Jahre)
- 161

Männer

10 x Gewicht (kg)
+ 6,25 x Größe (cm)
- 5 x Alter (Jahre)
+ 5

Das Ergebnis wird anschließend mit dem Wert für die sportliche Aktivität multipliziert. So wird die Tatsache berücksichtigt, dass körperlich aktive Menschen mehr Muskelmasse besitzen und daher einen höheren Grundumsatz haben. Der Wert für die sportliche Aktivität, auch PAL-Wert genannt, beträgt:

1,2 = nur sitzend oder liegend
1,4 = sitzend, zum Beispiel Büroarbeiter, mäßig körperlich aktiv
1,6 = sitzend, gehend und stehend, zum Beispiel Taxifahrer, regelmäßig sportlich aktiv
1,8 = vor allem gehend und stehen, zum Beispiel Kellner und Handwerker, häufig sportlich aktiv

Wer kein großer Mathe-Freund ist, kann seinen Grundumsatz auch mithilfe eines **Rechners im Internet** abschätzen.

verbrauchertipp

Viele Diäten senken den Grundumsatz, da der Körper „auf Sparflamme“ stellt. Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie daher mindestens so viele Kalorien aufnehmen wie Ihr Grundumsatz beträgt und diesen langfristig durch Sport steigern.

Koordination, Ausdauer und Kraft

Mit einem Ganzkörper-Training lassen sich nicht nur Muskeln aufbauen und der Grundumsatz steigern. Es ist auch möglich, die Art und Weise des Muskelwachstums zu beeinflussen. Sportwissenschaftler Frobose erläutert: „Je nachdem wie Sie trainieren, können Sie gezielt das Aussehen und die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskeln verändern.“ Insgesamt gibt es vier Methoden, seine Muskeln zu gestalten:

1. Muskelkoordination

Für das präzise Zusammenspiel der Muskeln müssen diese optimal aufeinander abgestimmt sein. Mit höherem Alter lässt die Muskelkoordination häufig nach oder bestimmte Bewegungen werden anstrengender als noch in jungen Jahren. Um die Koordinationsleistung wieder zu steigern, sind vor allem haltende und weniger stark belastende Übungen sinnvoll.

2. Muskelausdauer

Bei einem Umzug oder einer längeren Steigung beim Radfahren macht sich die Muskelausdauer bemerkbar. Je besser die Durchblutung und je schneller die Stoffwechselprozesse ablaufen, desto ausdauernder sind die Muskeln. Klassische Ausdauersportarten wie Joggen steigern allerdings nicht die Muskelausdauer, da hier die Anstrengung insgesamt zu gering ist. Nur ein Kraft-Ausdauertraining mit mittelstarker Belastung und häufigen Wiederholungen schafft es, den Energieverbrauch der Muskeln zu steigern und neue Blutgefäße in den Muskeln zu erschließen.

3. Muskelwachstum

Wer muskulös aussehen möchte, sollte auf gezielten Muskelaufbau setzen. Damit ein Muskel wächst, muss er erschöpft werden. Ein brennendes, leicht betäubendes Gefühl am Ende einer Übung gibt dem Körper das Signal, mehr Eiweiß in den Muskel einzulagern. Um das zu erreichen, müssen die Übungen schon nach wenigen Wiederholungen besonders anstrengend sein und an der schwierigsten Stelle betont langsam ausgeführt werden.

4. Kraftqualität

Die ersten drei Trainingsmethoden sprechen vor allem die sogenannten roten Muskeln an. Diese kann man bewusst steuern und trainieren. Doch das glatte Muskelgewebe, etwa die tiefe Rückenmuskulatur, lässt sich nicht bewusst trainieren, da es intuitiv vom Körper gesteuert wird. Lediglich bei besonders hohen Belastungen oder sehr schnellen Bewegungen springen diese Muskelfasern, auch weiße Muskeln genannt, an und helfen den roten Muskeln. Wer also die Kraftqualität seiner gesamten Muskulatur steigern will, muss mit jeder Übung an seine Grenzen gehen. Das funktioniert am besten, indem man sich zunächst richtig auspowert. Ein anschließendes High-Intensity-Training macht auch die weißen Muskeln stärker.

verbrauchertipp

Überlegen Sie sich, was Sie mit Ihrem Training erreichen wollen. Mittelanstrengende Übungen mit häufigen Wiederholungen werden Sie frustrieren, wenn Sie sich wünschen, dass man Ihre Muskeln sieht. Konkrete Übungen und Steigerungsmöglichkeiten für das Ganzkörper-Training finden Sie im Beitrag „Fitness-Übungen für zwischendurch – Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken“ (verbraucherblick Ausgabe 04/2016).

Konkrete, kleine Ziele

Um am Ball zu bleiben, sollte man sich klare Ziele setzen. „Es kann sinnvoll sein, wenn man 20 Kilo abnehmen will, aber dieser Wunsch ist als Ziel viel zu abstrakt“, erklärt Froböse. „Viel besser ist es, sich konkrete, kleine Ziele zu setzen, die einen weder unter- noch überfordern.“ Wie diese aussehen können, ist sehr vom eigenen Trainingszustand abhängig. Wer seit Jahren keinen Sport mehr getrieben hat, für den kann ein lohnendes Ziel sein, nach vier Wochen Training zwei mal zehn Kniebeugen am Stück machen zu können. Wer stark übergewichtig ist, kann sich vornehmen, nach vier Wochen mindestens bis zum vierten Stock zu Fuß gehen zu können, ohne zwischendurch anzuhalten. Und wer zwar schlank, aber nicht sonderlich stark ist, könnte nach vier Wochen erneut versuchen, das Telefonbuch mit einem gestreckten Arm hochzuheben. Für manche Personen kann es auch ausreichen, sich selbst zu versprechen, das Training in den kommenden vier Wochen kein einziges Mal ausfallen zu lassen.

Überlegen Sie sich eine Belohnung, die Sie sich selbst schenken, wenn Sie ein Ziel des Trainings erreicht haben, zum Beispiel ein paar neue Schuhe, einen Kinobesuch oder einen Wochenendurlaub. Das motiviert – auch für die nächste Etappe.

Unabhängig vom Trainingszustand empfehlen sich Ziele, die man binnen vier bis sechs Wochen erreichen kann. „Denn nach etwa sechs Wochen lässt die Anfangseuphorie nach und auch der pure Wille wird schwächer“, weiß Froböse aus Erfahrung. Deshalb scheitern viele gute Neujahrsvorsätze spätestens im März oder April. „Um diesem Dilemma zu entkommen, muss man sich selbst überlisten“, rät Froböse. „Man sollte sich kleine Ziele stecken, die man nach etwa sechs Wochen erreicht. Dann hat man ein Erfolgserlebnis, kann das Training variieren, sich ein neues Ziel überlegen und die sechs Wochen von vorne starten lassen.“



Marina Engler schreibt seit Anfang 2014 als freie Journalistin für verschiedene Verbrauchermagazine. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit und Pflege. Da die journalistische Neugier tief in ihr verankert ist, befasst sie sich auch regelmäßig mit ganz anderen Themen.

Mehr zum Thema

„Fitness für zwischendurch - Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken“ in verbraucherblick 04/2016

„Den Schweinehund dressieren – So macht Alltagsfitness langfristig Spaß“ in verbraucherblick 04/2016

„Freundschaft mit dem Rücken – Wie Sie chronische Schmerzen lindern“ in verbraucherblick 03/2016

„Übungen gegen chronische Rückenschmerzen – Freude an Bewegung“ in verbraucherblick 03/2016

Rechner für den Grundumsatz

Buchtipps

Ingo Froböse: Das Muskelworkout –

Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte, 16,99 €Euro

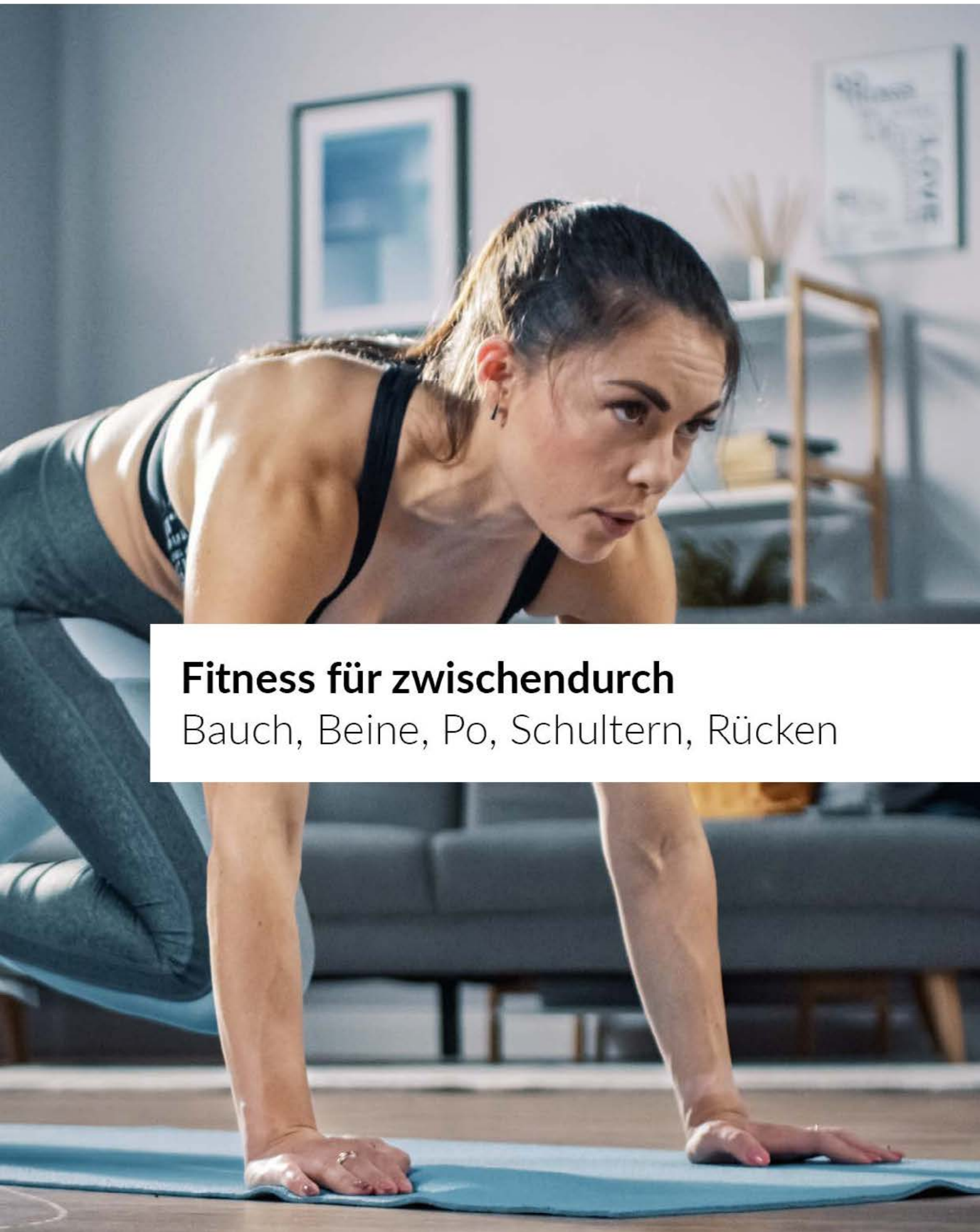
Mark Lauren mit Joshua Clark: Fit ohne Geräte –

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, 16,99 € Euro

Mark Lauren mit Joshua Clark: Fit ohne Geräte für Frauen –

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, 16,99 €

tu dir was gutes



Fitness für zwischendurch
Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken

Fitness für zwischendurch

Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken

Wer sportlich aktiv sein will, muss etwas kreativ sein. Im öffentlichen Fitnessstudio geht es derzeit gar nicht, draußen ist es nur bedingt und mit einem gewissen Risiko möglich. Wie wäre es mit einem individuellen Fitnessprogramm daheim? Dafür muss man nicht gleich mehrere komplette Abende in der Woche opfern. Schon dreimal 20 bis 30 Minuten wöchentlich reichen für einen nachhaltigen Effekt. Das Konzept lautet: Ganzkörpertraining ohne Geräte.

Wer mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft trainiert, kann mit vergleichsweise wenig Aufwand seine Muskelkraft steigern, die eigene Immunabwehr fördern, Knochen und Organe schützen sowie die Hirnleistung und den Stoffwechsel verbessern. Da sich das Training individuell an die Fähigkeiten und Ziele jeder Person anpassen lässt, ist es für jede gesunde Person ab 18 Jahren bis ins hohe Alter geeignet. Auch bei vielen Erkrankungen kann ein moderates Ganzkörpertraining helfen, die Beschwerden zu lindern.

Wichtig zu wissen

Für ein individuelles Training muss man wissen, wie oft welche Übung wiederholt werden sollte und wann Pausen sinnvoll sind. Unter Sportlern sind folgende Begriffe üblich: Eine Wiederholung ist die einmalige Durchführung einer Übung, also etwa eine Kniebeuge. Ein Satz ist eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen. Zwischen einzelnen Sätzen sollte eine Pause liegen.

Die Anzahl der Wiederholungen und Sätze ist entscheidend für die Muskelentwicklung. Denn die gleichen sportlichen Übungen können zu unterschiedlichen Ergebnissen führen – je nachdem wie sie durchgeführt werden. Es gibt vier Varianten des Muskeltrainings:

1. Muskelkoordination

Ziel: Das präzise Zusammenspiel der Muskeln verbessern.

Durchführung pro Übung: Wenig anstrengend, 3 Sätze, mindestens 25 Wiederholungen.
Zwischen den Sätzen 30 bis 60 Sekunden Pause.

2. Muskelausdauer

Ziel: Den Energieverbrauch steigern und neue Blutgefäße in den Muskeln erschließen.

Durchführung pro Übung: Mittelmäßig anstrengend, 3 Sätze, 15 bis 20 Wiederholungen.
Zwischen den Sätzen 30 bis 60 Sekunden Pause.

3. Muskelwachstum

Ziel: Die Muskelmasse erhöhen und Eiweiß einlagern.

Durchführung pro Übung: Anstrengend, 3 Sätze, 12 Wiederholungen, sehr langsame Bewegung in der nachgebenden Phase, etwa beim Absenken in der Kniebeuge. Zwischen den Sätzen etwa 30 Sekunden Pause.

4. Kraftqualität

Ziel: Die Anzahl der insgesamt genutzten Muskeln steigern (inkl. der tiefliegenden Muskulatur).

Durchführung pro Übung: Sehr anstrengend, 1 bis 2 Sätze, 6 bis 8 Wiederholungen, sehr schnelle Bewegung in der überwindenden Phase, etwa beim Hochkommen aus der Kniebeuge.

Zwischen den Sätzen etwa 60 Sekunden Pause. Für ein besonders intensives Training können Sie vorher durch Übungen aus Kategorie 2 oder 3 die Muskeln "vorermüden".

Ausführlichere Informationen zu unterschiedlichen Muskelfunktionen finden Sie im Artikel „Fitness für zwischendurch – Bauch, Beine, Po, Schultern, Rücken“ in verbraucherblick Ausgabe 04/2016

verbrauchertipp

Wenn Sie unsicher sind, ob das Ganzkörpertraining Sie überfordern oder Ihnen schaden könnte, besprechen Sie Ihre Bedenken mit Ihrem Hausarzt oder Physiotherapeuten.

Aufwärmen

Bevor Sie mit dem eigentlichen Training starten, sollten Sie sich kurz aufwärmen. Lassen Sie dafür Ihre Schultern in beide Richtungen für etwa 30 Sekunden kreisen. Machen Sie anschließend Ihre Wirbelsäule beweglich, indem Sie sich im aufrechten Stand zehn Mal abwechselnd so weit wie möglich nach rechts und links neigen, ohne den Oberkörper zu verdrehen. Zuletzt laufen Sie für etwa 30 Sekunden zügig auf der Stelle. Danach geht das richtige Training los.

Übung 1: Armrotation

Dient der Kräftigung der Schultermuskulatur.

Stehen Sie aufrecht mit hüftbreit geöffneten, leicht angewinkelten Beinen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht im Hohlkreuz stehen, indem Sie gedanklich den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Nun strecken Sie beide Arme seitlich aus. Die Schultern sind dabei leicht nach hinten gezogen, aber keinesfalls nach oben. Führen Sie kleine, kreisende Bewegungen mit beiden Armen gleichzeitig aus. Die Bewegungen sollten nicht zu schwungvoll, dafür umso präziser sein. Kreisen Sie etwa 20 Sekunden lang (unabhängig von der Anzahl der Kreise) vorwärts, dann rückwärts.

Diese Übung lässt sich auch gut zwischendurch, etwa am Schreibtisch, durchführen. Wenn Sie zu Nackenverspannungen neigen, ziehen Sie vorher mehrmals die Schultern in Richtung Ohren hoch und lassen Sie sie anschließend beim Ausatmen fallen.

Übung 2: Liegestütz

Kräftigt je nach Durchführung Bauch-, Po-, Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Den klassischen Liegestütz können Sie nach Ihren persönlichen Bedürfnissen variieren. Für den klassischen Liegestütz gehen Sie in die bekannte Ausgangsposition, in der nur Hände und Zehen den Boden berühren. Der Körper bildet eine gerade Linie und ist angespannt. Die Arme sind fast gestreckt, die Hände befinden sich unter den Schultern, die Finger sind leicht geöffnet und zeigen nach vorne. Beim Einatmen senken Sie den Körper ab, indem Sie die Arme beugen – bis Ihre Nasenspitze fast den Boden berührt. Beim Ausatmen drücken Sie sich hoch, bis Ihre Arme wieder fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie weder ins Hohlkreuz geraten noch den Po rausstrecken.

Eine leichtere Variante ist der positive Liegestütz. Dafür stellen Sie sich mit nur leicht geöffneten Beinen mit etwa einem Meter Abstand vor eine Wand. Wenn Sie näher rangehen, wird die Übung einfacher. Legen Sie beide Hände auf Schulterhöhe und -breite an die Wand, die Finger sind leicht geöffnet und zeigen nach oben. Beugen Sie nun beim Einatmen beide Arme, bis Ihre Nasenspitze fast die Wand berührt. Beim Ausatmen drücken Sie sich zurück, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass Sie weder ins Hohlkreuz geraten noch den Po rausstrecken.

Wer den klassischen Liegestütz steigern möchte, kann den negativen Liegestütz ausprobieren. Dafür werden die Füße auf eine Treppenstufe oder eine andere Erhöhung abgelegt. Arme und Körper werden wie beim klassischen Liegestütz positioniert. Aus dieser Haltung sind Liegestütze noch anstrengender, da mehr Gewicht auf den Armen ruht.

verbrauchertipp

Wenn Sie gleichzeitig die tiefliegende Muskulatur stärken wollen, können Sie die Liegestütze auf einem unebenen Untergrund ausführen, etwa mit zwei kleinen Knautschbällen unter den Händen.

Übung 3: Kniebeugen

Kräftigt je nach Durchführung Bein-, Po-, Rücken- und Schultermuskulatur.

Wer vor allem die Po- und Beinmuskulatur kräftigen will, für den sind die sogenannten Sumo-Kniebeugen am besten geeignet. Stellen Sie sich aufrecht mit hüftbreit geöffneten, gestreckten Beinen hin. Die Füße sind etwas nach außen gedreht. Ziehen Sie die Schultern zurück und halten Sie die Hände und Arme auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Das heißt die Hände sind nach oben abgeknickt als wolle man etwas wegschieben. Nun senken Sie den Po so weit

nach unten hinten ab wie möglich, jedoch maximal bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Atmen Sie dabei ein. Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen hinausragen. Die Fersen drücken in den Boden und der Rücken sollte nur leicht ins Hohlkreuz gehen. Drücken Sie sich anschließend beim Ausatmen langsam wieder hoch. Die Spannung nicht herausnehmen.

Wenn Sie zusätzlich Ihre tiefe Rückenmuskulatur beanspruchen wollen, können Sie die Übung folgendermaßen ergänzen: Verharren Sie in der tiefen Kniebeugen-Position. Strecken Sie die Arme nach oben, wobei die Handflächen zueinander zeigen und führen Sie kleine, schnelle Hackbewegungen aus. Die Bewegung sollte nur aus den Schultern kommen, ohne viel Schwung. Richten Sie sich nach etwa 20 Sekunden wieder auf.

Eine zusätzliche Kräftigung der Schultermuskulatur erreichen Sie durch sogenanntes Latziehen in der Kniebeuge: Verharren Sie dazu in der tiefen Kniebeuge-Position und verlagern Sie den Oberkörper schräg nach vorne. Der Rücken bleibt dabei gerade. Führen Sie nun die Arme, deren Handrücken in Verlängerung der Unterarme sind, schräg nach vorne über ihren Kopf, bis diese gestreckt sind. Ziehen Sie anschließend die Arme langsam nach hinten unten, als ob Sie die Ellenbogen hinter Ihrem Rücken zusammenführen wollten. Ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen. Sie können sich vorstellen, Sie hätten ein Gummiband in der Hand, das sie auseinanderziehen. Danach werden die Arme wieder gestreckt.

verbrauchertipp

Die letzten beiden Übungen lassen sich auch ohne den Kniebeuge-Part im Stehen oder Sitzen durchführen. Wenn Sie eine der Übungen im Sitzen ausprobieren wollen, sollten Sie allerdings einen Stuhl ohne Rollen verwenden.

Übung 4: Crunches

Kräftigt die gerade Bauchmuskulatur.

Klassische Sit-Ups sind heute nicht mehr üblich. Bei dieser Übung, die früher manchmal im Sportunterricht verlangt wurde, richtet man sich von einer liegenden in eine sitzende Position auf. Ungeübte machen dabei meist viele Fehler, sodass sie sich eher schaden als nutzen. Besser sind daher die sogenannten Crunches. Dabei wird jeweils nur ein halber Sit-Up durchgeführt.

Für den Positiv-Crunch legen Sie sich auf den Rücken und stellen die Beine auf. Die Fersen drücken in den Boden, die Zehen sind angezogen. Verschränken Sie die Arme locker vor der Brust. Nun spannen Sie die Bauchmuskeln an und rollen Kopf und Schulterblätter langsam vom Boden abhebend in Richtung Knie. Die untere Wirbelsäule bleibt dabei am Boden liegen, sodass der Rücken rund wird. Wenn Sie an den kritischen Punkt gelangen, an dem Sie den unteren Rücken vom Boden abheben müssten, um sich weiter aufzurichten, rollen Sie sich langsam wieder zurück. Kurz bevor Sie den Kopf ablegen würden, starten Sie die nächste Wiederholung.

Eine andere Variante ist der Rückwärts-Crunch. Dafür setzen Sie sich auf den Boden und stellen die Beine auf. Die Füße liegen flach auf dem Boden, die Hände locker auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade. Nun spannen Sie die Bauchmuskeln an und senken den Oberkörper langsam nach hinten ab. Achten Sie darauf, dass der Rücken dabei gerade bleibt. Wenn Sie sich nicht weiter nach hinten lehnen können, ohne umzukippen oder mit dem Rücken den Boden zu berühren, halten Sie kurz die Spannung und richten sich anschließend wieder auf.

verbrauchertipp

Um den Rückwärts-Crunch zu erschweren, halten Sie die Arme so weit nach oben gestreckt wie möglich.
Um den Positiv-Crunch zu vereinfachen, legen Sie die Beine erhöht auf dem Bett oder dem Sofa ab.

Übung 5: Military Press

Kräftigt je nach Durchführung Arm- und Schultermuskulatur.

Der Name lässt es schon erahnen – es ist eher eine Übung für Fortgeschrittene: Der Military-Press wird nicht nur, aber auch von Soldaten verwendet, um sich fit zu halten. Für die etwas leichtere Variante stellen Sie einen Stuhl vor eine Wand, sodass die Sitzfläche zu Ihnen zeigt. Stellen Sie sich dann mit hüftbreit geöffneten, gestreckten Beinen etwa einen Meter vor den Stuhl. Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Legen Sie die Hände mit den Fingerspitzen zur Wand schulterbreit auf den Stuhl und drücken Sie die Arme durch. Strecken Sie Ihren Rücken, sodass Ihre Hüfte nur leicht vor den Füßen positioniert ist. Aus dieser Ausgangsposition beugen Sie die Ellenbogen, bis die Stirn fast den Stuhl berührt und atmen Sie dabei ein. Beim Ausatmen strecken Sie die Arme wieder.

Für die schwierigere Variante lassen Sie den Stuhl weg. Sie beugen sich mit gestreckten Beinen nach vorne und wandern mit den Händen auf dem Boden so weit nach vorne, bis Arme und Oberkörper mit den Beinen ein umgekehrtes V bilden. Die Hände sind dabei wieder hüftbreit aufgestützt und die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Fersen dürfen den Boden verlassen, sollten aber nach unten gedrückt werden. Nun beugen Sie die Arme, bis Ihre Nasenspitze fast den Boden berührt und atmen Sie dabei ein. Der Winkel zwischen Oberkörper und Beinen sollte sich dabei nicht verändern. Drücken Sie sich anschließend wieder hoch und atmen Sie aus.

Übungen aus Kindertagen

Auch die ein oder andere Kindergartenübung ist für Erwachsene gut geeignet. Dazu zählt etwa der Hampelmann. Es sieht zwar nicht sehr elegant aus, aber es kräftigt viele Muskeln auf einmal und weckt bei vielen Erwachsenen positive Erinnerungen. Gleiches gilt für die Kerze, bei der man auf dem Rücken liegt und die Beine möglichst gerade in die Luft streckt. Auch das Spiel "Wer schafft den größten Schritt?" lässt sich in eine sehr gute Übung umwandeln, indem man nach dem Ausfallschritt nach vorne das hintere Knie bis fast zum Boden nach unten drückt und erst anschließend den nächsten Ausfallschritt macht.

Werden Sie kreativ! Schon nach kurzer Zeit entwickeln Sie ein gutes Gefühl dafür, welche Übung Sie wie abwandeln können, damit Sie ideal zu Ihnen passt.

Der bekannte Sportwissenschaftler Ingo Froböse empfiehlt das Ganzkörpertraining ebenso wie Mark Lauren, einer der langjährigen Trainer der US-Armee. Die genannten Übungen sind Fachbüchern entnommen und nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt.



Marina Engler schreibt seit Anfang 2014 als freie Journalistin für verschiedene Verbrauchermagazine. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit und Pflege. Da die journalistische Neugier tief in ihr verankert ist, befasst sie sich auch regelmäßig mit ganz anderen Themen.

Mehr zum Thema

„Kleine Übungen - große Wirkung – Fithalten mit dreimal 20 Minuten pro Woche“
in verbraucherblick 04/2016

„Freundschaft mit dem Rücken – Wie Sie chronische Schmerzen lindern“
in verbraucherblick 03/2016

Buchtipps

Ingo Froböse: Das Muskelworkout –

Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Gerät, 16,99 €

Mark Lauren mit Joshua Clark: Fit ohne Geräte –

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, 16,99 €

Mark Lauren mit Joshua Clark: Fit ohne Geräte für Frauen –

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, 16,99 €

tu dir was gutes

A close-up photograph of a person's legs and hands. The person is sitting on a white, textured surface, possibly a bed or a towel. Their legs are crossed at the ankles, and their hands are clasped together, resting on their knees. The skin is smooth and has a warm, natural tone. The person is wearing a white, sleeveless top. The background is a soft, out-of-focus white.

Hau(p)tsache gesund

Hautpflege: Weniger ist mehr

Hau(p)tsache gesund

Hautpflege: Weniger ist mehr

Die Haut ist das größte Organ des Menschen. Körper und Seele stehen in ständiger Kommunikation mit ihr. Sie spiegelt den Gesundheitszustand wider und trägt vieles nach außen. Unsere Haut ist empfindsam für Umwelteinflüsse und Emotionen. Sie wird vor Schreck blass, aus Verlegenheit rot oder zur Gänsehaut. Und im Moment, wird sie durch ständiges Händewaschen und Desinfizieren strapaziert. Es gibt einige Möglichkeiten, die Haut zu unterstützen, ihre Gesundheit zu erhalten, und Schädigungen zu vermeiden. Doch oft ist weniger mehr.

Die Haut wird von ihrem Menschen häufig unterschätzt. Heutzutage wird überall suggeriert, der Mensch bräuchte Unterstützung bei ihrer Pflege. Werbung und Supermärkte preisen reihenweise Kosmetika für die Haut an. Jeder kennt jemanden, der das ein oder andere regelmäßig benutzt: Tages- und Nachtcremes, Produkte für Antiaging, Feuchtigkeit, trockene oder unreine Haut, Bodylotions, Peelings, Parfums, Deodorants und vieles mehr. Versetzt man sich zurück in eine Zeit, in der Menschen noch in Seen und Flüssen gebadet und ihre Haut nur mit Wasser gewaschen haben, erscheint es aus der heutigen Perspektive heraus kaum möglich, dass diese Menschen eine gesunde Haut haben konnten. Doch die Haut hat die Menschen der Steinzeit mindestens so geschützt, dass wir heute noch existieren.

Sinnesorgan Haut

Die Haut ist mit durchschnittlich 1,7 Quadratmetern das größte und vielseitigste Sinnesorgan des Menschen. Sie verfügt über eine Vielzahl von Sinneszellen, mit denen Schmerz, Kälte und Wärme, aber auch Berührungen empfunden werden. Das Fühlen und Tasten gehört zu den elementaren menschlichen Sinnen. So spielt die Haut auch beim Sex eine wesentliche Rolle, da dank ihr Zärtlichkeiten wahrgenommen werden.

Durch den Körpergeruch, den die Haut trägt, können Menschen überdies das Immunsystem eines anderen erriechen und ob er genetisch kompatibel ist. Dies entscheidet mit, ob jemand attraktiv erscheint, da potenziell gesunde Nachkommen gezeugt werden können. Partner können sich daher nicht nur sprichwörtlich „gut riechen“. Die Einnahme von Hormonen, zum Beispiel der Pille, kann allerdings bewirken, dass sich die körperliche Anziehung durch den veränderten Duft wandelt. Auch Duftstoffe in Creme, Duschgel, Deo und Parfüm überdecken diese wichtigen Informationen.

Drei grundlegende Schutzmechanismen

Damit die Haut ihre Funktionen uneingeschränkt ausüben kann, sollte jeder darauf achten, die Schutzhülle angemessen zu pflegen. Vielen Menschen ist aber gar nicht klar, was der Haut wirklich zuträglich ist. Ob man sie zu stark oder zu wenig pflegen kann und was ihr guttut, oder welche

Pflegeprodukte verwendet werden sollten, weiß die Hautärztin Yael Adler. Die Haut könne sehr viel selbst, erklärt Adler. „Zum Beispiel schützt sie vor dem Verlust von Feuchtigkeit oder dem Eindringen von Erregern, Allergenen und Chemikalien.“ Doch die Haut hält nicht nur diese ab, sondern etwa auch Antiagingprodukte. „Die Haut schützt so, dass diese nicht in tiefere Hautschichten vordringen können“, sagt sie. „Dorthin müssten die Cremes jedoch gelangen, um wirkungsvoll zu sein.“

Adler spricht von drei zentralen Schutzmechanismen der Haut. „Erstens sind da die hauteigenen Fette. Sie kommen als Barrierefette aus der Oberhaut und als Talg aus den Talgdrüsen der Unterhaut, der in die Poren abgegeben wird. Besonders gut sichtbar sind Poren an der Nase und werden gerne ausgedrückt.“ Die Dermatologin beschreibt sie als „körpereigene Cremetöpfchen“, die den Körper zum Beispiel vor dem Austrocknen schützen. Beide Fette mischen sich zur „besten Pflegecreme der Welt“.

Der zweite Mechanismus ist ein saurer pH-Wert: der Säureschutzmantel der Haut. Er bietet den Lebensraum für das Mikrobiom. „Das sind Milliarden von nützlichen Türsteher-Bakterien, die nicht mit Seife gewegewaschen werden sollten“, sagt Adler. „Diese Bakterien brauchen ein saures Milieu auf der Haut, um gut leben und so auch vor anderen, für den Menschen schlechten Bakterien, schützen zu können.“ Nach jedem Waschen mit Seife benötigt die Haut einige Stunden, um ihren sauren pH-Wert wiederherzustellen. In dieser Zeit ist die natürliche Abwehr der Haut geschwächt und andere Keime können sich einnisten.

„Der dritte Schutzmechanismus sind tote Hornzellen, die eingebettet in Eiweiß und Fett eine Art Ziegelsteinmauer ganz oben auf der Haut bilden“, erläutert Adler. „Dieser möchte keinesfalls durch Peelings zerstört werden.“ Durch diese drei Schutzmechanismen ist der Mensch nun schon seit Jahrtausenden besser geschützt als durch Produkte, die durch die Industrie hergestellt werden. „Zu häufiges Waschen der Haut mit künstlich hergestellten Duschgels und Cremes führt eher zu einem Defizit an hauteigenen Bestandteilen wie Hautfetten und Feuchtigkeit“, so Adler. Dadurch können Allergien, Juckreiz und trockene Stellen entstehen.

Rezept für Lippenpflege

Mit ein paar Zutaten können Sie sich Ihre Lippenpflege nach einem Rezept von Yael Adler selbst herstellen. Dazu benötigen Sie:

5 g Kakaobutter
3,4 g Bienenwachs
11,6 g Macadamianussöl
5 g Sheabutter

Bienenwachs und Macadamianussöl im Wasserbad schmelzen und rühren. Dann die Kakaobutter zu der restlichen, nicht mehr ganz so warmen Masse hinzugeben und diese auch unterrühren. Wenn alles geschmolzen ist, die Sheabutter hinzufügen. Nach nochmaligem Umrühren die Masse abfüllen. Die Pflege härtet dann noch etwas nach.

„Es gibt Pflegeprodukte, die die Haut bei ihrer natürlichen Funktion unterstützen. Sonnencremes zum Schutz vor UV-Strahlen oder Cremes für trockene Hautstellen können durchaus benutzt werden. Es gilt dann nur, ein hautverträgliches Produkt zu wählen“, rät Adler. „Zur Regeneration einer trockenen Haut sind natürliche Fette besonders zu empfehlen, die aber auch nur punktuell

genutzt werden, nämlich nur da, wo es trocken ist und nicht einfach alles zumatschen. Denn auch durch ein Zuviel an Pflegecremes drohen Reizungen, Pickel und Akne. Sheabutter, Kakao-butter, Bienen- und Wollwachs sowie Kokosöl sind den Hautfetten ähnlicher und haben bessere Reparatureigenschaften als Zubereitungen auf Mineralölbasis“, empfiehlt die Dermatologin.

Aber es lohnt sich auch, seine Mikronährstoffspeicher im Blut überprüfen zu lassen und gegebenenfalls aufzufüllen. Für eine gesunde Haut sollten zum Beispiel folgende Blutwerte stimmen: Eisen, Vitamin D, Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren und Aminosäuren. Bei einem Mangel kann man seine Ernährung anpassen oder sie gegebenenfalls als Nahrungsergänzungsmittel zuführen und die Haut so von innen reparieren.

Rezept für Handcreme

Hautärztin Yael Adler hat ein einfaches Rezept für eine Handcreme parat. Die Zutaten sind: 1 Teelöffel Bienenwachs und 4 Teelöffel Mandelöl. Das Bienenwachs im Wasserbad schmelzen, das Öl einrühren und die Mischung in ein Glas- oder Kunststoffgefäß geben. Dort kann die Masse aushärten.

Zu viel des Guten

Doch auch zu viel Pflege ist nicht gut für die Haut. Adler, die ihre Praxis in Berlin betreibt, berichtet von Patienten, die ihre Haut zu intensiv mit handelsüblichen Pflegeprodukten aus der Drogerie oder dem Kosmetikstudio gepflegt haben. Ihnen empfiehlt sie, vier Wochen gar keine Kosmetikprodukte zu benutzen. Die Haut benötigt diese Zeit, um sich komplett zu restabilisieren. Bei jenen, die eine Sucht nach einem Pflegeprodukt entwickelt haben, hängt es auch vom jeweiligen Produkt ab, das genutzt wird. Menschen, die einen hohen Leidensdruck haben, schaffen es meist, eine Umstellung für sich und ihre Haut umzusetzen.

Das zu häufige Verwenden von mineralöhlhaltigen Lippenpflegeprodukten beispielsweise führt dazu, dass die Lippen wie mit einer Plastikfolie belegt sind. Es gelangt zu wenig Sauerstoff von außen an die Lippenhaut und unter dem Fettfilm staut sich verdunstende Flüssigkeit. Das führt zu einer Austrocknung der Lippen – wie ein nasser, wunder Windelpo beim Baby. Zu viel Glycerin in manchen Pflegestiften zieht zudem noch mehr Feuchtigkeit heraus, sodass man immer mehr nachfetten muss, weil die Austrocknung unter dem Schmierfilm immer heftiger wird.

Die periorale Dermatitis – auch Stewardessen-Krankheit genannt – ist eine Hautkrankheit, von der hauptsächlich Frauen betroffen sind. Dabei ist die Haut, so die Vermutung, durch die übermäßige Nutzung von Hautkosmetika überpflegt und aus dem Gleichgewicht gebracht. Die Poren quellen zu, es juckt, spannt und kleine Bläschen blühen auf. Zur Heilung wird die Haut auf Nulldiät gesetzt und darf wochenlang strikt mit nichts mehr behandelt werden. Manchmal sind sogar Tabletten nötig, um den Prozess von innen zu unterstützen.



Anouk Henkhaus ist Sozialarbeiterin, an sozialen Themen und daran interessiert, was Menschen bewegt. Sie reist gern durch verschiedene Länder der Welt. Ihre Erlebnisse und Tipps lesen Sie in der Rubrik unterwegs.

Mehr zum Thema

„Gepflegt verwöhnt – Handcreme: teuer oder billig?“ in verbraucherblick 03/2017

Buchtipp

Yael Adler: Haut nah: Alles über unser größtes Organ. Neu mit Praxisteil, ISBN-13: 978-3426276990, Preis: 16,99 €, broschiert

Lesen Sie in der April-Ausgabe von verbraucherblick:

Schwerpunkt: Wasser marsch!

Brunnen und Zisterne

Gartenbewässerung

Wasseraufbereitung

und außerdem:

Ferienhaus kaufen

Vermietung über Airbnb & Co

Bürokratie im Todesfall

Übersicht vergangener verbraucherblick Beiträge

Auf unserer Internetseite finden Sie eine **Übersicht** vergangener verbraucherblick Ausgaben. Sie sind nach Schlagwörtern sortiert. Interessieren Sie sich für ein bestimmtes Thema? Dann können Sie sich die entsprechende Ausgabe direkt im Onlineshop bestellen unter: www.buhl.de/verbraucherblick/archiv/

Alle Bilder von Shutterstock: 1221793927 Rido, 668587102 Budimir Jevtic, 510916849 VGstockstudio, 510917605 VGstockstudio/Shutterstock, 420866029 sheff, 176924000 Stokkete, 488799268 Kostikova Natalia, 433133227 Halfpoint, 691193746 Patthamarat Chaisubin, 92642317 Dubova, 738302908 goodluz, 1536165188 fizkes, 316858274 Syda Productions, 427193119 Stock-Asso, 670599298 Monkey Business Images, 550920937 MinDof, 16 632348249 Ivanko80, 1023009013 mythja, 1328442068 Jacob Lund, 429339712 LDprod, 560273278 Grisha Bruev, 657669436 Maridav, 1497529163 Gorodenkoff, 454672345 puhha

verbraucherblick

www.verbraucherblick.de

gratis statt 5,00 €

ISSN 2567-4013

Herausgeber (im Selbstverlag)**Anbieter (i.S.d. §§ 5 TMG, 55 RStV)**

Buhl Data Service GmbH, Am Siebertsweiher 3/5, 57290 Neunkirchen

Geschäftsführer: Moritz Buhl & Peter Glowick

Handelsregister: AG Siegen HRB Nr. 3015

USt.ID: DE126576356

Verantwortlicher im Sinne des Presserechts / § 55 Abs. 2 RStV / auch für den Anzeigenteil

Peter Glowick, Buhl Data Service GmbH, Am Siebertsweiher 3/5, 57290 Neunkirchen

Kundenbetreuung

Telefon: 02735 90 96 99, Fax: 02735 90 96 564, E-Mail: kundenbetreuung@buhl.de

Redaktion

E-Mail: redaktion@verbraucherblick.de



Redaktion, Produktion und Vertrieb: © **Buhl Data Service GmbH** 2020

- Alle Rechte vorbehalten -