PROFI-TIPPS Ganz ohne Stress durch die Festtage

Guter Rat

Guter Rat

80 Jahre Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

NR. 1/2026 | 4,30 € | WWW.GUTER-RAT.DE

4 191173 404309 01

Frankreich 6,00 € • Österreich 4,90 € • Italien 6,00 €
BeNeLux 5,20 € • Schweiz 6,90 sfr • Spanien 6,00 €



STEUER • RENTE • REFORMEN

Was sich jetzt für Sie ändert!

Die große Vorschau Neues Jahr, neue Regeln: Welche Sie kennen sollten, was diese für Ihren Geldbeutel bedeuten

+ ***Gold und Silber als Geldanlage***
Historisches Kurshoch – so profitieren Sie



PROSIT NEUJAHR!
Alkoholfreie **Schaumweine** für Sie getestet



COACH AM HANDGELENK
Was moderne **Fitnesstracker** alles können

SCHENK KEIN SCHEISS

Schenk die Testsieger:
BILD.de/Kaufberater

Bild



Chefredakteur ***Stefan Kobus***

Was uns das neue Jahr bringt

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER Wie Sie das von *Guter Rat* gewohnt sind, finden Sie auch in dieser Jahresendspurt-Ausgabe die wichtigsten Änderungen der kommenden zwölf Monate für alle Lebensbereiche. Vieles betrifft Ihre Haushaltskasse, manches aber auch das alltägliche Leben. Von Wehrpflicht bis Deutschlandticket, von Bürgergeld bis Entgelttransparenzgesetz – meine Kolleginnen und Kollegen und unser *Guter Rat*-Expertenteam haben nach bestem Wissen und Gewissen die wesentlichen Neuerungen des Jahres 2026 für Sie recherchiert und in unserem großen Extra aufgeschrieben. Dort, wo die Politik sich zwar grundsätzlich einig ist, aber in Detailfragen noch rumeiert, haben wir dies kenntlich gemacht. Selbstredend berichten wir in den Folgeheften über die strittigen Punkte, sobald es eine Einigung gibt.

MEIN HERZLICHER DANK gilt an dieser Stelle allen Leserinnen und Lesern, die *Guter Rat* seit Jahren die Treue halten – ob am Kiosk, im Supermarkt oder mit ihrem Abo. Viele von ihnen haben uns zu unserem 80-jährigen Jubiläum Grüße gesendet und Glückwünsche übermittelt. Auch dafür ein großes Dankeschön im Namen meiner ganzen Redaktion.
Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben ein friedvolles Weihnachtsfest und ein wunderbares neues Jahr. Bleiben Sie optimistisch!



Allgemeine Fragen **Abo:** 0781/639 65 32* **Redaktion:** 030/75 44 30 66 10 **Mail:** redaktion@guter-rat.de
***Guter Rat* im Internet** www.guter-rat.de | www.facebook.com/guter.rat
* zum Ortstarif

Inhalt

Guter Rat im Januar 2026

Marktplatz

6 **Produkte und Neuigkeiten**
Gratis-Strom | Lego-Sortierung | Fahrzeugschein-App | Kurztest des Monats | Riesen-Spinnennetz | Nachtzug Berlin–Paris | Likes | Raclette | Datenleck | Penny

Wirtschaften

12 **Gold**
Preisrekord beim Edelmetall: Was Sie vor einem Kauf beachten sollten

16 **Mehrwert**
Mietzahlungen absetzen | Badsanierung | Cyberpolicen checken | Krankenversicherung | Bauen im Winter

17 **Gesetzliche Krankenversicherung**
Was der Dringlichkeitscode auf der Überweisung den Kassen bringt

18 **Job-Scams**
Falsche Versprechen, teure Folgen

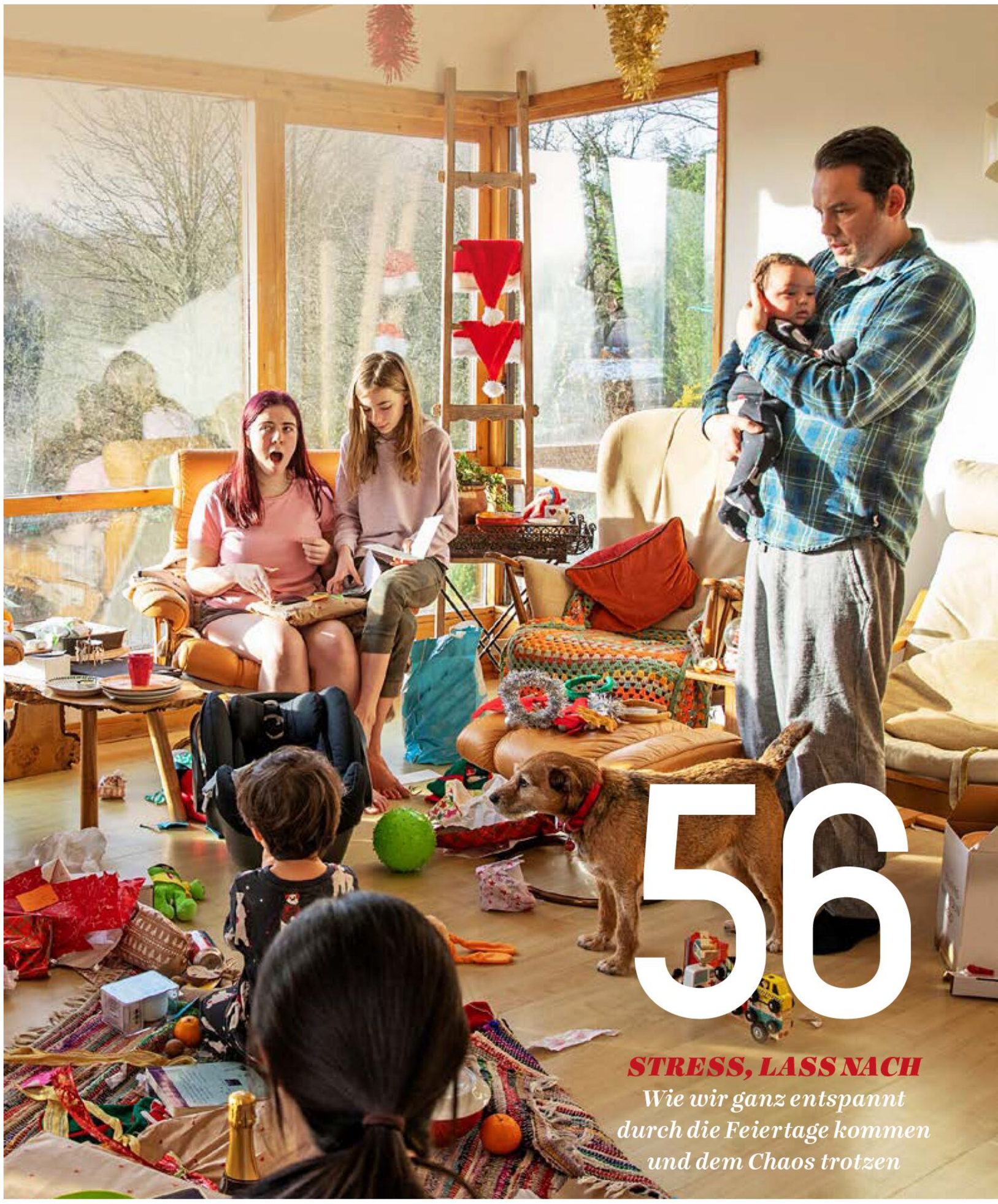
22 **Im Namen des Volkes**
Wegeunfall | SIM-Sperre | Entgelt-Vergleich | Online-Krankschreibung



extra.

Was sich 2026 ändert

25 **Ausblick** Wieder ein Holperstart
26 **Steuer** Was sich für Arbeitnehmer, Eltern und Rentner ändert
30 **Rente** Alles Wichtige zur Aktiv-, EM- und Hinterbliebenenrente
31 **Versicherungen** Welche Grenzen in der Sozialversicherung gelten
32 **Recht/Soziales** Umverteilung an allen Ecken und Enden
36 **Technik** Mehr Streaming
37 **Anlage** KI als Investment-Trend



56

STRESS, LASS NACH
Wie wir ganz entspannt durch die Feiertage kommen und dem Chaos trotzen



40

DUPES
Können günstige Doppelgänger den teuren Originalen wirklich Konkurrenz machen?

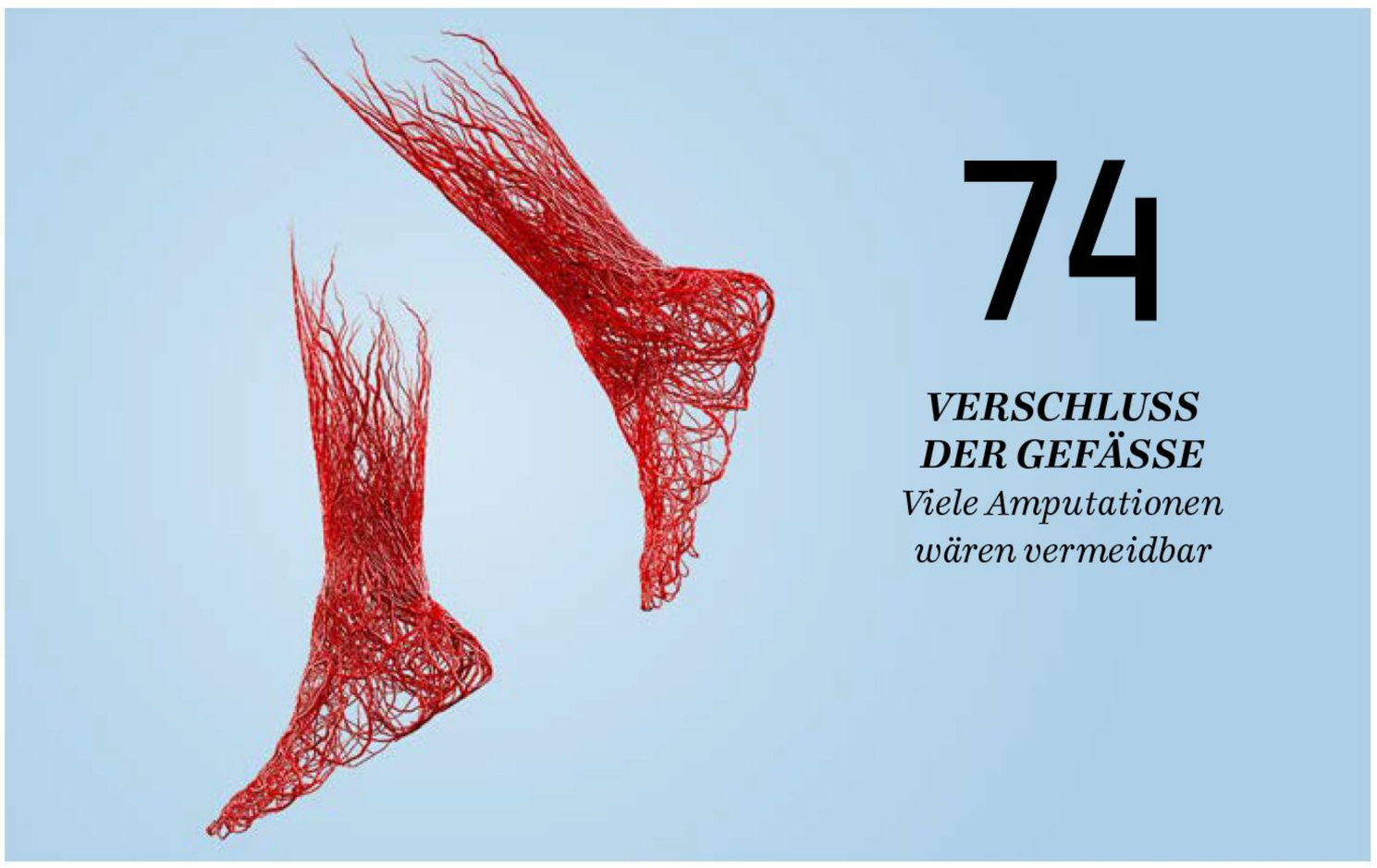
Unsere Titelgeschichten haben wir rot gekennzeichnet



84

OHNE BREMSSPUR

Bekommen Diebe das Auto in die Hände, heißt es schnell reagieren



74

VERSCHLUSS DER GEFÄSSE

Viele Amputationen wären vermeidbar

12

GOLDENE ZEITEN

Zehn Experten-Tipps für den Kauf von Edelmetall



Besser leben

40 **Dupes**
Welche Billig-Nachahmungen einen Versuch wert sind und welche nicht

44 **Sessel**
Echte Lieblingsplätze

48 **Stammbaum**
Wie Ahnenforschung auch mit digitaler Hilfe gelingen kann

52 **Alkoholfreier Sekt**
Acht Tropfen für unter zehn Euro im Test. Das Ergebnis überrascht

56 **Weihnachtsstress**
So vermeidet man, dass das Fest immer wieder zur Streitquelle wird

60 **Fitnesstracker**
Die digitalen Helfer im Test

64 **Technik-News**
Gimbal | Fernseher | Plattenspieler

Gesund bleiben

70 **Forschung**
Teilnehmer an klinischen Studien helfen sich und anderen

74 **Gefäßmedizin**
Expertenrat und Eigeninitiative können Gliedmaßen retten

77 **Sprechstunde**
Augen | Stressabbau | Telemedizin | Sepsis | Lichtverschmutzung

79 **Fitness-Kolumne**
Krafttraining bringt auch die grauen Zellen auf Trab

Mobil sein

80 **Reisefallen**
Versteckte Kostenfallen und praktische Tipps für den nächsten Urlaub

84 **Versichert beim Autoklau**
Was es zu beachten gibt, wenn das Auto verschwunden ist

89 **Was kostet die Welt?**

Standards

3 *Guter Rat* intern

20 Das Beste für Ihr Geld

66 Leserforum

68 Leserservice

69 Preisrätsel

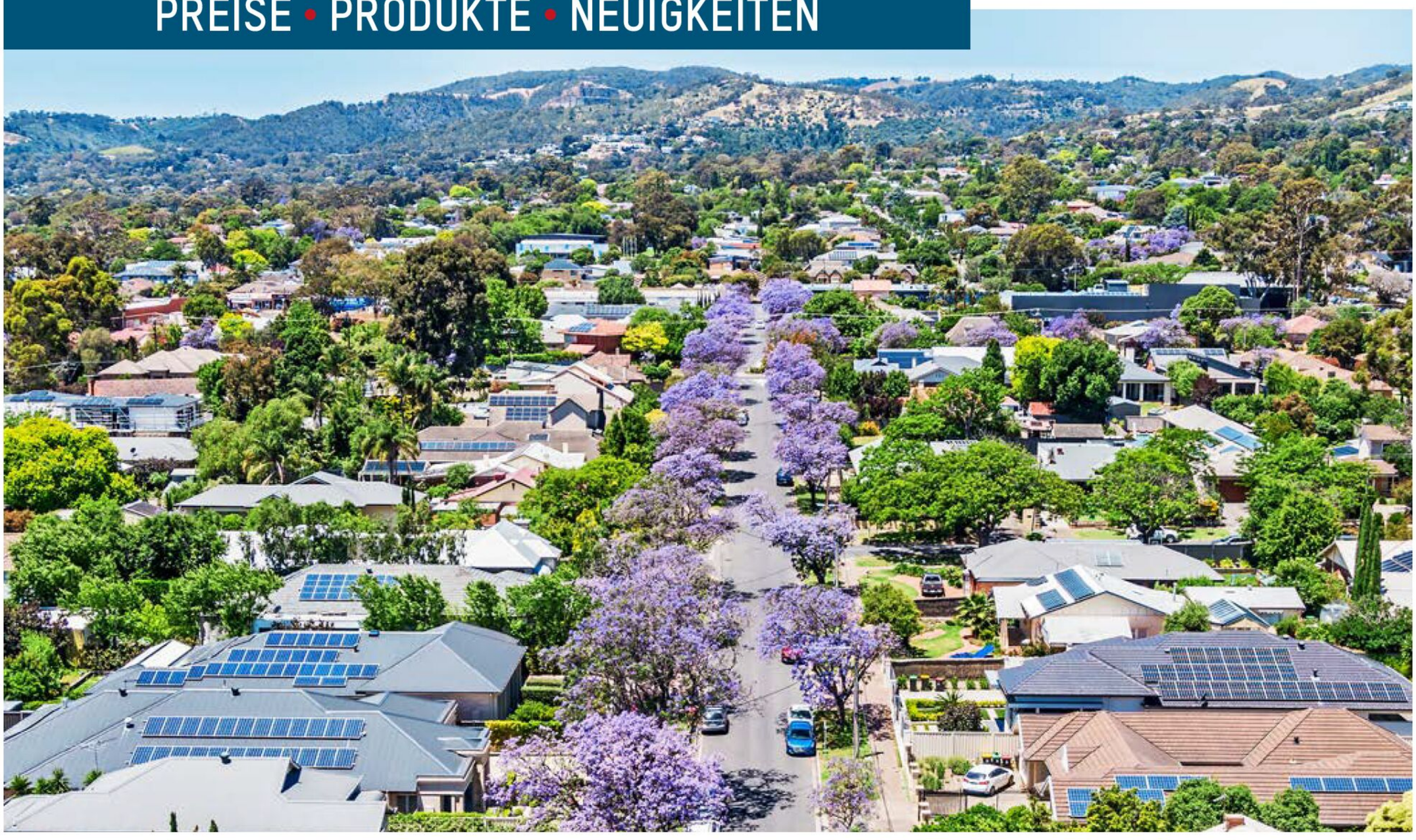
90 Vorschau/Impressum

91 Termine

FOTOS: ADOBE STOCK/MAHBOOB, ISTOCK (2), IMAGO/SILAS STEIN, SHUTTERSTOCK/CHAWALIT BANPOT, DEGUSSA GOLDHANDEL
TITELFOTOS: SHUTTERSTOCK/CHAYAN KUMAR HALDAR, GUTER RAT/UWE TOELLE (3), PR

Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



Zu viel Sonne: Australien verschenkt ab 2026 täglich drei Stunden lang Strom

Ab dem Sommer startet Australien ein weltweit einmaliges Projekt. Um überschüssige Solarenergie möglichst effektiv nutzen zu können, sollen alle Haushalte des Landes täglich drei Stunden kostenlosen Solarstrom zur Verfügung gestellt bekommen. Das gilt auch für Haushalte, die keine eigenen Panels haben. Das Programm startet in den Bundesstaaten New South Wales, Queensland und South Australia mit rund 13 Millionen Menschen. Der Rest des Landes soll später folgen.

Pilotprojekt in Baden-Württemberg

Vorm Einkauf schnell noch zur Sprechstunde

In der Kaufland-Filiale Mosbach ist es Kunden nun möglich, ihren Einkauf mit einer telemedizinischen Sprechstunde vor Ort zu verbinden. Im dafür eingerichteten »S | Medical-Room« nahe den Kassen können gesetzlich wie privat versicherte Patienten mit Termin in einer blick- und schallgeschützten Kabine per Videoscreen mit zugeschalteten Ärzten reden.



Gute Zeit für Verkäufer

Diddl feiert Comeback

War die Kultmaus Diddl zuletzt in den 90er-Jahren allgegenwärtig, ist sie gerade wieder hip – bei eBay stieg die Anzahl der Suchanfragen zuletzt sprunghaft an. Idealer Zeitpunkt, alte Sammlungen dort zu verkaufen: Vollständige, perfekt erhaltene Diddl-Blöcke von vor 30 Jahren erzielen teils Preise von mehreren Hundert Euro.



FOTOS: ISTOCK, PICTURE-ALLIANCE/DPA, ADOBE STOCK/IANA ALTER, PERIKLIS PAGANOS, IMAGO IMAGES/TT, PR (2)

Gesundheit

»FOCUS«-Klinikliste hilft bei der Behandlerwahl

Die Klinikliste 2026 von »FOCUS-Gesundheit« (Burda Verlag, zu dem auch *Guter Rat* gehört) stellt 1815 empfohlene Top-Kliniken für 59 Fachbereiche vor. Etwa zu Krankheiten von Herz, Gefäßen, Gelenken, Darm sowie Krebserkrankungen (seit Ende Oktober erhältlich, 9,90 Euro).





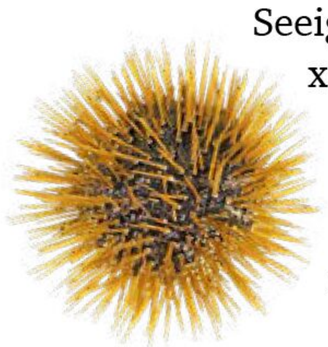
Endlich aufgeräumt

Lego-Sets suchen lassen

Mit vollständigen Lego-Sets könnte man beim Verkauf hohe Summen verlangen. Doch wer durchsucht Kisten voller Steine? Die Sucharbeit übernimmt ab sofort eine KI beim Start-up Sort A Brick: Steine einschicken, in Sets sortieren lassen, zurückerhalten. Infos: ***sortabrick.de***

Ganzkörpergehirn statt Nervennetz

Gehirn von Seeigeln erforscht



Ein internationales Forschungsteam hat bei Seeigeln ein überraschend komplexes Nervensystem entdeckt. Dafür haben sie deren Genaktivität analysiert. Ergebnis: Ein gehirnähnliches System durchzieht den gesamten Tierkörper.



Anderes Mikroklima am neuen Standort

Verschobene Stadt friert

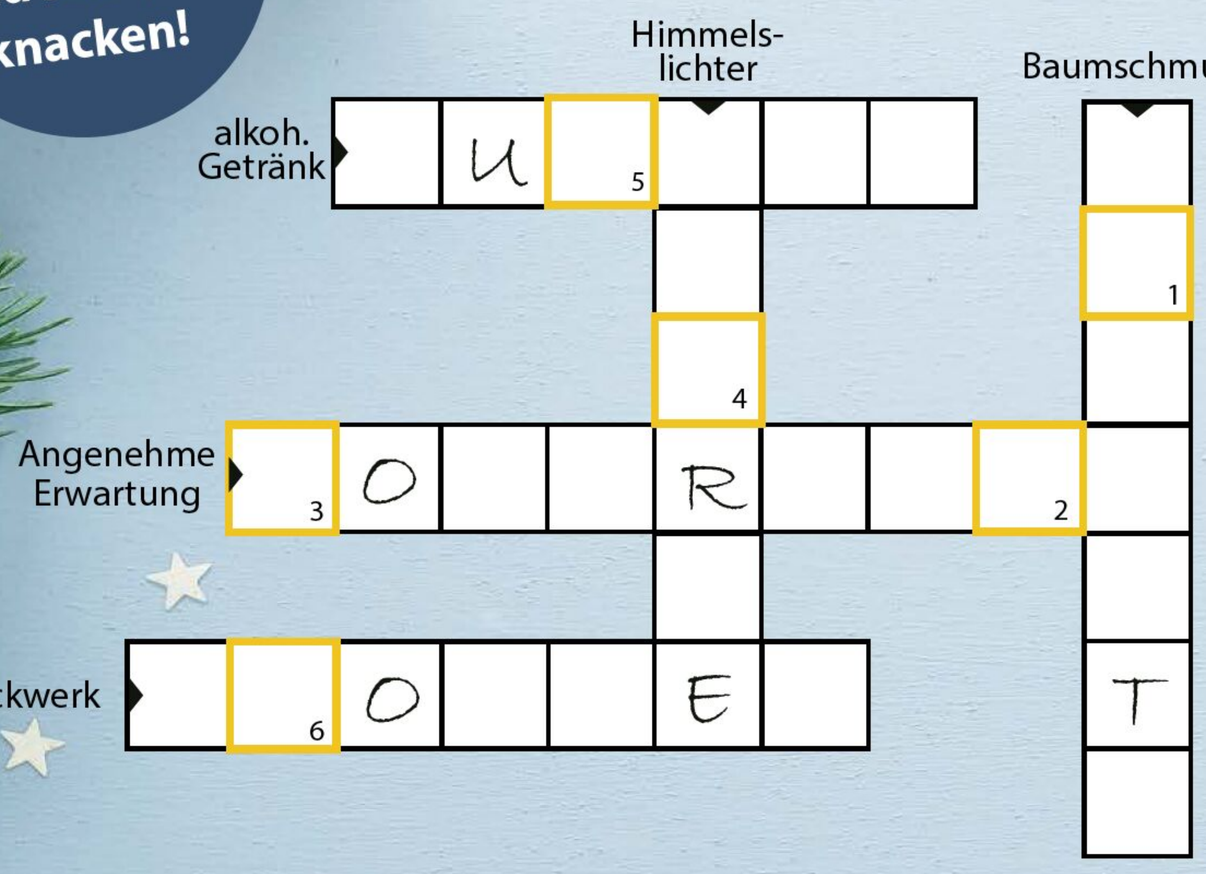
Erst im Sommer wurde die Kirche der schwedischen Stadt Kiruna umgezogen (Foto), weil Erzminen in der Umgebung für Bodensenkungen sorgen. Nun stellt sich heraus: Da die Gegend weniger geschützt liegt, ist es im Winter in Kirunas Stadtzentrum nun bis zu zehn Grad kälter.

Veranstaltet von **BurdaDirect**

ANZEIGE

MIT 10.000 EURO WEIHNACHTSWÜNSCHE ERFÜLLEN!

Rätsel lösen und Jackpot knacken!



So einfach geht's:

1. Rätsel lösen
2. Kostenlos anrufen

0800 - 588 555 808

Mo - Fr: 8.00 - 18.00 Uhr I Sa: 8.00 - 15.00 Uhr

3. Anmeldecode **25BR0108** und Lösungswort nennen

1	2	3	4	5	6

4. Chance auf 10.000 € sichern

Zusatzinformation: Unabhängig vom Gewinnspiel informieren wir Sie bei gesonderter Einwilligung gerne über entgeltliche Glücksspielangebote der Burda Direct GmbH.

Teilnahmebedingungen: Das Gewinnspiel läuft bis zum 14.01.2026 und wird von der Burda Direct GmbH (Verantwortlicher und Kontakt), Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg veranstaltet. Die Ziehung erfolgt immer zum 15ten des Folgemonats. Mitarbeiter, deren Angehörige sowie Minderjährige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz oder ständigem Aufenthalt in Deutschland. Wenn Übereinstimmung, des von einem unabhängigen Gewinnspielbeauftragten zugeteilten Glückscodes eines Teilnehmers am Ziehungstag, mit dem vorab per Zufall gezogenen Gewinncode vorliegt, tritt der Gewinnfall ein. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Bei Postrückläufern oder falls Benachrichtigung innerhalb von zwei Tagen fehlschlägt, besteht keine Pflicht zu weiteren Nachforschungen. Der Gewinnanspruch verfällt in diesem Fall. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Datenschutzinfo: Burda Direct GmbH, Datenschutz, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Zum Vertragsschluss sind Angaben zu Namen, Adresse und Geburtsdatum erforderlich, ansonsten freiwillig; bei Teilnahme an entgeltlichen Glücksspielangeboten zudem Zahlungsdaten. Über die diesbezügliche Datenverarbeitung wird vor Vertragsschluss informiert. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) erfolgt zur Gewinnspielabwicklung bzw. für Abonnements sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund von Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Zudem haben Sie Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: datenschutz.gewinnspiel-bd.de

Marktplatz

PREISE • PRODUKTE • NEUIGKEITEN



Frauen im Vorteil

Gute vier Stunden Sport pro Woche reichen aus

Sport tut uns allen gut – Frauen profitieren gesundheitlich jedoch schneller von regelmäßiger Bewegung als Männer, wie eine neue Studie der Xiamen University in China gerade zeigte. Um etwa das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um 30 Prozent zu senken, müssen Frauen demnach nur 250 Minuten pro Woche moderat bis intensiv trainieren, Männer mit 530 Minuten mehr als doppelt so viel.

App für Bürokratieabbau

Fahrzeugschein jetzt immer digital dabei

Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) und Bundesdruckerei haben eine neue App vorgestellt: i-Kfz. Damit wird die »Zulassungsbescheinigung Teil I« digital, der Fahrzeugschein lebt nun im Smartphone. Anfangs sollte man die Papiere trotzdem noch dabeihaben, da die App noch neu, Polizisten noch nicht ausreichend geschult sind.

ZAHL DES MONATS

811 500 Erstklässler

wurden im Schuljahr 2025/26 bundesweit eingeschult. Im Vergleich zum Vorschuljahr ein Rückgang um 2,2 Prozent.

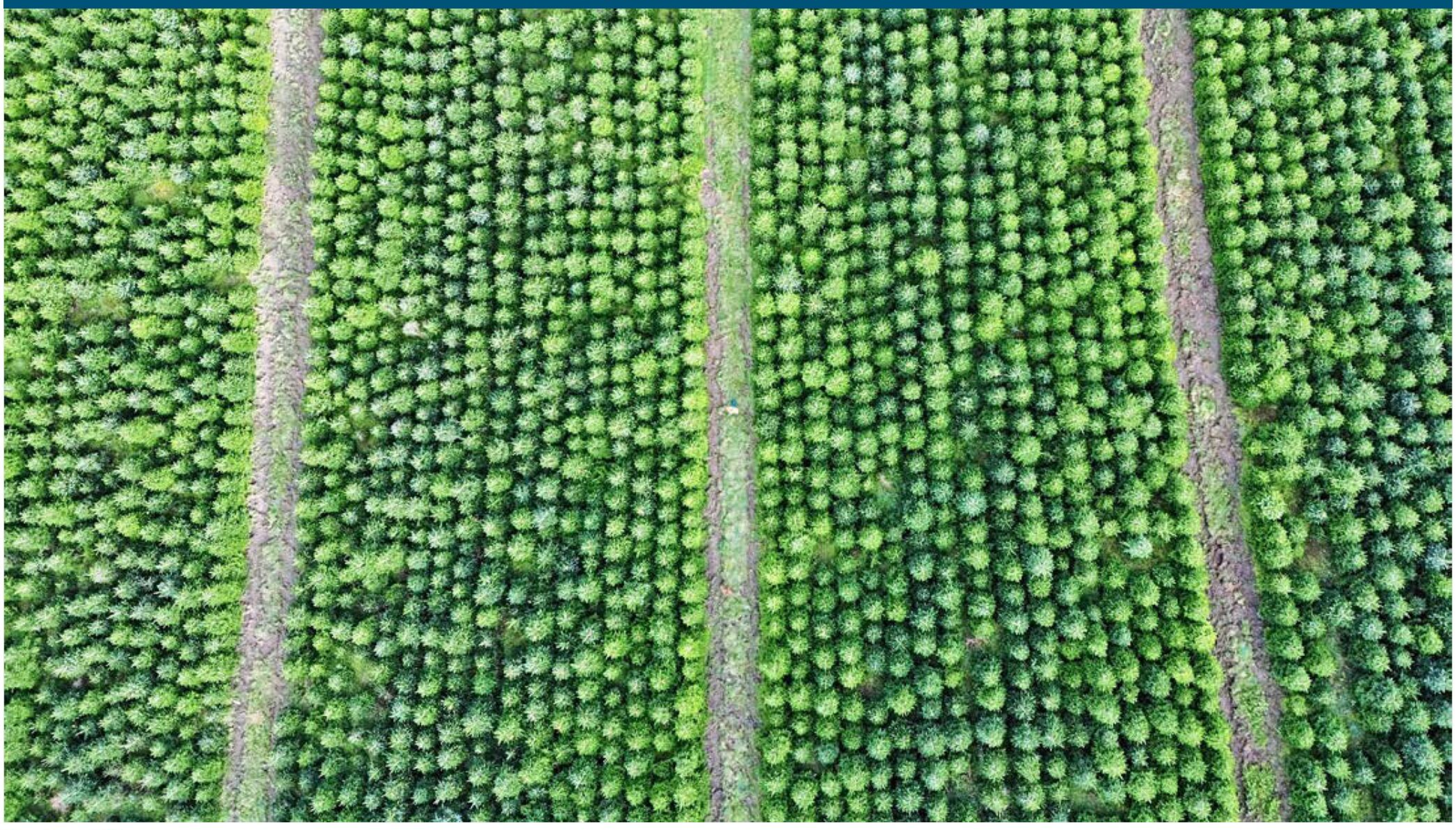


Küche

Pizza trifft Raclette

Das Pizza Raclette RCP 1800 von Rommelsbacher kombiniert die Leidenschaft für italienische Pizza mit dem geselligen Charme des klassischen Raclettes. Die Temperatur lässt sich stufenlos regeln, eine Pizza-Heizung für die sechs XXL-Pfännchen kann separat zugeschaltet werden. Mit acht weiteren Raclette-Pfännchen und einer Wendeplatte aus massivem Alu-Druckguss für Crêpes auf der einen oder Grillstreifen auf der anderen Seite. Preis: 229,99 Euro.

Das Foto des Monats



Erntereif *Noch stehen sie im sauerländischen Sundern (NRW) gruppenweise in Reih und Glied, bald wird jede dieser Tannen in deutschen Wohnzimmern zur individuellen Schönheit geschmückt – traditionell in Rot-Gold, elegant in Weiß oder trendy in Blau*

FOTOS: ISTOCK (2), PICTURE ALLIANCE/AP, MAREK AUDY, PR. ILLUSTRATION: ISTOCK

Meta beerdigt Social Plugins

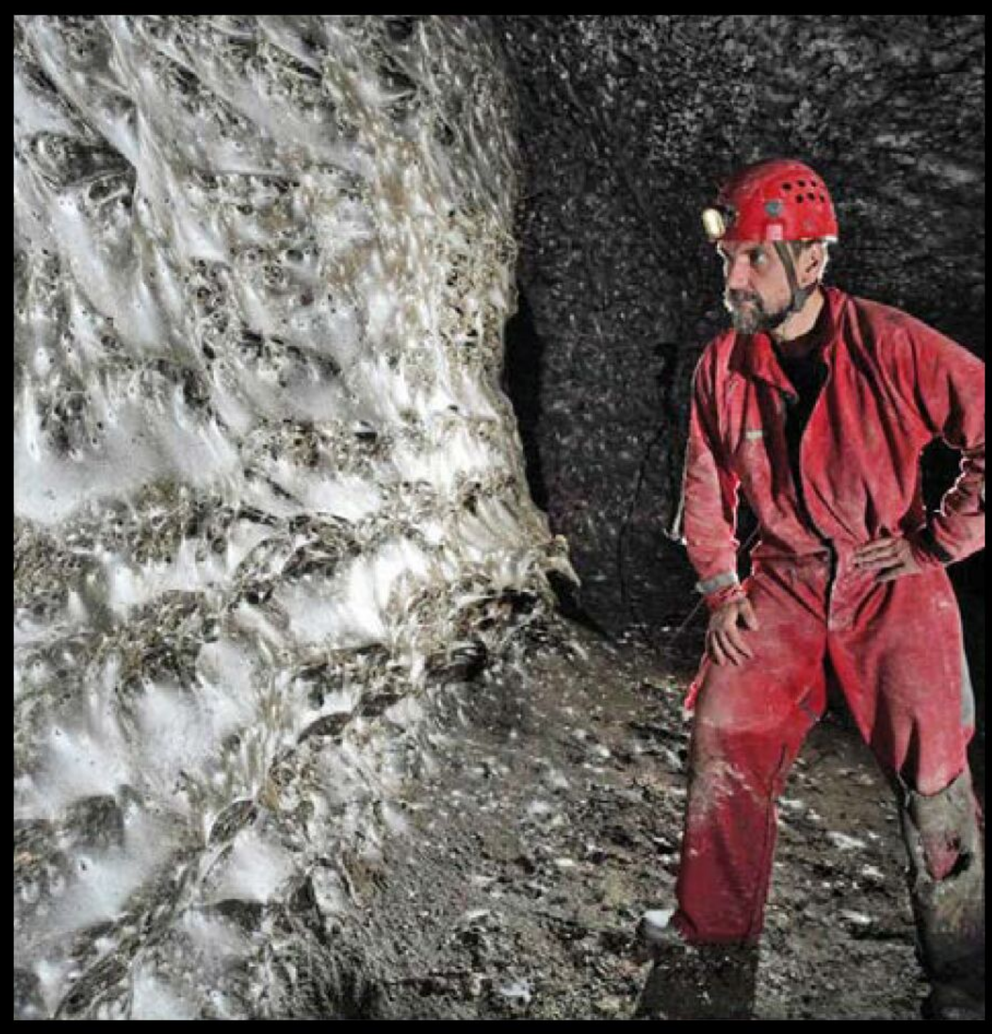
Der »Gefällt mir«-Button verschwindet spurlos

Ab 2010 eroberten der blaue Facebook-Daumen und die verbundene Kommentarfunktion das Netz, nun zieht Meta den Stecker. Im Februar sollen die entsprechenden Plug-ins auf externen Webseiten entfernt werden, ohne dass die Betreiber der Seiten etwas dazutun müssen. Falls nun jemand trauert: Bitte sehr, hier gibt es ein Offline-Exemplar als Andenken.



Riesiges Spinnennetz

In einer Schwefelhöhle im Südosten Europas haben Forschende das bisher größte Spinnennetz der Welt entdeckt. 111 000 Tiere zweier sonst einzelgängerischer Arten leben hier. Offenbar gibt es in der Höhle so viele Mücken, dass die Spinnen friedlich in einem 106 Quadratmeter großen, klebrigen Netz zusammenleben.





Nachtzug Berlin–Paris

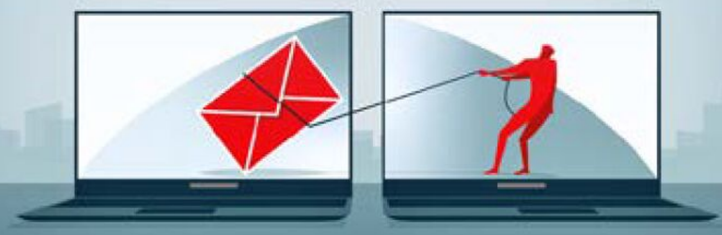
Nur ein kurzer Halt, dann geht's weiter

Für die ab Mitte Dezember eingestellte »Nightjet«-Verbindung zwischen Berlin und Paris hat sich ein neuer Betreiber gefunden: Ab Ende März 2026 wird der niederländische Bahnbetreiber European Sleeper die Nachtzugverbindung weiterführen; der Ticketverkauf soll bereits im Dezember starten. Geplant sind wöchentlich drei Fahrten in beide Richtungen; die Preise beginnen wie bisher bei rund 80 Euro für die einfache Strecke. Weitere Informationen und Tickets gibt es unter ***europeansleeper.eu***.

Riesiger Datenleak

Milliarden Passwörter online aufgetaucht

Fast zwei Milliarden E-Mail-Adressen und 1,3 Milliarden Passwörter wurden aus verschiedenen Quellen im Internet zusammengetragen; etwa 625 Millionen davon waren noch nie im Netz! Ob man selbst betroffen ist, kann man testen unter ***haveibeenpwned.com***.





KURZTEST DES MONATS

Tigerbox Mini

Hörspaß für die Kleinsten



Wiebke Hugen

VERJÜNGT Die Tigerbox Touch ist von uns beim Vergleich mehrerer Audioplayer für Kinder bereits zum Testsieger gekürt worden. Nun hat die Tigerfamilie »Nachwuchs« bekommen: Die neue Tigerbox Mini mit bunter Schutzhülle ist speziell für Kids zwischen 3 und 6 Jahren konzipiert.

STREAMING Besonders an den Tigerboxen ist das Flatrate-Prinzip. Zwar kann man auch sogenannte Tigercards mit einzelnen Geschichten kaufen (ca. 6–20 Euro), die wie Tonträger funktionieren. Sind Eltern aber bereit, ein Abo ab 12,99 Euro pro Monat abzuschließen (ab 124,99 Euro/Jahr), erhalten sie über die Tigertones-App unbegrenzten Zugriff auf über 30 000 familiengerechte Streamingtitel.



SICHER Neu an der Tigerbox Mini ist neben dem robusten Produktdesign und der einfachen Bedienung via Einstellrad, dass auf dem Display nur Inhalte angezeigt werden, die die Eltern vorab in der App ausgewählt haben. Mit der neuen Routinen-Funktion starten Titel stets zu festgelegten Zeiten, etwa vorm Einschlafen.

MANKOS Die erste Einrichtung der Box dauert ca. 45 Minuten, und das Display reagiert nur auf festen Fingerdruck, was etwas nervt. Berechtigte Frage: Brauchen Kita-Kinder eine so große Titelauswahl? Schön wäre, wenn es für die Tigerbox Mini ein günstigeres Abomodell mit kleinerem Streamingangebot für junge Kids gäbe.

Guter Rat URTEIL

PREIS (UVP)	129,99 €
BEDIENUNG/DESIGN	+
STREAMINGANGEBOT	++
ABOMODELL	o
NOTE	2,0



Bewertungsskala ++ + o – –– (»sehr gut« bis »mangelhaft«)

FOTOS: IMAGO IMAGES (2)/ANDIA/PANAMA PICTURES, PR (3)



Einen Meter dick, 2000 Jahre alt: Römische Straßen

Über 100 000 Kilometer umfasste das römische Straßennetz, meist gepflastert, viele erhalten bis heute. Die Straßen verbanden Provinzen und Häfen mit Rom, der Hauptstadt des Imperiums. Ihre Verteilung und ihr Erhalt wurden nun zum ersten Mal untersucht und erfasst. Interessant: Viele Straßen sind auch heute noch wichtige Verkehrsrouten, ein Hinweis auf die durchdachte antike Raumplanung. Wer virtuell auf Reisen gehen will: Eine Übersicht gibt es auf *itiner-e.org*.



Kein Personal mehr

Postfilialen im Automatenformat

Rund um die Uhr Pakete abholen oder Briefmarken kaufen – das ist an immer mehr Orten und ohne Personal möglich. Grund: Die Bundesnetzagentur hat deutschlandweit 72 Automaten als Postfilialen zugelassen, ohne dass dort ein Mensch am Schalter steht. 553 weitere Anträge sind noch in Bearbeitung.

Kahlköpfig

Krone ab für besseren Klimaschutz

Penny verkauft nun Ananas, deren Krone bei der Ernte entfernt und im Neuanbau weiterverwendet bzw. zu Dünger verarbeitet wurde. Da die Krone ca. 25 Prozent des Volumens ausmacht, kann die Frucht so zudem effizienter verpackt und CO_2-sparender transportiert werden.



SIE LIEBEN MAGAZINE SO SEHR WIE WIR?

Mit der Teilnahme an unseren Onlinebefragungen
helfen Sie uns Zeitschriften wie diese weiterzuentwickeln.
Als Dankeschön erwarten Sie attraktive Prämien.

Punkte sammeln & direkt einlösen



BONAGO :)
Ihre Belohnungsexperten

CHRIST · Tchibo · adidas · eventim · HELLO FRESH · SIXT rent a car · H&M · OTTO · DOUGLAS · myToys · IKEA

Und viele andere Partner

Durchgeführt von einem Hubert Burda Media Unternehmen:
Media Market Insights GmbH, Arabellastr. 23, 81925 München

Jetzt registrieren unter:

www.burda-medienpanel.de/go/guterrat

oder

Medienpanel by Burda

Anlagegold *Physische Edelmetalle – Barren und Münzen – sind im Wesentlichen eher eine Absicherung als ein Investment*



Goldene Zeiten

Zehn Tipps für den Kauf von Edelmetall

GELD Die Kurse von Gold und Silber notieren aktuell auf historischem Hoch. Wer jetzt einsteigen will, sollte einige Besonderheiten beachten

Der Weimarer Dichterfürst Johann Wolfgang von Goethe hatte schon vor mehr als 200 Jahren so eine Ahnung. »Nach Golde drängt, am Golde hängt doch alles«, schrieb er im »Faust«. Das trifft es auch in diesem Jahr. Edelmetall, das traditionell als »sicherer Hafen« für Rücklagen gilt, stieg rasant im Wert. Binnen zwölf Monaten legte der Goldpreis auf Eurobasis in der Spitze um mehr als 50 Prozent zu, auf Fünf-Jahres-Sicht ging es gut mal zwei. Die Notierung für Silber, das in größeren Mengen auch als Industriemetall Verwendung findet – etwa in der Elektrotechnik und in Solaranlagen – kletterte zuletzt sogar noch etwas rasanter. Kurz: Edelmetall glänzte 2025.

WERTZUWACHS Es gibt mehrere Gründe für diesen Anstieg. Die Welt ist aktuell in wirtschaftlicher und geopolitischer Hinsicht ein unsicherer Ort. US-Präsident Donald Trump, 79, hat mit seiner aggressiv-erratischen Zollpolitik global Handelskonflikte geschürt. Viele der größten Volkswirtschaften weltweit haben in den vergangenen Jahren gigantische Schuldenberge aufgetürmt – allen voran die USA, aber auch Frankreich, Großbritannien, Italien, Japan. Diese Schulden könnten, so die Sorge von Investoren, früher oder später schleichend »getilgt« werden, indem Regierungen und Zentralbanken höhere Inflationsraten zulassen, also die Kaufkraft von Währungen wie Euro, US-Dollar, Pfund oder Yen nach und nach schwächen. Das stärkt die Nachfrage nach Sachwerten – und damit auch nach Edelmetall.

Hinzu kommen zwei weitere Aspekte. Zum einen weiten mehrere Zentralbanken seit einigen Jahren ihre Goldreserven in großem Stil aus, allen voran China, aber auch Kasachstan, Brasilien, die Türkei. Zum anderen befindet sich die Weltwirtschaft zurzeit in einem Zinssenkungszyklus vieler einflussreicher Zentralbanken, darunter, am wichtigsten, die Federal Reserve in Amerika und die EZB in der Eurozone. Dadurch lohnen sich insbesondere Anleihen (verzinste Schuldverschreibungen, »Rentenpapiere«) tendenziell weniger, während Alternativen wie Aktien und Gold attraktiver werden.

Doch wie geht man als normaler Sparer umsichtig an dieses Thema ran? Die folgenden zehn Grundregeln bieten jenen, die den Erwerb von Edelmetall in Erwägung ziehen, eine Orientierungshilfe.

1. GOLD ALS ABSICHERUNG

Immer wieder liest man, dass Gold eine »Anlage« sei, ein »Investment«. Da ist insofern etwas dran, als Goldsparer typischerweise auf einen Wertzuwachs hoffen. Dass also eine Feinunze (31,104 Gramm), die sie zum Beispiel im November für 3 500 Euro gekauft haben, in den nächsten Jahren mehr wert sein wird. Das ist nachvollziehbar, trifft den Kern der Sache aber nur teilweise.

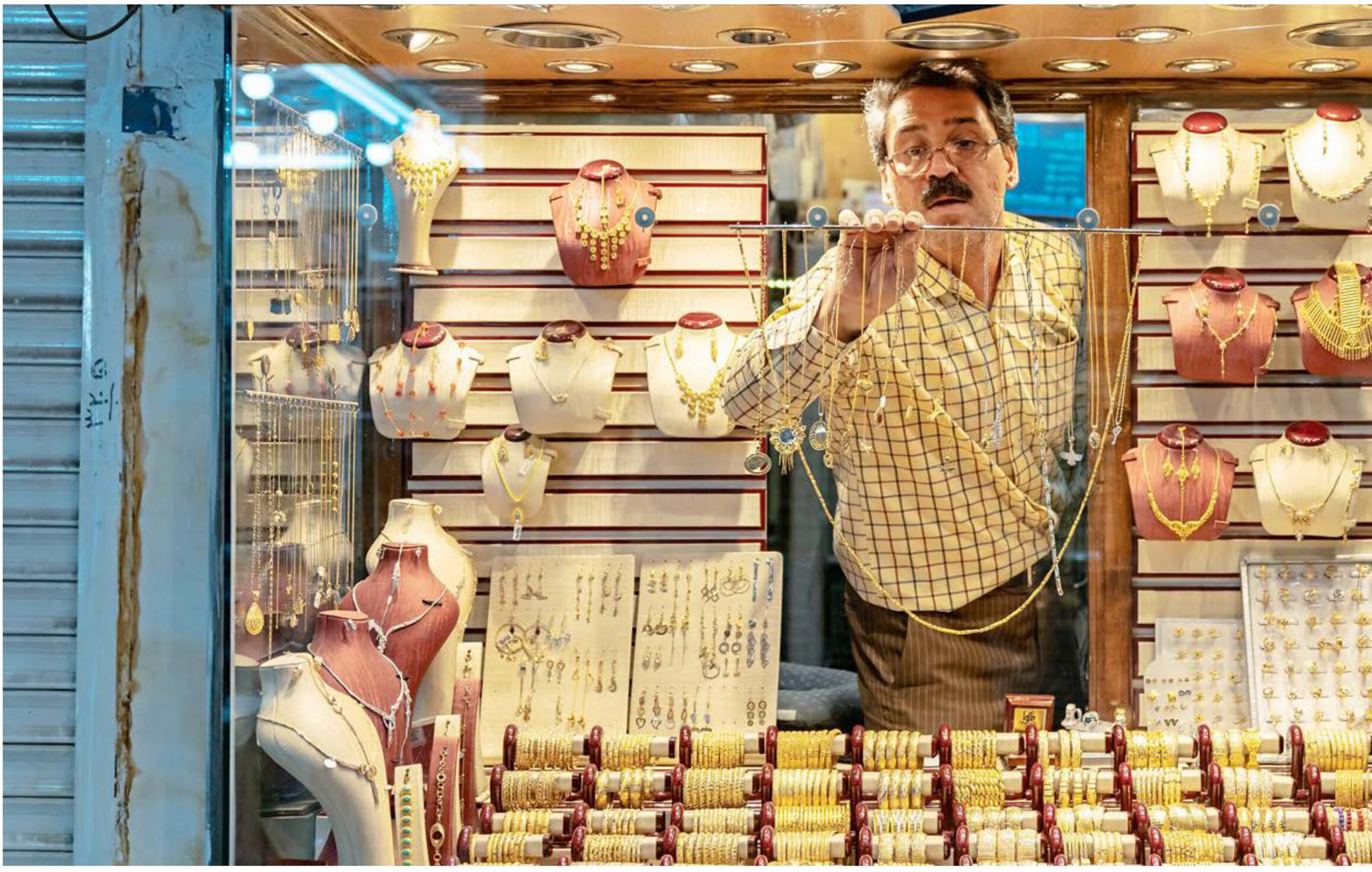
ANDERER BLICK Klüger ist es, Gold als eine Währung zu betrachten, so wie Euro, Dollar oder Franken – allerdings als eine besonders solide, die selbst per Inflation nicht entwertet werden kann. Insofern ist Edelmetall – auch die Metalle Platin, Palladium und Rhodium zählen dazu – im Kern eine Versicherung. Eine Vorsichtsmaßnahme für den Fall, dass unsere »normalen« Währungen ins Wanken geraten und erheblich an Kaufkraft einbüßen. Dass dies kein Hirngespinst ist, hat zuletzt die Covid-Pandemie gezeigt. 2022 lag die Inflationsrate in Deutschland bei fast sieben Prozent, 2023 bei knapp sechs Prozent, beides sehr hohe Werte. Im Wesentlichen ist Gold ein konservativer – im Sinne des Wortes »bewahrender« – Parkplatz für Kaufkraft: ein Sachwert, der vor allem der Absicherung dient.

2. ZUM ANFASSEN, BITTE!

Für Sparer ist typischerweise sogenanntes physisches (»anfassbares«) Edelmetall am besten geeignet. Gemeint sind damit Anlagebarren oder -münzen, wobei es Geschmackssache ist, welchem Format man den Vorzug gibt. Ideal sind Standardmünzen (also keine raren Sammlermünzen) wie beispielsweise der Krügerrand aus Südafrika, der Philharmoniker (Österreich), Maple Leaf (»Ahornblatt«, Kanada), Britannia (Großbritannien), Kangaroo (»Känguru«, Australien) oder Eagle (»Adler«, USA). Es gibt sie, ebenso wie Barren, in vielen Größen.

DEPOTGOLD Zu Münzen und Barren sind börsengehandelte Wertpapiere (sogenannte ETCs) eine Alternative, die direkt in Gold oder anderes Edelmetall investieren und die man über jedes Depot bei Bank, Sparkasse oder Onlinebroker kaufen kann. Entscheidend dabei: Es sollte unbedingt »physisch besichert« sein. Das bedeutet, dass das Management das Geld der Sparer tatsächlich in echtes Edelmetall steckt und dies sicher einlagert – nicht nur ein Wertpapier künstlich (»synthetisch« im Finanzjargon) konstruiert, das lediglich den Goldpreis imitiert. Die Auslieferung nach Hause per Wertsachenbote sollte, wenngleich gebührenpflichtig, jederzeit möglich sein. Heißt: vor einem Kauf unbedingt das Kleingedruckte lesen und die Konditionen verstehen! Beliebt und brauchbar sind beispielsweise das sogenannte Xetra-Gold (von der Deutschen Börse, Wertpapier- ▸

FOTO: PICTURE ALLIANCE/DPA



kennnummer: A0S 9GB) und Euwax-Gold (Börse Stuttgart, EWG 0LD). Ähnliche Wertpapiere gibt es auch für andere Edelmetalle.

3. SERIÖSE GOLDHÄNDLER

Man kann Edelmetallmünzen und -barren im Prinzip auch heute noch bei vielen Banken in der Filiale erwerben, nur ist das oft langwierig (Bestellung, Formulare) und in der Regel mit hohen Gebühren verbunden. Am einfachsten sind Kauf und Verkauf bei seriösen Spezialhändlern. Sie unterhalten Niederlassungen in vielen Großstädten und wickeln auch Onlinebestellungen zuverlässig ab (dort das jeweilige Prozedere checken!). Als seriös gelten u. a. Anlagegold24 (***anlagegold24.de***), Degussa (***degussa-goldhandel.de***), Heubach Edelmetalle (***heubach-edelmetalle.de***), Philoro (***philoro.de***) und Pro Aurum (***proaurum.de***).

4. ÜBER GEBÜHR

Beim Kauf von Edelmetall fallen Gebühren an, allerdings versteckte. Beispiel: Beim Goldhaus Pro Aurum kostete eine Krügerrand-Goldmünze (1 Feinunze) am 10. November 3 605,50 Euro. Legte man dort eine solche Münze am selben Tag auf den Tisch und verkaufte sie, erhielt man aber nur 3 448 Euro. Die Differenz von 157,50 Euro – man spricht in der Branche vom »Spread« – stellt die eigentliche »Gebühr« dar. An- und Verkaufspreise schwanken tagesaktuell, man kann sie bei jedem Goldhändler einsehen. Wichtig: Je mehr Edelmetall man erwirbt, umso niedriger sind die Kosten je Gramm. Am höchsten ist der Spread bei Mini-Münzen und -Barren (z. B. ein oder fünf Gramm), am günstigsten bei Schwergewichten wie dem Kilobarren. An- und Verkaufspreis hier: zuletzt 111 021 Euro beziehungsweise 115 138 Euro.

Goldschmuck *Schön für Leib und Seele, aber für die Anlage weniger geeignet als Standardbarren und -münzen*

5. GOLDSCHMUCK? NEIN, EHER NICHT!

Schmuck ist schön und eine Freude, als Wertspeicher allerdings deutlich weniger gut geeignet als Münzen und Barren. Grund: Der Materialwert eines Schmuckstücks – und auf den kommt es bei Anlagegold an – macht in der Regel nur einen Bruchteil des Ladenpreises aus. Es kommt hinzu: Auf Schmuck wird Umsatzsteuer fällig, auf physisches Gold nicht (siehe Punkt 9).

6. WIE VIEL EDELMETALL SOLLTE ES SEIN?

Hilfreiche Faustregel: Fünf bis zehn Prozent vom Anlagevermögen – also von jenen Ersparnissen, die »flüssig« und fürs Investieren gedacht sind, ohne Immobilien oder andere Sachwerte, ohne Renten- und Kapitallebensversicherungen. Konkret: Ein Haushalt, der insgesamt 30 000 Euro auf der hohen Kante hat, könnte eine Spanne von 1 500 bis 3 000 Euro anpeilen. Natürlich darf es je nach persönlicher Neigung auch mehr oder weniger sein. Allerdings sollte man niemals das gesamte verfügbare Geld in



Lagerung *Ein Schließfach bei Bank oder Sparkasse kann sinnvoll sein*

FOTOS: ISTOCK, PICTURE ALLIANCE/NORBERT SCHMIDT, ADOBE STOCK/OLEKSANDR DIBROVA



RESERVEN Zentralbankgold

Beispiel Die Bundesrepublik hortet aktuell einen Goldschatz von 3 350 Tonnen im In- und Ausland.

Land (Auswahl)	in Tonnen
USA	8 133
Deutschland	**3 350**
Italien	2 452
Frankreich	2 437
Russland	2 330
China	2 304
Schweiz	1 040
Indien	880
Japan	846
Türkei	641
Niederlande	612
Polen	515
Portugal	383
Usbekistan	361
Kasachstan	324
Vereinigtes Königreich	310
Spanien	282
Österreich	280

Quelle: World Gold Council, Stand: September 2025

Edelmetall stecken, auch nicht in schlimmsten Krisenzeiten. Wer alles auf eine Karte setzt, anstatt sein Vermögen zu streuen und auf verschiedene Anlageklassen zu verteilen, geht ein beträchtliches Risiko ein.

MISCHUNG Der Anteil von Gold zu Silber könnte ungefähr 90 zu zehn betragen. Für 90 Prozent der für den Edelmetallkauf vorgesehenen Ersparnisse wird also Gold gekauft, für den Rest Silber.

7. DIE AUFBEWAHRUNG

Klar: Edelmetall ist »edel«, wertvoll. Es muss daher möglichst sicher verwahrt werden. Sinnvoll ist für Goldsparer mit großer Wahrscheinlichkeit die Verwahrung zu Hause in einem Tresor. So ein Safe sollte qualitativ so hochwertig sein, wie man es sich eben leisten kann. Er muss von einem Profi an einem geeigneten Ort in Wand oder Boden verankert werden, am besten natürlich an diskret verborgener Stelle.

ZUSATZNUTZEN Man kann einwenden, dass ein Privattresor eine Spur übertrieben ist, wenn es nur um die Lagerung von, sagen wir, einer einzigen Goldmünze geht. Stimmt. Andererseits gibt es in allen Haushalten eine Fülle wichtiger, schützenswerter Dinge, neben Schmuck, Uhren und anderen Wertsachen vor allem Dokumente (Familienbuch, Grundbuchauszug, Versicherungsscheine, Testament) und Datenträger aller Art. Auch die können im Tresor sicher weggeschlossen werden. In kleineren Mengen sind Bargeld und Gold typischerweise auch über die Hausratversicherung gedeckt (AGB prüfen!).

ALTERNATIVE Man kann selbstverständlich auch ein Schließfach bei einer Bank, Sparkasse oder einem Spezialanbieter in Erwägung ziehen. Allerdings kostet ein Schließfach natürlich Gebühren, deren Höhe abhängig ist vom Institut, von den Dimensionen des Fachs und von dem vereinbarten Versicherungsschutz. In der Spanne von 20 bis 500 Euro im Jahr ist so ziemlich alles möglich. Hinzu kommt, dass es gar nicht so einfach ist, ein Schließfach bei einer Filialbank zu bekommen – wenn man zum Beispiel seine Finanzgeschäfte wegen der günstigeren Gebühren bei reinen Onlineanbietern (ING u. a.) führt.

8. NACH UND NACH KAUFEN

Wenn man sich entschieden hat, einen größeren Betrag in Gold zu stecken, macht es Sinn, nicht alles auf einmal zu kaufen, sondern in Tranchen. Beispiel: Wer insgesamt 20 000 Euro zu Gold machen will, könnte an jedem der folgenden fünf oder sechs Monatsersten eine Ein-Unzen-Goldmünze kaufen. Dieses Vorgehen stellt sicher, dass man nicht zufällig zu einem besonders hohen Kurs kauft, sondern einen über die Monate gemittelten Preis bezahlt. Dieser Durchschnittspreis wird zwar nicht die niedrigste Goldnotierung der kommenden Monate treffen, aber eben auch nicht den Spitzenkurs.

9. STEUERN

In steuerlicher Hinsicht ist Gold relativ attraktiv. Nach einer Haltedauer von mindestens zwölf Monaten ist der Wertzuwachs steuerfrei, anders als zum Beispiel bei Aktien oder Investmentfonds. Zudem fällt beim Kauf von Goldbarren oder -münzen (»Anlagegold«) keine Umsatzsteuer von 19 Prozent an. Bei Silber und Platin ist dies dagegen der Fall, wobei die sogenannte Differenzbesteuerung die steuerliche Belastung für Käufer von Münzen etwas senken kann. Dahinter steckt ein kompliziertes Umsatzsteuerverfahren, mit dem jeder Goldhändler vertraut ist.

10. WANN SOLLTE MAN VERKAUFEN?

Wichtig: Für den »Notgroschen« im Haus (Guter Rat 10/25) ist Edelmetall ungeeignet, weil die Kurse stark schwanken können. Dafür bietet sich ein verzinstes Tagesgeld- oder Sparkonto an. Trennen sollte man sich von Gold nur in einer existenziellen, katastrophalen Krise – man denke in fürchterlichsten Dimensionen: Krieg, Zusammenbruch von Finanzsystemen oder Gesellschaftsordnungen. Ansonsten gilt, dass Edelmetall quasi für die Ewigkeit gemacht ist, über Jahrhunderte und sogar Jahrtausende hinweg Kaufkraft speichert. Das galt schon beim alten Goethe. Das gilt heute noch. ◂

Michael Braun Alexander
redaktion@guter-rat.de

MEHRWERT

Bank, Anlage, Versicherungen: untersucht von Kerstin Butenhoff



SANIERUNG MIT SINN

Altersgerechter Badumbau

Rund zehn Millionen Bäder werden in den nächsten Jahren saniert, schätzt die Bausparkasse BHW, zum Teil für viel Geld. Zum Vergleich: 2023 investierten Eigentümer durchschnittlich 33 Euro pro Quadratmeter ins neue Bad. Sinn machen altersgerechte Sanierungen: Ebenerdige Duschen und rutschfeste Oberflächen erhöhen die Sicherheit, Sensorarmaturen sparen Wasser und Geld. Für barrierefreie Bäder gibt es Förderungen von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), Kranken- bzw. Pflegekassen.



Umbau *Moderne Bäder erhöhen den Immobilienwert*



Betrug per SMS *Kriminelle finden immer neue Maschen*

LÖCHRIGER SCHUTZ

Policen genau überprüfen

Immer mehr Hausratversicherungen enthalten Bedingungen, die Schutz bei Cyberattacken versprechen. Doch darauf sollte man sich nicht pauschal verlassen. Denn häufig sind die Gefahren sehr genau benannt. Erfolgt der Betrug dann außerhalb dieser Definitionen, muss die Versicherung nicht zahlen.
So ist Phishing zwar als Betrugsversuch definiert, bei dem Kriminelle versuchen, an Bankinformationen oder Kreditkartendaten zu gelangen. Wer aber seine Daten aufgrund einer gefälschten SMS herausgibt, kann leer ausgehen, wenn in den Versicherungsbedingungen Phishing nur »über eine gefälschte E-Mail« definiert ist. Dass die Versicherung deshalb nicht zahlen muss, bestätigte auch das LG Bielefeld (Az. 22 S 81/25).

DESTATIS-ZAHLEN

Wenn die Krankenversicherung fehlt

Knapp 72 000 Menschen in Deutschland waren 2023 nicht krankenversichert, obwohl eine Pflicht dazu für alle Personen mit Wohnsitz im Inland besteht. Wer nicht krankenversichert ist, sollte sich so schnell wie möglich bei der Kasse oder der Krankenversicherung melden, der man zuletzt angehört hat. Meistens gibt es die Option, einen möglichst geringen Beitrag zu wählen und eventuelle Schulden mit Ratenzahlungen zu begleichen.

SCHNELLER IN DIE IMMOBILIE

Weiterbau auch bei Kälte möglich

Früher wurde im Winter nicht weitergebaut. Diese Unterbrechung ist gar nicht mehr nötig, erklärt der Zentralverband des Deutschen Baugewerbes. Inzwischen sei es technisch möglich und sinnvoll, in der kalten Jahreszeit weiterzuarbeiten. Höheren Baukosten, etwa für besondere Schutzmaßnahmen, stehen einer deutlich früheren Nutzung gegenüber. Tipp: Wird ein Haus im Winter fertiggestellt, muss es mindestens ein Jahr lang besonders gut gelüftet werden.

STEUERTIPP

Miete vom Partner

Viele Paare teilen sich die Miete oder wohnen gemeinsam in einer Eigentumswohnung. Einer überweist aber nur die Miete an den Vermieter, der andere beteiligt sich an den Kosten. Was gilt steuerlich? Wenn beide in einer Mietwohnung leben und sich die Kosten teilen, gilt das als private Lebensführung. Steuerlich ist dies irrelevant. Auch wenn der Mietvertrag nur auf einen Namen läuft, ist das keine steuerpflichtige Einnahme. Bedeutet: Wer mit seinem Partner zusammenlebt und sich die Wohnkosten teilt, erzielt keine Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung – das ist privates Zusammenleben. Anders sieht es aus, wenn einer der Partner Eigentümer ist und der andere Geld für die Nutzung überweist. Zahlt der Partner etwa nur einen freiwilligen Anteil an Strom, Nebenkosten oder Kreditraten, gilt das weiterhin als privat. Gibt es hingegen einen formellen Mietvertrag, liegen Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung vor. Diese müssen erklärt werden.



Daniela Karbe-Geßler
Steuerexpertin beim Bund der Steuerzahler

FOTOS: ISTOCK, ADOBE STOCK/STANDRET



Sichtbar *Den Dringlichkeitscode findet man auf der Überweisung oben rechts unter dem »Überweisungsgrund« oder im Feld „Dringlichkeitsvermerk“*

Termin beim Facharzt …

ÜBERWEISUNG Ein Dringlichkeitscode auf der Überweisung kann helfen, schneller an einen Termin zu kommen. Was die Kassen dafür zahlen

Wer zum Facharzt muss, erhält vom behandelnden Mediziner eine Überweisung. Damit kann der Patient sich bei den Terminservicestellen online oder über die 116 117 einen Termin besorgen. Enthält der Überweisungsschein einen Dringlichkeitscode, klappt es damit meistens schneller.

SCHNELLE TERMINVERGABE Was steckt dahinter? Guter Rat (11/2025) schrieb fälschlicherweise, dass Fachärzte bei einer Überweisung mit Dringlichkeitscode gesetzlich Versicherte wie Privatpatienten abrechnen können. Das ist so nicht korrekt; wir bitten, diesen Fehler zu entschuldigen.

Wir haben uns von der hkk, eine der – gemessen an den Beitragssätzen* – günstigsten gesetzlichen Krankenkassen genau aufschlüsseln lassen, was es mit dem Dringlichkeitscode auf sich hat. Gabriele Nottelmann, Pressesprecherin der hkk, erklärt, dass die Leistung auch bei einem über den 116 117 vermittelten Termin nach dem Einheitlichem Bewertungsmaßstab (EBM) abgerechnet wird und nicht nach der Gebührenordnung für privatärztliche Leistungen (GOÄ). In Deutschland, so fügt sie hinzu, sind Vertragsärztinnen und -ärzte verpflichtet, ihre Leistungen für gesetzlich Versicherte nach § 87 SGB V nach dem EBM über die Kassenärztliche Vereinigung abzurechnen. Die GOÄ greift nicht bei der regulären Versorgung von gesetzlich Versicherten. Trotzdem zahlt die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) bei einer beschleunigten Terminvergabe mit Dringlichkeitscode mehr als nur nach EBM. Nottelmann bestätigt, dass bei dieser Terminvermittlung über die 116 117 eine »extrabudgetäre Vergütung zuzüglich zeitabhängiger Zuschläge auf die Versicherten-/Grund-/Konsiliarpauschale« greift. Auf Deutsch: Es kann im Vergleich zur regulären Versorgung gesetzlich Versicherter vom Facharzt mehr abgerechnet werden. So beträgt der Zuschlag für einen Termin spätestens am Folgetag (Akutfall) 200 Prozent. Wird der Termin bis zu vier Tage später eingeräumt, beträgt der Zuschlag 100 Prozent. Kommt die Behandlung spätestens am 14. Tag zustande, gibt es 80 Prozent obendrauf. Bis zum 35. Tag sind es noch 40 Prozent.

MEDIZINISCH NOTWENDIG Der Dringlichkeitscode, darauf weist die hkk-Pressesprecherin hin, werde von Hausärzten nicht leichtfertig vergeben, sondern diene der medizinischen Kommunikation der Dringlichkeit. »Er wird in der Regel nur bei tatsächlicher medizinischer Notwendigkeit ausgestellt.« Denn während Patienten ihr Anliegen meistens als akut empfinden, werde die Dringlichkeit aus medizinischer Sicht häufig differenziert beurteilt. »Fachärzte nutzen den Code, um schnell einen Termin zu vereinbaren, wenn es medizinisch erforderlich ist. Auch wenn finanzielle Anreize bestehen, steht bei der Vergabe stets die medizinische Notwendigkeit im Vordergrund.«

Jörg Baumgarten

FOTOS: ADOBE STOCK, GUTER RAT [KI-GENERIERT]

*** Der allgemeine Beitragssatz** der gesetzlichen Krankenkassen beträgt 14,6 Prozent. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag für 2026 beträgt voraussichtlich 2,9 Prozent (2025: 2,5 Prozent). Die hkk berechnete 2025 2,19 Prozent als Zusatzbeitrag. Der Wert für 2026 war bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.

Nebenverdienst aus der Hölle

JOB-SCAMS Mühelos etwas dazuzuverdienen, davon träumen fast alle. Das wahre Geschäft machen aber zunehmend Betrüger, die ihre Opfer mit Fake-Jobangeboten ködern

Das Geschäft mit der Not hat schon immer bestens funktioniert, weil der Mensch dann bekanntermaßen nach jedem Strohhalm greift – gern auch nach einer Chance, das knappe Budget etwas aufzubessern. Allein das erklärt vielleicht schon den bedrohlichen Trend, der sich im ausgehenden Jahr 2025 im Netz breitmachte. Job-Scams, zu Deutsch betrügerische Stellenangebote, trifft man online inzwischen auf fast allen Kanälen an, von Jobportalen bis sozialen Netzwerken, per Spam-Mail und per SMS.

Der Virensoftware-Hersteller McAfee veröffentlichte dazu im September eine Auswertung, nach der das Phänomen der Job-Scams zwischen Mai und Ende Juli »um 1 000 Prozent« zugenommen habe.

GEFÄHRLICHER TREND Abseits dieser illustren Zahl warnen auch hier in Deutschland die Polizeibehörden vermehrt davor, sich auf die vorwiegend als »Nebenjobs« angepriesenen Angebote einzulassen. Die Palette der Risiken reicht weit – und in den meisten Fällen zahlen die Opfer drauf, ohne je einen Cent zu verdienen.

DIESE MASCHEN SOLLTEN SIE KENNEN

Job-Scams sind deswegen so gefährlich, weil sie oft einer minutiös durchdachten Choreografie folgen. Die als Köder ausgebrachten Jobangebote sind dabei das kleinste Übel, vor ein paar Jahren hätte man sie gar noch als Spam abgetan. Inzwischen wird es allerdings oft schon ernst, wenn sich ein potenzielles Opfer auch nur im Ansatz interessiert zeigt. Häufig stehen dann sogar mehrere Personen in verschiedenen Rollen bereit, um eine im negativen Sinne durchaus großartige Show abzuziehen: Da gibt es Assistenten und Vermittler für die Erstkontakte, dann Personalchefs für ein Bewerbungsgespräch per Video und Betreuer oder Vorgesetzte, die auf Chat-Ebene dafür sorgen, dass der Kontakt möglichst nicht mehr abreißt. Diese Schmierenkomödien finden meist unter so hoher Schlagzahl statt, dass Interessenten nicht dazu kommen, ihr Hirn einzuschalten.

1 000 %
Von Mai bis Juli nahm die Zahl der Job-Scams um das Zehnfache zu (McAfee Labs)

TRICK 1 Anfangs geht es vor allem darum, Kontaktdaten zu sichern, damit notfalls auch auf alternativen Kanälen nachgefasst werden kann. So kann auf den initialen Kontakt per Chat dann z. B. eine E-Mail folgen, in der eine seriös wirkende Unternehmensdarstellung verlinkt ist. Anschließend wird zeitnah wieder der Chat aufgenommen und der nächste Bewerbungsschritt forciert.

TRICK 2 Daten abgreifen: Oft nur Stunden nach dem ersten Kontakt wird gern versucht, weitere Daten zu gewinnen, z. B. indem im Rahmen der »Bewerber-Erfassung« bereits Ausweis-

ILLUSTRATION: ISTOCK

kopien verlangt werden, gern sogar auch schon die persönliche Bankverbindung für künftige Gehaltszahlungen.

Die Preisgabe dieser Daten wäre der Schlüssel schlechthin zum perfekten Identitätsdiebstahl, man müsste sich nicht einmal wundern, wenn es dann Abbuchungen vom Konto hagelt. Übrigens gibt es auch da einen Trick, der das Ganze beeindruckend professionell erscheinen lässt: Man wird per Link zu einem Video-Identverfahren eingeladen, hält den Ausweis in die Kamera und vielleicht gar die Kontokarte für die Bankverbindung.

TRICK 3 Vorkasse: Eine Polizeimeldung aus Meißen aus diesem Jahr handelte davon, dass eine Anzeigeerstatterin volle 30 000 Euro verloren hat, indem sie sich immer wieder Zahlungen entlocken ließ, um den erhofften Job überhaupt erst zu bekommen. Die Dimension dieses Einzelfalls kann dahingestellt bleiben; jedoch werden bei Job-Scams gern auch vorgebliche Headhunter oder Recruiter eingesetzt, die erst mal Provision kassieren, bevor sie den Job vermitteln. Das Perfide: Wer einmal gezahlt hat, lässt umso zögerlicher wieder los.

Eine zweite Variante des Vorkassebetrugs basiert auf Forderungen für die Bereitstellung von Arbeitsmaterialien, die dann aber meist gar nicht verschickt werden. Dazu gibt es nur einen Rat: Finger weg – oder lieber eine aktive Bewerbung bei einem Strukturvertrieb rauslassen, der einem, vergleichsweise seriös, fürs Geld wenigstens den Keller oder die Garage mit Verkaufswaren vollstellt.

TRICK 4 Der klassische »Strohmann«: Gesucht werden Leute, die für die kriminellen Machenschaften anderer letztlich die Rübe hinhalten. Die Aufgabe kann beispielsweise darin bestehen, unter eigenem Namen ein Bankkonto zu eröffnen und die Zugangsdaten weiterzureichen oder für Dritte SIM-Karten zu registrieren – gegen Honorar, versteht sich. Die Jobs werden häufig als eine Art Test-Tätigkeit deklariert, bei der Abläufe beurteilt werden sollen. In einer weiteren Variante des »Strohmanns« geht es dann wirklich ans Eingemachte, beispielsweise wenn Zahlungen Dritter auf das eigene Konto angenommen und weitergeleitet werden sollen oder wenn man als »Postagent« fremde Pakete quittieren und weiterleiten soll.

§ 74c
StGB nimmt auch Helfer bei der Geldwäsche in die Haftung

WAS DABEI ALLES PASSIEREN KANN

In den meisten Fällen wird es den Tätern darum gehen, ihre Opfer direkt um kleine und mittlere Geldbeträge zu bringen, mitunter fließt dabei auch etwas Geld zurück, um den Anschein einer seriösen Geschäftsbeziehung zu wahren. Beim Thema Identitätsdiebstahl wird es naturgemäß noch um einiges kritischer; denn mit den Ausweisdaten, womöglich gar mit dem Abbild der Unterschrift, und den Bankdaten lässt sich einiges anfangen; selbst wenn man es noch frühzeitig schafft, die Bank über das Missgeschick zu informieren. In beiden Fällen ist es unerlässlich, Anzeige zu erstatten und im Fall von Inkassoforderungen nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Hilfestellung dazu gibt es bei den Verbraucherzentralen und Schuldnerberatungen.

VORSICHT, FALLE

Wer sich wie im Abschnitt »Trick 4« als Strohmann hergibt, bekommt es leicht mit Polizei und Staatsanwaltschaft zu tun. Im ersten Beispiel einer naiven Konto- und SIM-Karten-Weitergabe mag – selbst im Falle krimineller Machenschaften damit – noch keine Strafbarkeit als »Mittäter« im Raum stehen, da es (hoffentlich) am Vorsatz mangelt. Brenzliger wird es dann bei der Geldwäsche, also dem Weiterleiten von Beträgen aus dem zweiten Beispiel. Bei Geldwäsche braucht es zur Strafbarkeit keinen Vorsatz. Überdies können sogar auch bereits weitergeleitete Gelder nach § 74c Strafgesetzbuch beim »Helfer« eingezogen werden. ◂

Thilo Ries
thilo.ries@guter-rat.de

DER BESTE FINANZCHECK AUF Guter Rat.de

SERVICE Die günstigsten Anbieter und besten Konditionen für Kredite, Geldanlagen und Versicherungen finden Sie hier. Für mehr Informationen und unseren Vergleichsrechner gehen Sie auf **www.guter-rat.de** oder den jeweiligen QR-Code.

Stand: 20.11.2025 / Angaben ohne Gewähr Quelle: biallo.de

▶ TAGESGELD

GELD PARKEN 1 Sie wollen 10 000 Euro kurzfristig parken und wissen, dass Ihr Geld sicher angelegt ist?

Anlagebetrag 10 000 Euro

Anbieter*	Mindestanlage	Zins	Ertrag**
Suresse Direkt Bank[1]	keine	2,75 %	215,16 €
Volkswagen Bank[1]	keine	2,90 %	195,88 €
willbe	keine	1,90 %	191,36 €
IKB Deutsche Industriebank[1]	keine	2,00 %	162,50 €
ING[1]	keine	2,75 %	141,67 €

** nur Anbieter mit guter Bonität; ohne Zinsportale
**Ertrag in Euro nach 12 Monaten bei einer Anlagesumme von 10 000 Euro, unter Berücksichtigung der verschiedenen Zinstermine und möglicher niedrigerer Anschluss-Zinsen nach Wegfall des höheren Zinses für Neukunden.
1) Angebot für Neukunden

▶ RISIKOLEBENSVERSICHERUNG

ALTERSVORSORGE 1 Sie wollen Ihre Familie günstig absichern? So viel zahlt ein 30-jähriger kaufmännischer Angestellter (Nichtraucher) bei einer Versicherungssumme von 300 000 Euro ab 01.11.2025.

Anbieter	Tarif	Monatlicher Betrag
Europa	E-RL	13,37 €
Allianz	L0U DL	14,02 €
WGV	R1/R3 Basis	14,38 €
Baloise	RKS25	14,58 €
Hannoversche	T1-Basis N10	14,64 €

*Festpreis, keine Erhöhung während der Laufzeit.

▶ FESTGELD

GELD PARKEN 2 Sie wollen 10 000 Euro oder mehr mittel- oder langfristig sicher anlegen und sich attraktive Zinsen sichern?
Ihr Geld soll sicher angelegt sein.

Anlagebetrag 10 000 Euro

Anbieter*	Laufzeit 12 Mon.	Ertrag	Laufzeit 36 Mon.	Ertrag
Grenke Bank	2,30 %	230,00 €	2,45 %	753,15 €
willbe[1]	2,13 %	213,00 €	2,40 %	737,42 €
Garanti Bank International[1]	2,30 %	230,00 €	2,40 %	737,42 €
IKB Deutsche Industriebank	2,10 %	210,00 €	2,30 %	705,99 €
abcbank	1,75 %	175,00 €	2,25 %	690,30 €

*nur Anbieter mit guter Bonität; ohne Zinsportale
1) Abgesichert bis zur gesetzlichen Einlagensicherung von 100 000 Euro pro Person. Alle weiteren Anbieter bieten eine höhere Sicherung an.

▶ BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

ALTERSVORSORGE 2 Sie wollen Ihr Einkommen absichern, falls Sie aus gesundheitlichen Gründen Ihren Beruf nicht mehr ausüben können? So viel zahlt ein 30-jähriger Industriekaufmann (Nichtraucher) für eine garantierte monatliche Rente von 1 500 Euro ab 01.11.2025.

Anbieter	Tarif	Monatlicher Betrag
Canada Life	Berufsunfähigkeitsschutz	54,40 €*
Signal Iduna	Comfort SI Worklife	54,73 €
Bayerische	BU Protect	59,82 €
Volkswohl Bund	SBU	63,70 €
Cosmos Direkt	BU	61,89 €

*Festpreis, keine Erhöhung während der Laufzeit.

▶ ONLINE-GIROKONTEN

GELD EIN- UND AUSZAHLEN Es gibt immer noch fast 30 kostenlose Girokonten. Die meisten sind nur über das Internet zu führen. 0 Euro monatliche Grundgebühr, kostenlose Überweisungen und Girocard bzw. Visa (Master) Debit Karte.

Kostenlose Girokonten

Anbieter	Bedingung*	kostenfrei Bargeld**	Dispozins
Comdirect-Bank[1]	4,90 €	ja, bis zu 3 mal im Monat	8,65 %
Consorsbank[2]	4,00 €	ja	9,40 %
DKB Dt. Kreditbank[3]	4,50 €	ja	7,91 %
ING[4]	4,90 €	ja	9,14 %
Norisbank[5]	3,90 €	ja	10,50 %

*für kostenlose Kontoführung, s. Indizes 1) - 4), **in der Eurozone
1) mtl. Mindestgeldeingang von 700 Euro oder Alter < 28 Jahre oder sonstige aktive Nutzung 2)Kostenlose Kontoführung für alle <31 Jahren oder bei mehr als 700 Euro Geldeingang im Monat 3) Kunden mit Aktivstatus: Neukunden, bzw. mtl. Mindestgeldeingang von 700 Euro oder Alter < 28 Jahre 4) Neukunden, bzw. mtl. Mindestgeldeingang von 1000 Euro oder Alter < 28 Jahre 5) mtl. Mindestgeldeingang von 500 Euro oder Alter < 21 Jahre

▶ RATENKREDITE

GELD LEIHEN 1 Sie suchen eine günstige Finanzierung für Ihre neue Wohnungseinrichtung und wollen als Barzahler hohe Händler-Rabatte einheimsen? Ein Zinsvergleich spart viel Geld.

Konditionen in Prozent im Jahr effektiv

Anbieter	Laufzeit 36 Monate		Laufzeit 60 Monate	
	Zinsen	Rate[1]	Zinsen	Rate[1]
PSD Bank West	5,11 %	**299,68 €**	5,11 %	**188,69 €**
Deutsche Skatbank *	5,33 %	**300,63 €**	5,33 %	**189,65 €**
DKB Deutsche Kreditbank	5,99 %	**303,46 €**	5,99 %	**192,55 €**
Bank of Scotland *	6,29 %	**304,74 €**	6,29 %	**193,87 €**
ING *	6,90 %	**307,36 €**	6,90 %	**196,56 €**

*abhängig von der Bonität des Kunden
1) bei 10 000 Euro Kreditsumme

▶ AUTOKREDITE

GELD LEIHEN 2 Sie wollen ein neues oder gebrauchtes Auto kaufen, aber Ihnen fehlt das Geld? Darlehen für Fahrzeuge sind zweckgebunden und bieten deshalb häufig günstigere Zinsen als Ratenkredite.

Konditionen in Prozent im Jahr effektiv

Anbieter	Laufzeit 48 Monate		Laufzeit 72 Monate	
	Zinsen	Rate[1]	Zinsen	Rate[1]
PSD Bank West *	5,00 %	**459,58 €**	5,00 %	**321,07 €**
PSD Bank München	5,17 %	**461,05 €**	5,48 %	**325,33 €**
ING *	5,42 %	**463,22 €**	5,42 %	**324,79 €**
ADAC	5,49 %	**463,82 €**	5,49 %	**325,42 €**
Bank of Scotland *	5,69 %	**465,56 €**	5,69 %	**327,20 €**

*abhängig von der Bonität des Kunden
1) monatliche Rate bei 20 000 Euro Kreditsumme

▶ BAUFINANZIERUNG

GELD LEIHEN 3 Sie wollen eine Immobilie neu erwerben oder suchen eine günstige Anschluss-Finanzierung?
Wie Zins und Tilgungshöhe die Laufzeit beeinflussen.

Nominaler Jahreszins bei 80 % Beleihung, 2,0 % Tilgung / 350 000 €

Anbieter	Laufzeit			Monatliche Rate *
	10 Jahre	15 Jahre	20 Jahre	
Sparda-Bank Ba-Wü	3,38 %	3,64 %	3,93 %	**1 645,00 €**
Sparda-Bank West	3,40 %	3,70 %		**1 662,50 €**
ING	3,58 %	3,79 %	3,99 %	**1 688,75 €**
PSD Bank West	3,59 %	3,84 %	4,14 %	**1 703,33 €**
PSD Bank RheinNeckarSaar	3,59 %	3,89 %	4,14 %	**1 717,92 €**

*bei einer Laufzeit von 15 Jahren

▶ DIGITALE GELDANLAGE

GELD ANLEGEN 1 Investition von 12 000 Euro in ein ausgewogenes Portfolio. Aktien und Anleihen werden in etwa gleich gewichtet.

Ausgewogene Anlagestrategie (40 bis 60 % Aktienquote)

Anbieter	Wertentwicklung *		Servicegebühr	Mindestanlage
	1 Jahr	2 Jahre		
Bevestor	10,03 %	26,62 %	0,80	**500 €**
Easyfolio	8,61 %	27,78 %	0,65	**100 €**
Growney	9,31 %	26,68 %	0,68	**500 €**
Scalable	10,12 %	28,32 %	0,75	**1 000 €**
Solidvest[1,2]	6,49 %	21,08 %	1,40	**25 000 €**

Stichtag: 31. Oktober 2025

*Wertentwicklung vor Servicegebühr
1) Mindestanlage höher als 12 000 Euro
2) plus 10% Gewinnbeteiligung

▶ DIGITALE GELDANLAGE NACHHALTIG

GELD ANLEGEN 2 Investition von 12 000 Euro in ein ausgewogenes Portfolio mit nachhaltigen Kriterien. Aktien und Anleihen werden in etwa gleich gewichtet.

Ausgewogene Anlagestrategie (40 bis 60 % Aktienquote)

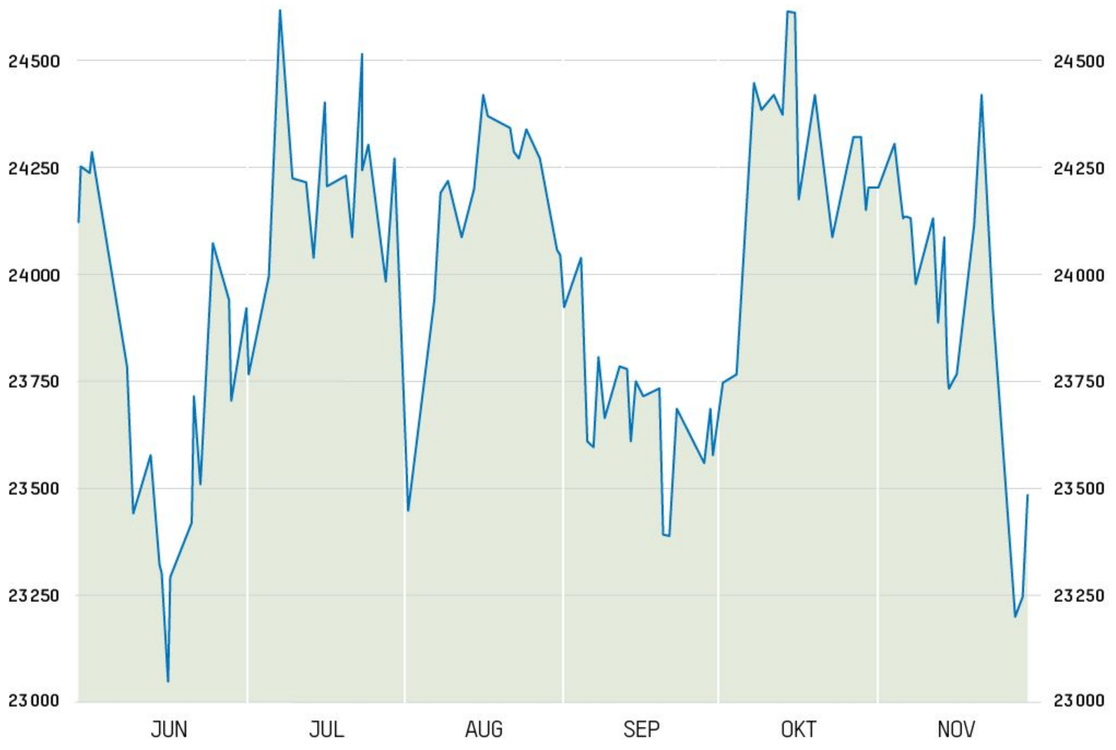
Anbieter	Wertentwicklung *		Servicegebühr	Mindestanlage
	1 Jahr	2 Jahre		
Bevestor	7,55 %	24,15 %	0,80 %	**500 €**
Digital Invest	9,18 %	23,89 %	0,70 %	**10 000 €**
Fintego	6,28 %	22,12 %	0,70 %	**2 500 €**
Quirion	8,25 %	25,73 %	0,48 %	**1 €**
Visualvest	7,34 %	25,75 %	0,60 %	**500 €**

Stichtag: 31. Oktober 2025

*Wertentwicklung vor Servicegebühr

DER BLICK AUF DIE BÖRSE

DEUTSCHER AKTIENINDEX (DAX) Wertentwicklung der 40 größten Unternehmen des deutschen Aktienmarktes in den letzten sechs Monaten.

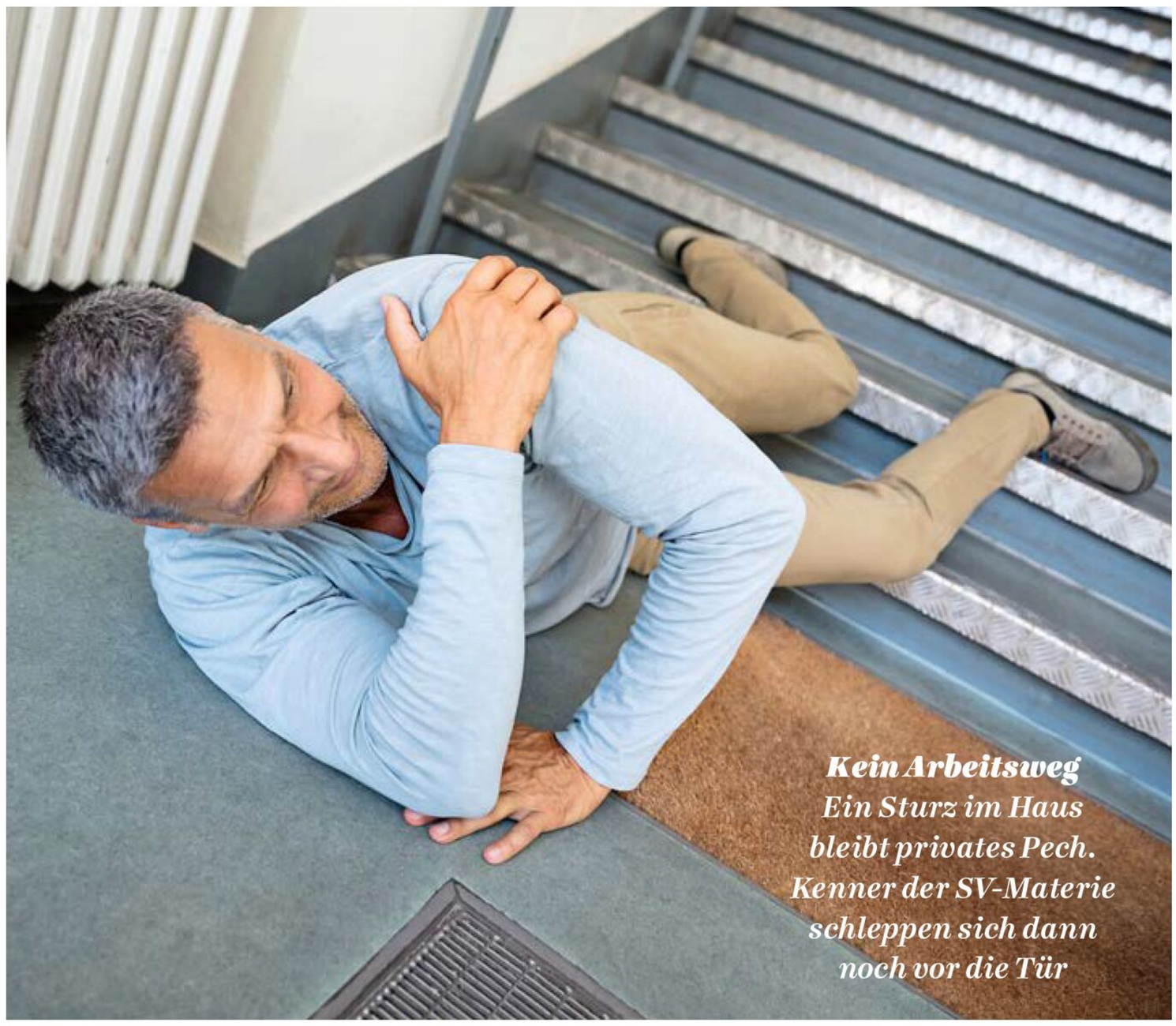


IM NAMEN DES VOLKES

1 Die ersten Meter bleiben **unversichert**

DAS URTEIL … Wer aus der Rufbereitschaft in seiner eigenen Wohnung zu einem Noteinsatz gerufen wird und auf dem Weg zur Haustür im Treppenhaus stürzt, steht dabei nicht unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.
§ LSG Berlin-Brandenburg, Az. L 3 U 42/24

… UND SEINE BEDEUTUNG Der Senat bestätigte die gängige Abgrenzung des privaten Bereichs vom versicherten Arbeitsweg, der erst mit dem Durchschreiten der Außentür des Gebäudes beginnt. Im Interesse der Rechtssicherheit sei diese an objektive Merkmale anknüpfende Grenze bewusst starr zu ziehen. Anderes könne nur gelten, wenn sich die Arbeitsstätte selbst im häuslichen Bereich befinde und sich der Unfall auf einem beruflich veranlassten Weg innerhalb des Hauses ereigne, also vor allem bei einer Tätigkeit im Homeoffice.



Kein Arbeitsweg
Ein Sturz im Haus bleibt privates Pech. Kenner der SV-Materie schleppen sich dann noch vor die Tür

2 Schummelei mit einer **Online-AU**

DAS URTEIL … Die Vorlage einer online erworbenen AU-Bescheinigung, bei der eine »Fernuntersuchung« ohne Arztkontakt behauptet wird, rechtfertigt eine fristlose Kündigung, ohne dass vorher noch eine Abmahnung erforderlich wäre.
§ LAG Hamm, Az. 14 SLa 145/25

… UND SEINE BEDEUTUNG Es ging um die Standardfrage, ob eine Abmahnung als milderes Mittel nicht doch ausgereicht hätte. Das Landesarbeitsgericht entschied hier anders als die Vorinstanz, weil unter anderem bereits im Online-Angebot zur Krankschreibung der geringe Beweiswert des Attests angemerkt wurde und statt einer Untersuchung nur ein Fragebogen auszufüllen war. Kurzum: Der Arbeitnehmer musste wissen, dass er mit diesem Attest betrügt.

3 Kein **Steuervorteil** für einen Ersatzbau

DAS URTEIL … Wird ein zuvor vermietetes Einfamilienhaus abgerissen und durch einen ebenfalls zur Vermietung vorgesehenen Neubau ersetzt, kann die Sonderabschreibung für Mietwohnungsneubau nach § 7b des Einkommensteuergesetzes dafür nicht gewährt werden.
§ BFH, Az. IX R 24/24

… UND SEINE BEDEUTUNG Der Zweck der Sonderabschreibung nach § 7b EStG liegt laut Urteil darin, Anreize für die zeitnahe Schaffung zusätzlichen Wohnraums zu bieten und die Wohnraumknappheit zu bekämpfen. Der Abriss und anschließende Neubau einer Immobilie erfülle dieses Ziel nicht. Anderes könne nur gelten, wenn der Neubau in keinem zeitlichen und sachlichen Zusammenhang mit dem vorherigen Abriss stehe.

4 Bei **Mindestlohn** zählt stets nur Geld

DAS URTEIL … Mit der Überlassung eines Firmenwagens als alleinigen Arbeitslohn wird der gesetzliche Mindestlohnanspruch nicht erfüllt. Der Arbeitgeber schuldet daher die zusätzlichen Sozialversicherungsbeiträge auf den Mindestlohn.
§ BSG, Az. B 12 BA 8/24 R u. 6/23 R

… UND SEINE BEDEUTUNG Hier ging es um zwei Altfälle, für welche die Rentenversicherung die Nachzahlung von SV-Beiträgen anhand des Mindestlohns von den Arbeitgebern forderte. Diese hatten nur auf die laufenden Fahrzeugkosten Sozialbeiträge abgeführt. Der BSG-Senat gab der Rentenversicherung recht: Mindestlohn sei stets in Geld zu bezahlen und begründet auch einen separaten Anspruch der Sozialversicherungsträger auf daran bemessene SV-Beiträge.

FOTO: SHUTTERSTOCK

10 wichtige Urteile und was sie im Alltag bedeuten. Von Thilo Ries



5 Befristung mit langer **Probezeit**

DAS URTEIL … Für die Verhältnismäßigkeit einer vereinbarten Probezeit in einem befristeten Arbeitsverhältnis gibt es keinen Regelwert. Vielmehr ist stets eine Einzelfallabwägung unter Berücksichtigung der erwarteten Dauer der Befristung und der Art der Tätigkeit durchzuführen.
§ BAG, Az. 2 AZR 160/24

… UND SEINE BEDEUTUNG Hier ging es um eine viermonatige Probezeit gegenüber einer Beschäftigungsdauer von nur zwölf Monaten. Das Landesarbeitsgericht Berlin-Brandenburg hatte zuvor einen Regelwert von 25 Prozent als Obergrenze angesetzt und daher die streitige, im vierten Monat erfolgte Probezeitkündigung in eine ordentliche Kündigung umgewandelt. Der BAG-Senat lehnte das ab: Angesichts eines 16-wöchigen, detaillierten Einarbeitungsplans sei die Probezeit immer noch verhältnismäßig gewesen.

6 Erst mal **abwarten,** wie es kommt

DAS URTEIL … Wird einem Wohnungseigentümer eine bauliche Veränderung erlaubt, die dazu führt, dass Räume entgegen der vereinbarten Zweckbestimmung (hier: Keller) genutzt werden können, führt dies jedenfalls dann nicht zur Anfechtbarkeit des Beschlusses, wenn die vereinbarte Nutzung weiterhin möglich ist.
§ BGH, Az. V ZR 192/24

… UND SEINE BEDEUTUNG Zwei der drei WEG-Mitglieder hatten sich im Keller ein WC, eine Dusche sowie Heizkörper eingebaut und sich dies nach § 20 Abs. 1 WEG nachträglich genehmigt. Der Dritte scheiterte hier bei dem Versuch, den Beschluss anzufechten. Gründe: Die Nutzung als Keller sei weiter möglich; als Mittel gegen befürchtete Störungen (Unruhe, Lärm) bleiben künftig immer noch Unterlassungsansprüche nach § 14 Abs.1 WEG bzw. § 1004 Abs. 1 BGB.

7 Gleiches Geld für gleiche **Arbeit**

DAS URTEIL … Macht eine Arbeitnehmerin ihren gesetzlichen Anspruch auf gleiche Bezahlung für gleichartige Arbeit geltend, genügt für die Vermutung einer Benachteiligung der Vergleich mit einem Kollegen.
§ BAG, Az. 8 AZR 300/24

… UND SEINE BEDEUTUNG Der Senat verwies hier auf eindeutige EuGH-Rechtsprechung und stellte klar, dass der Arbeitgeber bereits aus einem einfachen Paarvergleich heraus verpflichtet sei, den Verdacht einer Benachteiligung auszuräumen. Gelingt das nicht, muss die Entgeltdifferenz nachbezahlt werden. Das Landesarbeitsgericht Baden-Württemberg hatte zuvor den gebotenen Einzelvergleich nicht für ausreichend erachtet, zumal der Arbeitgeber Leistungsunterschiede geltend gemacht hatte, und die Klage daher vorschnell abgewiesen. Nun wird dort weiterverhandelt.

8 Eine **Kartensperrung** braucht kein Kennwort

DAS URTEIL … Eine AGB-Klausel, nach der für die kundenseitige Sperre einer SIM-Karte neben der Rufnummer das Kennwort angegeben werden muss, ist unwirksam.
§ BGH, Az. III ZR 147/24

… UND SEINE BEDEUTUNG Der BGH-Senat bestätigte das vorangegangene Urteil des OLG Frankfurt/M., nach dem diese Klausel zu viel verlangt. Zwar sei sie als Schutz gegen einen Missbrauch der telefonischen Sperrmöglichkeit durch Dritte gedacht; allerdings werde das berechtigte Interesse an einer zügigen und unkomplizierten Sperre im Notfall unzumutbar beeinträchtigt. Angesichts der Vielzahl von Passwörtern im Alltag sei dies eine zu große Hürde; die sich im Übrigen etwa durch eine vom Kunden hinterlegte Frage vermeiden lasse.

9 Kein Grundrecht auf **vegane** Knastküche

DAS URTEIL … Ein Strafgefangener hat in Bayern keinen Anspruch, in der Haftanstalt mit veganer Kost versorgt zu werden. Das Angebot vegetarischer und laktosefreier Kost sowie die Möglichkeit, vegane Lebensmittel im Anstaltsladen zu kaufen, ist im konkreten Fall ausreichend.
§ BayObLG, Az. 203 StObWs 239/25

… UND SEINE BEDEUTUNG Der Inhaftierte hatte gegen diese Entscheidung der Anstaltsleitung Beschwerde eingelegt und sich dabei auf ethische Überlegungen zum Tierwohl und zur Nachhaltigkeit berufen. Die ebenfalls beklagte Verletzung seiner Freiheit des Glaubens, des Gewissens und der weltanschaulichen Überzeugungen konnte das Gericht aber nicht erkennen; zumal weder religiöse noch medizinische Gründe vorlagen.

10 Niemand weiß, wie das **Leben** spielt

DAS URTEIL … Wenn der Geschädigte entgangenen Gewinn fordert, gibt es dafür Beweiserleichterungen; allerdings auch die Bedingung, dass für die Gewinnprognose konkrete Anhaltspunkte nötig bleiben.
§ BGH, Az. VI ZR 14/25

… UND SEINE BEDEUTUNG Es war mehrfaches Misslingen: Erst hatte der Tierarzt das teuer gekaufte Spring-Zuchthengst-Sperma mit einer Portion Dressur-Zuchthengst-Sperma verwechselt; und dann hatte die enttäuschte Besitzerin der Mutterstute vor dem LG Stade auch noch den Prozess verloren, mit dem sie den Minderwert des geborenen Hengstfohlens vom Arzt erstattet haben wollte. Der BGH-Senat konnte das nicht ändern: Niemand weiß, was hätte werden können, und so lief die Klage ins Leere.

Leipzig
im Advent erleben

Weihnachtszauber zwischen Tradition, Kultur und Genuss

LEIPZIG REGION
www.leipzig.travel

OFFIZIELLER PARTNER GOLDENE HENNE 2025

Der **Leipziger Weihnachtsmarkt** zählt zu den ältesten und schönsten Deutschlands: ein wahres Wintermärchen mit festlich geschmückten Ständen, Glühweinduft und regionalen Köstlichkeiten. Vom historischen Marktplatz über das finnische Dorf bis zum romantischen Märchenwald erwarten Sie besinnliche Augenblicke und stimmungsvolle Eindrücke. **Detailverliebt gestaltete Märkte** – etwa am Gohliser Schlösschen oder im Werk 2 am Connewitzer Kreuz – laden abseits des Trubels zum Entdecken ein.









Erleben Sie Leipzig im Advent bei einem Kurzurlaub zu zweit:

2 x Übernachtung mit Frühstück in einem unserer Partnerhotels, Nachtwächterführung in der Innenstadt sowie 3-Gang-Adventsmenü im historischen Gasthaus Barthels Hof.

Fotos: Philipp Kirschner

Jetzt Leipzig zur Weihnachtszeit entdecken

extra.

Das ändert sich 2026



FOTO: SHUTTERSTOCK/FIT ZTUDIO

Wieder ein Holperstart

AUSBLICK Auch unter der schwarz-roten Regierung klemmt es gewaltig, seit sie die Geschäfte führt. Bleibt zu hoffen, dass es 2026 einen erfolgreichen Zwischenspurt geben wird …

Wer erwartet hatte, dass nach dem Aus der Ampelkoalition und den vorgezogenen Neuwahlen mit der Bundesregierung Merz endlich mehr Klarheit und Koalitionsfrieden im Bundestag einzieht, sieht sich enttäuscht. Der angekündigte Herbst der Reformen wird wohl eher als Zeit des Zoffs in Erinnerung bleiben. Noch bis Redaktionsschluss (24.11.) wurde in der schwarz-roten Regierung um Großprojekte wie das Rentenpaket und die Wehrdienstreform gerungen. Bei anderen – wie der Erhöhung des Mindestlohns – gibt es berechtigte Zweifel, ob sie handwerklich gut gemacht sind. Der Start in 2026 holpert also wie schon in den vergangenen Jahren. Was sicher ist: Trotz sinkender Energiepreise wird das Leben für viele teurer. So steigen die Zusatzbeiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im Mittel um 0,4 Prozentpunkte auf 2,9 Prozent. Wie stark das jeden Einzelnen betrifft, hängt von der Entscheidung seiner GKV ab. Auch müssen Gutverdiener bei den Beiträgen tiefer in die Tasche greifen, zudem wird das Deutschlandticket teurer. Gleiches befürchtet der ADAC beim Benzin: Die steigende CO_2-Abgabe könnte sich mit 3 Cent pro Liter an der Zapfsäule zeigen. Es gibt auch gute Nachrichten: So steigt der Steuergrundfreibetrag, und auch beim Kindergeld und bei der Rente gibt es etwas mehr. Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Änderungen aus den Bereichen Rente, Steuer, Versicherung, Recht sowie Soziales und Technik.

PS: Für den besseren Überblick haben wir die noch strittigen Punkte auf den folgenden Seiten optisch kenntlich gemacht.

STEUERN

Steueränderungen für Eltern, **Arbeitnehmer** und **Rentner**



Alle Jahre wieder
Auch 2026 gibt es neue steuerliche Spielregeln. Ein Überblick, wie Sie auch 2026 Geld zurückbekommen

HÖHERER GRUNDFREIBETRAG Der Grundfreibetrag, bis zu dessen Höhe auf das zu versteuernde Einkommen keine Steuern anfallen, erhöht sich auf 12 348 Euro. Bei Eheleuten und gleichgeschlechtlichen Partnern einer eingetragenen Lebenspartnerschaft, die steuerlich die Zusammenveranlagung wählen (= Besteuerung mit dem Splittingtarif), bleibt ein Einkommen von bis zu 24 696 Euro unversteuert.

UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN Gute Nachrichten für Steuerzahler, die ihre Kinder, für die sie keinen Kindergeldanspruch mehr haben, oder Elternteile finanziell unterstützen. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, dürfen bis zu 12 348 Euro dieser Unterstützungszahlungen als außergewöhnliche Belastung steuerlich abgesetzt werden. Werden für die unterstützte Person außerdem die Beiträge zur Basis-Kranken- und Pflegeversicherung übernommen, dürfen diese Zahlungen zusätzlich zu dem Höchstbetrag als außergewöhnliche Belastung vom zu versteuernden Einkommen abgezogen werden. Wichtig: Barzahlungen sind seit 2025 tabu (siehe Infokasten links).

STEUERTARIF Die Erhöhung des Grundfreibetrags für 2026 führt zu einer

UNTERSTÜTZUNGSZAHLUNGEN ABSETZEN

Die wichtigsten Details

BARZAHLUNG TABU Bereits seit 2025 dürfen Unterstützungsleistungen nur noch bis zum Höchstbetrag von 12 348 Euro steuerlich abgesetzt werden, wenn die Zahlungen unbar und auf ein Konto des Unterhaltsempfängers eingezahlt werden. Dazu hat das Bundesfinanzministerium ein ausführliches Infoschreiben veröffentlicht, das unter *bundesfinanzministerium.de* in der Rubrik BMF-Schreiben zu finden ist (BMF, Schreiben 15.10.2025, Az. IV C 3 - S 2285/00031/001/025).
AUSNAHME Wird nicht auf das Konto des Unterhaltsempfängers überwiesen, kommt ein Abzug trotzdem in Betracht, wenn nachgewiesen wird, dass mit der Überweisung Kosten des Unterhaltsempfängers bestritten wurden (z. B. Überweisung der Miete direkt an Vermieter oder Überweisung von Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträgen direkt an Versicherung).
KÜRZUNG Der Höchstbetrag wird gekürzt, wenn die jährlichen Einkünfte und Bezüge der unterstützten Person über 624 Euro liegen.

FOTOS: ADOBE STOCK/ROMOLO TAVANI, ISTOCK

Verschiebung des Einkommenstarifs. Ab einem zu versteuernden Einkommen von 69 879 Euro zahlt ein lediger Steuerzahler den Spitzensteuersatz von 42 Prozent. Bei zusammen veranlagten ist die kritische Marke 139 758 Euro.

☑ **PAUSCHBETRAG BEI EINER BEHINDERUNG** Steuerzahler, die gesundheitlich angeschlagen sind, sollten nicht nur einen Pflegegrad beantragen, sondern unbedingt auch beim Versorgungsamt die Feststellung eines Grads der Behinderung beantragen. Denn je nach Grad der Behinderung winkt ein steuersparender Behinderten-Pauschbetrag zwischen 384 Euro (Grad der Behinderung 20) und 7 400 Euro (hilflos/blind). Neu ab 2026: Der Antrag beim Versorgungsamt kann nur noch digital gestellt werden. Das Versorgungsamt schickt seine Feststellungen ab 2026 zusätzlich digital auch ans Finanzamt. Gut zu wissen: Wurde die Feststellung des Grads der Behinderung bereits 2025 beantragt und die Feststellung vom Versorgungsamt kommt erst irgendwann 2026, hat das steuerlich zwei Folgen: Den Behinderten-Pauschbetrag gibt es bereits für das Steuerjahr 2025 (Jahr der Antragstellung), und das Versorgungsamt informiert automatisch das Finanzamt.

☑ **HAUSHALTSERSPARNIS BEI HEIMUNTERBRINGUNG** Wer 2026 im Pflegeheim lebt und seinen Privathaushalt dafür aufgegeben hat, kann die aus eigenem Geldbeutel gezahlten Heimkosten steuerlich als außergewöhnliche Belastung geltend machen. Doch das Finanzamt zieht von diesem Eigenanteil eine Haushaltsersparnis ab. Schließlich spart man sich die Miete und die Lebenshaltungskosten für eine Privatwohnung. Die Kürzung der abziehbaren Ausgaben orientiert sich im Jahr 2026 am Grundfreibetrag und beträgt somit 12 348 Euro. Wichtig: Beim Umzug ins Pflegeheim im Laufe des Jahres 2026 fällt die Haushaltsersparnis natürlich niedriger aus. Am besten taggenau ermitteln. Konkret: Einzug ins Heim am 20.6.2026 = Haushaltsersparnis 6 563 Euro (12 348 Euro x 194 Tage/365 Tage). Wichtig: Lebt ein Ehegatte im Heim und der andere weiterhin noch zu Hause, darf das Finanzamt keine Haushaltsersparnis von den selbst getragenen Heimkosten abziehen.



Für Familien
Das Kindergeld steigt um 4 Euro im Monat auf 259 Euro

BEAMTENPENSION/BETRIEBSRENTE
Versorgungsfreibeträge

VERSORGUNGSFREIBETRAG Steuerzahler, die im Jahr 2026 erstmals eine Beamtenpension oder eine Betriebsrente von ihrem Arbeitgeber aufgrund einer Direktzusage oder aus einer Unterstützungskasse erhalten, müssen nicht ihre vollen Altersbezüge versteuern. Das Finanzamt zieht einen Vorsorgefreibetrag und einen Zuschlag ab.

ABZUGSHÖHE Dieser Versorgungsfreibetrag mindert sich seit 2025 für jeden Jahrgang, der erstmals eine Beamtenpension beziehungsweise eine solche Betriebsrente bezieht. Bei Versorgungsbeginn im Jahr 2026 beträgt der Versorgungsfreibetrag 12,8 Prozent der Versorgungsbezüge, maximal 960 Euro pro Jahr. Bei Versorgungsbeginn 2025 lag der Freibetrag noch bei 13,2 Prozent und maximal 990 Euro. Zusätzlich wird ein Zuschlag von 288 Euro abgezogen (2025 waren es 297 Euro).

☑ **SOLIDARITÄTSZUSCHLAG** Eigentlich wurde der Solidaritätszuschlag abgeschafft. Doch 10 Prozent der Steuerzahler müssen weiterhin 5,5 Prozent Soli auf ihre Einkommensteuer zahlen. Das sind die sogenannten Besserverdiener, bei denen das Finanzamt 2026 eine Einkommensteuer von mehr als 20 350 Euro/40 700 Euro (ledig/zusammen veranlagt) festsetzt. Unabhängig von der Höhe der Einkommensteuer werden 2026 weiterhin auch Kapitalanleger zur Kasse gebeten, wenn ihre Kapitalerträge den Sparerfreibetrag von 1 000 Euro übersteigen.

☑ **KINDERGELD UND KINDERFREIBETRAG STEIGEN** Für Eltern mit Kindern gibt es ab 1.1.2026 statt 255 Euro ein Kindergeld von 259 Euro je Kind und Monat. Besserverdiener, bei denen das Finanzamt einen Kinderfreibetrag gewährt, profitieren 2026 von einem höheren Kinderfreibetrag. Statt wie bisher um 9 600 Euro mindert sich das

DIESE ÄNDERUNGEN SIND GEPLANT, ABER NOCH NICHT VERABSCHIEDET

ENTFERNUNGSPAUSCHALE Arbeitnehmer, die täglich zur Arbeit pendeln, sollen sich ab 2026 über eine höhere Entfernungspauschale freuen können. Statt 0,30 Euro für die ersten 20 Kilometer und 0,38 Euro ab dem 21. Kilometer der einfachen Strecke zwischen Wohnung und Arbeitsplatz (Fachjargon: erste Tätigkeitsstätte) dürften ab 1.1.2026 nun einheitlich 0,38 Euro je Kilometer abgezogen werden. Kein großer Wurf, führt aber zu einer kleinen Entlastung. Bei Steuerzahlern, die aus beruflichen Gründen eine Zweitwohnung haben und jede Woche nach Hause fahren, winkt durch die Erhöhung der Pauschale auch ein höherer Werbungskostenabzug.

MOBILITÄTSPRÄMIE Das Finanzamt überweist Vielfahrern (einfache Entfernung zur Arbeit mehr als 20 Kilometer) eine Prämie, wenn das zu versteuernde Einkommen 2026 unter dem Grundfreibetrag liegt. Diese Prämienregelung sollte eigentlich auslaufen und soll nun dauerhaft gelten.

RESTAURANTBESUCH Die Bundesregierung ist fest entschlossen, den Umsatzsteuersatz auf Speisen im Restaurant ab 1. Januar 2026 dauerhaft von 19 auf 7 Prozent zu senken. Das Problem: Gäste werden das zwar auf der Rechnung sehen. Doch die Rechnung wird meist nicht niedriger. Denn natürlich kann die Regierung Gastronomen nicht vorschreiben, die Steuerminderung an die Gäste weiterzugeben.

FOTOS: IMAGO IMAGES (2)/SYLVIO DITTRICH/PANTHERMEDIA

zu versteuernde Einkommen von Eltern im Jahr 2026 für jedes Kind, das die Voraussetzungen erfüllt, um 9 756 Euro. Wichtig: Es gibt zunächst Kindergeld, und nur wenn für 2026 eine Steuererklärung eingereicht wird, prüft das Finanzamt, ob Eltern mit dem Kindergeld oder mit dem Kinderfreibetrag finanziell besser fahren.

☑ **RENTNER, DIE 2026 IN DEN RUHESTAND GEHEN** Bei Rentenbeginn im Jahr 2026 sind von der Bruttorente stolze 84 Prozent zu versteuern. Im Jahr 2027, wenn erstmals für volle zwölf Monate eine gesetzliche Altersrente bezogen wird, ermittelt das Finanzamt den sogenannten Rentenfreibetrag. Dieser beträgt 16 Prozent der Bruttorente 2027 und wird fortan unverändert bis ans Lebensende eines Rentners von der bezogenen Bruttorente abgezogen. Wird eine Steuererklärung für 2026 abgegeben, dürfen aber die von der Deutschen Rentenversicherung einbehaltenen und abgeführten Beiträge des Rentners zur Kranken- und Pflegeversicherung als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht werden.

☑ **STEUERERKLÄRUNGSPFLICHT RENTNER** Rentner, die nur eine gesetzliche Altersrente und gegebenenfalls Kapitalerträge erzielen, sind 2026 nur dann zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn ihre Renteneinkünfte mehr als 12 348 Euro/24 696 Euro (ledig/zusammen veranlagt) betragen. Renteneinkünfte bedeutet: Bruttorente abzüglich des Rentenfreibetrags abzüglich der Werbungskostenpauschale von 102 Euro.

☑ **STEUERERKLÄRUNGSPFLICHT ARBEITNEHMER** Beantragen Arbeitnehmer für 2026 im Lohnsteuerermäßigungsverfahren einen Lohnsteuerfreibetrag, um ihr Nettogehalt zu erhöhen, besteht grundsätzlich die Pflicht zur Abgabe einer Steuererklärung für 2026. Schließlich möchte das Finanzamt ja nach Ablauf des Steuerjahres wissen, ob die im Lohnsteuerermäßigungsverfahren aufgelisteten »voraussichtlichen« Steuerausgaben letztlich tatsächlich entstanden sind. Nur wenn der Bruttoarbeitslohn 2026 nicht über 13 614 Euro/25 998 Euro (ledig/zusammen veranlagt) klettert, verzichtet das Finanzamt auf eine Erklärung 2026.

☐ **VERGÜTUNG FÜR EIN EHRENAMT** Menschen, die sich nebenberuflich (auch abseits der Rente) ehrenamtlich als sogenannte Übungsleiter engagieren und dafür eine finanzielle Entschädigung erhalten, dürften sich 2026 freuen: Solche Vergütungen sollen 2026 bis zu einem Betrag von 3 300 Euro (bisher 3 000 Euro) im Jahr steuerfrei bleiben. Begünstigt ist nur, wer einer ehrenamtlichen pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Tätigkeit nachgeht. Wer sich dagegen ehrenamtlich in einer anderen Form engagiert (also nicht als begünstigter Übungsleiter), für den bleiben ab 2026 bis zu 960 Euro (bisher 840 Euro) finanzielle Entschädigung steuerfrei.

☑ **ALTERSENTLASTUNGSBETRAG** Das Finanzamt mindert bei Abgabe einer Steuererklärung 2026 bestimmte Einkünfte um den sogenannten Altersentlastungsbetrag. Dieser steuersparende Betrag beträgt für alle, die ihren 64. Geburtstag 2025 gefeiert haben, 12,8 Prozent, maximal 608 Euro pro Jahr. Begünstigt sind Arbeitslohn, Mieteinkünfte oder Einkünfte aus einer selbstständigen Tätigkeit.

☑ **BETRIEBLICHE ALTERSVORSORGE** Entscheidet sich ein Arbeitnehmer dafür, Sonderzahlungen wie Weihnachtsgeld, Prämien oder Urlaubsgeld in Beiträge für eine betriebliche Altersversorgung (z. B. Direktversicherung) umzuwandeln, bleiben 2026 von dem umgewandelten Arbeitslohn bis zu 8 112 Euro steuerfrei (Beitragsbemessungsgrenze Rentenversicherung 101 400 Euro x 8 Prozent). Auch bei der Sozialversicherung kann gespart werden. Beiträge aus einer Gehaltsumwandlung zugunsten einer Direktversicherung bleiben bis zu einem Betrag von 4 056 Euro sozialversicherungsfrei. Wichtig: Diese begünstigten Beiträge errechnen



***Ehrenamt** Wer dafür eine finanzielle Entschädigung bekommt, soll steuerlich profitieren*



Kfz-Steuer *Stimmt der Bundesrat zu, bleibt die Steuerbefreiung für E-Autos auch 2026 erhalten*

sich aus den zum Redaktionsschluss geplanten Sozialversicherungswerten.

☑ **RENTENVERSICHERUNGSBEITRÄGE** Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung oder zur Basisversicherung (sog. Rürup-Rente) dürfen bis zu bestimmten Höchstbeträgen als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht werden. 2026 sind so Beiträge von maximal 30 826 Euro/61 652 Euro (ledig/zusammen veranlagt) absetzbar. Diese Höchstbeträge werden wohl nur erreicht, wenn 2026 freiwillige Beiträge zur Schließung der Rentenlücke in die Deutsche Rentenversicherung einbezahlt werden. Wichtig: Diese begünstigten Beiträge errechnen sich aus den zum Redaktionsschluss geplanten Sozialversicherungswerten.

☐ **STEUERFREIE ÜBERSTUNDENZUSCHLÄGE** Zuschläge für Überstunden, die über die übliche Wochenarbeitszeit eines Vollzeitbeschäftigten hinausgehen, sollen ab 1. Januar 2026 teilweise steuerfrei sein. Es soll eine Obergrenze für diese Steuerfreiheit geben: Die steuerfreien Zuschläge sollen nicht mehr als 25 Prozent des Grundlohns für die Überstunden betragen dürfen. Wichtig zu wissen: Die steuerfreie Regelung soll nur dann gelten, wenn die Mehrarbeit über die tariflich festgelegte Wochenarbeitszeit von mindestens 34 Stunden bei tarifgebundenen Fällen oder – ohne Tarifbindung – über 40 Stunden pro Woche geschieht.

☑ **TURBOABSCHREIBUNG FÜR SELBSTSTÄNDIGE** Selbstständige profitieren auch 2026 noch von der ursprünglich bis 2025 beschränkten Turboabschreibung für rein elektrisch betriebene Fahrzeuge, die sie für ihre selbstständige Tätigkeit kaufen. Im ersten Jahr dürfen 75 Prozent des Kaufpreises steuersparend abgeschrieben werden.

☐ **BEFREIUNG VON DER KFZ-STEUER** Eigentlich sollte die Steuerbefreiung für den Kauf reiner E-Autos ab 1. Januar 2026 wegfallen. Nach einem Änderungsentwurf des Kraftfahrzeugsteuergesetzes vom 7.11.2025 sollen Neuzulassungen oder Umrüstungen nun bei Kauf bis Ende 2030 von der Steuer befreit werden, und zwar längstens für zehn Jahre. Auch dieser Zeitraum soll um fünf Jahre bis Ende 2035 verlängert werden. Nur wer also bis Ende 2025 ein reines Elektroauto kauft und neu zulässt, kann diese zehnjährige Höchstdauer auch ausschöpfen. Der Bundesrat muss noch zustimmen.

MEHRARBEIT STEUERLICH GÜNSTIGER

Geplante Teilzeit-aufstockungsprämie

STEUERFREIE PRÄMIE Teilzeitbeschäftigte, die mit ihrem Arbeitgeber im Januar 2026 eine Aufstockung der Arbeitsstunden vereinbaren, können über eine Prämie steuerlich belohnt werden. Sollte der Arbeitgeber für die Aufstockung eine einmalige Prämie zahlen, soll diese bis zu einem Höchstbetrag von 4500 Euro steuerfrei bleiben.

HÖHE DES BETRAGS Die Höhe der steuerfreien Teilzeitaufstockungsprämie hängt davon ab, um wie viele Arbeitsstunden der Teilzeitbeschäftigte seine wöchentliche Arbeitszeit dauerhaft erhöht. Die steuerfreie Prämie ist auf 225 Euro pro Stunde begrenzt, um die sich die wöchentliche Arbeitszeit dauerhaft erhöht. Konkret: Aufstockung der Arbeitsstunden wöchentlich um 10 Stunden = 2250 Euro (10 Stunden x 225 Euro).

RENTEN

Mehr **Netto vom Brutto** für arbeitende Senioren



Jenseits der 65 *Wem die Arbeit weiter Spaß macht, der wird künftig davon profitieren*

AKTIVRENTE Vorausgesetzt, das Parlament stimmt dem Gesetzentwurf des Bundeskabinetts zu, gilt ab 1.1.2026: Wer das gesetzliche Renteneintrittsalter erreicht hat und in einem sozialversicherungspflichtigen Angestelltenverhältnis arbeitet, kann mit der Aktivrente bis zu 2000 Euro brutto monatlich (24000 Euro im Jahr) steuerfrei hinzuverdienen. Das wird direkt in der Gehaltsabrechnung sichtbar, der Betrag muss also nicht erst über die Steuererklärung zurückgeholt werden. Auf den Hinzuverdienst müssen weiterhin Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt werden; der Arbeitgeber übernimmt wie üblich die Hälfte. Wichtig: Wer sich für die Aktivrente entscheidet, sammelt zudem weiter Rentenpunkte.

AUSGEKLAMMERT Viel kritisierter Punkt der Aktivrente: Selbstständige, Freiberufler, Land- und Forstwirte sowie Beamte sind im Gesetzesentwurf ausdrücklich ausgeschlossen. Ob Selbstständige, die ihr Gewerbe abmelden und dann angestellt arbeiten, die Steuervorteile in Anspruch nehmen können, ist bislang nicht eindeutig geregelt.

ERWERBSMINDERUNGSRENTE (EM) Gute Nachrichten für EM-Rentner: Die Hinzuverdienstgrenzen werden 2026 angehoben. So können alle, die eine volle EM-Rente erhalten, künftig bis 20763,75 Euro (statt 19661,25 Euro) pro Kalenderjahr dazuverdienen, ohne dass ihre Bezüge gekürzt werden. Bei der teilweisen EM-Rente steigt der Deckel auf 41527,50 Euro (vorher 39322,50 Euro). Eine monatliche Teilgrenze ist nicht vorgesehen. Beginnt die Rente mitten im Jahr, gibt es keine zeitanteilige Kürzung.

HINTERBLIEBENENRENTE Die Altersgrenze für die zeitlich uneingeschränkte große Witwen- bzw. Witwerrente steigt im kommenden Jahr auf 46 Jahre und sechs Monate. Weitere Neuerung, die bereits seit 1.12.2025 gilt: Künftig wird der Zuschlag für EM-Rentner nicht mehr separat ausgewiesen, sondern in die reguläre Rente integriert. Dadurch kann dieser Zuschlag als eigenes Einkommen bei der Hinterbliebenenrente angerechnet werden, was in einigen Fällen ab spätestens Juli 2026 zur Kürzung der Bezüge führen kann.



Kraft sparen *Menschen mit Schwerbehinderung können mit 62 Jahren in Rente gehen*

RENTENEINTRITT Die Regelaltersgrenze steigt weiter an. Wer 1960 geboren wurde, kann 2026 mit 66 Jahren und vier Monaten regulär in Rente gehen. Jahrgang 1961 erreicht die Regelaltersgrenze 2027 mit 66 Jahren und 6 Monaten.

RENTE MIT 64 Für die Altersrente für besonders langjährig Versicherte (mindestens 45 Jahre) gilt für die Geburtsjahrgänge ab 1964: Das Renteneintrittsalter steigt 2026 auf 65 Jahre. Eine abschlagsfreie Rente mit 64 Jahren ist dann in der Regel nicht mehr möglich.

BEI SCHWERBEHINDERUNG Die stufenweise Anhebung der Altersgrenze ist 2026 nahezu abgeschlossen. Für den Jahrgang 1962 liegt sie bei 64 Jahren und acht Monaten, ab Jahrgang 1964 dann bei 65 Jahren. Voraussetzung für die abschlagsfreie Rente sind mindestens 35 Versicherungsjahre. Ein vorgezogener Rentenbeginn ist bis zu drei Jahre früher möglich – mit Abschlägen von bis zu 10,8 Prozent.

RENTENERHÖHUNG Wie jedes Jahr werden die Renten zum 1. Juli an die Lohnentwicklung angepasst. Die endgültige Zahl wird erst im Frühjahr 2026 festgelegt, doch die aktuellen Prognosen (basierend auf dem Rentenversicherungsbericht) deuten auf eine bundesweite Erhöhung von rund 3,7 Prozent hin. Nachteil für einige Rentnerinnen und Rentner ist, dass sie dadurch ab kommendem Jahr steuerpflichtig werden.

FOTOS: SHUTTERSTOCK/ROBERT KNESCHKE, ISTOCK

SOZIALVERSICHERUNG UND PFLEGE

Höhere Grenzen für Sozialabgaben

☑ **DIE BEITRAGSBEMESSUNGSGRENZEN STEIGEN**
Die Sozialversicherungs-Rechengrößen werden jährlich angepasst, zugrunde liegt die Lohnentwicklung 2024. Die Änderung der Sozialversicherungsentgeltverordnung ist schon durchs Bundeskabinett, von der Zustimmung des Parlaments kann ausgegangen werden. Dann steigen zum 1. Januar 2026 die Beitragsbemessungsgrenzen in der gesetzlichen Kranken- und Rentenversicherung. Das bedeutet, dass Erwerbstätige mit höheren Einkommen für einen größeren Teil ihres Gehalts in die Sozialversicherungen einzahlen müssen. In der Kranken- und Pflegeversicherung liegt die Höchstgrenze bei 5 812,50 Euro pro Monat. Immerhin: Wer mehr verdient, zahlt nur bis zu dieser Höchstgrenze Beiträge, darüber bleibt Einkommen beitragsfrei.

☑ **BEITRÄGE FÜR GESETZLICH KRANKENVERSICHERTE**
Gleichzeitig erhöht sich die sogenannte Versicherungspflichtgrenze, also die Grenze, bis zu der Arbeitnehmer gesetzlich krankenversichert sein müssen. Erst wer diese Einkommensgrenze überschreitet, kann überhaupt in die private Krankenversicherung (PKV) wechseln. Die Versicherungspflichtgrenze steigt auf 77 400 Euro pro Jahr oder monatlich 6 450 Euro.

☑ **HÖHERE BEITRÄGE IN DIE RENTENVERSICHERUNG**
2026 steigen auch die Beitragsbemessungsgrenzen in der gesetzlichen Rentenversicherung – von 8 050 Euro (2025) auf 8 450 Euro monatlich bzw. 101 400 Euro jährlich. In der knappschaftlichen Rentenversicherung ist eine Erhöhung von 9 900 Euro (2025) auf 10 400 Euro monatlich bzw. 124 800 Euro jährlich geplant. Für Einkommen oberhalb dieser Grenze müssen keine zusätzlichen Rentenversicherungsbeiträge gezahlt werden. Trotzdem müssen Gutverdienende tiefer in die Tasche greifen.

☑ **HÖHERE BEITRÄGE FÜR PRIVAT KRANKENVERSICHERTE** Ab Januar 2026 müssen rund 60 Prozent aller privat Krankenversicherten mit durchschnittlichen Beitragserhöhungen von circa 13 Prozent rechnen. Die private Pflegepflichtversicherung wird ebenfalls teurer: Für Beihilfeberechtigte steigen die Beiträge um etwa 6 Prozent, für andere Versicherte sogar um circa 16 Prozent. Der PKV-Verband betont trotzdem, dass die private Krankenversicherung günstiger sei als die gesetzliche. Bei der PKV betrage der durchschnittliche Monatsbeitrag für Gutverdienende 2026 etwa 617 Euro, in der GKV rund 770 Euro.

☑ **RENTENPUNKTE TEUER WIE NIE** Der Preis für einen Rentenpunkt steigt 2026 auf ein Rekordniveau: Arbeitnehmende müssen künftig ein Jahresbruttoeinkommen von 51 944 Euro erarbeiten, um einen vollen Rentenpunkt zu erwerben. Ein Anstieg von mehr als 10 Prozent im Vergleich zu 2024.

VERORDNUNG Die Sozialversicherungsrechengrößen für das Jahr 2026

Anpassung Mit der Verordnung werden die maßgeblichen Rechengrößen der Sozialversicherung für das Jahr 2026 nach gesetzlichen Regelungen neu bestimmt, die der Bundesregierung kein Ermessen einräumen. Danach muss die Bundesregierung jedes Jahr die Rechengrößen der Sozialversicherung gemäß der Lohnentwicklung im vergangenen Jahr fortschreiben.

Sozialversicherungsrechengröße	Monat (€)	Jahr (€)
Bezugsgröße in der Sozialversicherung	3 955	47 460
Jahresarbeitsentgeltgrenze nach § 6 Absatz 6 SGB V (Versicherungspflichtgrenze) in der Kranken- und Pflegeversicherung	6 450	77 400
Jahresarbeitsentgeltgrenze nach § 6 Absatz 7 SGB V (Beitragsbemessungsgrenze) in der Kranken- und Pflegeversicherung	5 812,50	69 750
Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung und Arbeitslosenversicherung	8 450	101 400
Beitragsbemessungsgrenze in der knappschaftlichen Rentenversicherung	10 400	124 800
Vorläufiges Durchschnittsentgelt 2026 in der Rentenversicherung	–	51 944
(Endgültiges) Durchschnittsentgelt 2024 in der Rentenversicherung	–	47 085

Fazit Da die bundesweite Lohnsteigerung im Jahr 2024 bei 5,4 Prozent lag, steigen die Rechengrößen deutlich. Gutverdienende müssen erneut tiefer in die Tasche greifen.

Für viele bedeutet dies sinkende Rentenansprüche bei gleichem Einkommen.

☐ **NOTFALLPFLEGE** Um die Notfallversorgung zu entlasten, will die Bundesregierung eine entsprechende Reform auf den Weg bringen. Im Fokus der Notfallreform aus dem Bundesgesundheitsministerium steht die Rufnummer 116 117, die dafür u. a. mit der Notrufnummer 112 verknüpft wird. Sie soll ausgebaut und primär für akute Fälle genutzt werden. Hierüber sollen Ersteinschätzungen für anrufende Personen erfolgen, diese in Notfallzentren gelotst werden.

☐ **MEHR BEFUGNISSE FÜR PFLEGEKRÄFTE UND NEUER BERUF** Anfang November hatte der Bundestag ein Gesetz zur Befugniserweiterung und Entbürokratisierung in der Pflege verabschiedet. Damit sollten Pflegekräfte u. a. Aufgaben übernehmen dürfen, die bisher medizinischem Fachpersonal vorbehalten waren. Außerdem soll die Pflegedokumentation auf ein notwendiges Maß begrenzt und die Ausbildung zur Pflegefachassistenz deutschlandweit vereinheitlicht werden: 18 Monate soll diese dauern, ab 2026 soll man sich für Ausbildungen ab Januar 2027 bewerben können. Nun hat der Bundesrat das Gesetz erst einmal in den Vermittlungsausschuss verwiesen. Grund: Kritik an einer vom Bundestag eingefügten Regelung zur Vergütung von Krankenhäusern. Wie es weitergeht, ist offen. ▸

RECHT UND SOZIALES

Was der Herbst der Reformen nun bringt



Mindestlohn *Die bevorstehende Anhebung ist großzügig, wird in vielen Bereichen aber auch für höhere Preise sorgen*

FOTOS: ISTOCK, PICTURE ALLIANCE/DPA, ADOBE STOCK/CHRISTIAN SCHWIER

MINDESTLOHN: SATTES PLUS – ZU VIEL DES GUTEN?

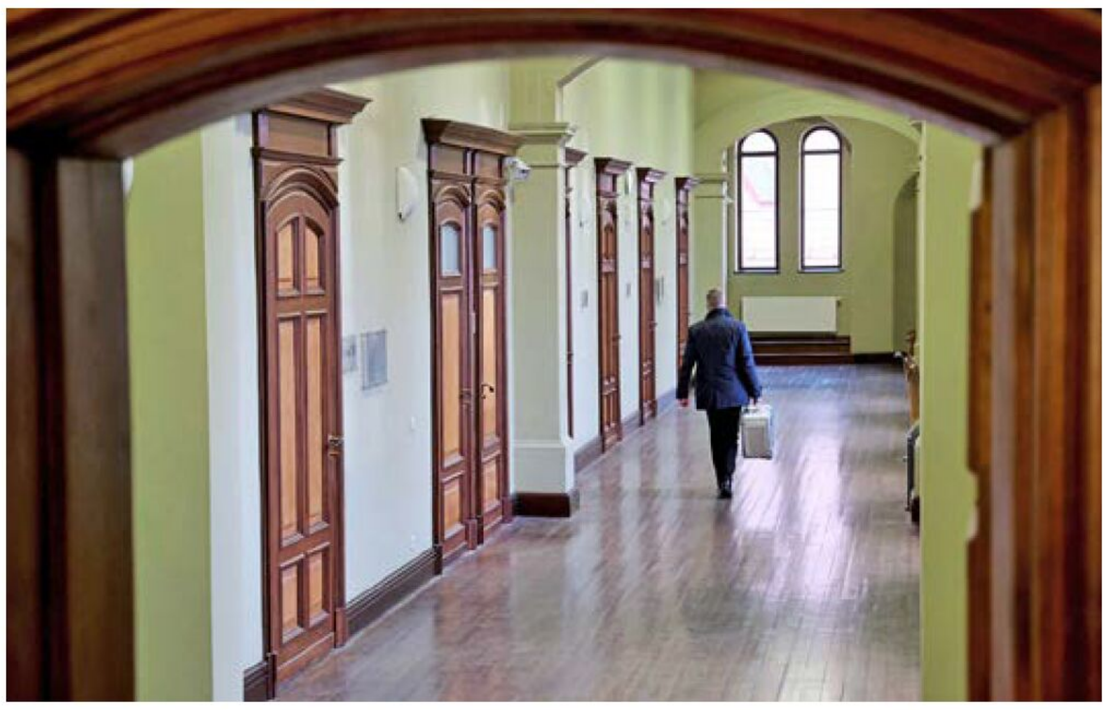
Der gesetzliche Mindestlohn soll zum 1. Januar 2026 von bisher 12,82 Euro auf 13,90 Euro steigen; ein Zuwachs von immerhin 1,08 Euro pro Stunde. Für Vollzeitbeschäftigte mit einer 40-Stunden-Woche würde das einen Mehrverdienst von knapp 188 Euro im Monat bedeuten; das Monatsbrutto würde, übers Jahr gemittelt, auf 2418,60 Euro klettern.

Zuletzt mehrten sich Zweifel, ob die Bundesregierung bei der neuen Mindestlohnverordnung das gesetzliche Verfahren eingehalten hat. Die Steigerung wird als überdimensioniert und verfassungswidrig erachtet; Arbeitsrechtler warnen, dass die Arbeitgeber gegen die Verordnung klagen könnten. Einstweilen ist die Verordnung aber in Kraft: Die Arbeitgeber müssen den neuen Mindestlohn ab Januar zahlen und die darauf fällige Einkommensteuer abziehen. Kurzum: Auch der Fiskus macht erst mal Kasse.

MINIJOBS: AUCH SIE HÄNGEN AM MINDESTLOHN

Sofern die Mindestlohnerhöhung in Kraft bleibt, ergibt sich für 2026 automatisch eine neue Verdienstobergrenze für die sogenannten Minijobs: 603 Euro können monatlich »brutto für netto« hinzuverdient werden, ohne dass arbeitnehmerseitig Sozialabgaben fällig werden. Die bisherige Obergrenze lag, über ein Gesamtjahr gesehen, bei 556 Euro/Monat.

ENERGIEKOSTEN: GASSPEICHERUMLAGE WIRD GESTRICHEN Die Gasspeicherumlage wurde 2022 auf dem Höhepunkt der Energiekrise eingeführt, nun wird sie zum Jahreswechsel wieder abgeschafft. Davon profitieren nicht nur private Haushalte und Unternehmen, die auf Gas angewiesen sind, sondern letztlich alle Stromkunden, weil Strom teils ja auch mit Gaskraftwerken erzeugt wird. Die konkrete Entlastung beträgt laut Bundesregierung 0,289 Cent pro Kilowattstunde Gas; weiterhin wird vorgerechnet, dass dies bei einem typischen Gasverbrauch von 20000 kWh für ein Einfamilienhaus knapp 58 Euro im Jahr ausmachen könne. Angesichts der übrigen preisbildenden Faktoren beim Gaspreis kann aber bezweifelt werden, ob für private Verbraucher überhaupt ein Effekt sichtbar wird.



Anpassung *Die Anhebung der Streitwertgrenzen soll den Amtsgerichten wieder mehr Auslastung verschaffen*

STROMPREISE: NETZENTGELTE WERDEN GESENKT Ähnlich mau sieht es mit der angekündigten Absenkung der Netzentgelte beim Strom aus. Um dieses Wahlversprechen aus dem Koalitionsvertrag zu realisieren, buttert der Bund den vier großen Übertragungsnetzbetreibern 2026 einmalig 6,5 Mrd. Euro aus dem Klima- und Transformationsfonds zu. Dies sind Mittel, die aus der CO_2-Abgabe für fossile Brennstoffe stammen, welche den Verbrauchern ursprünglich direkt erstattet werden sollte. Aber ja: Für einen Haushalt mit 3 500 kWh Stromverbrauch im Jahr soll sich eine Entlastung von bis zu rund 100 Euro ergeben können. Abgesehen davon, dass es sich um eine Einmalaktion für 2026 handelt, scheint es der Bundesregierung nicht möglich gewesen zu sein, die konkrete Auswirkung auf die kWh-Preise zu beziffern. Man wird also erst anhand der Stromrechnung sehen, was herausgekommen ist.

CO_2-BEPREISUNG: NUN BIS 65 EURO/TONNE Die Abgabe für Emissionen aus fossilen Brennstoffen, die 2025 bei 55 Euro pro Tonne CO_2 lag, soll 2026 und 2027 in einem Preiskorridor von 55 bis 65 Euro gehalten werden.

KÜNFTIG MEHR PROZESSE BEI DEN AMTSGERICHTEN Bereits zum Jahreswechsel soll die Erhöhung des Eingangsstreitwerts bei den Landgerichten von bisher 5 000 Euro auf 10 000 Euro umgesetzt werden. Das Vorhaben zielt darauf ab, die Amtsgerichte zu stärken, die seit Jahren sinkende Fallzahlen verzeichnen, während inflationsbedingt mehr Verfahren bei den Landgerichten auflaufen. Der Schritt dient dem Erhalt einer wohnortnahen Rechtsprechung in den Regionen; überdies ist die bisherige Streitwertgrenze von 5 000 Euro bereits seit 1993 (damals 10 000 DM) unverändert. Dem Gesetzentwurf zufolge sollen jedoch nachbarrechtliche Streitigkeiten wertunabhängig bei den Amtsgerichten verbleiben. Verfahren zu Heilbehandlungen, presse- und vergaberechtliche sowie erbrechtliche Streitigkeiten werden wertunabhängig den Landgerichten zugeordnet.

ENTGELT: WAS VERDIENT MEIN KOLLEGE? Hier ging es ursprünglich um die sogenannte Gender-Pay-Gap, also die ungleiche Bezahlung von Frauen und Männern in einem deckungsgleichen Tätigkeitsprofil. Mit dem deutschen Entgelttransparenzgesetz wurde schon seit 2017 gegengesteuert, indem den Beschäftigten seither ein Auskunftsanspruch gegen den Arbeitgeber zusteht; bislang aber nur in Unternehmen mit mehr als 200 Beschäftigten. Inzwischen hat die EU hierfür eine Richtlinie geschaffen, die innerhalb der Mitgliedstaaten für einheitliches Recht sorgen soll und auch den deutschen Arbeitnehmern insgesamt mehr Rechte verschafft.

Ab 7. Juni 2026 müssen Arbeitgeber bei Stellenausschreibungen von vornherein die Gehaltsspannen für die ausgeschriebenen Tätigkeiten mit angeben. Der Vorteil liegt auf der Hand: Arbeitnehmer bekommen eine Orientierung, wie ihre angestrebte Stelle im Unternehmen bezahlt wird, und sie können ihre Forderungen entsprechend justieren. Trickfragen wie »Was haben Sie vorher verdient?« werden damit entwertet. Künftig müssen schon Unternehmen mit mehr als 100 Beschäftigten ihre Lohnstrukturen offenlegen. Im Streitfall greift eine Beweislastumkehr zugunsten der Arbeitnehmer: Der Arbeitgeber muss beweisen, dass keine Diskriminierung vorliegt.

MEHR RECHTE FÜR LEIBLICHE VÄTER Aufgrund einer Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts im April 2024 (Az. 1 BVR 2017/21) muss der Bund leiblichen Vätern die Anfechtung der rechtlichen Vaterschaft eines anderen Mannes erleichtern. Hintergrund ist, dass nach BGB-Recht der Mann als Vater gilt, der zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes mit der Mutter verheiratet ist. An diesem Prinzip soll sich nichts ändern; allerdings seien die bisherigen Anfechtungsmöglichkeiten leiblicher Väter zu sehr eingeschränkt, so die Verfassungsrichter. Laut BGB ist die Anfechtung nicht möglich, wenn der rechtliche Vater bereits eine sozial-familiäre Beziehung aufgebaut hat. Die Neuregelung eröffnet nun die Vermutung, dass eine solche Bindung in der Regel noch nicht besteht, wenn der rechtliche Vater diese Beziehung noch kein ganzes Jahr pflegt. Die Neuregelung soll darüber hinaus ein ausgewogenes Recht zwischen den beiden Positionen schaffen; im Sinne des Kindeswohls und zur generellen

2026
Wahltermine der Bundesländer

8. MÄRZ Landtagswahl in Baden-Württemberg
8. MÄRZ Kommunalwahlen in Bayern
15. MÄRZ Kommunalwahlen in Hessen
22. MÄRZ Landtagswahl in Rheinland-Pfalz
6. SEPTEMBER Landtagswahl in Sachsen-Anhalt
13. SEPTEMBER Kommunalwahlen Niedersachsen
20. SEPTEMBER Wahlen zum Berliner Abgeordnetenhaus
20. SEPTEMBER Landtagswahl in Mecklenburg-Vorpommern



Vermeidung von Anfechtungsverfahren. Für Kinder ab 14 Jahren soll ein Vetorecht eingeführt werden, wenn ein anderer als der leibliche Vater eine rechtliche Vaterschaft geltend macht. Ein weiteres, separates Gesetzgebungsverfahren zielt darauf ab, die missbräuchliche Anerkennung von Vaterschaften zu unterbinden, wenn damit nur der Zweck verfolgt wird, Drittstaatsangehörigen ein Aufenthaltsrecht zu verschaffen. Echte leibliche Vaterschaften werden davon selbstverständlich ausgenommen.

☐ **DER WEHRDIENST BLEIBT VORERST FREIWILLIG**
Eine Wehrdienstpflicht gibt es noch nicht, allerdings wird angestrebt, eine Reserve für den Ernstfall aufzubauen. Dazu sollen ab 2026 alle 18-jährigen Frauen und Männer angeschrieben werden, ob sie Wehrdienst leisten wollen und sich körperlich dazu in der Lage sehen. Dabei sollen aber nur Männer verpflichtet sein, die Fragen zu beantworten. Weiter geplant ist eine Musterung aller ab 1. Januar 2008 geborenen Männer; hierzu müssen allerdings erst wieder die nötigen Strukturen aufgebaut werden. Auch die Musterung dient nur der Prüfung der Wehrdiensttauglichkeit und bedeutet noch keine Verpflichtung. Nach derzeitigem Stand setzt die Koalition damit weiterhin auf die Aufstockung einer Freiwilligenarmee. Anreize wie ein auskömmliches Gehalt bei ca. 2 600 Euro brutto oder die Möglichkeit zum Führerscheinerwerb sollen den Dienst bei der Bundeswehr attraktiver machen.

☑ **DEUTSCHLANDTICKET BLEIBT ERHALTEN** Die Fortführung des beliebten Deutschlandtickets ist vorbehaltlich der Zustimmung des Bundesrats bis 2030 gesichert, allerdings wird es im kommenden Jahr erneut teurer werden. 63 Euro im Monat sind für 2026 angekündigt; das sind 5 Euro mehr als 2025 und sogar 14 Euro mehr gegenüber 2024, als noch 49 Euro aufgerufen wurden.

☑ **SOZIALHILFESÄTZE: NULLRUNDE FÜR 2026** Die anstehende Fortschreibung der Regelbedarfsstufen in der Sozialhilfe lässt die bestehenden Sätze unverändert. 2026 wird ein alleinstehender Leistungsempfänger damit weiterhin (wie schon 2025) 563 Euro im Monat für den Lebensunterhalt bekommen. Auch die weiteren Regelbedarfsstufen bleiben wie gehabt. Grund ist, dass die nach gesetzlichen Regeln vorgenommene Neuberechnung der Sätze – eine Fortschreibung aus der Lohnentwicklung und den regelbedarfsrelevanten Preissteigerungen – immer noch unter den bereits geltenden Bedarfssätzen zurückbleibt. Wer es genau wissen will: Dem zum 1.1.2025 eingeführten Satz von 563 Euro lag anfänglich ein rechnerischer Bedarf von 535,50 Euro zugrunde. Die zwischenzeitliche Fortschreibung ergab hier eine Steigerung auf 557 Euro – und somit formal keinen Erhöhungsbedarf.

☐ **BÜRGERGELD WIRD ZUR GRUNDSICHERUNG**
Mit Stand November ist der größte Reformbrocken der Koalition bei Weitem noch



Noch freiwillig
Die Bundeswehr versucht sich am Image eines modernen Arbeitgebers

FOTOS: PICTURE ALLIANCE/JOCHEN TACK, ISTOCK, ADOBE STOCK/AFRICA STUDIO

nicht spruchreif. Der bisher vorliegende Referentenentwurf aus dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales verheißt einerseits schmerzhafte Einschnitte für Leistungsempfänger, andererseits wird bereits in diesem frühen Stadium angezweifelt, dass die Reform zu nennenswerten Einsparungen führen kann. Das neue Gesetz soll spätestens am 1. Juli 2026 in Kraft treten.

ARBEITSPFLICHT Erwerbsfähige Leistungsberechtigte müssen dem Entwurf zufolge ihre Arbeitskraft in dem Umfang einsetzen, »der zur vollständigen Überwindung ihrer Hilfebedürftigkeit und der mit ihnen in einer Bedarfsgemeinschaft lebenden Personen erforderlich ist«. Zum Vergleich: In der alten Fassung war an dieser Stelle lediglich von der »Beschaffung des Lebensunterhalts« die Rede. Die neue Fassung impliziert dem gegenüber nun die Pflicht zur Vollzeitarbeit, wobei es unter dem Aspekt der geplanten Änderung des Arbeitszeitgesetzes sogar denkbar wäre, dass neben einem Achtstundenjob dann auch noch ein Zweitjob als zumutbar erachtet würde.

KARENZZEITEN Die Unantastbarkeit von vorhandenem

Vermögen oder unangemessenen Wohnkosten in der Anfangszeit des Leistungsbezugs – bisher großzügig bis zu einem Jahr – soll komplett entfallen. Hinsichtlich des Schonvermögens soll wieder das alte Prinzip einer Bemessung nach Lebensalter zur Anwendung kommen.

KINDERBETREUUNG Erziehende sollen bereits ab dem ersten (statt bisher ab dem dritten) Geburtstag des Kindes wieder arbeiten müssen. Die entsprechende Regelung steht unter dem Vorbehalt, dass Betreuungsangebote in einer Kita bzw. der Kindertagespflege verfügbar sind.

HARTE SANKTIONEN Wer Termine unentschuldigt nicht wahrnimmt oder eine vereinbarte Weiterbildung ablehnt oder abbricht, muss künftig mit drastischen Kürzungen rechnen. Die bisherige Praxis der abgestuften Sanktionen (zunächst 10, dann 20 und schließlich 30 Prozent Abzug vom Regelbedarf) wird abgeschafft. Verstöße gegen Meldepflichten werden künftig ab dem zweiten verpassten Termin mit einer 30-prozentigen Kürzung des Regelbedarfs bestraft. Ab dem dritten Meldeverstoß entfällt die Leistung für den Lebensunterhalt komplett bis auf einen symbolischen Euro, lediglich Krankenversicherung und die Miete, dann direkt an den Vermieter bezahlt, bleiben erhalten.

Die Sanktionen betreffen jeweils einen Monat. Letzte Chance: Wer sich innerhalb des Monats ab dem Leistungsstopp persönlich auf der Behörde meldet, bekommt 70 Prozent nachbezahlt. Telefonische oder schriftliche Meldungen sollen dafür aber nicht genügen; es empfiehlt sich auch, ärztliche Atteste stets parat zu haben.



Nicht auf eigene Faust *Leistungsempfänger sollten Umzüge künftig mit dem Jobcenter absprechen*

ARBEITSPFLICHT Wer ein zumutbares Jobangebot ohne ausreichende Begründung ablehnt, bekommt seinen Regelbedarf künftig sofort für drei Monate gestrichen.

MIETKOSTEN Generell wird angestrebt, Wohnkosten über der ortsüblichen Vergleichsmiete nicht mehr zu tolerieren; Mieter sollen überhöhte Mieten selbst rügen müssen. Auch Wohnungswechsel auf eigene Faust sollten gut bedacht werden: Laut Plan müssen die Behörden nach nicht erforderlichen Umzügen nur Kosten in Höhe der vorherigen Miete übernehmen.

AUSKUNFTSPFLICHTEN Den Plänen zufolge sollen Vermieter von Leistungsempfängern künftig verpflichtet werden, Auskunft über die Mietobjekte, deren Belegung und die Mieteinnahmen zu erteilen. Arbeitgeber, die Leistungsempfänger schwarz oder unterhalb des Mindestlohns beschäftigen, müssen sogar damit rechnen, die stattdessen empfangenen Sozialleistungen der Arbeitnehmer zurückzahlen zu müssen. Geplant ist eine gesamtschuldnerische Haftung neben den eigentlichen Leistungsbeziehern. Diese neuen Regeln richten sich vorwiegend gegen Schwarzarbeit; aber auch gegen kriminelle Kreise, die Arbeitskräfte in prekäre Jobs mit zwangsläufigem Sozialhilfebedarf anwerben.



Zu riskant *PFAS dienten bisher auch zur Imprägnierung von Outdoorbekleidung – damit ist Schluss*

PFAS-VERBOT GILT AB OKTOBER 2026 Hier geht es um die Gruppe der per- und polyfluorierten Alkylsubstanzen (kurz PFAS), die derzeit noch in vielen Produkten enthalten sind. Sie dienen als Imprägnierung gegen Nässe bei Kleidung und Schuhen, Feuchtigkeit und Fette in Lebensmittelpackungen und als Antihaftbeschichtung für Kochutensilien. PFAS sind unverrottbar und wurden schon im Wasserkreislauf und im menschlichen Körper nachgewiesen. Die Risiken reichen von Organschädigungen über Störungen des Stoffwechsels und der Fortpflanzungsfähigkeit bis hin zu Krebs. Die EU zieht daher die Reißleine und verbietet die Verwendung im Consumerbereich ab Oktober 2026 vollständig.

LACHGAS: EINSCHRÄNKUNGEN IM HANDEL Um dem Missbrauch als Partydroge Einhalt zu gebieten, wird der Verkauf von Distickstoffmonoxid (N_2O) an Jugendliche unter 18 Jahren ab April 2026 verboten; der Versandhandel wird unterbunden. Im stationären Handel sollen N_2O-Sahnespenderkapseln aber verfügbar bleiben.

TECHNIK & EMPFANG

Mehr **Streaming**, weniger Radio

NEUE TECHNIK FÜR FERNSEHBILDSCHIRME Die Elektronikhersteller Sony und LG wollen Anfang des Jahres ihre ersten TV-Modelle mit RGB Mini-LED präsentieren. Das ist keine komplett neue Displaytechnologie, sondern eine verbesserte Hintergrundbeleuchtung für LCD-Fernseher. Die Weiterentwicklung soll mit kleineren und farbigen LEDs für eine bessere Farbraumabdeckung und mehr Helligkeit sorgen. Eine bessere Bewegungsschärfe und mit OLED-Displays vergleichbare Schwarzwerte werden damit wohl nicht erreicht, dafür sind die Fernseher mit RGB Mini-LED preiswerter.



RGB Mini-LED *Neue Hintergrundbeleuchtung mit kleineren und farbigen LEDs*

DIE QUAL DER WAHL WIRD GRÖSSER Mit HBO Max kommt ein weiterer US-amerikanischer Streamingdienst nach Deutschland. Der Start soll Anfang Januar, spätestens aber mit der Übertragung der Olympischen Winterspiele 2026 aus Mailand und Cortina am 6. Februar erfolgen. Was aus den Abo-Kosten wird, steht indes noch in den Sternen. Zum HBO-Portfolio gehören so beliebte Serien wie »Game of Thrones«, »The Last of Us«, »Die Sopranos« oder »Six Feet Under«, hierzulande bisher über die Plattformen Sky und Wow zu sehen. Auf neue HBO-Produktionen müssen deren Kunden in Zukunft wohl verzichten. Gefüllt werden soll diese Programmlücke durch eine Partnerschaft mit Sony Pictures Television.

WENIGER PROGRAMM ÜBER ANTENNE Mit der Zustimmung des Brandenburger Landtags Mitte November ist der Weg für die Reform des öffentlich-rechtlichen Rundfunks jetzt frei. ARD, ZDF und Deutschlandradio sollen moderner, digitaler und schlanker werden. Bisher bekannt: Um Kosten zu senken, soll bis zum Jahresende die terrestrische Verbreitung von mindestens 16 Radioprogrammen eingestellt werden, darunter BR Verkehr, MDR Klassik, NDR Schlager und WDR Maus.

Auch die Zusammenlegung einiger Fernsehprogramme ist im Gespräch, darunter Phoenix, Tagesschau24, ZDFinfo, One, ZDFneo, Arte, 3sat und ARD alpha.

FREQUENZUMSTELLUNG IM KABEL Bis Mitte 2026 stellt Vodafone die TV- und Radiofrequenzen in 400 Städten und Gemeinden um. Betroffene Haushalte müssen einen Sendersuchlauf starten, damit die Programme richtig sortiert werden. Das klappt dann mit dem neu eingesetzten NorDig-LCN-Standard automatisch.

DIGITALISIERUNG DER RUNDFUNKSENDER Die Freien Radios in Berlin und Brandenburg (fr-bb) sind ab 2026 nur noch über DAB+ zu empfangen. Ihre bisherigen UKW-Frequenzen wurden von der Medienanstalt an private Anbieter vergeben. In Bayern hat Klassik Radio 30 UKW-Frequenzen zurückgegeben und sendet landesweit nur noch digital.

AMATEURFUNK-MESSE Vom 26. bis zum 28. Juni findet in Friedrichshafen die 49. HAM RADIO statt, Europas größte Amateurfunkausstellung. Mit kommerziellen Ausstellern, Flohmarkt und Hunderten Vorträgen für Amateurfunkbegeisterte.

INNOVATION FOR ALL Die IFA 2026, weltweit größte Messe für Consumer Electronics und Home Appliances, öffnet ihre Tore vom 4. bis 8. September auf dem Berliner Messegelände. ◂

ANLAGETRENDS 2026

»KI ist noch lange nicht durch«

Worauf müssen sich Anleger 2026 einstellen? Bleibt KI das dominierende Thema an der Börse? Wir haben Christoph Berger, Aktienchef Europa bei Allianz Global Investors, dazu befragt.



Christoph Berger *Aktienchef Europa bei Allianz Global Investors (AGI) im Gespräch mit Guter Rat*

Alle reden von Künstlicher Intelligenz (KI). Doch KI-Aktien sind teuer. Lohnt es sich noch, auf diesen Zug aufzuspringen?
Das Kurs-Gewinn-Verhältnis (KGV) z. B. für die Nvidia-Aktie ist mit 33 Prozent tatsächlich ambitioniert. Um die Zahl richtig einzuordnen, sollte man darauf achten, wie nachhaltig die Gewinne sind, die die Unternehmen erzielen. KI ist als Anlagetrend noch lange nicht durch.

Warum sind Sie so überzeugt?
In vielen Unternehmen wird diese Technologie gerade erst adaptiert. Meist haben sie die Effekte noch nicht kommerzialisiert. Mitunter ist gar nicht klar, welche Kosteneinsparungen durch die Nutzung von KI generiert werden können. Der Produktivitätsschub, den die Unternehmen damit erzielen, wird jedoch zu deutlich höheren Gewinnmargen führen.

Reduziert sich der KI-Effekt nur auf Kosteneinsparungen?
Kosteneinsparungen sind nur eine Seite des KI-Trends. Genauso wichtig ist der Zusatznutzen für den Endkunden. Ein Beispiel: Bei Computertomografien fallen große Datenmengen an, die mit KI ausgewertet werden können. Diagnosen werden genauer und Therapien zielgerichteter. Unternehmen wie z. B. Philips, die Computertomografie-Anwendungen anbieten und ihre Systeme mit KI kombinieren, möchten den Zusatznutzen kommerzialisieren.

Sie haben das KGV als Bewertungsmaßstab für Aktien erwähnt. Muss man sich angesichts des aktuellen technologischen Umbruchs davon verabschieden?
Das KGV zeigt, wie viele Jahresgewinne notwendig sind, um den Kaufpreis für eine Aktie einzuspielen. Der Wert spiegelt die jeweils aktuelle Situation wider. Bei der Geldanlage sollten Sie aber nach vorn schauen.

Welches KGV ist denn für Anleger angemessen?
Das unterscheidet sich nach Branchen. Grundsätzlich gilt ein KGV zwischen 12 und 14 als angemessen. Diese Kennziffer reicht allein aber nicht aus, um sich eine Meinung zu einem Unternehmen bilden zu können. Entscheidend sind die Umsatz- und Gewinnerwartungen. Denn Unternehmen können in hohe Bewertungen hineinwachsen. Nehmen Sie z. B. SAP. In den vergangenen 15 Jahren hat SAP seinen jährlichen Gewinn im Schnitt um sieben Prozent pro Jahr gesteigert. Das ist eine Verdoppelung innerhalb von zehn Jahren. Solange ein Unternehmen solche Zahlen liefert, ist ein hohes KGV – in diesem Beispiel von 34 – durchaus zu rechtfertigen.

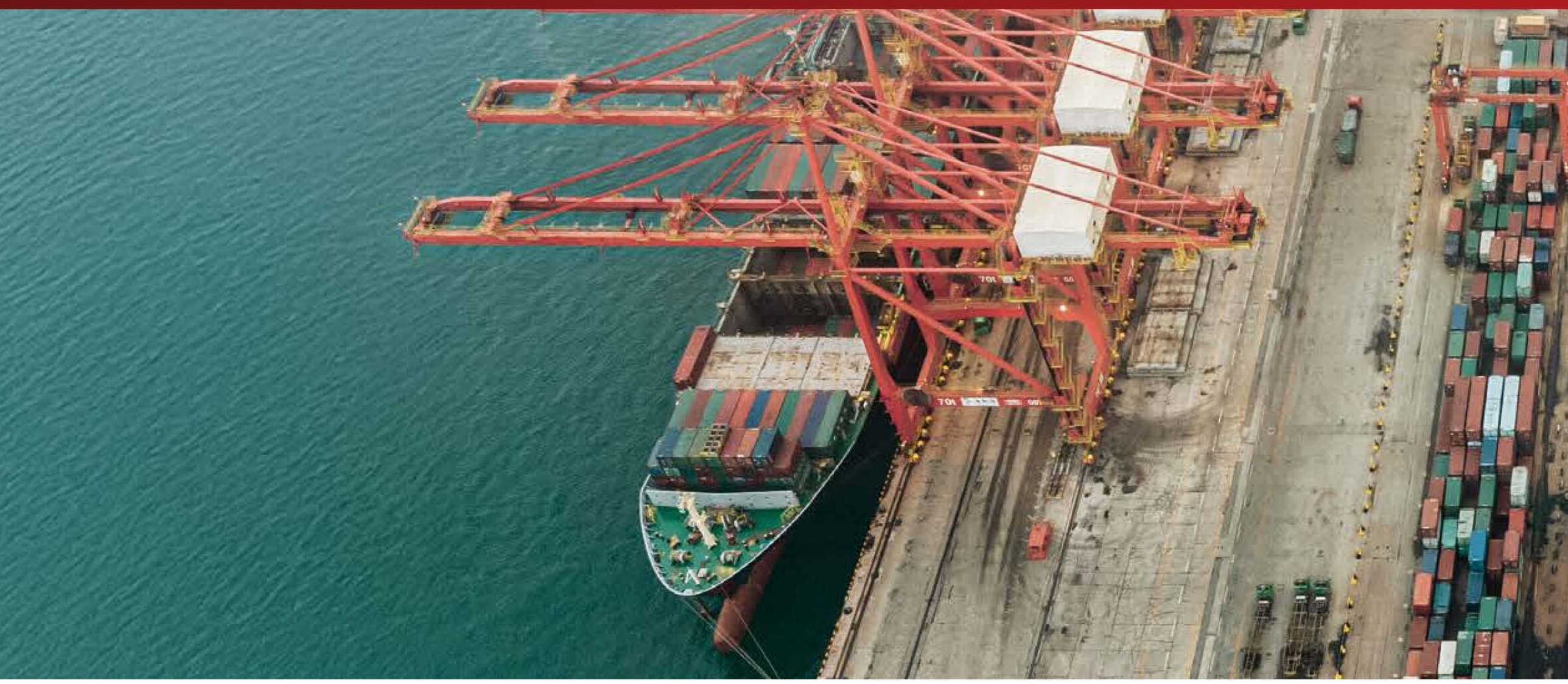
Wie sollten sich Anleger 2026 regional orientieren? Denn US-Aktien gelten als teuer.
Natürlich dominieren amerikanische Unternehmen viele technologische Trends. Aber in bestimmten Branchen hat Europa die Nase durchaus vorn. Nehmen Sie z. B. Airbus. Die haben auf der Pariser Luftfahrtschau deutlich mehr Aufträge akquirieren können als Boeing. Oder denken Sie an die beiden europäischen Industrieflaggschiffe Siemens und Schneider Electric. Beide profitieren massiv vom Ausbau der Energieinfrastruktur und Digitalisierung in der Industrie.

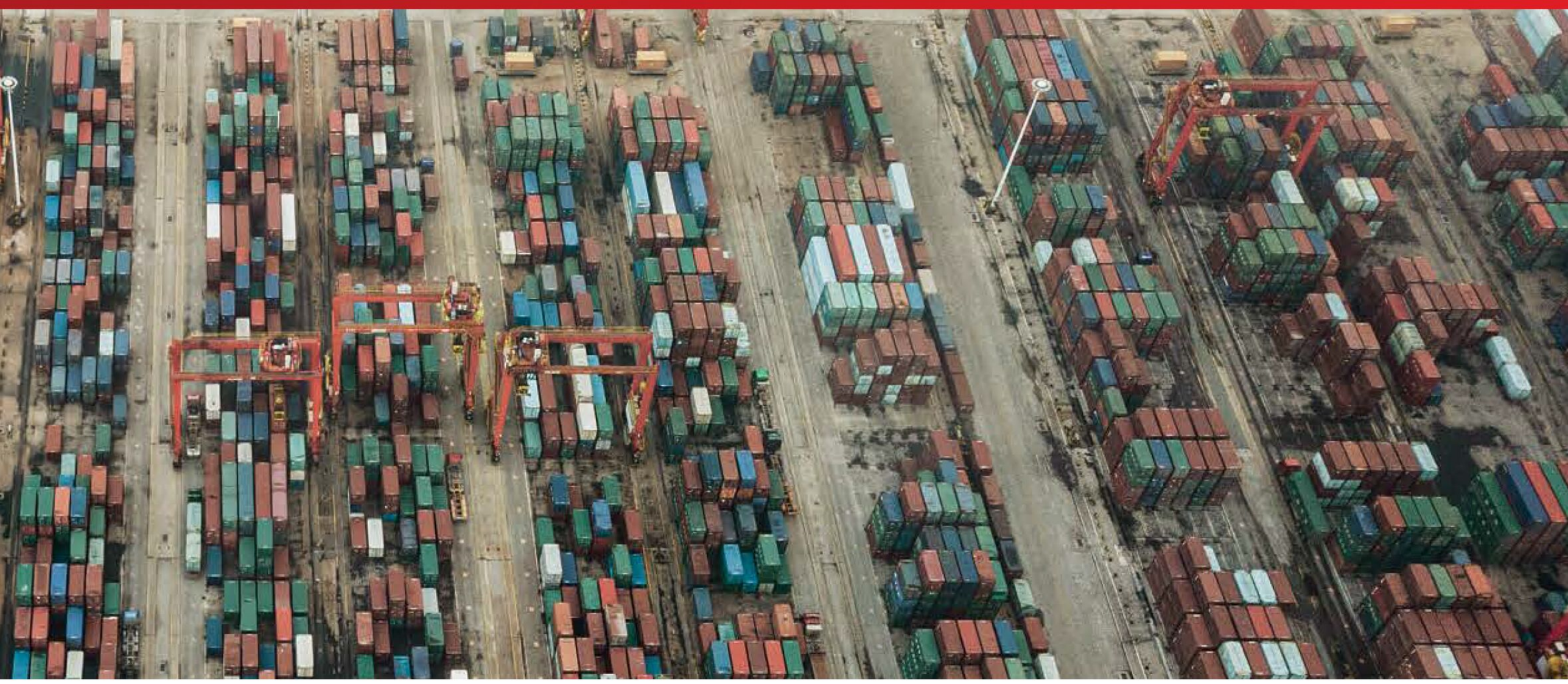
Wie sehen Sie die Rahmenbedingungen in Europa?
Nicht schlecht. In Deutschland wurde ein Sondervermögen von 500 Milliarden Euro aufgelegt, das über die nächsten zwölf Jahre investiert werden soll. Das ist ein starker fiskalischer Impuls, dessen Effekte aber erst in den kommenden Jahren sichtbar werden. Vergessen Sie auch nicht, dass die Staatsverschuldung in Deutschland mit 63 Prozent bezogen auf das Bruttoinlandsprodukt deutlich niedriger ist als in den USA. Dort sind es 120 Prozent.

Heißt das, dass Anleger den Anteil europäischer Aktien in ihren Depots erhöhen sollten?
Bei der Aktienanlage ist eine breite Streuung notwendig, um die Risiken zu reduzieren. Wenn man sich z. B. am MSCI World Index orientiert, ist man gemessen an der Marktkapitalisierung zu 70 Prozent in US-Aktien investiert. Orientiert man sich dagegen an einem Welt-Index, bei dem sich Aktienanteile nach dem Bruttoinlandsprodukt bemessen, ist der Anteil der US-Aktien 46 Prozent. Das ist m. E. ein interessanter Ansatz, um Anlagerisiken breiter zu streuen. Der Anteil deutscher Aktien würde dann statt 2,6 sieben Prozent betragen.

FOTOS: SONY, ALLIANZ GI

Wo bleibt der Aufschwung?





Hier sind die Fakten.

FOCUS

Geniale Kopie vs. Billigschrott

»DUPES« Ähnliches Produkt zu einem Bruchteil des Preises – wo dieses Konzept aufgehen kann und wo man unbedingt bei namhafter Ware bleiben sollte

Riecht genau wie der Designerduft, kostet aber unter zehn Euro« – wer regelmäßig auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube unterwegs ist, kommt an Videos mit solchen Versprechen kaum vorbei. Influencer preisen hierin begeistert sogenannte Dupes an, also für jedermann bezahlbare Nachahmungen teurer Markenartikel. »Dupes« ist dabei die Kurzform des englischen Wortes »duplicate«. Besonders beliebt sind Dupes im Bereich Parfüm und Kosmetik – in der Welt der Düfte drängte sich die zugrunde liegende Geschäftsidee geradezu auf: »Auf Parfüms selbst gibt es keine Patente«, erklärt Maria Packenius, Parfümeurin aus Berlin. So dürfen bekannte Markendüfte, die je nach Füllmenge mehrere Hundert Euro kosten können, ganz legal imitiert und zum Spottpreis in Drogerien oder Supermärkten verkauft werden.

BEISPIEL Während der Damenduft »Lost Cherry« von Tom Ford um die 265 Euro pro 50 ml kostet, bezahlt man für das 60-ml-Fläschchen des von Influencern gern angepriesenen Dupes »Madame Chérie« von Câline in der Drogerie schlappe 5,95 Euro. Perfekt für alle, die den Duft mit intensiver Kirschnote erst einmal Probe tragen wollen – oder schlicht nicht weit über 200 Euro für ein Parfüm ausgeben können.



> Bei Designerdüften zahlt man hauptsächlich für den Namen, Lizenzen, Flakon und Marketing.
>
> **Maria Packenius,** Parfümeurin

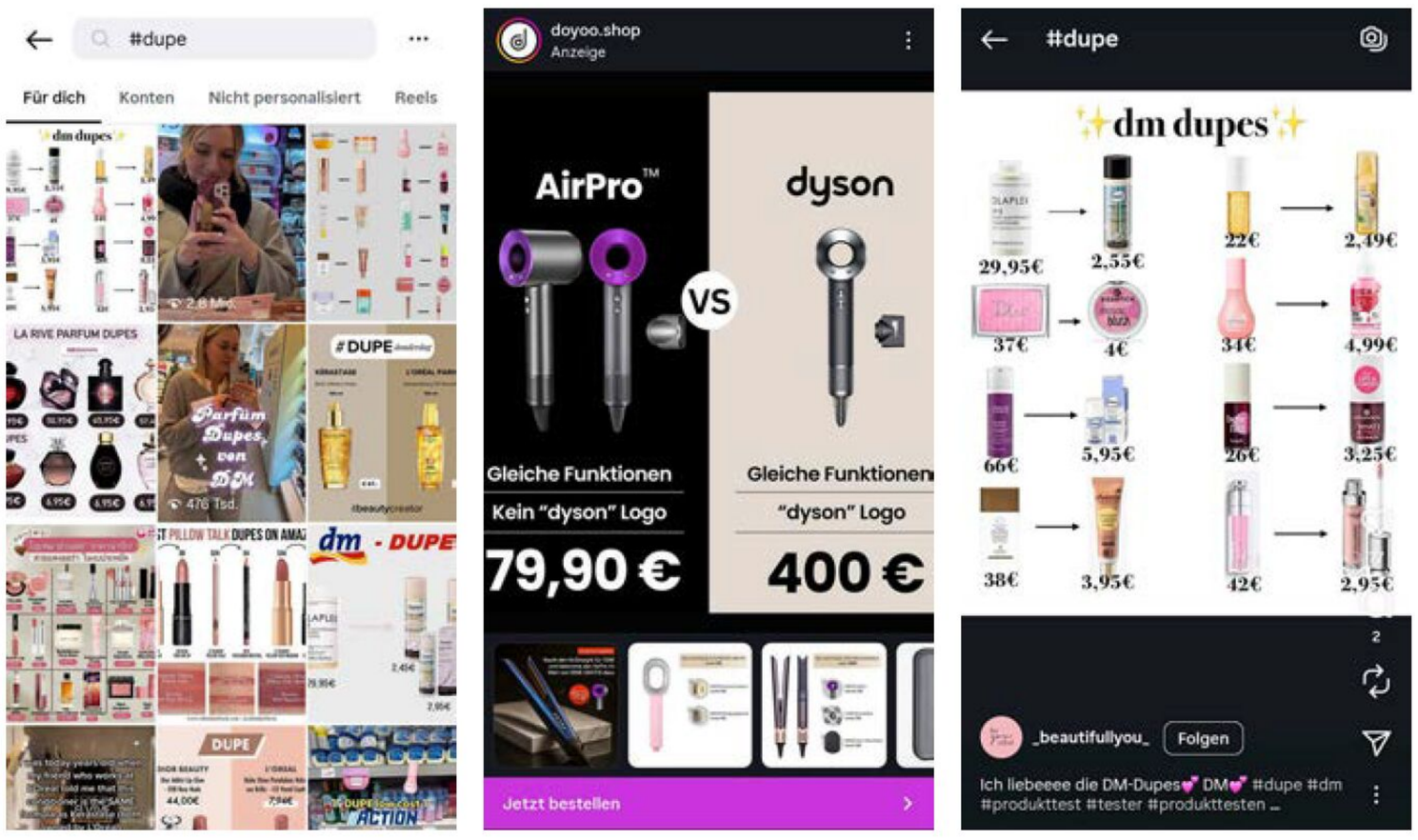
FOTOS: ISTOCK, PRIVAT

DIE INHALTSSTOFFE SIND ÄHNLICH

Aber kann ein Dupe trotz so immensen Preisunterschieds in Sachen Qualität wirklich mithalten? »Ja«, lautet die überraschende Antwort von Maria Packenius. »Sogenannte Designerdüfte haben eine ungeheure Marge. Dabei zahlt man als Kunde aber hauptsächlich für Name und Lizenzen, Flakon, Verpackung und Marketing. Industriell hergestellte Parfüms selbst enthalten unabhängig von der Preisklasse meist die gleichen Bestandteile: Alkohol, destilliertes Wasser, Stabilisatoren, manchmal noch Emulgatoren und Farbstoffe.« Die überwiegend synthetisch hergestellten Parfümöle machen bei teurem wie billigem Eau de Parfum laut



Alternative *»Duftzwillinge« teurer Designerparfüms sind bei der jungen Kundschaft angesagt*



Leicht zu finden *Werbeanzeigen für (vermeintlich) vergleichbare Marken-Doppelgänger und Dupes-Listen sind bei Instagram allgegenwärtig*

Herstellerangaben 10 bis 20 Prozent der Mischung aus. »Recherchen, die wir an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin gemacht haben, ergaben für marktübliche Designerdüfte allerdings eher eine Konzentration zwischen 1 und 1,5 Prozent«, sagt Packenius. Synthetisch heiße übrigens nicht gleich schlecht: »Während im Labor hergestellte Duftstoffe ausführlich dermatologisch getestet und stark verdünnt sind, können natürliche Öle bei sensiblen Menschen eher mal allergische Reaktionen auslösen.«

KLEINER PREIS ≠ MIESE QUALITÄT

Gute Duftkompositionen könne man mit Glück sogar im Ein-Euro-Laden finden, meint die Expertin – auch von der Eigenparfüm-Marke des Discounters Lidl ist sie durchaus angetan. Die Flakons und Verpackungen dieser »Duftzwillinge« sind im Gegensatz zu den oft spektakulär designten Originalen meist bewusst schlicht gestaltet. Wer gezielt nach einem Dupe zum Lieblings-Markenparfüm suchen möchte, findet in den sozialen Medien mit Hashtags wie »#dupe« oder unter ***parfumo.de/Parfums/Dupes*** Listen, in denen die günstigen Äquivalente zu teuren Markenprodukten offen benannt werden.

STANDPUNKT DER KOSMETIKBRANCHE

Anders als Packenius sieht mancher Vertreter der Kosmetikbranche durchaus einen Qualitätsunterschied zwischen Designerdüften und Dupes. Zwar erklärte uns Online-Versandhändler Flaconi auf Nachfrage, sich zur Qualität der Dupes nicht äußern zu können und Nachahmungen »aus Gründen der Fairness und des Markenschutzes« aus dem Sortiment genommen zu haben. In einem Magazinartikel auf ***flaconi.de*** heißt es jedoch: »Originaldüfte werden aus hochwertigeren Stoffen und mit komplexeren Formulierungen hergestellt als Duftkopien. Dies führt zu einer feineren Duftentwicklung über Zeit, einer besseren Haltbarkeit auf der Haut und einer höheren Sillage, also Duftwolke.« Und weiter: »Der wohl größte Nachteil von nachgemachten Parfüms ist die niedrigere Qualität. Die minderwertigen Inhaltsstoffe steigern nämlich das Risiko, dass das Parfüm Hautausschläge oder Allergien auslöst.«

LIZENZFREI Eine Sprecherin der für ihre Dupes bekannten Marke Câline stellte zunächst klar, ihre Düfte seien keine Kopien, »sondern eigenständig kreierte Kompositionen erfahrener Parfümeurinnen – inspiriert von aktuellen Dufttrends am Markt«. Der attraktive Preis der Parfüms lasse sich durch »effiziente Produktions- und Vertriebsstrukturen, bewusst reduzierte Marketingkosten, preisbewusste Verpackungen und den Verzicht auf Lizenzgebühren, die bei Designerdüften oft einen großen Teil des Preises ausmachen« erklären. Selbstverständlich seien alle Câline-Düfte dermatologisch getestet. Und schließlich: »Unsere Duftformulierungen sind so entwickelt, dass sie ein lang anhaltendes, ausgewogenes Erlebnis bieten. Leider werden Drogeriedüfte aufgrund ihres niedrigeren Preises häufig automatisch mit geringerer Haltbarkeit assoziiert – dieser Eindruck entsteht jedoch meist durch Erwartungen, nicht durch die tatsächliche Qualität oder Konzentration des Duftöls.«



Discounter-Äquivalent *Influencer Miki Monumental zeigt sich im Testvideo von Lidl-Dupes positiv überrascht*

FOTOS: ISTOCK, PR (5)

SO HÄLT DER DUFT AM LÄNGSTEN

Maria Packenius bestätigt diese Sichtweise: »Ob Designerparfüm oder Dupe: Wir nehmen Düfte an uns selbst nur in den ersten fünf Minuten wahr, danach setzt eine olfaktorische Sättigung ein.« Für unsere Mitmenschen ist die Duftwolke eines Eau de Parfum etwa sechs Stunden an uns wahrnehmbar, die eines Eau de Toilette bis zu vier Stunden. Ein Eau de Cologne hat die geringste Duftölkonzentration und dient so nur der kurzen Erfrischung. Soll ein Duft lange halten, ohne aufdringlich zu wirken, sollte man zwei Sprühstöße ins Haar oder auf die vorher eingecremte Haut an Hals oder Nacken geben und das Parfüm nicht verreiben.

FINGER WEG Gänzlich abraten will Packenius von inoffiziell gehandelten Plagiaten, wie man sie manchmal privat auf Online-Marktplätzen oder an Marktständen im Ausland findet: »Bei diesen Parfüms weiß keiner, was drinsteckt und ob die irgendwie getestet wurden. Solche Produkte können dann tatsächlich auch durchaus zu Hautirritationen führen.«

VORSICHT BEI E-SCHROTT AUS ASIEN

Als No-Go unter den Dupes sind auch Elektronikwaren zu nennen, die das teure Original optisch ganz offensichtlich kopieren. Ein typisches Beispiel sind die meist in Fernost hergestellten Nachahmungen des Haartrockners Dyson Supersonic (neu ab ca. 300 Euro), die in sozialen Medien aggressiv beworben und etwa bei Temu, aber auch Amazon für teils unter 35 Euro verkauft werden. »Bei bekannten Markenprodukten entfällt ein Großteil des Kaufpreises auf den Namen, auf Produktdesigner, Ingenieure, durchlaufene Prüfzyklen, angemeldete Patente und nicht auf das reine Material«, erklärt Oliver Buttler, Abteilungsleiter Telekommunikation, Internet und Verbraucherrecht bei der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg. Wenn ein äußerlich baugleiches Produkt aber so viel günstiger hergestellt wird als das Original, könne das nur mit einem Mangel an Materialqualität einhergehen, so der Experte. »Schadstoffbelastete, billige Legierungen, eingesparte Bauteile, 08/15-Kabel und -Halbleiter lassen das Gerät nicht nur schneller kaputtgehen, sondern bringen auch echte Sicherheitsrisiken mit sich«, warnt Buttler. Tatsächlich lasen wir in einigen der negativen Kundenbewertungen, dass die Billiggeräte im Betrieb Funken warfen, Kurzschlüsse hatten oder zu rauchen begannen. Zwar hätten viele Kunden auch gar nicht die Erwartung, dass diese Dupes ewig halten, meint Buttler – die Gesundheit sollte für so ein Schnäppchen aber selbstredend nicht aufs Spiel gesetzt werden.

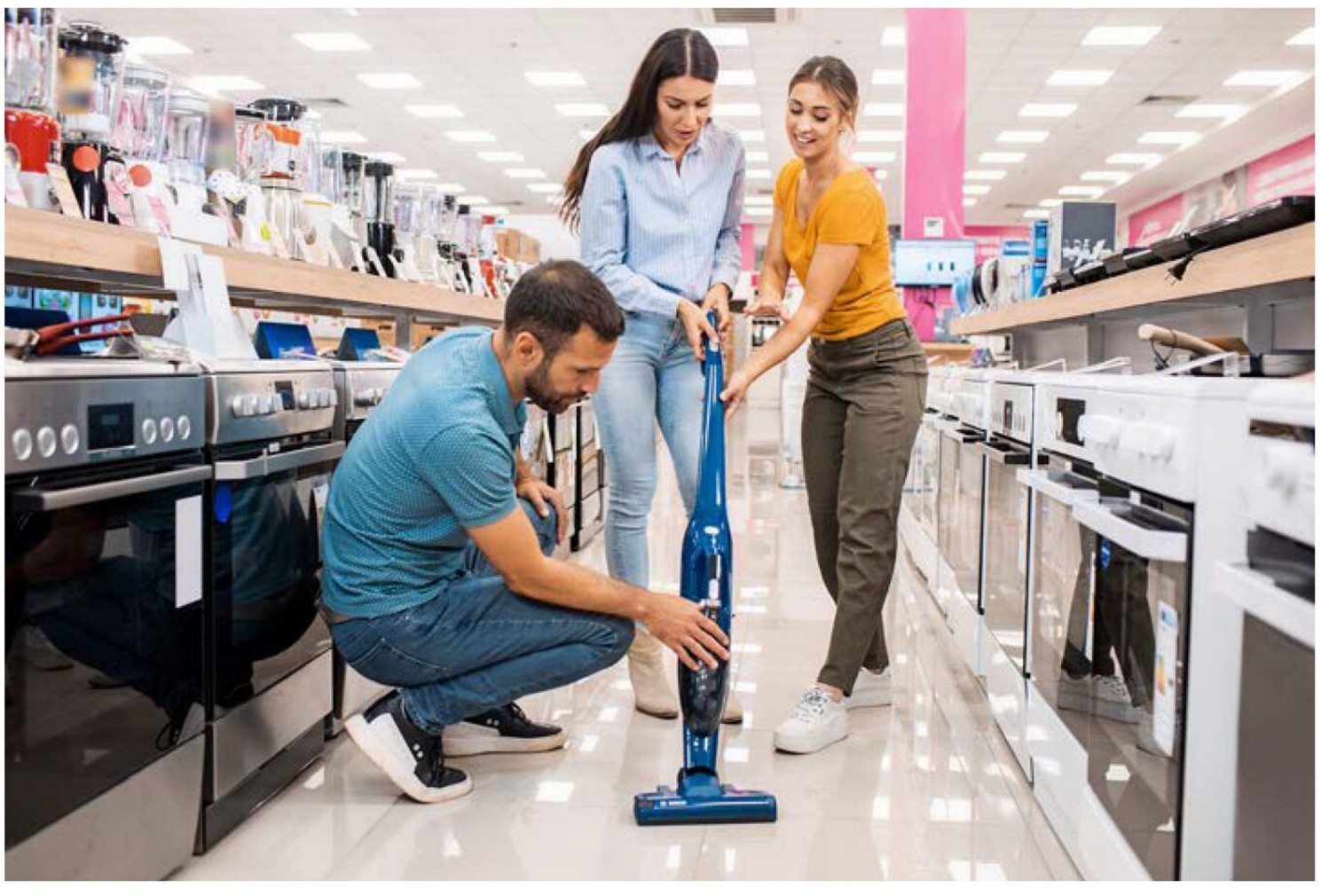


> Wenn ein äußerlich baugleiches Produkt so viel günstiger ist als das Original, kann das nur an mangelnder Materialqualität liegen.
>
> **Oliver Buttler,**
> Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

TÄUSCHUNG Doch müssen Produkte, deren Verpackungen die CE-Kennzeichnung tragen, nicht alle in Europa geltenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen erfüllen? »Das Problem: Ein unabhängiges Prüfinstitut für die CE-Kennzeichnung existiert leider nicht, sie ist eine Selbsterklärung des Herstellers«, so Buttler. Ob die No-Name-Produkte tatsächlich ein Prüfverfahren durchlaufen haben, ist für Kunden nicht nachzuvollziehen. Sobald Waren das CE-Zeichen aber tragen, dürfen sie auch in Deutschland verkauft werden. »Fällt ein Verkäufer durch mangelhafte Waren und Kundenbeschwerden unangenehm auf, wird er vielleicht von den Online-Marktplätzen verbannt – ist dort aber kurz darauf unter neuem Namen wieder aktiv.« Eine Produkthaftung ist bei Waren, hinter denen eine chinesische Briefkastenfirma steht, ebenfalls nicht durchsetzbar.

VOR DEM KAUF IM LADEN TESTEN

Buttler rät, sich vor Anschaffungen gut zu informieren und Testberichte auf verschiedenen Seiten zu lesen, Geräte »beim Elektronikhändler ums Eck« in die Hand zu nehmen, möglichst zu testen und dann auch dort zu kaufen. Wem gehypte Markenwaren zu teuer sind, der sollte nicht auf billige Kopien, sondern auf mittelpreisige Produkte namhafter Firmen oder Refurbished-Geräte ausweichen. ◀



Live und in Farbe *Wie ein Gerät in der Hand liegt, wie schwer es ist und wie es bedient wird, lässt sich am besten im Fachgeschäft ausprobieren*

Wiebke Hugen
wiebke.hugen@guter-rat.de

Bequeme Relaxsessel

1. Bretz Das einzigartige Design des »Cassia Loungechair A156« wird durch seine geschwungene Sitz- und Rückenschale aus Formholz geprägt. Die Einzüge in Form von Linien geben der Polsterung Halt, und das Untergestell hat eine leichtgängige Dreh- und Wippmechanik. **Preis** mit Hocker 3 353 Euro

2. Interliving Ob aufrecht oder zurückgelehnt, die Position des »4570« lässt sich einfach verstellen, genauso wie das Kopfteil und die Beinauflage. Drehfuß mit Gasdruckfeder, Polsterung aus hochwertigem Polyätherschaum und Bezug aus Leder. **Preis** ab 1 199 Euro

Echte Lieblingsplätze

EINKAUFSHILFE Ob Retrodesign oder Moderne, die neuen Sessel sind echte Hingucker. Eine einheitliche Mode gibt es nicht, erlaubt ist alles, was gefällt. Das macht die Auswahl nicht leichter



Gunnar Döbberthin
gunnar.doebberthin@guter-rat.de

Drei Dinge sollten vor Anschaffung eines Sessels geklärt werden. Welche Funktion soll er erfüllen, wo wird das gute Stück stehen, und was darf es kosten? In das Wohnzimmer passt ein Ruhesessel mit verstellbarer Lehne und Fußhocker oder ein bequemer Ohrensessel, am besten mit Leselampe. Loungesessel ergänzen das Sofa, damit die Familie Platz hat, und leichtere Modelle lassen sich schnell herbeischaffen.

EINKAUF Im Möbelhaus wirken Sessel kleiner, als sie sind. Hat der Neue keinen Vorgänger, dessen Platz er einnehmen soll, hilft es, die Fläche mit dem Zollstock auszumessen. Jedoch nicht zu knapp. Als Solitär braucht der Sessel Raum, um seine optische Wirkung zu entfalten.

Abgesehen von Ikea sind die Sessel wirklich teuer. Das liegt daran, dass der Kunde im Möbelhaus den Bezug oft aus Hunderten Stoff- und Lederarten auswählen kann, dazu die Farbe der Füße, und das gute Stück erst dann in Auftrag geht – Wartezeit sechs bis acht Wochen. Stangenware und Onlinehandel sind bis zu 50 Prozent preiswerter als Einzelanfertigungen. Gönnen Sie sich auf jeden Fall mehr als ein Probesitzen!



2

Ohrensessel

In vergangenen Zeiten sollten die Ausbuchtungen der hohen Lehne noch vor Zugluft schützen. Heute sind sie dem müden Haupt vor allem Stütze.

3. Ikea Die Variante des schwedischen Möbelhauses heißt »Strandmon«, hat ein Gestell aus Sperrholz und Spanplatte, Polster aus formgepresstem Kaltschaum und Füße aus Massivholz. Der Baumwoll-Bezug »Stigsbo« lässt sich leicht abnehmen und waschen. **Preis** 229 Euro



3

4. Manufactum Der kühn geschwungene »Havana Swivel« holt den Klassiker in die Moderne. Das Aluminiumgestell ist pulverbeschichtet, der strapazierfähige Bezug aus 70 Prozent Schurwolle. **Preis** 1 599 Euro



4



5

Im Loungestil

5. Rolf Benz Der unkonventionelle Sessel »684« ohne sichtbare Konstruktion steht auf einem schwenkbaren Gerüst. Das Sitzpolster ist aus Polyätherschaum, der Bezug aus Stoff oder Leder. **Preis** mit Hocker ab 1 492 Euro

6. Fink Living »Joe« ist ein gemütlicher Sessel in modernem Design, der mit seiner samtigen Oberfläche geradezu zum Verweilen einlädt. Sein strapazierfähiger Bezug ist aus 100 Prozent Polyester. Den Loungesessel gibt es auch in Senf, Dunkelblau, Petrol, Dunkelgrün, Taupe, Stone oder Hellgrau. **Preis** 999 Euro

FOTOS: TRENDXPRESS/FINK LIVING, PR (5)



6

WISSEN
Wahl beim Material

ALCANTARA Sehr strapazierfähiger Mikrofaserstoff, der sich leicht reinigen lässt, aber kaum preiswerter als Leder ist.

HOLZRAHMEN Hierauf wird traditionell die Polsterung aufgebaut und der Bezug gespannt. Die moderne Variante ist eine Kunststoffschale.

KALTSCHAUM Der gegossene und bei niedrigen Temperaturen ausgehärtete Schaumstoff hat eine offenporige, atmungsaktive Struktur und eine hohe Punktelastizität. Er nimmt immer wieder seine alte Form an.

LEDER Mit Leder bespannte Sessel sehen hochwertig aus und fühlen sich gut an. Naturbelassen nimmt Leder Flüssigkeiten auf, verändert im Sonnenlicht die Farbe und entwickelt eine Patina, die nicht jedermanns Sache ist. Semianilinleder ist durch eine leichte Farbschicht geschützt, die es weiter atmen lässt.

NOSAGFEDERN Wellenfedern, die an den Rahmen geklammert oder genagelt werden. Darauf wird das eigentliche Sitzpolster gelegt.

STOFF Baumwolle, Leinen und Wolle sorgen für eine gute Feuchtigkeitsregulierung, sind als Bezug aber nicht so robust wie synthetische Fasern.







Schwinger

Das Geheimnis der Sessel ohne Hinterbeine liegt in ihrer Federung.

9. Tecta Der Entwurf des »D35-1« im Bauhaus-Stil stammt von Anton Lorenz. Die Mechanik des Kragsessels ermöglicht es, die Sitzposition durch Verlagern des Körpergewichts stufenlos anzupassen. Der Rahmen ist aus verchromtem Stahlrohr, die Polsterauflage aus langlebigem Stoff. **Preis** 2 755 Euro

10. Ikea Der beliebte Freischwinger »Poäng« hat ein Gestell aus schichtverleimtem, formgebogenem Holz. Der waschbare Bezug »Skiftebo gelb« ist aus Baumwolle. **Preis** 99 Euro

Chic im Stil der 50er und 60er

7. Natura Home Die Formensprache erinnert an die 50er-Jahre. Dennoch zeigt der »Karasu« mit seinen eleganten Linien einen eigenen Charakter. Die Füße und Armlehnen sind aus massiver Eiche, der Bezug in Creme heißt »Retro Bliss 02«. **Preis** 659 Euro

8. Ikea Der 1967 von Gillis Lundgren entworfene Anti-Stress-Sessel ist unter dem Namen »Dyvlinge« zurück. Das Kreuzfußgestell des Designklassikers steht jetzt sicherer auf fünf Beinen, sein Polster ist unter anderem mit Polyesterfasern gefüllt. **Preis** 179 Euro

FOTOS: NATURA HOME/ERWIN MÜLLER, TRENDXPRESS/IDYL, PR (4)

Auf leichtem Fuß



11. Rolf Benz Schwere Klubsessel haben schon aus Platzgründen ausgedient. Dagegen scheint der gepolsterte Sitz des »383« geradezu auf seinem Kreuzfuß zu schweben. Das schlanke und zugleich sehr stabile Gestell aus Rundrohr ist in verschiedenen Oberflächen erhältlich. **Preis** mit Hocker ab 1 732 Euro

12. Idyl Der »Kjekk« macht drinnen und draußen eine gute Figur. Sein Gestell ist aus Edelstahl und das Geflecht aus naturfarbenen Kunstfasern. Wetterfeste Sitz- und Rückenkissen sind im Lieferumfang enthalten. **Preis** 699 Euro



Unser *Guter Rat* für Sie!

80 Jahre Guter Rat

12 x *Guter Rat* für 45,60 Euro + ein Dankeschön Ihrer Wahl!



15 Euro Verrechnungsscheck

Als Dankeschön erhalten Sie von uns einen Scheck über 15,- € und können sich damit einen langgehegten Wunsch erfüllen. Bequem bei Ihrer Sparkasse oder Bank einlösbar.

Prämien-Nr.: 4016

WMF Messer-Set "Touch", 2-tlg.

Mit der Messerserie „Touch“ wird es in Ihrer Küche bunter. Die Klinge des Allzweckmessers und des Kochmessers besteht aus Spezialklingenstahl mit Antihaftbeschichtung. Die passende Hülle schützt zugleich das Messer und Sie selbst. In diverse Farben verfügbar

Zuzahlung: 1 €



Prämien-Nr. Schwarz: G386

DENVER®



DENVER Bluetooth Smart-Fitnessband

Die ideale Ergänzung für Ihre Sport- und Alltagsaktivitäten. Schrittzähler, Herzfrequenzsensor, Körpertemperaturmessung, Blutdruck- und Blutsauerstoffmessung. Standby-Akkulaufzeit: bis zu 7 Tage. Maße (H x T x B): ca. 4,2 x 1,05 x 1,95 cm, Gewicht: ca. 60 Gramm.

Zuzahlung: 1 €

Prämien-Nr.: BA06

GR1PRE, GR1PRG

Gleich online bestellen unter:

guter-rat-abo.de

Oder per Telefon:

0781 639 65 32*

oder einfach einscannen und bestellen



Ihre Vorteile

- 5% Preisersparnis gegenüber Kauf am Kiosk
- jeden Monat wertvolle Tipps
- keine Ausgabe mehr verpassen
- zuverlässig und portofrei im Briefkasten

Ein Jahr (12 Ausgaben) Guter Rat für nur 45,60 € lesen. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Die Prämie erhalte ich umgehend nach Zahlungseingang. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (Heftpreis im Abo: zzt. 3,80 € pro Ausgabe; Berechnung jährlich: 12 Ausgaben für zzt. 45,60 €). Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands. Auslandskonditionen auf Anfrage unter 0781-6396532*. Alle Preise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. und Versand.

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter guter-rat-abo.de/Widerrufsrecht abrufen. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.guter-rat-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.guter-rat-abo.de/datenschutz *(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen).

Woher komme ich?

DNA-TESTS Familiengeheimnisse mit professioneller Hilfe lüften. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten es gibt und wo die Gefahren liegen

Eine einfache Speichelprobe – und plötzlich öffnen sich Türen zu längst vergessenen Familiengeschichten. Ob aus Neugier, dem Wunsch, die eigenen Wurzeln zu verstehen, oder für die Suche nach verlorenen Verwandten – moderne DNA-Tests ermöglichen einen einzigartigen Blick in die persönliche Historie. Mit einem Wangenabstrich lässt sich heute viel mehr über Ihre Herkunft herausfinden, als man zunächst vermutet: Vielleicht entdecken Sie Vorfahren, die einst an den windigen Küsten Skandinaviens lebten oder aber in den sonnigen Weiten des Mittelmeerraums. Was als simpler Versuch beginnt, wird schnell zu einer faszinierenden Spurensuche durch Jahrhunderte und Kontinente.

FAMILIENGESCHICHTE PER POST: SO FUNKTIONIERT EIN DNA-TEST ^

Ein paar Tage nach der Bestellung liegt das Test-Set im Briefkasten, der Speichelabstrich ist in wenigen Minuten genommen und zurück ins Labor geschickt. Dort analysieren Experten Ihre DNA und vergleichen die enthaltenen genetischen Marker mit riesigen Datenbanken. Das Ergebnis? Ein detailliertes Profil, das zum Beispiel zeigt: »Deutschsprachige Regionen Europas: 43 Prozent«, ergänzt vielleicht durch einen Anteil aus Osteuropa oder Asien. Auf einer Weltkarte werden die Ergebnisse veranschaulicht – und manchmal enthüllt diese Karte überraschende Verbindungen, vielleicht sogar zu einem entfernten Cousin auf der anderen Seite der Welt. Die Kosten für solche Tests liegen dabei in der Regel zwischen 40 und 100 Euro. Trotz aller Unterschiede sind mehr als 99 Prozent des Erbguts der Menschen identisch. Es ist die winzige Abweichung, die uns einzigartig macht. Genau diese Abweichungen sind der Schlüssel, um genetische Wurzeln zu erforschen.



FOTOS: ADOBE STOCK (2)/ALENA/STOCKWERK-FOTODESIGN, IMAGO IMAGES/UIG



Sensibel *Über die eigene Gesundheit möchte man nicht Gott und die Welt informiert wissen. Doch wie genau nehmen Anbieter von DNA-Diensten das Thema Datenschutz wirklich?*



Die genetische Zusammensetzung der Deutschen erzählt die Geschichte Europas und seiner Migrationsbewegungen. Laut Anbieter MyHeritage DNA setzen sich die genetischen Anteile bei deutschen Nutzern oft aus mehreren Gruppen zusammen: Im Schnitt haben sie 55,7 Prozent nord- und westeuropäische, 48,9 Prozent osteuropäische und 43,6 Prozent skandinavische Wurzeln. Dazu kommen 38,1 Prozent Balkan-Gene und 23,3 Prozent englisches Erbe. Da viele Menschen genetische Spuren aus mehreren Regionen in sich tragen, überschneiden sich diese Anteile, und die Summe ergibt weit mehr als 100 Prozent.

Je weiter man in der Zeit zurückgeht, desto ungenauer werden die Testergebnisse. Während nahe Verwandtschaften zu Eltern oder Geschwistern recht zuverlässig erkannt werden, ist es bei entfernteren Verwandten wie Cousins vierten Grades schon deutlich schwieriger.

DNA-Tests versprechen spannende Einblicke in unsere Herkunft, sind jedoch nicht immer so präzise, wie man es sich wünschen mag. Sie analysieren zwar 22 Chromosomen und sind geeignet, um enge Verwandte zu finden, aber für die Suche nach weit entfernten Vorfahren stoßen sie an ihre Grenzen. Ethnizitätsschätzungen? Mehr ein grober Kompass als ein präziser Nachweis. Es gibt keine »typischen« Gene für bestimmte Regionen, sondern lediglich Vergleichsgruppen, die mit Regionen verbunden werden. Während die grobe Einteilung auf Kontinentebene meistens zuverlässig ist, wird die Herkunftsanalyse auf regionaler Ebene oftmals unscharf und fehleranfällig. Die Idee, dass ein DNA-Test eine eindeutige Herkunft à la »Du bist ein Wikinger« oder »Du hast exotische Wurzeln« offenbart, ist deshalb in der Regel eher als starke Vereinfachung anzusehen.



Frankenkönig *Karl der Große erlangte die Kaiserwürde. Ob wohl auch Sie eine Spur adliges Blut in Ihren Adern tragen? Möglich ist es*

GROSSE ZEITGENOSSEN ALS UNSERE VORFAHREN

Und die Sache mit den berühmten Vorfahren? Je weiter man zurückgeht, desto mehr verschwimmen die Linien. Innerhalb von 1 000 Jahren könnten theoretisch fast alle Europäer mit Karl dem Großen verwandt sein. Doch nicht alle Gene werden über Generationen weitergegeben – viele verschwinden einfach. So verlieren Abstammungslinien mit der Zeit an Klarheit. Trotz allem sind DNA-Tests natürlich ein tolles Tool für Hobby-Genealogen, aber man sollte das Ergebnis stets mit einer gewissen Prise Skepsis betrachten.

AHNENFORSCHUNG VOR DER EIGENEN HAUSTÜR

Genealogie ist die Wissenschaft der Familienforschung und funktioniert auch ohne DNA-Test ganz analog. Ziel ist es, Abstammung und Verwandtschaft zu ermitteln, Stammbäume zu erstellen und mit alten Urkunden, Kirchenbüchern und Archiven tief in die eigene Herkunft einzutauchen. Ein spannender Fund, wie beispielsweise ein Brief aus dem 18. Jahrhundert, kann oft der erste Schritt sein. Standesämter sind dann die wichtigste Anlaufstelle für Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden, die sich online, persönlich oder per Post anfordern lassen. Wichtig: immer beim Standesamt am Ort des Ereignisses anfragen. Für tiefere Einblicke bieten ▸

kirchliche Archive wahre Schätze, mit Aufzeichnungen zu Taufen, Eheschließungen und Bestattungen, die zum Teil bis ins 16. Jahrhundert reichen. Viele dieser Dokumente sind inzwischen sogar digital zugänglich, beispielsweise über das Portal »Archion« – allerdings häufig kostenpflichtig und mit Zugangsbeschränkungen.

WARUM DNA-TESTS GAR NICHT SO HARMLOS SEIN KÖNNEN

Bei DNA-Tests bleibt die Anonymität trotz aller Beteuerungen der Anbieter oft unsicher, was erhebliche Datenschutzrisiken und ethische Fragen aufwirft. Außerdem kann die Reise in die eigene Familiengeschichte spannend, aber auch ziemlich überraschend sein – und nicht nur im positiven Sinne. Manchmal decken DNA-Tests oder Archivfunde Dinge auf, die so gar nicht ins vertraute Bild passen: Der vermeintliche Bruder ist biologisch gar keiner, oder der eigene Vater entpuppt sich als jemand ganz anderes. Solche Entdeckungen können das Familiengefüge ordentlich durcheinanderwirbeln. Und dann gibt es noch die kulturellen Überraschungen, wie sie in der Komödie »Oh la la – Wer ahnt denn sowas?« humoristisch dargestellt werden, in der ein Franzose erfährt, dass in seinen Adern deutsches Blut fließt. Solche Momente können Identitäten auf den Kopf stellen – mal zum Lachen, mal zum Nachdenken. Ahnenforschung ist eben immer auch ein Griff in die Wundertüte. Ob Sie sich diesem Risiko aussetzen wollen, sollten Sie sich daher gut überlegen. Die wissenschaftlichen Möglichkeiten sind groß: Schon vor Jahren wurde nachgewiesen, dass sich aus DNA-Proben sogar Nachnamen zurückverfolgen lassen. Mit der riesigen Menge an DNA-Daten, die mittlerweile gesammelt wird, könnten Unternehmen künftig vorhersagen, wie anfällig jemand für bestimmte Krankheiten ist. Und genau hier wird es heikel: Was passiert, wenn Versicherungen oder Arbeitgeber Zugriff auf solche Infos bekommen? Plötzlich könnte man in eine Risikogruppe gesteckt werden – mit Folgen für Prämien oder Jobchancen.

Viele Nutzer stimmen ahnungslos zu, dass ihre Daten für Forschungszwecke genutzt werden dürfen. Damit könnten auch Dritte auf diese Daten zugreifen. Und nicht nur die eigenen Daten sind betroffen – auch Verwandte könnten ungewollt in diese Datenbanken einfließen. Bei den rasanten Fortschritten der Künstlichen Intelligenz könnte es sein, dass DNA-Informationen mit anderen Onlinedaten verknüpft werden, um automatisierte Bewertungen zu erstellen.

Neben Datenschutzbedenken gibt es zudem Kritik an den Geschäftspraktiken mancher Anbieter. 23andMe hat in der Vergangenheit mehrfach seine Datenschutzrichtlinien angepasst – zuletzt am 24. September 2024. Besonders brisant wurde das Thema nach einem massiven Datenleck im Oktober 2023, bei dem die sensiblen Informationen von 6,9 Millionen Nutzern in die falschen Hände gerieten. Die Folgen: eine riesige Sammelklage und eine satte Entschädigungszahlung von 30 Millionen US-Dollar. Diese Ereignisse haben die Diskussion über den Umgang von 23andMe mit sensiblen genetischen Daten neu entfacht.

Intransparenz betrifft den Umgang mit Daten und auch die Analyseverfahren: Viele Anbieter halten Algorithmen und Methoden geheim, sodass die Genauigkeit der Ergebnisse schwer nachzuvollziehen ist. Und im September 2020 sorgte MyHeritage DNA mit versteckten Zusatzkosten für Ärger: Nutzer beschwerten sich, dass trotz Premium-Abo weitere Kosten für den Zugriff auf historische Datensätze anfielen. Die intransparente Preispolitik löste heftige Diskussionen aus. Deshalb ist es vor der Nutzung von DNA-Tests zur Ahnenforschung wichtig, die Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien genau zu prüfen und sich der potenziellen Risiken – auch für den Familienfrieden – bewusst zu sein. ◀

Abir Kassis
redaktion@guter-rat.de

ANBIETER Die Übersicht

- Mit mehr als 18 Millionen Mitgliedern besitzt **Ancestry DNA** die weltweit größte DNA-Datenbank, was zu besonders präzisen Verwandtschaftsanalysen führen soll.
- Neben Abstammungstests bietet **23andMe** auch detaillierte Gesundheitsberichte – für eine Kombination aus Ahnenforschung und Gesundheitsanalyse. In Deutschland ist dies rechtlich verboten, weshalb es nur im US-Paket möglich ist.
- **MyHeritage DNA** will mit vielseitigen Ahnenforschungstools und einer benutzerfreundlichen Plattform zur Verbindung genetischer Verwandtschaften punkten.
- **FamilyTreeDNA** ist spezialisiert auf Y-DNA- und mitochondriale DNA-Tests, die eine besonders tiefgehende Untersuchung der väterlichen und mütterlichen Linie ermöglichen sollen.

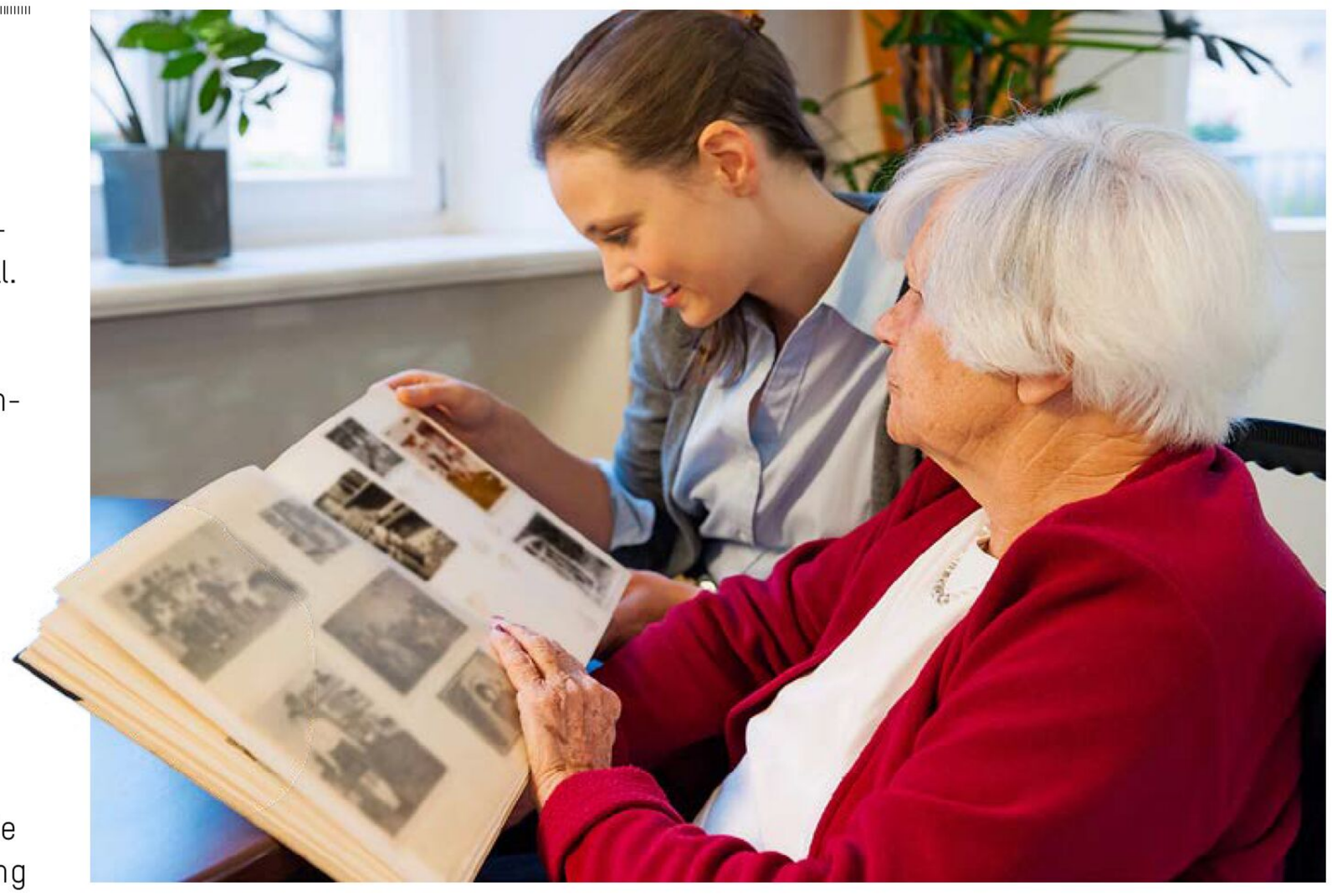


FOTO: ADOBE STOCK/DANIEL INGOLD

Alte Erinnerungen *Wenn Oma das Familienalbum aus dem Regal holt, sind auch für die jüngere Generation spannende Erkenntnisse zu gewinnen*



Der Podcast über Frauen, Erfolg und Finanzen von FOCUS MONEY.

Jeden Donnerstag überall, wo es Podcasts gibt.

Jeder Tester notiert aufmerksam seine Eindrücke zu Duft, Geschmack und Mundgefühl. Welche Marken dahinterstecken, erfahren unsere fünf Kollegen aus der Redaktion erst nach der Blindverkostung. Das Ergebnis überrascht.





Prickeln ohne Promille

UNTER ZEHN EURO Zu den Feiertagen knallen die Korken. Dabei schaffen es immer mehr alkoholfreie Schaumweine ins Glas. Wir haben acht Alternativen getestet



Blindprobe *Sorgfältig wird das nächste Testglas gefüllt: erst riechen, dann probieren*

Weihnachten und Neujahr stehen vor der Tür. Für die Kellereien beginnen damit die wichtigsten Wochen des ganzen Jahres. Denn für viele ist und bleibt Sekt ein Getränk für besondere Anlässe. Dabei stehen in den Supermarktregalen neben herkömmlichen Flaschen immer mehr Schaumweine, die komplett oder fast ohne Alkohol auskommen.

Ganz klar: Alkoholfrei liegt im Trend. Bier, Wein und Sekt ohne Promille gewinnen seit Jahren an Beliebtheit. Die produzierte Menge alkoholfreien Biers etwa hat sich in den vergangenen zehn Jahren fast verdoppelt – auf rund 579 Millionen Liter, wie das Statistische Bundesamt meldet. Auch Wein- und Sektkellereien ziehen nach. Die Zahlen sind eindrücklich: 2024 wurde doppelt so viel alkoholfreier Wein gekauft wie im Vorjahr – so das Ergebnis einer vom Deutschen Weininstitut (DWI) beauftragten Weinmarktanalyse. Noch besser läuft es für alkoholfreien Sekt: Im vergangenen Jahr lag sein Marktanteil bereits bei über sieben Prozent. Und gerade während der Feiertage steigt die Nachfrage noch einmal spürbar.

MEHR AROMA MIT MODERNER TECHNIK

Lange galt alkoholfreier Wein und Sekt unter Kennern als wenig überzeugend. Die Verfahren für die Produktion waren aufwendig, oft noch unausgereift – und das Ergebnis schmeckte entsprechend flach. Doch das hat sich geändert: Moderne, schonendere Methoden sorgen dafür, dass heute deutlich mehr Aroma erhalten bleibt. Viele alkoholfreie Weine und Sekte haben damit einen spürbaren Qualitätssprung gemacht, was auch unsere Verkostung beweist. Die Schaumweine erreichen je nach Hersteller tatsächlich 0,0 Volumenprozent Alkohol. Oder sie enthalten bis zu 0,5 Prozent – die als Geschmacksträger bleiben. Eine Menge, die laut Verordnung weiterhin als alkoholfrei gilt. Eine Pflicht zur Kennzeichnung besteht bei Getränken erst ab 1,2 Prozent.

HERSTELLUNG Ausgewählte Weine bilden die Basis für den alkoholfreien Sekt. In einem aufwendigen Verfahren, der sogenannten Entalkoholisierung, wird den Weinen zunächst der Alkohol entzogen. Am häufigsten geschieht das per Vakuumdestillation. Dabei verdampft der Alkohol schon bei 27 bis 35 Grad Celsius, sodass die meisten Aromen aus dem Bukett erhalten bleiben. In manchen Sekthäusern werden die aromareichen Schichten sogar zuvor sorgsam entnommen und dem Sekt später wieder zugefügt. So zum Beispiel bei unserem Testsieger »Dry Alkoholfrei 0,0« von Mumm & Co.

Herkömmlicher Sekt muss nach der alkoholischen Gärung ein zweites Mal gären, um seinen typisch prickelnden Charakter zu erhalten. Bei alkoholfreiem ist das nicht der Fall, denn die zweite Gärung würde erneut Alkohol erzeugen. Deswegen versetzt man den entalkoholisierten Grundwein stattdessen mit Gärungskohlensäure, die das gewünschte Perlen erzeugt. Das erklärt auch,warum bei alkoholfreiem Sekt aus rechtlichen Gründen »schäumendes Getränk aus alkoholfreiem Wein« auf dem Etikett stehen muss.

ZUCKER SORGT FÜR GESCHMACK

Entalkoholisierte Weine bleiben trotz aller Fortschritte eine eigene Produktkategorie. Einen direkten Eins-zu-eins-Vergleich gewinnen sie nur schwer, denn Alkohol ist nun mal ein Geschmacksträger. Wird er entfernt, wirkt der Grundwein zunächst oft kantiger: Die Säure rückt stärker in den Vordergrund, manche Aromen treten zurück. Um diese Lücke zu schließen, setzen Hersteller auf Zucker oder Traubenmostkonzentrat, bisweilen auch auf eine Kombination aus beiden. Das erklärt, warum alkoholfreier Sekt häufig etwas süßer schmeckt als die klassische Variante und pro 100 Milliliter oft mehr Zucker enthält. Dennoch hat er einen Vorteil: Beim Kaloriengehalt liegt er klar ▸



FOTOS: GUTER RAT/UWE TOELLE

TEST-KRITERIEN So wurden die Schaumweine verkostet

DIE AUSWAHL Bei unserem Test wurden acht alkoholfreie weiße Schaumweine gängiger Handels- und Herstellermarken ausgeschenkt. Alle Produkte sind für unter zehn Euro im Supermarkt erhältlich.
DER TEST verlief »blind«. Die gekühlten Flaschen wurden zuvor mit Alufolie eingewickelt. So wusste keiner der fünf Tester, welcher Sekt im Glas war. Auf Geruch, Geschmack, auch auf Dichte und Feinheit des Schaums (Fachwort Mousseux) kam es an.
URTEIL Die Sektauswahl wurde nach den deutschen Schulnoten von 1 = sehr gut bis 6 = ungenügend bewertet. Auch Zucker und Kalorien wurden berücksichtigt.

FOTOS: GUTER RAT/UWE TOELLE

unter seinem alkoholhaltigen Pendant; normaler Sekt hat etwa 100 Kalorien pro 100 Milliliter, bei alkoholfreiem Sekt kommt man auf nur etwa 25 Kalorien.

NULL PROMILLE IM AUFSCHWUNG

Alkoholfreier Sekt ist in Deutschland schon seit den späten 1980er-Jahren erhältlich. Doch erst der Trend zu einem bewussteren, »gesünderen« Lebensstil hat das frühere Nischenprodukt in den vergangenen Jahren wirklich in die breite Masse gebracht. Inzwischen gibt es Sekt ohne Alkohol in nahezu ebenso vielen Stilrichtungen wie die klassischen Varianten. Trockene alkoholfreie Sekte eignen sich besonders gut zu salzigen oder kräftig gewürzten Speisen, da sie für einen frischen Ausgleich sorgen. Rosé-Sekte ohne Alkohol hingegen sind meist etwas fruchtiger und süßer – ideal zu Gerichten wie Fisch oder Meeresfrüchten.

IM TREND Promillefreie Getränke erfreuen sich in Deutschland wachsender Beliebtheit – längst gelten sie nicht mehr nur als Alternative für Fahrer oder Schwangere. Vielmehr entscheiden sich immer mehr Menschen bewusst für »null Promille«, weil sie nach leichteren, gesünderen Getränken suchen, ohne auf Genuss oder Geselligkeit zu verzichten. Dieser Wandel zeigt Wirkung: Das Angebot alkoholfreier Sektsorten wächst stetig. Die meisten großen deutschen Weinerzeuger haben den Markt inzwischen für sich entdeckt und bieten gleich mehrere Varianten an. Auf den Etiketten finden sich – wie beim klassischen Sekt – Be-

VERKOSTUNG Alkoholfreie Sekte unter zehn Euro im Test auf

MUMM & CO.
Dry Alkoholfrei 0,0

Beschreibung Der Tropfen der Rotkäppchen-Mumm Sektkellereien basiert auf einer Cuvée ausgewählter Weine, denen der Alkohol unter Vakuum schonend entzogen wird. Zuletzt bekommt er sein natürliches Bukett zurück und wird mit Kohlensäure versetzt.
Nährwerte Nur 18 Kalorien und 3,5 Gramm Zucker auf 100 Milliliter – dazu komplett alkoholfrei.



Verkostung Der alkoholfreie Sekt zeigt sich feinfruchtig und erfrischend mit angenehm leichter Säure, die klassischem Sekt sehr nahe kommt. Am Gaumen ist er trocken und feinperlig.
Platz eins
(Note 1,5)
Preis 6,49 €*

Guter Rat
TESTSIEGER

ROTKÄPPCHEN
Alkoholfrei

Beschreibung Der alkoholfreie Schaumwein aus der Kellerei Rotkäppchen-Mumm entsteht aus einer Cuvée, deren typischer Geschmack durch schonende Entalkoholisierung erhalten bleibt. So liegt der Alkohol bei etwa 0,2 Prozent.
Nährwerte Pro 100 Milliliter bringt der Sekt 27 Kalorien und 5,7 Gramm Zucker mit.



Verkostung Geschmacklich präsentiert sich der Rotkäppchen-Sekt angenehm mild, fruchtig-aromatisch und leicht süßlich. Die fein abgestimmte Kohlensäure verleiht ihm eine harmonische Perlage und ein schönes Mundgefühl.
Platz zwei
(Note: 1,7)
Preis 4,99 €*

LIGHT LIVE
Sparkling 0,0 %

Beschreibung Ausgewählten Weinen wird der Alkohol in einem schonenden Verfahren entzogen. Mit der Kohlensäure entsteht so ein Sekt, der komplett ohne Alkohol auskommt. Hergestellt wird er von der Kellerei Schloss Wachenheim .
Nährwerte Der Sekt kommt auf 5,0 Gramm Zucker und 24 Kalorien pro 100 Milliliter.



Verkostung Bei den fünf Testern kam der Sekt für unter vier Euro überraschend gut an: Die Fruchtsäure ist deutlich spürbar, aber nicht zu aufdringlich. Im Mund prickelt die Kohlensäure angenehm zart.
Platz drei
(Note: 1,9)
Preis 3,79 €*

Guter Rat
TOPPREIS
LEISTUNG

HENKELL
Alkoholfrei Sparkling

Beschreibung Der alkoholfreie Sekt von Henkell & Co. wird aus entalkoholisiertem Wein hergestellt und anschließend mit Kohlensäure verfeinert.
Nährwerte Mit 6,6 Gramm Zucker und 27 Kalorien pro 100 Milliliter liegt der Sekt im etwas höheren Bereich. Der Alkoholgehalt liegt unter 0,5 Prozent.



Verkostung Auch dieser Schaumwein kam gut an: Das Zitrusaroma war deutlich zu schmecken, einigen Testern aber etwas zu süß. Von der Kohlensäure hätten sie sich mehr gewünscht – das Mundgefühl wirkte dadurch etwas flach.
Platz vier
(Note: 2,2)
Preis 5,99 €*

Am 10. November bei *Kaufland und **Edeka gekauft



Sensorik *Auch die Optik im Glas spielt eine Rolle*

zeichnungen wie Extra Trocken, Trocken, Halbtrocken, Rosé oder Blanc de Blancs.

DAS URTEIL DER TESTER

Geschmacklich konnten die meisten Sekte in unserer Blindverkostung überzeugen: Mehr als die Hälfte erreichte eine bessere Bewertung als »befriedigend«. Besonders positiv fiel den Testern der »Dry Alkoholfrei 0,0« von Mumm & Co. auf. Mit seiner feinfruchtigen Art, einer angenehmen Säure und einem trockenen Finish kommt er dem herkömmlichen Sekt erstaunlich nahe – und sicherte sich damit souverän den Testsieg. Bei den Nährwerten kann er ebenfalls punkten: Mit nur 18 Kilokalorien und 3,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter gehört er zu den leichtesten Vertretern im Feld. Besonders bemerkenswert: Er enthält tatsächlich 0,0 Volumenprozent Alkohol.

Insgesamt war das bei vier der acht getesteten Produkte der Fall. Neben dem Testsieger verzichten auch »Light Live Sparkling 0,0«, »Vescovino 0,0 Alkoholfrei« und »Mionetto Alcohol Free 0,0 %« vollständig auf Restalkohol – wobei Letzterer geschmacklich nicht mithalten konnte. Für eine echte Überraschung sorgte der alkoholfreie Sekt »Light Live Sparkling 0,0 %« der Kellerei Schloss Wachenheim: Er kostet weniger als vier Euro, präsentiert sich aber überraschend aromatisch und angenehm prickelnd. Ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. ◂

Gina Kieweg
redaktion@guter-rat.de

Geschmack, Bukett und Perlage

SÖHNLEIN BRILLANT

Alkoholfrei

Beschreibung Auch hier bildet eine Weißwein-Cuvée die Basis: Nach der Entalkoholisierung wird Kohlensäure zugesetzt. Die Marke Söhnlein gehört zur Kellerei Henkell & Co.

Nährwerte Der Sekt enthält 6,0 Gramm Zucker und 27 Kalorien pro 100 Milliliter. Mit seinem Restalkohol von 0,5 Prozent liegt er noch im erlaubt alkoholfreien Bereich.



Verkostung Die Tester beschrieben den Schaumwein als leicht fruchtig, angenehm süß und erfrischend mit einer dezenten Säure. Der Geschmack hätte aber etwas intensiver ausfallen dürfen – das Mundgefühl wirkte für einige eher flach, zu wenig prickelnd oder langweilig.

Platz fünf
(Note: 2,5)
Preis 4,49 €**

BRUT DARGENT

Chardonnay Free

Beschreibung Dieser Sekt des französischen Herstellers Les Grands Chais de France entsteht aus einer Cuvée weißer Weine unterschiedlicher Rebsorten, Lagen und Jahrgänge.

Nährwerte Der Sekt bringt 5,0 Gramm Zucker und 26 Kalorien pro 100 Milliliter mit. Der Restalkoholgehalt liegt bei 0,5 Prozent – also noch im Rahmen.



Verkostung Feinperlig und trocken steigt der Sekt an, im Mund angenehm fein. Geschmacklich blieb er für fast acht Euro jedoch hinter den Erwartungen: Zu mild, wenig Profil, kaum aromatische Tiefe – so lautete das Urteil der fünf Tester.

Platz sechs
(Note: 3,0)
Preis 7,89 €*

VESCOVINO

0,0 Alkoholfrei

Beschreibung Vescovino ist eine Eigenmarke von Edeka, die Perlweine wie Seccos und Proseccos im Angebot hat. Zur genauen Herstellung und Zusammensetzung konnten wir keine Informationen finden.

Nährwerte Mit 5,0 Gramm Zucker und 25 Kalorien pro 100 Milliliter liegt der alkoholfreie Sekt noch im mittleren Bereich.



Verkostung Geschmacklich kam dieser Sekt bei den meisten Testern schlecht an: Er war ihnen deutlich zu süß und erinnerte etwas an Energydrink. Außerdem mangelte es ihm am klassischen spritzigen Mundgefühl.

Platz sieben
(Note: 3,2)
Preis
2,49 €**

MIONETTO

Alcohol Free 0,0 %

Beschreibung Dieser Sekt von Mionetto aus der Kellerei Henkell & Co. wird aus der italienischen Rebsorte Glera hergestellt. Auch hier wurde der Alkohol nachträglich mit Vakuumdestillation entzogen.

Nährwerte Mit nur 11 Kalorien und 2,0 Gramm Zucker pro 100 Milliliter fällt der Sekt sehr positiv auf. So auch der Restalkohol, der bei 0,0 Prozent liegt.



Verkostung Mit knapp zehn Euro war dieser Sekt der teuerste im Test, was sich geschmacklich allerdings nicht erkennen ließ: Das Aroma fiel insgesamt schwach aus – auch die Perlage überzeugte nicht.

Platz acht
(Note: 3,5)
Preis 9,99 €*

Stress, lass nach!

HARMONIE Weihnachten soll besinnlich sein, das wünschen wir uns in dunklen Zeiten mehr denn je. Doch gerade durch diese Erwartungshaltung kommt oft Stress auf, weiß der Experte

Auf uns! *Steuert jeder etwas zum Weihnachtsmenü bei, können die entlasteten Gastgeber entspannter mitfeiern*

FOTO: ISTOCK



Wiebke Hugen
wiebke.hugen@guter-rat.de

Die Tage werden kürzer, die Nächte kälter, um uns herum wird die Welt von globalen Krisen und Unsicherheiten geschüttelt. Gerade jetzt sehnen wir uns nach einem Moment der Ruhe, einer Konstante. Wer könnte diesen Job besser übernehmen als das »Fest des Friedens«? Genährt durch Kindheitserinnerungen ist unsere Hoffnung alle Jahre wieder groß: Weihnachten soll harmonisch, besinnlich und absolut perfekt werden, ein leuchtender Gegenpol zum stressigen Alltag.

RECHNUNG GEHT NICHT AUF Doch gerade diese romantische Überhöhung macht Weihnachten oft zur größten Stressfalle des Jahres. Anstatt uns zu entspannen, setzen wir uns selbst massiv unter Druck – ob beim Geschenkekauf, dem Menü-Marathon oder der Sitzordnung am Tisch. Wenn dann auch noch Onkel Günther bei Gans und Rotwein über Politik diskutieren möchte, die Kinder Früchtepunsch auf ihre guten Kleider kippen oder der Partner das liebevoll ausgesuchte Buch fast kommentarlos auf dem Geschenkestapel abwirft, ist es mit der Harmonie endgültig dahin. Entweder grämen wir uns dann im Stillen – oder es kommt zum Streit.

AUFFÄLLIG VIELE TRENNUNGEN NACH DEN FEIERTAGEN

Hausgemacht, meint der Berliner Psychotherapeut und Buchautor Dr. Wolfgang Krüger: »Wir haben eine irrational hohe Erwartungshaltung an Weihnachten, an gutes Essen, perfekte Geschenke. Wir hoffen, uns in diesen Tagen besser zu fühlen als den Rest des Jahres.« Doch das Gegenteil ist oft der Fall, meint der Experte: »Das sehen wir an der Trennungswelle nach Weihnachten. Zu keiner Zeit im Jahr gehen, statistisch gesehen, so viele Paare auseinander wie kurz nach dem Sommerurlaub und den Weihnachtsfeiertagen.«

RECHTZEITIGE VORSORGE Sein dringender Rat für Paare ist deshalb, schon Monate vor dem Fest genauer hinzuschauen: Wie steht es um unsere Partnerschaft? Sind da Risse, die gekittet werden wollen? Was kann ich tun, damit die Beziehung vor Weihnachten besser wird?

Krügers zweiter Tipp ist, diejenigen, die vor den Festtagen am meisten Stress haben, so gut es geht zu entlasten: »In vielen Familien sind es nach wie vor die Frauen, die erheblich mehr Zeit und Energie in die Vorbereitung stecken.« Da werden nicht nur Geschenke besorgt, das Haus dekoriert und der Vorratsraum mit Köstlichkeiten gefüllt, sondern auch selbst gemachte Adventskalender bestückt, Postkarten an entfernte Bekannte geschrieben und kurz vor knapp sämtliche Fenster geputzt. »Hier ist es sinnvoll, schon lange im Vorfeld Aufgaben gerecht zu verteilen – so kann etwa jeder





Magie der Musik *Die Stimmung verdüstert sich oder es kommt Langeweile auf? »Fangen Sie an, zusammen zu spielen, singen oder tanzen«, rät Wolfgang Krüger*

eingeladene Gast etwas zum großen Weihnachtsmenü beisteuern«, meint Krüger. Genauso wichtig sei es aber, Prioritäten zu besprechen und Perfektionsansprüche infrage zu stellen. Viel mehr Gedanken als um ein blitzblank geputztes Haus solle man sich gerade als Gastgeber vorab um Gespräche machen, die beim Beisammensein mit der Familie geführt werden können.

FRAGEN MIT TIEFGANG VORBEREITEN

Um etwaigen Stimmungskillern wie Politikdebatten unterm Tannenbaum gar nicht erst Raum zu geben, tut man nach Krügers Erfahrung gut daran, schöne Dialoge vorzubereiten. »Familientreffen folgen oft einer immer gleichen Dynamik. Um die aufzubrechen und in guten Austausch mit den Liebsten zu kommen, kann man gemeinsam in Fotoalben blättern, über die Kindheit sprechen, aber auch Fragen mit Tiefgang stellen, etwa: Was ist für euch Glück? Oder: Was will jeder von uns in den nächsten 30 Jahren erleben?«, so der Psychotherapeut.

Wem das zu bemüht ist, der könne auch Spiele für das gemeinsame Fest vorbereiten, am Weihnachtsabend zusammen singen (gern auch mal Karaoke statt stets nur »Stille Nacht«), Musik machen oder tanzen – »wichtig ist, dass die Bagage beschäftigt ist«, so Krüger. Hat man die Erfahrung gemacht, dass alkoholische Getränke oft eher zu schlechter denn ausgelassener Stimmung beitragen, werden sie gar nicht erst ausgeschenkt. Droht die Stimmung am Weihnachtsabend aber dennoch zu kippen oder die Kinder beginnen zu nerven: Mäntel an, raus an die frische Luft zum Spaziergang. »Man sollte auf alle Eventualitäten vorbereitet sein und stets drei bis vier Alternativen aus dem Ärmel schütteln können, die notfalls für Ablenkung sorgen«, rät der Experte.



> Das wichtigste Wort, um glücklich zu sein, ist Nein. Jeder hat das Recht, sich Treffen zu verweigern.
>
> **Dr. Wolfgang Krüger,**
> Psychotherapeut und Buchautor aus Berlin

CHARMANT KONTERN Neigt die Schwiegermutter zu bohrenden Fragen (»Wie sieht es denn nun aus, werde ich nächstes Jahr endlich Oma?«), oder gibt der Vater ständig ungefragt Karrieretipps, kann man auch darauf schon passende Antworten parat haben. »Ich habe dann stets verblüffende Gegenfragen gestellt, etwa: Hast du eigentlich schon deine Autobiografie geschrieben?«, berichtet Krüger lachend. Wer es schafft, charmant zu bleiben, setzt die nervige Verwandtschaft ganz nonchalant schachmatt. »Eine gute Antwort auf unbequeme Fragen wäre aber auch: Frag mich das übermorgen, heute nicht.«

Das alles klingt schon nach viel Stress, wo Sie sich doch eigentlich nur nach Ruhe sehnen? Dann packen Sie rechtzeitig die Koffer und fliegen der Hektik davon: »Das wichtigste Wort, um glücklich zu sein, ist Nein. Wenn Familienzusammenkünfte immer wieder unter Druck setzen, hat man jedes Recht, sich ihnen zu verweigern.«

GEMEINSAME ZEIT VERSCHENKEN

Geschenke sind eine klassische Streitquelle. Zur Vorbeugung hilft es, schon früh gemeinsam Umfang und finanzielle Grenzen festzulegen. Wünschen sich Eltern, dass ihre Kinder jeweils nur ein Teil bekommen, sollten die Großeltern das beherzigen. »Halten sich die Verwandten aber nicht an Vereinbarungen, tun Eltern wiederum gut daran, an Heiligabend selbst keinen Eklat anzuzetteln, sondern das Thema im Nachgang ruhig anzusprechen«, rät der Experte.

WENIGER IST MEHR Statt Partnerin oder Partner mit teuren materiellen Dingen beeindrucken zu wollen, sollte man lieber gemeinsame Zeit verschenken, findet Krüger. Etwa Tickets für einen Konzert- oder Opernbesuch, vielleicht eine Kurzreise. »Mein bester Geschenketipp für Paare lautet aber: Schreiben Sie sich gegenseitig Liebesbriefe!« So schafft man die ideale Voraussetzung, gemeinsam harmonisch ins neue Jahr zu starten. ◂

FOTOS: ISTOCK, GERALD WESOLOWSKI

Heute schon gerätselt?















Korb zum Fischfang		Teil eines Buchstabens		Beingelenk; schlaff, träge		in geringer Entfernung		redlich, ehrlich		dickflüssig; Organ der Fische		Flussgestade; Tennisspielart
Zutat in der Suppe					7			exotisches Klettertier; Werbekurzfilm				
						große Dummheit; englisches Bier						
indones. Währung; Stadt in Ägypten				9	Blasinstrument; Begeisterung			6				
			Streichinstrument; Oval						ägyptische Stadt mit Staudamm		Schallalarmgerät	
bestimmender Erbfaktor	Teil des Halses; Hilfe aus Gefahr						Trinkgefäß; niederländ. Süßspeise			8		
		3		Lied in der Oper		Kunstgriff		Strick; eintönig, langweilig				
Kosename des Vaters		ohne Einfassung; zehn (engl.)							5	Schiffsvorderteil		Nutztier der Samen
starrköpfig, hartnäckig				1	Verbrecher		2					
nicht viele, nur Einzelne		4					weiche Bettfeder					
					beweglich befestigen							
seitliche Körperpartie		Lösung:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	





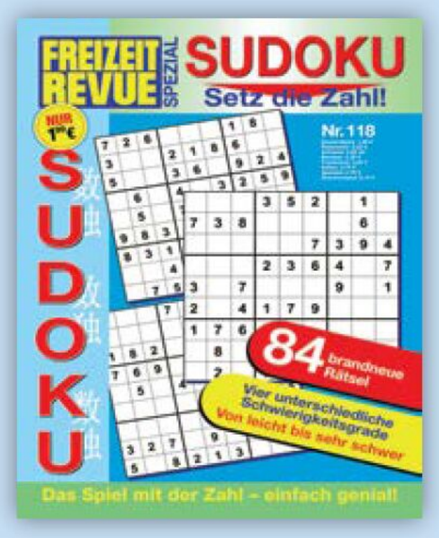




Das war zu einfach? Dann wählen Sie Ihren Favoriten in Ihrem Zeitschriftenhandel











Rätsel-Qualität hat einen Namen FREIZEIT REVUE



Gunnar Döbberthin
gunnar.doebberthin@guter-rat.de

Alles unter Kontrolle

TEST Die digitalen Helfer zeichnen jede Bewegung auf, messen Blutsauerstoff und Puls und überwachen sogar den Schlaf. Was Fitnesstracker & Co. wirklich können

Zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr gehört für viele mehr Bewegung, regelmäßig Sport und eine gesündere Lebensweise. Unterstützung versprechen Fitnesstracker oder Sportuhren. Wir wollten wissen, wie genau solche Gadgets eigentlich sind, und haben uns sieben Modelle zum Preis von 40 bis knapp 400 Euro angeschaut. Dabei wurden die Ausstattung, einige Funktionen, Display-Lesbarkeit und Akkuleistung auf den Prüfstand gestellt.

Die Noten von fünf der sieben Modelle steuerten uns freundlicherweise die Kolleginnen und Kollegen des »CHIP«-Testcenters bei. Die beiden Sportuhren von Samsung und Polar haben wir nach gleichen Kriterien in der *Guter Rat*-Redaktion getestet.

ZWEI GOLDMEDAILLEN

Mit denkbar knappem Vorsprung schnitten Watch Fit 4 Pro von Huawei und Vivoactive 6 von Garmin am besten ab. Die Huawei überzeugt im Test mit starken Sportfunktionen und umfassender Gesundheitsanalyse. Neben Blutsauerstoffmessung ist auch EKG möglich, außerdem hat der Fitnesstracker ein integriertes Barometer. GPS-Tracking ist integriert, und es gibt eine große Auswahl an Sportarten inklusive Multisport. Die Watch kann sogar beim Tauchen getragen werden. Bei der Bedienung stört die Tester nur die teilweise zu kleine Schrift auf dem Display, und auch die Musiksteuerung hat einige Einschränkungen. Die Akkulaufzeit hingegen ist prima, und die smarte Uhr kann auch mit einem Standard-Qi-Ladegerät kontaktlos geladen werden.

Die Garmin überzeugt im Test mit einigen willkommenen Verbesserungen im Vergleich zum Vorgängermodell. Die Unterstützung beim Sport ist super, und auch der übrige Funktionsumfang ist üppig. Dazu gehören ein hochwertiges OLED-Display und eine tolle Steuerung. ▸

FOTOS: PR (2)

HUAWEI

Watch Fit 4 Pro

Preis 189 Euro

Merkmale Überzeugt mit umfassender Gesundheitsanalyse. ⊕ Ist zum Tauchen geeignet, hat integriertes Barometer, erlaubt Laden per Qi. ⊖ Kleine Schrift, kein WLAN, lahmes Bluetooth.

Funktionen Anzeige: 30 x 35 mm Farb-OLED, Akku: Laufzeitmessung: 10,3 Tage, lt. Hersteller: 10 Tage, Ladezeit: 75 Min., Blutsauerstoff: ja, EKG: ja, Menstruationstracking: ja, Distanzanzeige: ja, Höhenmesser: ja, GPS: ja, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: ja, mobiles Bezahlen: nein, Web-App: nein

Gewicht 42 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	1,3
Smartwatch-Funktionen	1,4
Sport-Tracking	1,0
Akku	2,6
Gesamtnote	1,5

Guter Rat
TESTSIEGER





Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz![1]

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm?
Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.[2]
Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- **Patentiertes Medizinprodukt**
- **Schaltet Fructose einfach aus**[3]
- **Ohne Nebenwirkungen**

In jeder Apotheke!

Vegetarian Society APPROVED

Fructaid®

[1] Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.
[2] https://t1p.de/tpckg;
[3] Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

www.fructaid.de

Auch die Körperanalyse funktioniert tadellos, die Tester vermissen jedoch einzelne Funktionen wie EKG und vor allem einen Höhenmesser. Dennoch kann die Vivoactive 6 als Premium-Fitnesstracker voll überzeugen.

SO HAT »CHIP« GETESTET

Bei »Gesundheitsanalyse« punkten Funktionen und Sensoren, die dem Nutzer ein gesünderes Leben ermöglichen. Dazu zählen Sensoren für Blutsauerstoff und Herzfunktionen (EKG), aber auch eine gute Analysemöglichkeit zum Beispiel vom Schrittpensum per App und Web. Das Testergebnis in dieser Kategorie trägt 30 Prozent zur Gesamtwertung bei. Die Kategorie »Smartwatch-Funktionen« bewertet, wie gut der Tracker als Erweiterung des Smartphones dienen kann. Dazu liefert er möglichst viele sinnvolle Einstellmöglichkeiten, hat ein informatives Display und Widgets wie Wetter, Countdown-Timer und Wecker. Das Testergebnis in dieser Kategorie trägt ebenfalls 30 Prozent zur Gesamtwertung bei.

Unter »Sport-Tracking« bewerten die Kollegen von »CHIP« alle Eigenschaften, die wichtig sind beim Ausführen von Aktivsport. Dazu gehören neben der Anzahl unterstützter Sportarten auch detaillierte Satellitenortung, GPS-Sensor



***Technik** Licht-sensoren an der Innenseite messen unter anderem den Blutsauerstoffgehalt*

TEST Von sieben Modellen schneiden nur zwei mit »sehr



FITBIT

Charge 6

Preis 89 Euro

Merkmale Sportfunktionen und Laufzeit überzeugen. ⊕ Bedienung, Google-Apps. ⊖ Könnte Schritte genauer messen.

Funktionen Anzeige: 15 x 22 mm Farb-OLED, Akku: Laufzeitmessung: 9,4 Tage, lt. Hersteller: 7 Tage, Ladezeit: 103 Min., Blutsauerstoff: ja, EKG: ja, Menstruationstracking: ja, Distanzanzeige: ja, Höhenmesser: nein, GPS: ja, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: nein, mobiles Bezahlen: ja, Web-App: ja

Gewicht 29 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	1,4
Smartwatch-Funktionen	2,4
Sport-Tracking	2,6
Akku	3,0
Gesamtnote	2,3



SAMSUNG

Galaxy Watch Ultra

Preis ab 329 Euro

Merkmale Robust, mit üppiger Ausstattung. ⊕ Display, Sturzerkennung, eSIM. ⊖ Nicht für kleine Handgelenke, Akku.

Funktionen Anzeige: 38,1 mm Farb-OLED, Akku: Laufzeitmessung: 1,7 Tage, lt. Hersteller: 2,5 Tage, Ladezeit: 120 Min., Blutsauerstoff: ja, EKG: ja, Menstruationstracking: ja, Distanzanzeige: ja, Höhenmesser: ja, GPS: ja, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: ja, mobiles Bezahlen: ja, Web-App: ja

Gewicht 93 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	1,1
Smartwatch-Funktionen	1,0
Sport-Tracking	1,1
Akku	3,5
Gesamtnote	1,6



POLAR

Grit X2

Preis ab 398 Euro

Merkmale Sehr teure Sportuhr. ⊕ Display, Ersteinrichtung offline, Kompass. ⊖ Kein WLAN, Kartentransfer umständlich.

Funktionen Anzeige: 32,5 mm Farb-OLED, Akku: Laufzeitmessung: 6 Tage, lt. Hersteller: 7 Tage, Ladezeit: 100 Min., Blutsauerstoff: ja, EKG: ja, Menstruationstracking: nein, Distanzanzeige: ja, Höhenmesser: ja, GPS: ja, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: nein, mobiles Bezahlen: nein, App: ja

Gewicht 59 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	1,6
Smartwatch-Funktionen	3,6
Sport-Tracking	1,1
Akku	3,2
Gesamtnote	2,4



GARMIN

Vivoactive 6

Preis ab 265 Euro

Merkmale Überzeugender Fitnesstracker. ⊕ Üppiger Funktionsumfang, helles Display. ⊖ Lange Ladezeit, kein EKG.

Funktionen Anzeige: 30 mm Farb-OLED, Akku: Laufzeitmessung: 13,2 Tage, lt. Hersteller: 11 Tage, Ladezeit: 129 Min., Blutsauerstoff: ja, Menstruationstracking: ja, Distanzanzeige: ja, Höhenmesser: nein, GPS: ja, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: ja, mobiles Bezahlen: ja, Web-App: ja

Gewicht 36 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	1,6
Smartwatch-Funktionen	1,0
Sport-Tracking	1,1
Akku	2,3
Gesamtnote	1,5

FOTOS: PR



oder Höhenmessung mittels Barometer. Das Testergebnis in dieser Kategorie trägt mit 20 Prozent zur Gesamtwertung bei.

In der Kategorie »Akku« wird die Akkulaufzeit des Trackers bewertet und wie lange es dauert, den Akku zu 50 Prozent bzw. voll aufzuladen. Das Testergebnis in dieser Kategorie trägt 20 Prozent zur Gesamtwertung bei.

FAZIT Aus den simplen Armbändern von einst, die nur Schritte zählten, sind inzwischen smarte Minicomputer geworden. Wer es mit der Selbstoptimierung seines Lebensstils nicht übertreibt, findet in den neuen Fitnesstrackern nützliche Begleiter seiner sportlichen Aktivitäten. ◀

gut« ab



WITHINGS

Scanwatch 2

Preis ab 280 Euro

Merkmale Edles Design mit mechanischen Zeigern. ⊕ Lange Akkulaufzeit. ⊖ Kleines Display, wenig Funktionen.

Funktionen Anzeige: 1,3 mm OLED, Akku: Laufzeitmessung: 28 Tage, lt. Hersteller: 30 Tage, Ladezeit: 184 Min., Blutsauerstoff: ja, EKG: ja, Menstruationstracking: ja, Distanzanzeige: ja, Höhenmesser: nein, GPS: nein, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: nein, mobiles Bezahlen: nein, Web-App: ja

Gewicht 54 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	2,0
Smartwatch-Funktionen	3,8
Sport-Tracking	5,1
Akku	1,5
Gesamtnote	3,1



XIAOMI

Smart Band 10

Preis 40 Euro

Merkmale Preiswertester Tracker im Test. ⊕ Super Akkulaufzeit, Schlaftracking. ⊖ Kein GPS, kleine Schrift.

Funktionen Anzeige: 1,7 x 4,0 mm Farb-OLED, Akku: Laufzeitmessung: 21,7 Tage, lt. Hersteller: 21 Tage, Ladezeit: 69 Min., Blutsauerstoff: ja, EKG: nein, Menstruationstracking: ja, Distanzanzeige: ja, Höhemesser: nein, schwimmtauglich: ja, Audio-Player: nein, mobiles Bezahlen: nein, Web-App: nein

Gewicht 27 Gramm

Test

Gesundheitsanalyse	3,2
Smartwatch-Funktionen	2,0
Sport-Tracking	3,7
Akku	1,0
Gesamtnote	2,5



TECHNIKNEWS

Vorgestellt und getestet von Kerstin Butenhoff, Wiebke Hugen und Gunnar Döbberthin



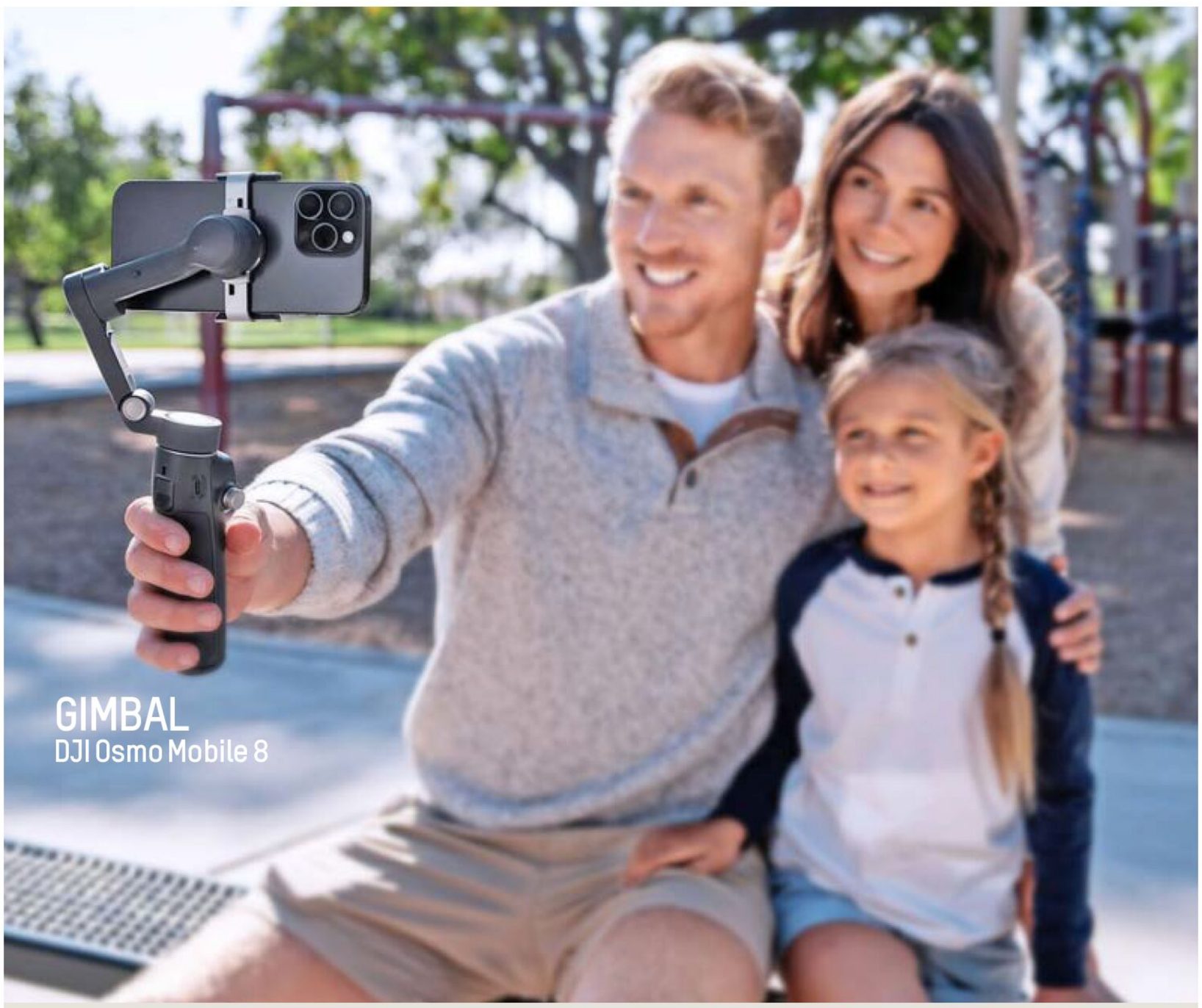
IN KÜRZE

GOOGLE Bessere KI: Gemini 3
Mit Gemini 3 hat Google eine neue, klügere Version der KI herausgebracht. Das Modell soll komplexere Probleme besser logisch lösen, weniger »halluzinieren« und Inhalte aus Text, Bildern, Audio, Videos zusammenführen. Mehrstufige Probleme will Gemini 3 allein planen, lösen und Antworten in interaktiven Formaten darstellen können.

ZDF Nur noch in HD
Das ZDF hat seine alte SD-Variante, die 15 Jahre lang parallel zur HD-Ausstrahlung lief, am 18. November endgültig abgeschaltet. Seitdem laufen ZDF, ZDFneo, ZDFinfo, 3sat und KiKA über Satellit nur noch in High Definition.

APPLE WATCH Mit WhatsApp
Bisher war WhatsApp nur eingeschränkt auf der Apple Watch nutzbar. Nun ermöglicht eine neue watchOS-Version von WhatsApp allen Usern einer Apple Watch ab Series 4 mit watchOS 10 oder neuer, auch Sprachnachrichten aufzunehmen, längere Texte zu lesen oder eingehende Anrufe zu erkennen. Das Gerät muss dafür aber mit einem iPhone gekoppelt sein.





Intelligentes Motiv-Tracking

Der Osmo Mobile 8 von DJI bietet 360°-Horizontal-Schwenkbewegungen und hat einen komfortablen Griff für sogenannte Low-Angle-Aufnahmen. Das verspricht ein neues Maß an Freiheit und Flexibilität beim Filmen mit dem Smartphone. Dank intelligentem Tracking können auch Katzen und Hunde im Bild erfasst werden.

MERKMALE Für Audioaufnahmen bringt das Multifunktionsmodul einen Mikrofon-Empfänger mit. Der ist kompatibel mit den Sendern von DJI Mic Mini und Mic 1–3. Für mehr Flexibilität sind ein Verlängerungsstab und ein Stativ integriert, für das richtige Licht diverse Beleuchtungsoptionen. Über ein seitliches Drehrad lassen sich acht Helligkeits- und acht Farbtemperaturstufen wählen. Aufnahmen, Tracking und Motivanpassung werden per Handgesten gesteuert. Akkulaufzeit: zehn Stunden, Gewicht: 370 Gramm.

MOTIVERKENNUNG Der Osmo Mobile versteht sich über ein DockKit auf Apples intelligente Motivverfolgungstechnologie. Das ermöglicht die Objektverfolgung innerhalb der iPhone-Kamera-App. Die DJI-Mimo-App für iOS und Android ermöglicht zudem ActiveTrack 7.0, eine proprietäre Tracking-Technologie, die Personen, Haustiere und Objekte verfolgen kann. Mit Dual Lens Boost verwendet die App sowohl die Weitwinkel- als auch die Teleobjektive eines Smartphones.

Urteil Sehr vielversprechend und mit 159 Euro sogar bezahlbar.

FERNSEHER

Nächste TV-Generation mit Mini-LED



Die MG7C15-Serie von Thomson verspricht eine perfekte Bildflüssigkeit mit 144 Hz sowie helle, präzise Bilder dank modernster Mini-LED-Technologie. Für den guten Ton sorgen zwei 10-Watt-Lautsprecher, ein integrierter 20-Watt-Subwoofer. Mit Google TV, Dolby Vision, Dolby Atmos, Netflix, Prime Video und Apple TV+. Bilddiagonalen 55, 65 und 75 Zoll. Preis: 699 Euro.

KOPFHÖRER

Deutsche Ingenieurskunst



Mit dem OAE2 von Grell wollen die Entwickler aus Burgdorf Klang in seiner reinsten Form erlebbar machen – unverfälscht, detailliert und emotional. Die Stärke des offenen Kopfhörers liegt in der frontseitigen Schallfeldmodulation. Hier treffen die Schallwellen schräg von vorn auf das Ohr. Frequenzgang 12–34 000 Hz, Impedanz 38 Ω, Schalldruckpegel 100 dB bei 1 kHz, Gewicht 378 g, Preis: 499 Euro.

PLATTENSPIELER

Limitierte »Master Edition«



Der SL-1200/1210 GME von Technics krönt ein Jahrzehnt Expertise im Plattenspieler-Bau mit goldfarbenen Akzenten im Design. Unübertroffen bleibt die Laufruhe des Direktantriebs dank Motorsteuerung Delta Sigma Drive. Preis: ca. 5 499 Euro.



Portabel Teufel Boomster 4

Klangstarker Auftritt

Mit Boomster 4 hat die Berliner Klangschmiede Teufel die vierte Generation ihres klangstarken Radiogeräts vorgestellt, jetzt unter anderem mit längerer Akkulaufzeit, neuen Bluetooth-Codecs und den Farbvarianten Mint Green und Moon Grey.



KLANG Das 2.1-Stereo-System mit Dynamore-Technologie, je zwei Hoch- und Mitteltönern und einem integriertem Subwoofer mit zwei Passivmembranen sorgt für einen kräftigen, druckvollen und präzisen Sound. Dank 32 statt vorher 16 Abstufungen lässt sich die Lautstärke noch feiner justieren.

MERKMALE DAB+ und UKW mit je sechs Stationstasten auf der Fernbedienung. Bluetooth mit AAC und aptX HD fürs Streamen von Musik in verlustfreier Qualität von Spotify, Apple Music und YouTube. Bis zu 23 Stunden Laufzeit bei mittlerer Lautstärke. Multipoint zum Koppeln eines zweiten Smartphones. Spritzwasserschutz nach IPX5, USB-C. Preis: ab 299,99 Euro.

SO GEHT'S Mit besserem Standort für den WLAN-Router Strom sparen



WICHTIGE TECHNIK
Über den WLAN-Router sind heute viele wichtige Geräte verbunden. Der ist also ständig an und braucht Strom, auch wenn gerade keine Daten transportiert werden. Rund 100 Kilowattstunden Strom im Jahr verbraucht er so, hat die Verbraucherzentrale errechnet. Doch auch hier kann man sparen.

RICHTIG AUFSTELLEN
Steht der Router erhöht und kann alle Geräte gut erreichen, muss der Router nicht auf maximaler Sendeleistung laufen. Das spart Strom und verbessert die WLAN-Qualität.

ZEITSCHALTUNG NUTZEN Ist tagsüber niemand zu Hause oder wird der Router nachts nicht genutzt, kann er über Zeitschaltprogramme ausgeschaltet werden. Das funktioniert bei der Fritz!Box beispielsweise, indem man sich auf der Konfigurations-Webseite des Routers einloggt. In den Einstellungen unter »WLAN« »Zeitschaltung« aufrufen, dort die gewünschten Zeitfenster setzen.

REGELMÄSSIG UPDATEN
Auch regelmäßige Updates sparen Energie. Neue Firmware-Versionen optimieren häufig Prozessorverwaltung und WLAN-Management. Das kann den Stromverbrauch senken, ohne dass die Hardware geändert werden muss.

FOTOS: ADOBE STOCK/ROMAIN TALON, FRITZ!, PR (6)

LESERFORUM

Kritik? Fragen? Anregungen?
Wiebke Hugen und Kerstin Butenhoff
redaktion@guter-rat.de



SCHIMMELBEFALL

Plastikboxen besser entsorgen

Mein Sohn hat über die Ferien ein Schulbrot in der Vesperbox vergessen, und es hat natürlich kräftig geschimmelt. Ich habe gelesen, dass man nun die ganze Box wegwerfen sollte – stimmt das?

Hendrik Heisterkamp, Stendal

War die Box aus Kunststoff, ja. Selbst bei gründlicher Reinigung bleiben oft noch unsichtbare Schimmelsporen und Rückstände in Ritzen oder unter undichten Stellen zurück – die können gesundheitsschädliche Auswirkungen haben, insbesondere bei Allergien oder Asthma. War der Behälter aus Glas oder Metall, können Sie den Schimmel zunächst grob entfernen und die Box dann bei höchster Temperatur in der Spülmaschine spülen.

LERNEN AN PC UND HANDY

Spiele mit Anspruch auf Pädagogik

Was bedeutet der Begriff »Serious Games«?

Horst Jürgens, Beetzendorf

Games, der englische Begriff für Spiele, sind nicht nur Zeitvertreib. Sie lassen sich auf vielfältige Weise zum Lernen und im Schulunterricht einsetzen. Häufig werden dafür sogenannte »Serious Games« eingesetzt, also »ernsthafte Spiele«, die einen bestimmten Lerneffekt verfolgen.



Robust *Bei Terrassenholz zählt gute Haltbarkeit*

TERRASSENHOLZ

Die Qual der Wahl

Wir hätten gern eine neue Terrasse aus Holz, sind uns aber unsicher, welche Holzart die richtige ist. Tropenholz ist für mich ein ökologisches No-Go, Douglasie manchmal von schlechter Qualität, was man so hört.

Peter Uphoff, Münster

Da Terrassenholz jahrelang intensiver Sonneneinstrahlung und rauer Witterung trotzen muss, sollte man auf Qualität und Herkunft achten. Lärche aus regionalen Beständen ist recht preisgünstig, hält allerdings nur circa 10 bis 15 Jahre. Hiesige Robinie ist teurer, mit bis zu 25 Jahren Haltbarkeit aber auch deutlich langlebiger. Douglasie bekommt man ebenfalls aus mitteleuropäischen Wäldern, jedoch ist die nordamerikanische Douglasie (da bei kälterem Klima langsamer gewachsen) dichter und hat kleinere Astdurchmesser. Holzexperten des Ulmer Industriehobelwerks Mocopinus empfehlen, Kernholz zu verwenden. Dafür wurde das jüngere, direkt unter der Rinde liegende sogenannte Splintholz entfernt – dieses hat weniger natürliche Schutzstoffe, verzieht schneller und ist anfälliger für Pilz- und Insektenbefall. Wichtig: nicht nur auf die Dauerhaftigkeitsklasse, sondern auch auf glaubwürdige Zertifizierungen wie PEFC oder FSC für nachhaltige Forstwirtschaft achten.

URLAUBS-ETIKETTE

Nur haltbare Waren zurücklassen

Wir lassen nach dem Urlaub unsere gekauften, haltbaren Lebensmittel stets in der Ferienwohnung zurück. Ist das eigentlich okay so?

Nancy Schwarte, Radebeul

Jein: Wie eine Umfrage des Ferienhaus-Portals Holidu kürzlich zeigte, stören sich 58 Prozent der Vermieter in Deutschland nicht an zurückgelassenen Lebensmitteln. 15 Prozent finden sie sogar hilfreich oder nett gemeint, 27 Prozent aber störend oder unhygienisch. Wichtig: Die Packungen sollten noch ungeöffnet und die Lebensmittel länger haltbar sein. Frische Ware wandert bei fast allen Vermietern in den Müll, Konserven dürfen bleiben.

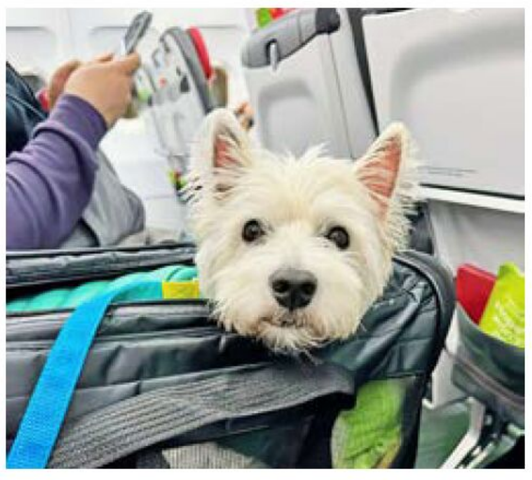
REISEPLANUNG

Mit Hund im Flieger in den Urlaub

Was muss ich bei Flugreisen mit Hund beachten?

Natalia Keuchert, per E-Mail

Erkundigen Sie sich am besten bei der Fluglinie: Jede hat dafür spezielle Regeln. Hunde benötigen auf jeden Fall einen EU-Heimtierausweis, müssen gegen Tollwut geimpft und gechippt sein. Außerdem braucht es speziell für den Flug zugelassene Transportboxen.



Tasche *Kleine Hunde dürfen teils in der Kabine mitfliegen*

FOTOS: MOCOPINUS, ISTOCK, IMAGO IMAGES/STEINACH

NACHHALTIGE POLICEN

Mitunter eher »grünes« Marketing

Meine Hausratversicherung wirbt mit einer »nachhaltigen« Police. Lohnt es sich, den Tarif zu ändern, oder zahle ich da nur fürs grüne Gewissen drauf?

Hanne Ambrosius, Aachen

Ihre Skepsis ist nicht unbegründet: Nachhaltige Hausratversicherungen klingen gut, doch oft steckt dahinter eher Marketing als echter Mehrwert. Achten Sie auf konkrete Kriterien: Unterstützt der Anbieter tatsächlich bestimmte Klimaschutzprojekte oder investiert er nachweislich nachhaltig? Außerdem zählt die Leistung: Eine »grüne« Police hilft wenig, wenn im Schadensfall der Versicherungsschutz lückenhaft ist.

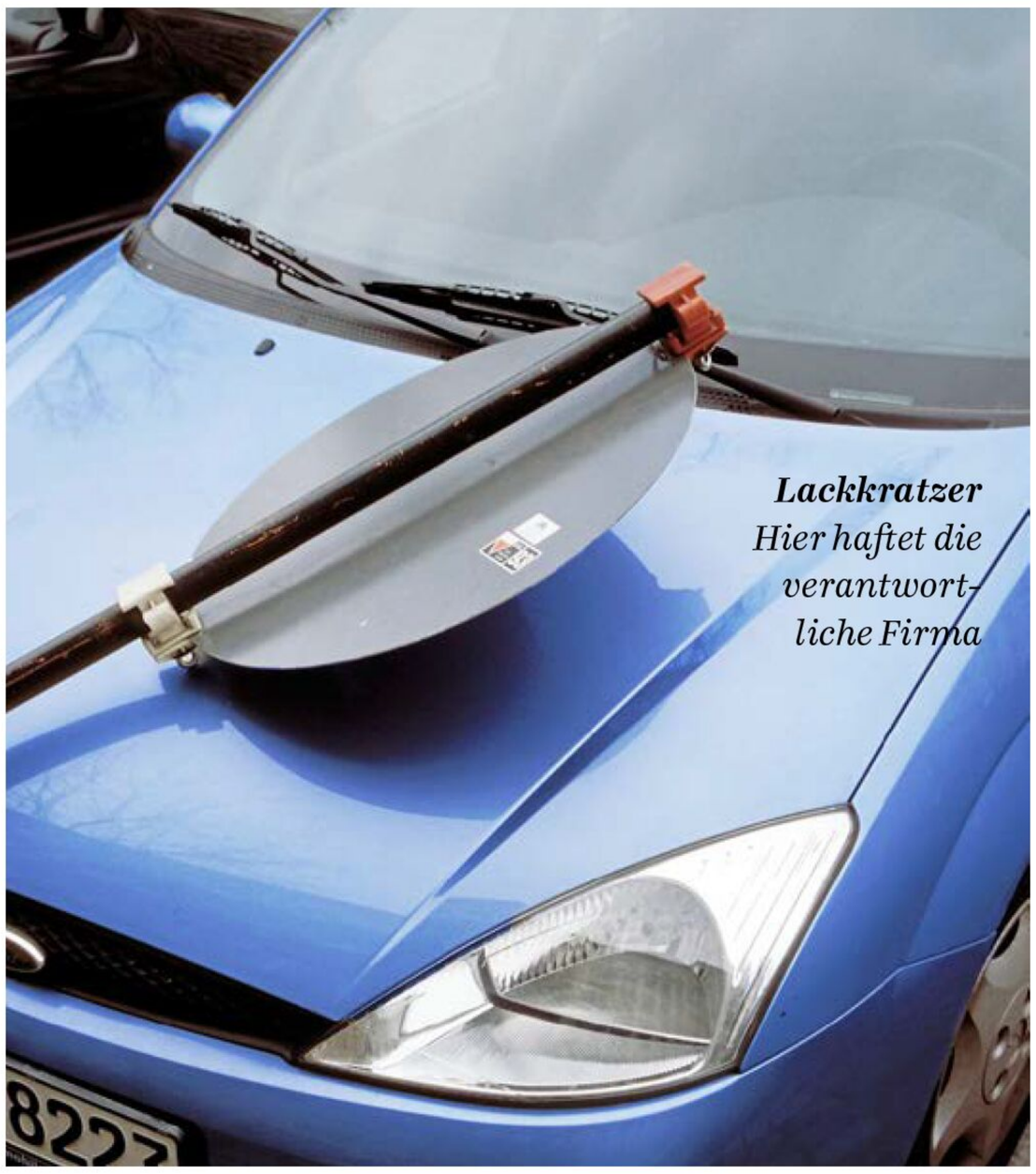
WEIHNACHTEN

Backen für Allergiker

Die Freundin meines Sohnes hat eine Nussallergie. Muss ich jetzt alle Plätzchenrezepte wegwerfen oder kann ich sie anpassen?

Christa W., Bad Liebenwerda

Viele Rezepte können tatsächlich angepasst werden. Verträgt die Freundin zum Beispiel keine Mandeln, kann Marzipan durch Marmelade ersetzt werden. Anstelle von Haselnussnougat eignet sich selbst gemachte Schokofüllung. Damit sind Sie auf der sicheren Seite, weil klar ist, was in der Creme steckt. Kokosraspeln, Sesam oder Haferflocken können statt gehackten Haselnüssen in den Teig. Tipp: Zutatenlisten auf industriellen Backprodukten sind nicht verpflichtend, sie können ungenau sein. Besser: selbst backen!



Lackkratzer *Hier haftet die verantwortliche Firma*

SCHÄDEN AM AUTO

Wenn das Schild fällt

Mir ist ein temporär aufgestelltes Straßenschild auf das Auto gefallen, das hat einiges an Schaden verursacht. Wer muss dafür jetzt aufkommen?

Theo Kammerding, per E-Mail

In der Regel kann man die Verantwortlichen beim Ordnungs- oder Bauamt erfragen. Meist muss für den Schaden die aufstellende Firma aufkommen. Sie ist für das mobile Straßenschild verantwortlich und hätte es ausreichend und korrekt gegen Wind, auch stärkeren, sichern müssen. Je nach Anzahl der angebrachten Verkehrszeichen und des Aufstellortes (etwa innerhalb oder außerhalb des Ortes) müssen dafür ausreichend Fußplatten angebracht werden, um einer entsprechenden Windlast standhalten zu können. Außerdem müssen die Zeichen im richtigen Winkel und weit genug vom Straßenrand platziert werden. All das muss von der aufstellenden Firma regelmäßig nachkontrolliert werden. Das hat beispielsweise auch das Amtsgericht München entschieden: Dort war eine der Platten zerbrochen, was zum Umfallen und zur Beschädigung eines Autos geführt hatte (AG München, Az. 223 C 19279/24).

AUFLÖSUNG & GEWINNER aus Heft Nr. 10/25



KREUZWORTRÄTSEL

Das Lösungswort lautet »Jugendzeit«.

Fünf schwarze Rucksäcke von Deuter inklusive je zwei Packungen Brausetabletten ADDITIVA Glucosamin 750 mg von Dr. Scheffler gehen an:

Wolfgang **Frenzel,** 03130 Spremberg
Gabriele **Leeder,** 98693 Ilmenau
Michael **Sturm,** 78573 Wurmlingen
Wolfgang **Ruland,** 06406 Bernburg (Saale)
Melanie **Dominik,** 15910 Schönwald

Herzlichen Glückwunsch!

LESERMEINUNGEN

Mehr Rücksicht

In der Oktoberausgabe Ihrer Zeitschrift schreiben Sie an zwei Stellen über mobile Bluetooth-Lautsprecher. Die Nutzung »überall« im Freien, Ausdauer des Akkus und Stärke der Subwoofer sowie das Outdoor-Party-Feeling werden hervorgehoben. Da solche Geräte leider andauernd im öffentlichen Raum ohne Rücksicht auf Mitmenschen und gesetzliche Ruhezeiten verwendet werden, besonders gern mit basslastigen Techno-Rhythmen, und anderen Nerven und Schlaf rauben, finde ich eine solche Bewerbung in einer Zeitschrift wie »Guter Rat« befremdlich. Was wird aus einer Gesellschaft, in der jeder einfach seinen Musikstil »ohne Grenzen« in oft krasser Lautstärke überall mit sich herumträgt und rücksichtslos verbreitet? Bitte raten Sie doch besser zu Kopfhörern.

Géraldine Kortmann, Konstanz

Fummelige ePA

Vielen Dank für den ehrlichen Text über die ePA Ihres Kollegen Thilo Ries. »Durchfriemeln« ist tatsächlich ein guter Begriff für die Handhabe der Apps. Mir hilft zum Glück oft mein Enkelsohn. Ohne seine Unterstützung wüsste ich oft nicht, wie ich das alles machen sollte.

Ulla Neufert, Chemnitz

Anmerkung der Redaktion:
Wir behalten uns vor, Leserbriefe sinnerhaltend zu kürzen. Leserzuschriften geben nicht die Meinung der Redaktion wieder.

Datenschutzinformation im Zusammenhang mit Gewinnspielen Verantwortlicher und Kontakt (auch zum Datenschutzbeauftragten): BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg. Wir verarbeiten (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister sowie ggf. Gewinnspielpartner) auf Grundlage von Art. 6 I b) und f) DSGVO die von Ihnen angegebenen Daten sowie im Fall eines Anrufs zusätzlich die übermittelte Rufnummer zur Gewinnspielabwicklung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken, solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Im Rahmen von Art. 6 I f) DSGVO verfolgen wir das berechtigte Interesse an der Durchführung von Direktwerbung. Wenn Sie im Zuge eines Anrufs weitere Verträge abschließen, werden die genannten Daten vom jeweils benannten Vertragspartner (auch mithilfe zur Abwicklung eingeschalteter Dienstleister) zu deren Durchführung auf Grundlage von Art. 6 I b) DSGVO verarbeitet. Die Angaben zu Name, Adresse und Geburtsdatum sowie bei Abschluss weiterer Verträge die Zahlungsdaten sind zur Teilnahme bzw. zum Vertragsschluss erforderlich, alle anderen freiwillig. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Weitere Informationen unter *www.guter-rat.de/datenschutz*

ONLINE Aktuell unter www.guter-rat.de



FOTOS: DJH UWE/BJÖRN RESCHABEK, ISTOCK, ADOBE STOCK/MARYIA, PR

JUGENDHERBERGEN FÜR FAMILIEN

So spaßig kann Sparen sein

Hagebuttentee, rummelige Speisesäle, Gemeinschaftsbäder: So haben wohl viele von uns Jugendherbergen in Erinnerung. Abenteuerlich, ja, aber nicht eben das perfekte Setting für entspannten Familienurlaub – oder? Dringend Zeit, alte Eindrücke aufzufrischen. Denn zahlreiche Jugendherbergen kommen, nachdem sie umfassend renoviert und modernisiert wurden, inzwischen nicht nur wesentlich schicker und komfortabler als so manches Mittelklassehotel daher. Sie liefern nebst schier endlosem Freizeitspaß für Kinder auch Entspannung für gestresste Eltern. Auf ***guter-rat.de/jugendherbergen*** lesen Sie jetzt, in welchen Häusern Sie die beste Mischung aus Naturnähe, moderner Ausstattung und Privatsphäre sowie speziellen Familienprogrammen zu moderaten Preisen finden.

DAMPFGARSCHUBLADEN

Kochen in der Schublade

Es gibt kaum eine gesündere Methode, Lebensmittel zuzubereiten, als das Dampfgaren. Doch in kleineren Küchen fehlt oft der Platz für einen Tischdampfgarer, und der Backofen funktioniert noch viel zu gut, um ihn einfach durch ein neues Kombigerät mit Dampfgarfunktion zu ersetzen. Auf der diesjährigen IFA in Berlin präsentierten mit BSH Hausgeräte und Miele gleich zwei Hersteller einen neuen Ansatz: die Dampfgarschublade. Was die kompakten Geräte können und wie viel sie kosten, lesen Sie jetzt auf ***guter-rat.de/dampfschublade***.



MIETPREISBREMSE

Möbliert und kaum noch bezahlbar



Bett, Schrank, Tisch, Stuhl – schon stimmt die Kohle. Nach diesem Motto werden vor allem in den Ballungsräumen immer mehr Wohnungen nur noch möbliert angeboten. Die dafür verlangten Mieten sind meist weit höher, als der Mietspiegel vorsieht. Es fehlt an gesetzlichen Regeln – da Vermieter nicht einmal verpflichtet sind, den Möblierungszuschlag im Mietvertrag konkret auszuweisen, wird die Anwendung der Mietpreisbremse erschwert. Lesen Sie nun auf ***guter-rat.de/mietpreisbremse***, was Sie bedenken sollten, bevor Sie einen Vertrag unterschreiben.

KÜNDIGUNG NACH SCHADEN

Düstere Aussichten für Versicherte

Manchmal nutzen Wohngebäudeversicherer die Chance, einen Vertrag zu kündigen, wenn sie einen größeren Schaden regulieren mussten – etwa nach einem Sturm, der das Dach abgedeckt oder den Keller unter Wasser gesetzt hat. Bei Hausratversicherungen führt manchmal schon ein Fahrraddiebstahl zur Kündigung. Betroffene Kunden bleiben sprachlos zurück und fragen sich: Dürfen die Unternehmen das so einfach? Auf ***guter-rat.de/gekuendigte-versicherung*** geben wir Tipps, wie Sie sich wehren und eine gefährdete Police gegebenenfalls noch retten können.



Preisrätsel

GEWINN DES MONATS

3 x exklusives Bürsten-Set der Serie Black Label von Olivia Garden



Das Bürsten-Set von Olivia Garden (erhältlich über Fripac-Medis) ist ideal für alle Styling-Bedürfnisse: Die Paddlebürste eignet sich zum Entwirren und Pflegen der Haare. Mit ihrem langen Bürstenkörper nehmen die Rundbürsten größere Haarpartien auf – dadurch wird das Haar schneller trocken. Und die Entwirrungs- und Massagebürste schont das Haar und massiert sanft die Kopfhaut. Jede Bürste vereint formschönes Design mit hoher Qualität. Mehr Infos unter www.fripac-medis.de

So geht's Teilnahmeschluss: 7.1.2026. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, ebenso die Teilnahme von Verlagsmitarbeitern.
Lösungswort per Karte an *Guter Rat*, Kennwort: Bürsten, Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin (kleben Sie dazu einfach den Coupon unten auf) oder
per Telefon unter 01379/88 70 99 66 (50 Cent je Anruf/Verbindung aus allen deutschen Netzen),
per Internet unter www.guter-rat.de/raetselservice
Auflösung und Gewinner (werden benachrichtigt) in Heft 4/2026.

Wohn- oder Verkaufswagen
Vergnügung im Winterurlaub
frech / tätig sein
Streichinstrument
unholbarer Aufschlag beim Tennis
Fisch, Lachsforelle
Zitterpappel
Fladenbrot / Dt. Rotes Kreuz (Abk.)
Abfolge allen Geschehens
Singvogel
Herrenanzugform
Kindeskind
Nebenfluss der Aller
glänzendes Gewebe
Utensil zum Aufgießen eines Getränks
Fernrohr für Unterseeboote
antikes Dreigespann
kurz für: in das / acht (engl.)
Einfachzucker im Zellkern
genau, sorgfältig
Fisch in den Voralpenseen
Nutztier in Südeuropa
Westeuropäer
frz. Schauspieler † („Winnetou")
helle Farbe
Hafen des antiken Roms
letzter Rest im Glas
Werkzeug zur Metallbearbeitung
Geburtsort des heiligen Franz
dt. Buchautorin und Chansonnette †
22. griech. Buchstabe / Sprache in SO-Asien
heutiger Anhänger des Zoroaster
PC-Tastenaufschrift / Stern im „Adler"
nützliches Insekt
Knoblauchsoße zu Fisch und Fleisch
kleine Marderart
Wurfseil
oberird. Schienenverkehrsmittel (Abk.)
Gründer eines türkischen Reiches
flink, wendig und beweglich
nicht nur einer
berühmter engl. Ort mit Pferderennbahn
Buchungsunterlage
am Wasser lebender storchähnlicher Vogel
Brotkörper
dt. Regisseur in Hollywood † (Wolfgang)
großer Langschwanzpapagei
Hektopascal (Abk.) / dt. Skirennläuferin †
Ei der Laus
Zigarrenart
Hauptstadt von Albanien
Überbringer einer Nachricht
glätten, planieren
zusammenfügen, errichten
Turnerabteilung
männliches Schwein
brav, wohlerzogen, gehorsam
drei (ital.)
schmaler Weg
Bindewort, Konjunktion (bevor)
Teppichoberfläche
durch Aufscheuern der Haut entzündet
westliche Großmacht (Abk.)
Zufluchtsstätte
italien. Adriahafen / EDV-Begriff
Produktionseinheit einer TV-Serie
Brauch, Gewohnheit
Fadenrest, Fussel (norddt.)
Laubbaum
eine der Nordfriesischen Inseln
Diagramm der Hirnströme (Abk.)
Altschnee im Gebirge / Geliebter der Hero
Zweizahl
Fahrzeugschaden

01 - vonBerg.de

Teilnahmebedingungen Veranstalter der Gewinnspiele ist die BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg (siehe Impressum). Teilnahme nur für Personen über 18 Jahre mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Mitarbeiter des Veranstalters, der Gewinnspielpartner sowie von deren Dienstleistern und ihre jeweiligen Angehörigen dürfen nicht teilnehmen. Mehrfachteilnahmen sowie die Teilnahme über Gewinnspiel-Eintragungsservices sind unzulässig. Die Gewinner werden durch Losverfahren ermittelt. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich, der Gewinnanspruch ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Datenschutzinformationen finden Sie auf Seite 67 unter „Datenschutzinformationen im Zusammenhang mit Gewinnspielen".

COUPON

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ **Ja, ich bin damit einverstanden**, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg, telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medien-, Touristik- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen finden Sie unter *https://www.burdadirect.com/datenschutz*



Ein Teil der Lösung werden

WISSENSCHAFT Klinische Studien bringen die Medizin weiter. Die Zukunft der Heilung hängt auch davon ab, dass Patienten in der Forschung Zugang zu neuen Therapien haben. Interessierte gibt es, dennoch hinkt Deutschland hinterher. Warum ist das so?

Mehr als 3000 Medizinprodukte, 40 neue Medikamente und zehn neue Impfstoffe wurden in Deutschland dieses Jahr bereits zugelassen. Darunter das erste Mittel, das den Verlauf von Morbus Alzheimer verzögern kann, sechs Wirkstoffe gegen die häufigste Form von Lungenkrebs und ein angepasster Covid-Impfstoff. Aber auch intelligente Herzschrittmacher, neuartiges Verbandsmaterial, Apps für Menschen mit Typ-2-Diabetes und chirurgische Roboter kamen hierzulande neu auf den Markt.

»Wenn es um klinische Studien geht, denken die meisten Menschen nur an Medikamente, aber das Feld ist viel umfassender«, sagt Joachim Schuster, Leiter des klinischen Studienzentrums der Neurologischen Universitätsklinik in Ulm. Ob neue Operationstechniken, Biomarker, Medizinprodukte, digitale Anwendungen oder Diagnoseverfahren – was bei der Behandlung von Erkrankten zum Einsatz kommt, wird vorab ausführlich und nach strengen Vorgaben getestet. Medikamente sind dabei ein besonders relevantes Feld: Wo stünden wir heute ohne Antibiotika, Blutdrucksenker, Schmerzmittel, Chemotherapien und Impfstoffe?

»Klinische Studien sind wichtig, um herauszufinden, welche Medikamente wirksam und sicher sind«, sagt Schuster, der seit vielen Jahren Studien im Bereich der Neurologie organisiert. »Wir versuchen, die Behandlung neurologischer und insbesondere neurodegenerativer Erkrankungen, wie etwa amyotropher Lateralsklerose, Chorea Huntington, verschiedener Formen von Demenz oder auch Parkinson, zu verbessern«, erklärt er. Bevor neue Medikamente in Studien mit Menschen getestet werden können, sind aber viele Schritte notwendig. Zunächst müssen die Ergebnisse aus Labor- und Tierversuchen vielversprechend genug sein, um den Übergang in die klinische Forschung zu rechtfertigen.

EIN DICHTES KONTROLLNETZ

Die Chancen dafür sind ziemlich gering: Von etwa 10 000 untersuchten Wirkstoffen schaffen es statistisch nur fünf bis

FOTO: ADOBE STOCK/GORODENKOFF



Vorlauf *Bis eine Studie mit echten Patienten gestartet werden kann, müssen viele Parameter erforscht und Risiken ausgeschlossen werden*

zehn in die klinische Prüfung, also zur Testung an Menschen. Für diese Wirkstoffe muss zunächst ein Studienprotokoll erstellt werden, das die geplanten Abläufe genau festhält und ganz wesentliche Fragen beantwortet: Was genau soll die geplante Studie untersuchen? Wie wird sie aufgebaut sein? Welche Daten werden erhoben? Wer hat Zugriff darauf? Welche Personen dürfen an der Studie teilnehmen und welche nicht? Wie werden die Ergebnisse später ausgewertet?

»Dieses Protokoll muss dann von einer unabhängigen Ethikkommission Zustimmung bekommen und von der zuständigen Behörde genehmigt werden«, erklärt der Ulmer Experte Schuster das Vorgehen. In Deutschland ist das meistens das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte.

Schon mit der Genehmigung wird die Studie obligatorisch in das EU-Studienregister eingetragen, ein Eintrag im Deutschen Register Klinischer Studien (DRKS) ist freiwillig. Auch nach dem Start einer Studie bleibt sie streng kontrolliert: Jeder Schritt wird dokumentiert, regelmäßig finden Überprüfungen statt – zum Beispiel durch Auftraggeber, beteiligte Kliniken, Behörden oder externe Prüfer. Dies soll sicherstellen, dass alle Abläufe den gesetzlichen und wissenschaftlichen Vorgaben entsprechen. »Die Standards für klinische Studien sind in Deutschland sehr hoch, und die Patientensicherheit hat oberste Priorität«, betont Schuster.

DEUTSCHLAND HINKT HINTERHER

Trotzdem zählt Deutschland europaweit zu den Schlusslichtern, was die Teilnehmerzahlen angeht. Auf eine Million Einwohner kommen hier nur etwa 1500 Teilnehmende. Zum Vergleich: Beim Spitzenreiter Dänemark sind es 29 000. Das liegt zum einen daran, dass es hierzulande weniger Angebote für Probanden gibt. Derzeit werden bei uns pro Jahr rund 800 Studien registriert. Damit kommen auf eine Million Einwohner 33 Studien. In Dänemark sind es 192, in Belgien 147 und in der Schweiz 97.

Die Teilnahmebereitschaft an sich ist in Deutschland durchaus hoch, wie eine aktuelle Umfrage der Pharmaverbände BPI und vfa zeigt: Rund 45 Prozent der Menschen wären dazu bereit. Sie erhoffen sich Heilung oder Linderung, den Zugang zu neuen Behandlungen oder möchten den medizinischen Fortschritt unterstützen. »Vielen ist bewusst, welche Vorteile eine Studienteilnahme bieten kann«, sagt Schuster, der diesbezüglich ein Umdenken beobachtet hat. Wo früher oft Skepsis und Sorge herrschten, sehen die Menschen heute eher die Chancen. »Manche nehmen sogar lange Anfahrtswege in Kauf, um an einer Studie teilnehmen zu können«, berichtet der Experte. Doch es hapert immer wieder daran, motivierte Patienten und die Forschung zusammenzubringen.

EXPERTEN FORDERN BESSERE KOORDINATION BEI VERMITTLUNG

Die Suche nach der passenden Studie, sagt Thorsten Ruppert vom Verband Forschender Arzneimittelhersteller, ähnele jener nach der Nadel im Heuhaufen: »Da besteht viel Verbesserungsbedarf. Wir müssten die Patienten besser informieren und lotsen sowie Studienzentren, Kliniken und Mediziner stärker miteinander vernetzen.«



Klinische Studien in vier Phasen

Nach erfolgreich abgeschlossener Phase III erfolgt die Zulassung

PHASE I

Nach Labor- und Tierversuchen geht es um die Verträglichkeit und Sicherheit eines neuen Wirkstoffs. Getestet werden unter anderem Nebenwirkungen und wie der Körper den Wirkstoff verstoffwechselt. Gesunde oder erkrankte Menschen können teilnehmen. Die Probandenzahl ist geringer als in allen folgenden Phasen.

PHASE II

Nun wird der Wirkstoff an erkrankten Personen getestet, es geht vorrangig um die Wirksamkeit und die Dosierung. Jetzt gilt es zu untersuchen, ob ein Medikament wie gewünscht wirkt, wie verträglich es ist, welche Dosis optimal ist – und ob es Vorteile gegenüber der Standardtherapie hat.

PHASE III

Das Medikament hat seine Wirksamkeit bewiesen. Nun geht es darum, die Ergebnisse mit einer großen Zahl unterschiedlicher Patienten abzusichern. Was dabei herauskommt, ist entscheidend für die Zulassung.

PHASE IV

Das Medikament ist zugelassen, jetzt geht es um die Langzeitbeobachtung: Gibt es seltene Nebenwirkungen, die bisher nicht aufgefallen sind? Die Anwendung wird über Jahre in verschiedenen und sehr großen Patientengruppen untersucht.

FOTOS: ISTOCK (2), ADOBE STOCK/CHOKNITI

Die Bevölkerung fühlt sich tatsächlich schlecht informiert. Nur 26 Prozent schätzen ihr Wissen über klinische Studien als gut ein, der Rest hat Lücken. »Das sorgt für Unsicherheit«, so Ruppert, zumal es nur wenige patientengerechte Informationen gebe. Die Onkologin Lena Weiss vom Krebszentrum des LMU Klinikums München sieht das ähnlich: »Selbst für uns als Mediziner ist es schwierig, den Überblick zu behalten, welche Studien an welchem Standort Teilnehmer suchen.« Auch, weil gerade die Krebsforschung sehr komplex sei: Welche Mutation liegt vor? Welche Tumorgröße? Hat der Krebs schon metastasiert? Welche Behandlungen sind erfolgt? Oft muss im Einzelfall entschieden werden, ob jemand als Proband geeignet ist.

TEILNAHME DURCH EIGENINITIATIVE

Die Expertin rät Patienten deshalb, ihren behandelnden Arzt direkt nach Studien zu fragen und sich im Zweifel eine Zweitmeinung in einer Universitätsklinik oder in einem Behandlungszentrum mit eigenen klinischen Studien einzuholen.

Weiss ist in der Early Clinical Trial Unit des Krebszentrums für Phase-I-Studien verantwortlich. In aller Regel werden Medikamente in verschiedenen Phasen geprüft (siehe links). »Unsere Studien sind hauptsächlich für Patienten interessant, die nicht auf bestehende Therapien ansprechen«, erklärt Weiss. Studien können dann eine Möglichkeit sein, um schneller an innovative Wirkstoffe zu kommen. Immerhin dauert es im Schnitt etwa 13 Jahre, bis ein neues Medikament zugelassen wird.

Dieser Vorteil ist auch von Bedeutung bei Erkrankungen, für die es bislang noch keine Therapien gibt. »Das Szenario kommt im Bereich der neurodegenerativen Erkrankungen häufiger vor«, sagt Joachim Schuster von der Universitätsmedizin Ulm und betont einen anderen Vorteil: »Wer an Studien teilnimmt, wird engmaschig medizinisch überwacht.«

Das sei mit Aufwand verbunden, aber zugleich mit Sicherheit: Gesundheitliche Veränderungen oder ungewöhnliche Laborwerte fallen bei Teilnehmenden schneller auf, Patienten haben jederzeit Ansprechpartner und werden intensiver betreut, als es sonst möglich wäre. Das gilt nicht nur für schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs oder Alzheimer. Es braucht auch neue Medikamente gegen chronische Erkrankungen wie Neurodermitis, Diabetes, rheumatoide Arthritis oder Asthma. Oder bessere Möglichkeiten, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck zu behandeln. 2026 zum Beispiel könnten die ersten Medikamente zur Senkung von Lipoprotein a zugelassen werden. Das Blutfett erhöht das Risiko für Atherosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Bisher lässt es sich nur messen, jedoch nicht behandeln. Damit die Forschung in Deutschland wieder schneller vorangehen kann, müsste jedoch zunächst behoben werden, was sie ausbremst.

»Deutschland hat seinen Spitzenplatz in der klinischen Forschung verloren«, sagt Biologin Doris Henn, die für den Pharmakonzern AstraZeneca Studien in Deutschland, Österreich und der Schweiz plant. Neben Mängeln bei der Aufklärung, Information und Einbindung von Patienten nennt Henn als Hindernisse »reichlich Bürokratie, schleppende Digitalisierung, Fachkräftemangel, föderale Strukturen und Schwierigkeiten bei der Übertragung von Grundlagenforschung in die medizinische Praxis«.

MANGELNDER INFORMATIONSFLUSS

In anderen Ländern hätten Mediziner und Patienten Studien eher als Behand-





Sicherheit *Im Verlauf einer klinischen Studie werden teilnehmende Patienten engmaschig betreut und Veränderungen minutiös analysiert*

lungsoption auf dem Radar. Selbst Hausärzte verweisen Patienten dort häufig an spezialisierte Zentren. Auch die Sorgen der Menschen würden besser adressiert. »Viele haben beispielsweise Angst vor Nebenwirkungen, können den Aufwand einer Studienteilnahme nicht einschätzen oder befürchten, in eine unseriöse Studie zu geraten«, so Henn. Bis hierzulande nachgebessert worden ist, rät sie zu Eigeninitiative. An erster Stelle sieht auch sie das Gespräch mit Ärzten, helfen könnten außerdem medizinische Fachverbände oder Patientenorganisationen (siehe Kasten rechts).

DEUTSCHLAND IST EIN SERIÖSER STANDORT

Die Gefahr, hierzulande an unseriöse Studien zu geraten, hält Henn für sehr gering: »Wurde eine Studie durch die Behörden genehmigt und in einem deutschen oder europäischen Register aufgeführt, ist diese Sorge unbegründet.«

Ein wichtiges Merkmal guter Studien sei zudem ein umfassendes ärztliches Aufklärungsgespräch, in dem Chancen und Risiken mit den potenziellen Probanden ausführlich besprochen werden. Überhaupt sei die Qualität der Durchführung von Studien und mit ihnen gewonnener Daten in Deutschland hoch und international anerkannt.

WIN-WIN FÜR SICH UND ANDERE

Das Problem sieht auch Henn eher darin, Interessierte und Studien zusammenzubringen: »Würde man Patienten besser abholen, hätten mehr Menschen die Chance, früh von neuen Therapien zu profitieren – und nebenbei die medizinische Versorgung für alle zu verbessern«, so die Biologin. Solche gemeinnützigen Motive spielen für viele eine Rolle; jeder Dritte hat bei einer Studienteilnahme mehr als den eigenen Nutzen im Blick. Henn bringt es auf den Punkt: »Um die Medizin von morgen mitzugestalten, sind wir alle gefragt.«

Nina Himmer
redaktion@guter-rat.de

INFORMATION

So finden Sie die passende Studie

DER ERSTE ANSPRECHPARTNER sollte Ihr behandelnder Arzt sein. Scheuen Sie sich nicht, nach Studien zu fragen – es ist ein Zeichen von Qualität, wenn Kliniken Studien durchführen und über Studien anderswo informiert sind. Beteiligte Kliniken, Praxen und Universitätskliniken haben oftmals eigene Anlaufstellen. Auch medizinische Fachgesellschaften und Patientenverbände helfen weiter. Online finden Sie auf einer Karte der EU-Behörde Studien in Ihrer Nähe (euclinicaltrials.eu/search-for-clinical-trials/trial-map). Für Krebspatienten sind der Krebsinformationsdienst (krebsinformationsdienst.de) und der Studienlotse Iuvando (iuvando.de) gute Informationsquellen.

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Checkliste für das Aufklärungsgespräch

- Was ist das Ziel der Studie, und was unterscheidet sie von der Standardtherapie?
- Wie lange dauert die Studie?
- Bin ich versichert?
- Wie ist der Ablauf geplant – was kommt auf mich zu?
- Welche Kosten und Aufwände werden übernommen (zum Beispiel Fahrtkosten)?
- Wie wird mit meinen Daten und Proben umgegangen?
- Kann ich meine Teilnahme jederzeit und ohne Konsequenzen abbrechen?
- Welche Alternativen zur Studienbehandlung existieren?
- Wie werde ich betreut, an wen wende ich mich bei Fragen?
- Werden die Ergebnisse veröffentlicht?
- Bekomme ich Informationen über Zwischenergebnisse?
- Welche Risiken und Nebenwirkungen sind möglich?
- Werde ich nach Abschluss der Studie weiter medizinisch betreut?
- Welchen Nutzen habe ich?

Wenn es im feinen Netz der Adern im Unterschenkel zu Verschlüssen kommt, kann das zur gefährlichen Unterversorgung des Beins führen

Gefäße in Not

ANGIOLOGIE Etwa 20 Prozent der über 65-Jährigen haben Durchblutungsstörungen in den Beinen. Raucher und Diabetiker sind besonders gefährdet. Die frühe Diagnose kann Leben retten

Die Zahl ist erschreckend hoch: Etwa 50 000 Mal im Jahr amputieren Ärzte in Deutschland Patienten einen Fuß oder einen Teil davon. Experten warnen, dass viele dieser Operationen nicht notwendig wären. »Ein Grund ist, dass kleinen Krankenhäusern ohne ausreichendes Fachwissen in der Gefäßmedizin die Ressourcen fehlen«, erklärt Dr. Michael Lichtenberg, Chefarzt der Klinik für Angiologie am Klinikum Hochsauerland in Arnsberg. Nur bei jedem zehnten Betroffenen ist ein Unfall der Anlass für die Amputation, in 90 Prozent der Fälle sind es schwere Gefäßschäden der Beine. Meistens könnte ein Eingriff die Durchblutung wiederherstellen: Laut einer bundesweiten Untersuchung an Unikliniken in Deutschland mussten von 1 200 Patienten mit weit fortgeschrittener Durchblutungsstörung nur 2,5 Prozent direkt amputiert werden, wenn Ärzte bei der Behandlung so vorgingen, wie es die medizinischen Leitlinien auf der Basis der aktuellen Studienlage empfehlen. Bei fast allen anderen Patienten konnten invasive oder konservative Verfahren die Durchblutung verbessern. »Die Fachgesellschaften fordern, dass nur noch Expertise-Zentren mit hohen Fallzahlen Amputationen durchführen dürfen«, so Lichtenberg. Damit es gar nicht erst zur Amputationsfrage kommt, sollten Ärzte Gefäßverschlüsse in den Beinen zudem sehr viel früher entdecken und besser behandeln.

FOLGE VON ATHEROSKLEROSE

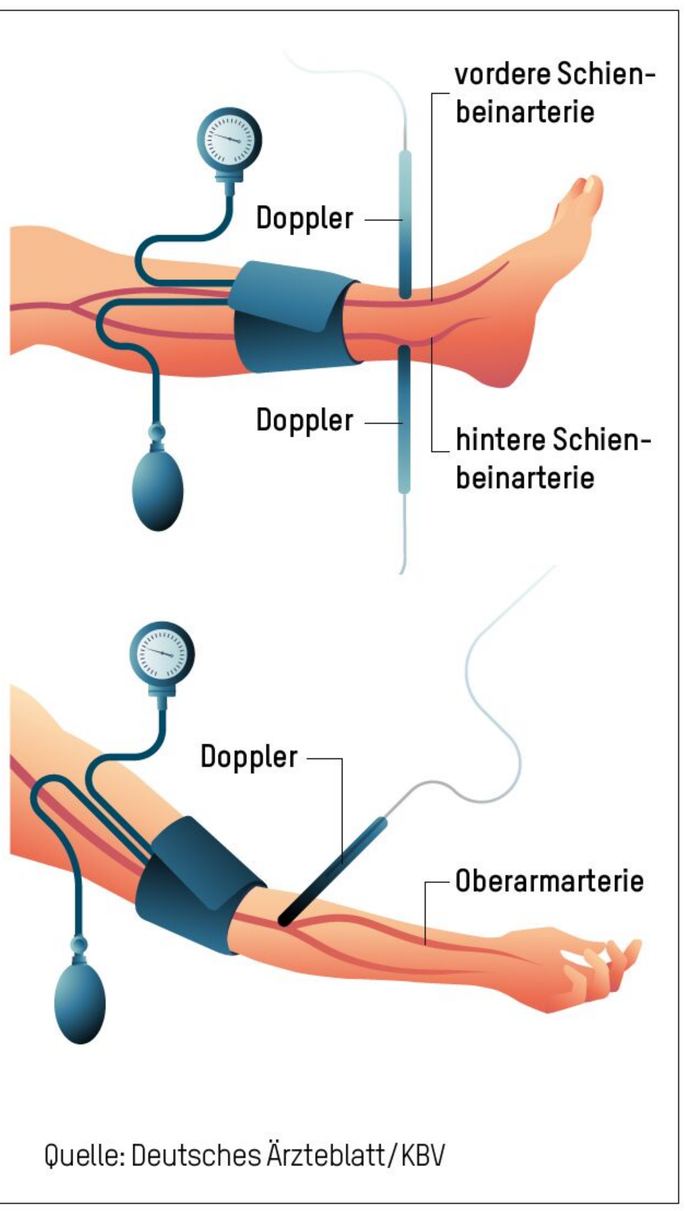
Ursache für den gestörten Blutfluss in den Gefäßen ist die periphere arterielle Verschlusskrankheit, kurz PAVK. Sie ist meist Folge einer Atherosklerose: Durch Kalk- und Fettablagerungen verengen sich die Gefäße in den äußeren Gliedmaßen. Dadurch werden die Muskeln nicht ausreichend versorgt und schmerzen, Wunden heilen schlecht. Überwiegend sind die Becken- und Beinarterien betroffen. Im späten Stadium droht das Gewebe abzusterben. Hinzu kommt eine große Gefahr für Herz und Gehirn: 70 Prozent der PAVK-Patienten erleiden laut der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin langfristig einen Herzinfarkt, weitere fünf Prozent sterben an einem Schlaganfall. »Die meisten Patientinnen und Patienten sind Diabetiker oder Raucher«, sagt Michael Lichtenberg. Risikofaktoren seien außerdem zu hohe Blutdruck- und Cholesterinwerte. Mit dem Alter steigt generell die Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Anfangs macht die PAVK keine Beschwerden und wird dann oft nur zufällig entdeckt. Durch Tasten der Pulse an Bein und Fuß, Prüfen des Hautbilds und Blutdruckmessung an Armen und Beinen (siehe links) können Mediziner die Krankheit feststellen. Im zweiten Stadium sind Schmerzen in der Wade, am Schienbein, im Fuß oder an den Zehen ein Alarmsignal (Warnzeichen siehe Seite 76). Bleibt man stehen, lassen sie nach. »Wenn die Beschwerden auf einer gewohnten Strecke auftreten, die man bisher ohne Probleme zurückgelegt hat, zum Beispiel auf dem kurzen Weg zum Briefkasten oder zur Bushaltestelle, sollte man das ernst nehmen und den Hausarzt darauf ansprechen«, sagt Angiologe Lichtenberg. »Claudicatio intermittens« (deutsch: zeitweises Hinken) nennen Mediziner diese Symptomatik.

FEHLENDE SYMPTOME BEI DIABETES

Weil ein dauerhaft erhöhter Blutzucker neben den Gefäßen auch die Nervenbahnen beschädigt, sind Menschen mit Diabetes besonders gefährdet. Diese Nervenschädigung, medizinisch diabetische Polyneuropathie, führt dazu, dass Schmerzen oft nicht mehr wahrgenommen werden. »Betroffene spüren nicht, wenn sich kleine trockene Hautrisse entzünden, oder bemerken nicht, wenn sie in einen Nagel treten«, erklärt Michael Lichtenberg. Etwa die Hälfte der Patienten mit diabetischem Fußsyndrom hat zusätzlich eine PAVK – häufig ohne es zu wissen. Denn Warnsignale im Sinne einer Claudicatio intermittens fehlen oft. Patienten haben vielfach eine jahrelange Ärzte-Odyssee hinter sich, bis sie zum Gefäßspezialisten kommen. »Patienten, aber auch Ärzte verwechseln die Schmerzen oft mit Muskelbeschwerden, orthopädischen oder neurologischen Krankheiten oder werten sie als Alterserscheinung ab«,

DIAGNOSE Messung an Bein und Arm

BLUTDRUCK Diese Werte liefern die Basis für den Befund. Denn bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit (PAVK) ist der Blutdruck am Knöchel niedriger als am Arm.



Quelle: Deutsches Ärzteblatt/KBV

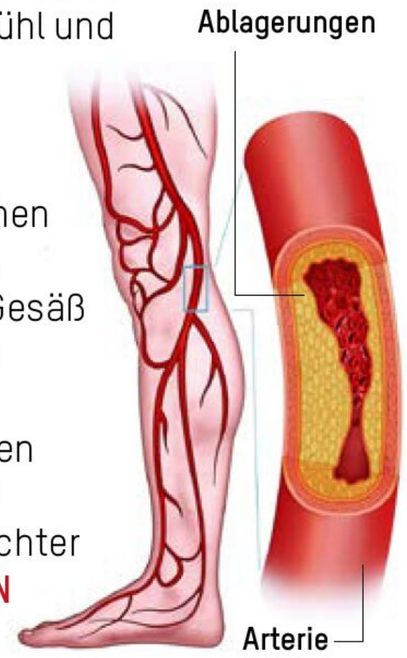
KNÖCHEL-ARM-INDEX Bei Verdacht auf PAVK wird der Knöchel-Arm-Index (englisch: ankle-brachial index, ABI) ermittelt. Dazu misst der Arzt den Blutdruck am Knöchel und am Arm und überprüft zugleich mit einer Ultraschallsonde (Doppler) die Blutströmung. Er wählt am Knöchel den systolischen höheren Wert der beiden Schienbeinarterien und teilt diesen durch den systolischen Wert am Arm: Ein ABI unter 0,9 zeigt, dass eine PAVK vorliegt. Eine ABI-Messung nach Belastung kann die Messgenauigkeit erhöhen. Anhand bildgebender Verfahren (Ultraschall, CT, MRT) lassen sich das Ausmaß und die genaue Lokalisation der Gefäßengen oder -verschlüsse ermitteln.

FOTO: SHUTTERSTOCK/CAPTAIN WANG. ILLUSTRATIONEN: FOCUS-GESUNDHEIT/ALEX AKSONOV



Mögliche Anzeichen für eine PAVK

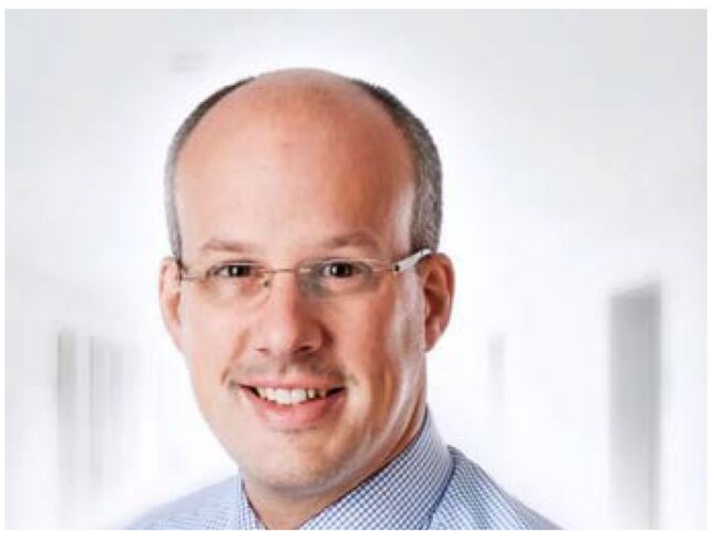
BLÄSSE an einem oder beiden Beinen, die Haut ist kühl und sieht marmoriert aus
TROCKENE HAUT an Beinen und Füßen
SCHMERZEN beim Gehen in den Waden, Füßen, Oberschenkeln oder Gesäß
FUSSNÄGEL wachsen auffallend langsam
HAARWUCHS an Beinen und Zehen lässt nach
WUNDEN heilen schlechter
EREKTIONSSTÖRUNGEN können auftreten



sagt Prof. Nasser Malyar, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie und Leiter der Sektion Angiologie am Universitätsklinikum Münster. Auch wenn die richtige Diagnose gestellt werde, sei die ideale Therapie noch nicht sichergestellt, bemängelt der Experte. »Das enorme Risiko, das mit einer PAVK einhergeht, ist oft weder den Patienten noch den betreuenden Ärzten bekannt«, so Malyar. Die Wahrscheinlichkeit, als PAVK-Patient frühzeitig zu versterben, sei höher als bei den meisten Krebsarten.

ERST KONSERVATIV, DANN INVASIV

»Mit der konservativen Therapie – vorausgesetzt, sie wird konsequent und korrekt durchgeführt – lässt sich etwa durchs Gehtraining ein Dauererfolg erzielen«, erklärt der Gefäßspezialist vom Universitätsklinikum Münster. 30 bis 45 Minuten Gehen am Stück, idealerweise jeden Tag, mindestens jedoch an fünf Tagen der Woche – das lindert die Symptome der PAVK nachweislich. Die Fachgesellschaften raten zu strukturiertem Gehtraining unter Anleitung. »Leider sind professionelle Gehtraining-Gruppen in Deutschland eine Rarität«, bedauert Angiologe Lichtenberg. Betroffene sollten deshalb im Zweifelsfall auf eigene Faust losmarschieren. Bei der Frage nach der Intensität der Bewegungseinheit gehen die Meinungen auseinander. Chicagoer Wissenschaftler stellten fest, dass sich die Strecke nach einem sechsmonatigen Gehtraining, bei dem die Patienten bis an ihre Schmerzgrenze liefen, im Vergleich zu denjenigen verlängerte, die ohne Schmerzen trainierten. Auch die Gehgeschwindigkeit erhöhte sich. Michael Lichtenberg hält das geforderte Gehmuster langfristig nicht für praktikabel: »Stets so intensiv zu gehen, dass man an seine Schmerzgrenze kommt, und dann fünf Minuten zu warten, bis man wieder weiterlaufen kann – da verliert man schnell die Motivation«, meint er. Lieber solle man seine eigenen Grenzen kennenlernen und stehen bleiben, wenn es wehtut. »Falsch machen können Sie nichts«, beruhigt der Experte, »selbst wenn Sie in den Schmerz hineinlaufen. Da geht nichts kaputt.«



> Patienten, aber auch Ärzte verwechseln die Schmerzen oft mit Muskel- oder anderen Beschwerden.

Dr. Michael Lichtenberg, Facharzt für Angiologie und Chefarzt der Klinik für Angiologie, Klinikum Hochsauerland in Arnsberg

MEDIKAMENTÖSE THERAPIE

Rückgängig machen lässt sich eine periphere arterielle Verschlusskrankheit zwar nicht, aber bremsen. Neben regelmäßiger Bewegung steht die medikamentöse Therapie laut Leitlinie ganz oben: Jeder Patient mit einer symptomatischen Durchblutungsstörung sollte Blutverdünner und Cholesterinsenker einnehmen. Zur Verbesserung der Risikofaktoren gehören außerdem eine gute Einstellung des Blutzuckers sowie des Blutdrucks, Gewichtsreduktion bei Übergewicht und der Verzicht auf Zigaretten. Ist die konservative Therapie ausgeschöpft, werden Gefäße im Krankenhaus erweitert. »Bei Patienten und Patientinnen, die eine kritische Ischämie, also bereits Ruheschmerzen oder Nekrosen haben, ist der Eingriff direkt notwendig«, sagt Nasser Malyar. Anders als früher wird heute selten offen operiert und ein Bypass gelegt. Endovaskuläre Methoden setzen sich durch, Ärzte öffnen Arterien in den meisten Fällen minimalinvasiv mit einer Kathetermethode und setzen je nach Beschaffenheit der Läsion Ballons und Stents ein. Der sicherste Weg zur Vermeidung von Komplikationen ist die Früherkennung. Je eher die Durchblutungsstörung erkannt und behandelt wird, desto besser. Beim kleinsten Anzeichen sollten Patienten auf ihren Hausarzt zugehen. So hat man eine gute Chance, einer Amputation, einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall regelrecht davonzulaufen. ◀

Franziska Wiegard
redaktion@guter-rat.de

https://www.focus-gesundheit.de/top-mediziner/suche/gefaesschirurgie/deutschland

FOTO: ISTOCK. ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK/ILUSMEDICAL

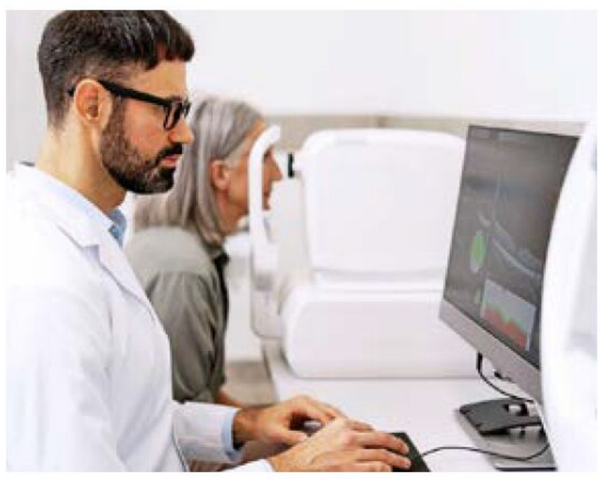
SPRECHSTUNDE

Neues aus *Medizin* und *Wissenschaft*

OPHTHALMOLOGIE

Implantat könnte Augenlicht retten

Einen großen Fortschritt machte man bei der Forschung zur Heilung der AMD (altersabhängige Makuladegeneration) in einer internationalen Studie, an der auch die Uniklinik Bonn beteiligt war. Zwar ist die Methode noch nicht zugelassen und extrem aufwendig – aber es war möglich, selbst bei einer fortgeschrittenen AMD durch ein Netzhautimplantat das Sehvermögen deutlich zu verbessern. Der komplizierte Eingriff wurde bei 32 Studienteilnehmern mit starker Seheinschränkung durchgeführt. Einige konnten danach sogar wieder lesen.



Forschung *Silberstreif am Horizont bei AMD-Therapie*



Zufriedenheit *Gemeinsame Freude tut extra gut*

PSYCHOLOGIE

Diese Momente halten Paare gesund

Geteilte Freude ist wohl nicht nur doppelte, sondern auch die gesündere Freude. Positive Emotionen mildern den Stress, und dieser Effekt ist bei gemeinsamen Glücksmomenten von Paaren noch stärker. Das zeigte eine Studie der University of California mit 642 Menschen zwischen 56 und 89. Der Stresspegel war nach zusammen erlebten, schönen Momenten besonders niedrig. Das hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit und senkt u. a. das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einen dauerhaft niedrigen Spiegel des Stresshormons Cortisol hatten Paare, die sehr zufrieden in ihrer Beziehung waren. Doch auch tendenziell unzufriedene Paare profitierten noch messbar von den kleinen Momenten.

TELEMEDIZINRAUM

Digitale Hausarzt-Praxis im Test

In einem modernen Wohnviertel im Ortsteil Lobeda-Altstadt in Jena stellt die Stadt seit letztem Jahr Bürgern in einer Testphase einen Telemedizinraum zur allgemeinen Verfügung. Patienten sollen während der Videosprechstunden niedrigschwellig ein vertrauliches Arztgespräch führen können. Derzeit beteiligen sich u. a. eine Hautärztin und ein hausärztlicher Dienst des Uniklinikums. Bisher wird das Angebot allerdings noch eher zögerlich angenommen.

SEPSIS

Zu viele Tote durch Blutvergiftung?

Weltweit haben sich die Zahlen bezüglich der Blutvergiftung (Sepsis) positiv entwickelt. In Deutschland hingegen bleiben die Todesfälle vergleichsweise hoch. Die Sepsis Stiftung spricht von vielen vermeidbaren Toten und fordert deshalb, dass Deutschland bestehende Empfehlungen der WHO konsequent umsetzt. Laut der Stiftung ließe sich mit den Maßnahmen die Zahl der Sterbefälle halbieren, was täglich mindestens 116 geretteten Leben entspräche.

FOTOS: ADOBE STOCK (3)/SYDA PRODUCTIONS/MARIA VITKOVSKA/TEROVESALAINEN

BELEUCHTUNG Helle Nächte schaden dem Herz

UMWELTBELASTUNG Kontinuierlich nimmt die künstliche Beleuchtung weltweit zu. Kritiker sprechen von Lichtverschmutzung. Nicht nur nachtaktive Tiere werden dadurch in ihren Lebensräumen und der Orientierung beeinträchtigt. Auch der Mensch leidet.

SCHÄDLICH Der Schlaf in einer hellen Umgebung (etwa wegen Straßenbeleuchtung bei mangelnder Abdunklung) wird nicht nur für Schlafstörungen verantwortlich gemacht. Die mangelhafte Erholung soll das Risiko für viele Erkrankungen erhöhen, von Depressionen bis zu Krebs.

HERZ In einer Studie wurden Daten der UK Biobank von über 88 000 Teilnehmern ausgewertet. Ergebnis: Helle Nächte haben eine große Auswirkung auf die Herzgesundheit. Wer nachts starker Helligkeit ausgesetzt war, hatte ein um bis zu 47 Prozent höheres Infarktrisiko.



SUPER illu

Weihnachtszauber mit Schnatterinchen und Pittiplatsch

Exklusiv nur im Sandmann Shop

Märchenwaldspaß trifft Handwerkskunst: Im Auftrag von SuperIllu und dem Sandmann Shop fertigt das Familienunternehmen Ratags Holzdesign aus dem sächsischen Stolpen in liebevoller Handarbeit diese zwei Hingucker aus Ahornholz: Erstmals gibt es Schnattchen als Räucherfigur, ihr Koboldfreund Pitti dreht auf dem Schlitten seine Runden in der Pyramide.



So können Sie die Schnatterinchen-Räucherfigur und die Pittiplatsch-Pyramide bestellen:

entweder online unter ***www.sandmann-shop.de***
oder telefonisch unter **030 / 97 99 38 49 44**
(Mo. bis Fr. 10.00-18.00 Uhr / Sa. 10.00-15.00 Uhr)





139,90 €

Schnatterinchen Räucherfigur

Material: Ahorn
Maße: 15,5 cm (H), 10 cm (B), 10,5 cm (T), 322 g

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands für *Guter Rat*-Leser mit dem Code
Superschnattchen25



Pittiplatsch-Pyramide

Material: Ahorn, Birke
Maße: 27 cm (H), 20 cm (B), 14 cm (T), 500 g (Lieferung ohne Kerzen)

139,90 €

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands für *Guter Rat*-Leser mit dem Code
Superpitti25



TRAININGS**MYTHEN**

Der beste Grund für Krafttraining? Das Gehirn!

Von Tobias Gunst

Bei Fitnesstraining denkt man an Muskeln und Körper. Aber selten an Kopf und Gehirn. In meiner Kolumne zum spielerischen Training meines Sohnes ist aber vermutlich deutlich geworden: Krafttraining, verstanden als Training von spezifischen Bewegungsmustern, geht über die körperliche Komponente hinaus. Es ist immer auch – und vielleicht sogar vorrangig – Training für das Gehirn.

Am ehesten versteht man das, wenn man sich folgende Situation vor Augen führt: Jemand bittet uns, etwas festzuhalten oder aufzuheben, von dem wir nicht wissen, wie schwer es ist, und das Gewicht unterschätzen. In dem Moment, wo wir den Gegenstand in der Hand haben, sind wir überrascht vom Gewicht – und plötzlich fokussiert und hellwach.

Unser Gehirn hat in diesem Moment einen Reiz wahrgenommen, der weit über unserer Norm liegt, und konzentriert sich darauf, den Reiz zu verarbeiten und den Gegenstand festzuhalten. Es steuert also die Muskeln an. Das erste Glied in der Kette aber war und ist das Gehirn, als Leitzentrale und Kontrollzentrum. Von dort aus wird die Arbeit verteilt und koordiniert.

Das Gehirn muss dieses Aufnehmen, Verarbeiten und Reagieren auf externe mechanische Reize lernen – vor allem im Kindesalter– und es regelmäßig wiederholen.



Neujahrsvorsatz *Auch wer im Alter mit dem Krafttraining beginnt, bringt sein Gehirn auf Trab*

Und genau diese Komponente des Krafttrainings als Hirntraining macht es so wichtig für ein gesundes Altern. Die Forschung weiß, dass Menschen, die auch im Alter aktiv bleiben, bessere kognitive Funktionen aufweisen, zufriedener sind und bessere Gedächtnisleistungen abrufen können. Wer im mittleren und höheren Alter mehr Bewegung einbaut, reduziert sein Demenzrisiko um 20 bis 40 Prozent, mit der größten Reduktionsrate für eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

Training verbessert die Blutzirkulation und die Sauerstoffversorgung im Körper, was selbstverständlich auch und vor allem dem Gehirn zugutekommt. Das Training wirkt damit wie das regelmäßige Gießen des Blumenbeets: Es legt die Grundlage für eine gute Versorgung mit Nährstoffen und die Durchblutung. Bluthochdruck und damit dem Schlaganfallrisiko wird entgegengewirkt. Dazu wirkt es wie das Säen von Samen. Weil durch die Ausführung der Übungen, die koordinative Komponente und die Gewichte – also die Reize – neue Verbindungen im Gehirn geschaffen und neue Kommunikationswege zu den Muskeln eröffnet werden. Schließlich übernimmt Training auch das Unkrautjäten, weil es (im richtigen Maße) antientzündlich wirkt, sowohl im Kopf wie im Körper. Und unser hormonelles Umfeld positiv beeinflusst.

Man kann daher sagen, dass Training sowohl strukturell wie funktionell auf unser Gehirn wirkt und uns damit länger gesünder leben lässt – und das unabhängig davon, wann wir anfangen. Zwar fällt uns der Start häufig leichter, wenn wir schon früh im Leben mit Training begonnen haben, aber die Effekte haben wir genauso, wenn wir später beginnen.

Am besten mit einer guten Mischung aus Ausdauertraining, bei dem das Herz schlägt, und Krafttraining, bei dem die Muskeln arbeiten – möglichst mit einem Gewicht, das das Gehirn auch bemerkt.

Und wann wäre ein besserer Zeitpunkt, um mit Krafttraining fürs Gehirn zu starten, als zum Jahreswechsel? Viel Erfolg mit dem guten Rat und die besten Wünsche für 2026!

Tobias Gunst, **Personal Trainer und Gründer vom Stuttgarter Team Tarek, teilt in *Guter Rat* regelmäßig sein Wissen zu den Themen Bewegung, Sport, Ernährung und Fitness**

FOTO: ISTOCK



Reisen ohne Risiko

FETTNÄPFCHEN Muscheln vom Strand mitnehmen oder ohne Helm auf die Skipiste – was in Deutschland harmlos ist, kann im Urlaub teuer werden. Wir zeigen überraschende Regeln, versteckte Kostenfallen und geben praktische Tipps für alle Fernweh-Geplagten



Gina Kieweg
redaktion@guter-rat.de

Für eine Reise gibt es viele Gründe: Die einen träumen vom Sonnenbaden am Hotelpool und einem üppigen All-inclusive-Buffet, die anderen von Gänsehautmomenten und kleinen Abenteuern. Doch egal, wohin es geht – wer entspannt reisen möchte, sollte sich rechtzeitig informieren, was am Urlaubsort erlaubt ist und was nicht. Denn: Was hierzulande selbstverständlich ist, kann im Ausland schnell anders aussehen. Selbst innerhalb eines Landes können die Regeln je nach Region variieren. Damit unterwegs alles glatt läuft, lohnt sich ein Blick auf die wichtigsten Vorschriften und Besonderheiten – vom Nahverkehr über Helmpflichten bis zu Alkohol- und Rauchverboten.

UNTERWEGS MIT BUS UND BAHN

Ob London, Paris oder Rom – wer Europas Metropolen erkunden möchte, ist mit U-Bahn, Tram und Co. am besten unterwegs. So geht es schnell, günstig und authentisch. Doch die Regeln im öffentlichen Nahverkehr unterscheiden sich von Land zu Land teils erheblich – und genau das führt immer wieder zu Problemen.

TICKETFALLEN Um Bußgelder und Ärger zu vermeiden, checken Sie vor der Städtereise Preise, Zonen und Ticket-Gültigkeiten. Denn die Unterschiede sind groß: In Athen etwa kostet das reguläre Einzelticket für Metro, Bus oder Bahn 1,20 Euro und gilt exakt 90 Minuten – unabhängig von Strecke oder Umstiegen. In Madrid, Paris oder London hängen die Preise von der jeweiligen Tarifzone ab. In Amsterdam wird nach den tatsächlich gefahrenen Kilometern abgerechnet. Besonders unkompliziert ist der öffentliche Nahverkehr dagegen in Luxemburg: Dort fahren Einheimische und Touristen komplett kostenlos.

Auch beim Ticketkauf ist Aufmerksamkeit gefragt: Fahrkartenautomaten an Haltestellen, in Bus oder Bahn gibt es nicht in jeder Stadt. In Rom beispielsweise erhält man Tickets nur in Metrostationen, Tabakläden oder über Apps. Wer ohne gültigen Fahrschein einsteigt, riskiert hohe Bußgelder. Deshalb gilt: die Tickets vorab kaufen. Am stressfreiesten geht das online. In den meisten europäischen Großstädten lassen sich Fahrscheine bequem über die Webseiten der Verkehrsbetriebe oder über entsprechende Apps erwerben. Dabei sind die Onlinetickets meist sogar deutlich günstiger als das Vor-Ort-Papierticket.



Auslands-Knigge *Gut informiert unterwegs: Manche Gesetze überraschen, andere schützen – Hauptsache, man kennt sie*

FOTO: ADOBE STOCK/WILLIAM BARTON. ILLUSTRATIONEN: ADOBE STOCK (7)

Die Gültigkeit von Tagestickets (zum Beispiel 24-h-Ticket) variiert stark und entspricht nicht immer dem, was an Stunden versprochen wird. In vielen Metropolen gelten sie ab der Entwertung, in anderen – etwa in Paris oder Neapel – nur bis Mitternacht und damit nicht für volle 24 Stunden. Informieren Sie sich daher vorab, welche Regelung gilt.

AUSNAHMEN Doch auch wer scheinbar alles richtig macht, ist nicht automatisch auf der sicheren Seite. Bei Verspätungen, verlorenem Gepäck und Co. gelten zwar EU-weit gemeinsame Fahrgastrechte – diese greifen jedoch nicht überall gleich oder nur eingeschränkt. Bei Busfahrten zum Beispiel treten sie erst ab 250 Kilometern in Kraft, und bei Zügen dürfen die Mitgliedstaaten zahlreiche Ausnahmen machen. In der Praxis zählt deshalb das, was in den AGB der Verkehrsbetriebe steht – auch wenn dort nicht alles automatisch rechtlich haltbar sein muss.

WENN ANSTOSSEN TEUER WIRD

Nach der Arbeit noch ein Feierabendbier auf dem Nachhauseweg? Was hierzulande völlig selbstverständlich ist, kann im Ausland schnell teuer werden. Viele Regionen Spaniens verbieten Alkohol an öffentlichen Plätzen per Gesetz. In Barcelona oder Madrid drohen bei Verstößen bis zu 600 Euro. Seit 2025 wird auch auf den Partymeilen Ibizas abkassiert. Und selbst auf Mallorca verstehen die Behörden inzwischen keinen Spaß mehr: Wer unter freiem Himmel ausgelassen feiert, riskiert Strafen von bis zu 3 000 Euro. In Bars und Restaurants mit entsprechender Lizenz bleibt der Ausschank dagegen erlaubt. Wer am Strand oder im Park erwischt wird, kann noch mal Glück haben, ▸



Tarifchaos *Im Ausland wird Bus- und Bahnfahren schnell zur Herausforderung*

denn kleinere Verstöße ahnden die Beamten meistens nicht. Bei lautstarken Feiern und übermäßigem Konsum wird allerdings ganz genau hingeschaut.

EUROPA Auch in anderen Metropolen gelten Einschränkungen: Im Stadtzentrum Amsterdams ist Alkohol an öffentlichen Plätzen verboten. Wer das Bußgeld von 100 Euro vermeiden möchte, genießt Bier & Co. besser in Bars oder Restaurants mit Ausschank-Erlaubnis. In Rom ist das Trinken im Freien bereits seit 2009 eingeschränkt. Nach 22 Uhr darf kein Alkohol mehr aus Glasflaschen getrunken werden, ab 23 Uhr ist der Konsum dann komplett verboten. Bars und Klubs dürfen zwischen 2 und 7 Uhr nichts ausschenken. In Mailand ist das Trinken auf der Straße zwischen 22 und 7 Uhr ebenfalls tabu. In Polen gilt das Alkoholverbot im öffentlichen Raum sogar landesweit. Getrunken werden darf hier nur in Gaststätten mit Lizenz oder an speziell markierten Orten. Ein Verstoß kostet – je nach Kulanz der Beamten – rund 120 Euro.

FERNZIELE Außerhalb Europas sind die Regeln oftmals noch strenger: In den USA darf man bekanntermaßen erst ab 21 Jahren Alkohol trinken. Doch wussten Sie, dass für alle auch der Transport von Bier, Wein und Co. strafbar sein kann? Das gilt dann, wenn die Getränke öffentlich und für andere sichtbar sind. Außerdem ist sowohl der Kauf als auch der Konsum an öffentlichen Plätzen verboten. Verstöße werden mit Bußgeldern geahndet. Um das zu umgehen, verpacken viele ihre Getränke in blickdichte braune Tüten – so bleibt der Alkohol für andere »unsichtbar«.

Wer in muslimische Länder reist und nicht auf Hochprozentiges verzichten kann, sollte einige Besonderheiten beachten: Alkohol ist hier oft reglementiert oder gänzlich verboten. Das gilt vor allem für ländliche Regionen außerhalb der Touristen-Hotspots. Auf den Malediven sind die Getränke nur in Resorts oder auf Hotelinseln erlaubt – in Straßen, an Stränden und in der Hauptstadt Malé dagegen tabu. In Ägypten, Dubai und vielen anderen Ländern sind die Regelungen ähnlich: Alkohol im öffentlichen Raum ist offiziell verboten. Wer sich vorab mit den örtlichen Gepflogenheiten vertraut macht, erspart sich Missverständnisse – und zeigt zugleich Respekt für die Kultur des Landes.



Unerwartet streng *Auch Europas Metropolen gehen immer härter gegen Alkoholkonsum unter freiem Himmel vor*



E-ZIGARETTEN UND TABAKERHITZER

Seit November gilt auf den Malediven eine besonders harte Regelung: ein lebenslanges Rauchverbot für alle, die nach 2006 geboren wurden. Damit will die Regierung langfristig eine »tabakfreie Generation« schaffen. Auch Touristen sind vom Verbot betroffen und zahlen bei Verstößen hohe Geldstrafen.

UNTERSCHIED Und wie steht es um die modernen Zigaretten-Alternativen? Zum einen gibt es E-Zigaretten, auch Vapes genannt, die statt Tabak eine nikotinhaltige oder -freie Flüssigkeit (Liquid) verdampfen. Zum anderen Tabakerhitzer: Sie erhitzen Tabak in kleinen Sticks, verbrennen ihn aber nicht. Statt Rauch entsteht Dampf. Doch auch für diese Produkte werden weltweit die Regeln zunehmend strenger.

In Belgien, Frankreich und Großbritannien ist der Verkauf der bunten Einweg-Vapes, die es am Kiosk in unzähligen Geschmacksrichtungen gibt, bereits verboten. Das Dampfen selbst ist aber weiterhin erlaubt. Wer schon ein Gerät besitzt, hat nichts zu befürchten. Anders sieht es in vielen Fernreisezielen aus.

NULLTOLERANZ In Thailand ist die Einfuhr, der Verkauf und der Besitz von E-Zigaretten bzw. Vapes und Tabakerhitzern streng verboten. Während herkömmliche Zigaretten problemlos erhältlich sind, ist



Sicher unterwegs *In Italien darf seit November niemand mehr ohne Helm auf die Skipiste*

das Dampfen seit 2014 per Gesetz untersagt – das gilt auch für Wasserpfeifen, sogenannte Shishas. Bußgelder von umgerechnet rund 800 Euro sind keine Seltenheit, beim Import drohen sogar mehrjährige Haftstrafen. Vietnam geht ähnlich hart vor: Seit 2025 sind dort sämtliche elektronischen Zigaretten und Tabakerhitzer illegal. Wer sie nutzt, riskiert laut Auswärtigem Amt eine Strafe von etwa 75 Euro. Noch drastischer fällt das Strafmaß bei Produktion, Handel, Einfuhr oder Transport aus: Hier drohen bis zu 110 000 Euro Geldbuße oder sogar 15 Jahre Gefängnisstrafe, je nach Menge.

Auch in Singapur, Brasilien, Indien, auf den Malediven und Mauritius müssen Reisende auf das Dampfen verzichten. Bei der Umsetzung dieser Gesetze zeigt sich jedoch oft eine gewisse Unberechenbarkeit: Während manche Urlauber unbehelligt bleiben, werden andere kurze Zeit später am selben Ort abkassiert. Ob man dieses Risiko eingehen möchte, bleibt jedem selbst überlassen.

AM STRAND UND IN DER STADT

Rom, Florenz, Venedig – wer hier unterwegs ist, gönnt sich gern ein Eis vor imposanter Kulisse. Doch in der Nähe historischer Brunnen, Statuen oder Kirchen ist Essen und Trinken häufig verboten. Wer dabei erwischt wird, könnte mehrere Hundert Euro zahlen. Am Brunnen »Fontana dei Catecumeni« in Rom kostet das Eisessen rund 450 Euro, das Sitzen auf den Marmorstufen der berühmten Spanischen Treppe bis zu 400 Euro. Bei kleineren Verstößen drückt die Polizei allerdings oft ein Auge zu.

MITBRINGSEL Und was ist mit Souvenirs? In Italien ist das Sammeln von Muscheln, Sand und Steinen vom Strand streng verboten. Auf Sardinien drohen hohe Bußgelder zwischen 500 und 3 000 Euro. Der Verstoß heißt dort offiziell »Veränderung der Sandstrände«. Auch in Ägypten, Dubai, der Türkei, der Dominikanischen Republik und Neuseeland ist das Mitnehmen von Naturmaterialien gesetzlich untersagt. Spätestens bei der Rückreise kann das Ärger an der Sicherheitskontrolle geben.

Dampf statt Rauch *E-Zigaretten, Einweg-Vapes (grün) und Tabakerhitzer (unten: IQOS) sind im Trend*



NEUE HELMPFLICHT AUF DER PISTE

Wer in Italien Ski, Snowboard und Co. fährt, sollte künftig nicht nur an Sonnencreme und Skipass denken: Seit November gilt in allen Skigebieten Helmpflicht – und zwar für Wintersportler jeden Alters. Bisher mussten nur Kinder und Jugendliche einen Kopfschutz tragen, jetzt sind auch Erwachsene dazu verpflichtet. Verstöße werden mit Bußgeldern zwischen 100 und 150 Euro geahndet, zusätzlich droht der Entzug des Skipasses.

In Deutschland, Frankreich und der Schweiz gibt es dagegen keine landesweite Helmpflicht, auch nicht für Kinder. Weil ein Helm das Risiko von Gehirnverletzungen und Schädelbrüchen bei Stürzen massiv senkt, ist das Tragen aber ratsam. Wer zudem alkoholisiert unterwegs ist oder ohne Schutz stürzt, riskiert seinen Versicherungsschutz – und bleibt im Zweifel auf den Kosten sitzen.

WICHTIG VOR DER EINREISE

Mit dem deutschen Reisepass stehen Ihnen 146 Länder visumfrei offen. In weiteren 27 Staaten gibt es das Visum direkt bei der Einreise – ein ziemlich mächtiger Pass also. Und doch gelten einige Regeln und Neuerungen: Wer etwa nach Australien, Neuseeland, Großbritannien oder in die USA fliegt, benötigt zuvor eine elektronische Reisegenehmigung (eTA). Sie kostet zwischen 18 und 35 Euro und ist dort für die visumfreie Einreise vorgeschrieben. Meist wird die Genehmigung bereits innerhalb weniger Stunden und spätestens nach ein bis zwei Tagen erteilt.

IMPFUNGEN Für deutsche Touristen gibt es nur wenige Impfpflichten vor der Einreise. In der Regel gilt: Nur wer aus einem Risikogebiet kommt, muss einen Nachweis vorlegen – etwa in Teilen Afrikas über eine Gelbfieberimpfung. Ghana ist die Ausnahme: Hier ist die Impfung auch für alle Urlauber Pflicht. Tipp: vor der Reise aktuelle Vorgaben der WHO oder des Auswärtigen Amts prüfen. ◀

FOTOS: ADOBE STOCK/LUKAS GOJDA, ISTOCK, SHUTTERSTOCK (2), PR

Wichtig nach dem Auto-Klau

DIEBSTAHL Sind vom Auto nur noch die Rückleuchten zu sehen, obwohl man nicht drinsitzt, ist guter Rat teuer: Wie verhält man sich richtig, wie kommuniziert man mit der Versicherung?



Kerstin Butenhoff
kerstin.butenhoff@burda.com

Man ist sich ganz sicher, dass das Auto neben genau diesem Café geparkt war. Aber da steht es nicht mehr. Bevor man nun zu dem Schluss kommt, dass das Auto geklaut wurde, sollte man erfragen, ob es wegen Falschparkens umgesetzt wurde. Ist das nicht der Fall, wurde das Fahrzeug gestohlen. Das passiert nicht so selten: Autodiebe haben im vergangenen Jahr 14 162 kaskoversicherte Pkw geklaut. Und auch Einbrüche in Autos verursachen Schäden. Damit man als Geschädigter bei der Schadensregulierung keine bösen Überraschungen erlebt, ist einiges zu beachten.

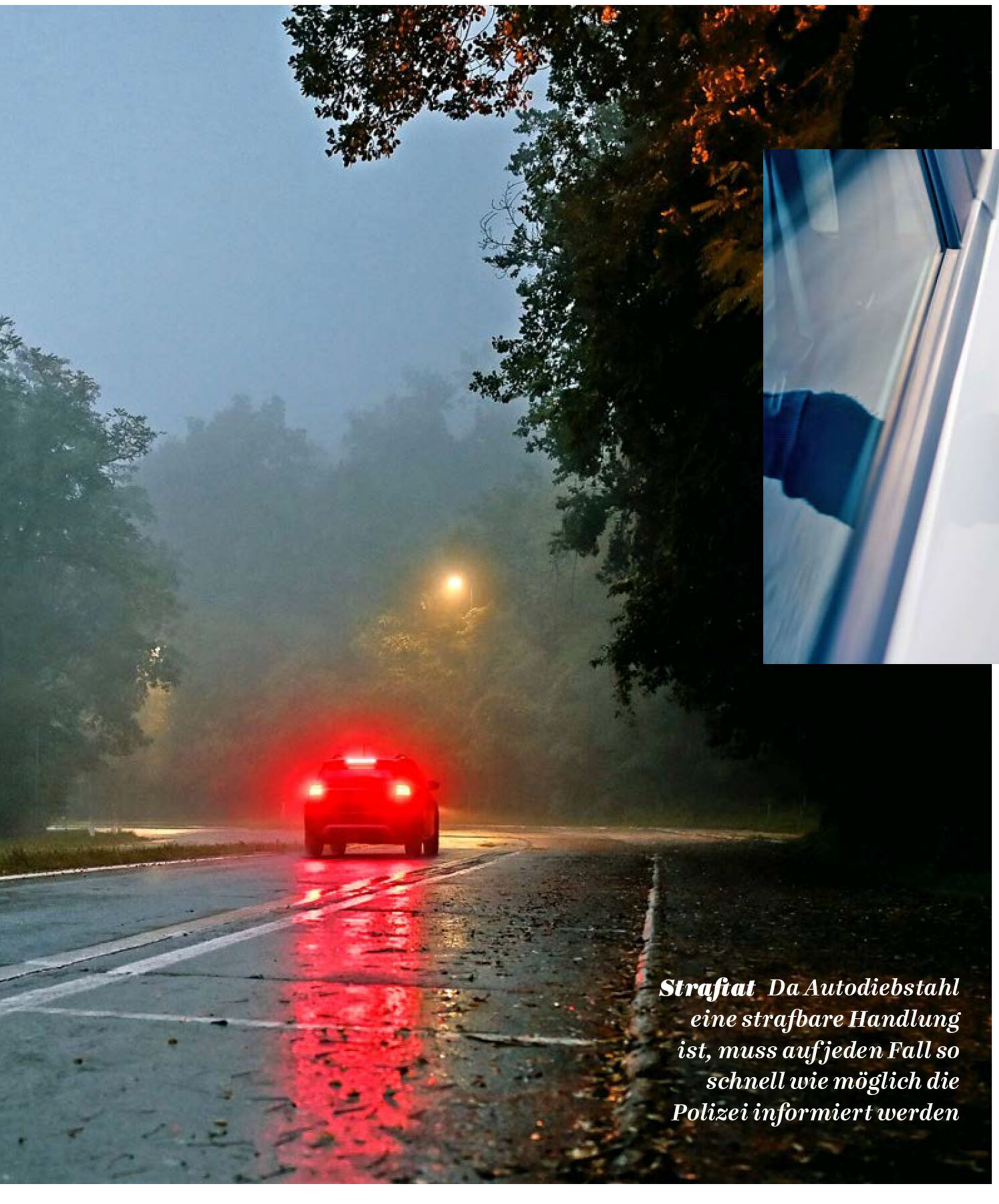
OHNE ZEITVERZUG In den Versicherungsbedingungen ist selten von »Schaden« die Rede. Die Unternehmen sprechen eher vom »Versicherungsfall« oder dem »Eintritt« eines solchen. Für sie ist Ihr Ärgernis ein Problem, das durch Geld gelöst werden könnte, aber den Gewinn schmälert. Klar, dass Versicherungen bei der Regulierung von Schäden genau kontrollieren, ob und wie viel Sie für einen solchen »Versicherungsfall« berappen müssen. Möglichst schnelle, aber genaue Schadensmeldungen entscheiden häufig über den Erfolg der Regulierung.

RECHTE UND PFLICHTEN IM SCHADENSFALL

Versicherte müssen Schäden so bald wie möglich melden. Im Kleingedruckten des Vertrags heißt das recht undefiniert »schnellstmöglich« oder sogar »unverzüglich«. Einschränkung: Man muss den Anruf auch machen können. Ist man etwa in einen Unfall verwickelt und verletzt bzw. leistet Erste Hilfe oder das Haus steht unter Wasser, und man versucht, wenigstens Unterlagen und alte Fotos zu retten, hat die Schadensmeldung noch Zeit. Sobald man jedoch einen Augenblick hat und dies ungefährdet erledigen kann, sollte die Versicherung angerufen werden. Eine schriftliche Schadensmeldung muss meist spätestens eine Woche nach dem Ereignis beim Vertragsunternehmen vorliegen. Auch hier kann man sicherheitshalber in den Unterlagen nachsehen, um ein Überschreiten eventueller Deadlines zu vermeiden.

OHNE GEFAHR Deshalb sollte man auch bei Autodiebstahl die Versicherung nicht ignorieren, sondern seine Pflichten als Versicherungsnehmer ernst nehmen. Versicherer bezeichnen diese in den Bedingungen als »Obliegenheiten«. Zu diesen Pflichten gehört zum Beispiel, den Auto-

FOTOS: ISTOCK (2)



Strafat *Da Autodiebstahl eine strafbare Handlung ist, muss auf jeden Fall so schnell wie möglich die Polizei informiert werden*



Top Ten *Bei Dieben stehen Toyota-Modelle hoch im Kurs, vier der zehn am häufigsten gestohlenen Autos sind von diesem Hersteller*

diebstahl der Polizei zu melden. Gleiches gälte für Einbrüche in die Wohnung oder Brandstiftung, also alles Schäden, die durch Dritte verursacht wurden. Hier darf außerdem nichts verändert werden, bevor die Polizei da war bzw. bestätigt hat, dass man loslegen darf.

Zudem müssen Versicherte selbst aktiv werden, um größere Schäden abzuwenden. Das bedeutet, wurde an einem Cabrio zum Beispiel das Dach zerschnitten, sollte man das Auto abdecken, damit Regen das Innere nicht beschädigen kann. Gleiches gilt für im Sturm zerstörte Fenster eines Hauses. Auch sie dürfen abgedichtet werden. Allerdings sollte man sich bei dem Versuch, Folgeschäden zu vermeiden, auch nicht selbst gefährden und womöglich ungesichert aufs Dach klettern. Wichtig: Wenn etwas verändert wird, muss das durch Fotos oder Videos dokumentiert werden.

NUR MIT FREIGABE Vor allem sollten Schäden nie ohne Rücksprache mit der Versicherung beseitigt werden, sonst kann es sein, dass diese eine Regulierung verweigert, man folglich leer ausgeht.

293
Millionen Euro
haben Versicherer ihren Kunden 2024 als **Entschädigung für gestohlene Autos** gezahlt.
QUELLE: KFZ-DIEBSTAHLREPORT 2024, GESAMTVERBAND DER DEUTSCHEN VERSICHERUNGSWIRTSCHAFT (GDV)

KASKO ÜBERNIMMT DIEBSTAHLSCHÄDEN

Ein Diebstahl kann jederzeit passieren. Das heißt, es gibt grundsätzlich keine sogenannten tatkritischen Zeiten – wie die Polizei solche Schwerpunktzeiten bezeichnet – beim Kfz-Diebstahl. Allerdings verschwinden Autos in Ballungsräumen häufiger als auf dem Land. In Berlin wurden 2024 zum Beispiel 39 von 10 000 versicherten Fahrzeugen gestohlen, in Hamburg 14, im gesamten Bundesland Baden-Württemberg sowie Bayern, Rheinland-Pfalz und Saarland dagegen jeweils nur eins.

GUT VERSICHERT Wird ein Fahrzeug gestohlen, ersetzt die Teilkaskoversicherung entstandene Schäden. Auch Vollkaskoversicherte sind automatisch abgesichert, da die Teil- in der Vollkasko enthalten ist. Positiv: Der Schadenfreiheitsrabatt bleibt davon unberührt – darauf hat ein Diebstahl keinen Einfluss.

Eventuelle Schadensinformationen an die Versicherer sollten mit möglichst klarem Kopf und gut vorbereitet erfolgen. Häufig gibt es dafür sogar Vorlagen, die ausgefüllt werden können. Das Problem: Diese lagen bei einem Autodiebstahl vermutlich im Handschuhfach, sollten also erneut angefordert oder im Internet heruntergeladen werden.

SACHLICH INFORMIEREN, ERFOLGREICH REGULIEREN

Sich klar und deutlich auszudrücken, kann die Regulierung eines Schadens deutlich vereinfachen. Bedenken Sie: Rufen Sie zum Beispiel bei der Schadenshotline oder dem Vertreter Ihrer Versicherung an, sprechen Sie dort mit trainierten Menschen, die geschult, fokussiert und nach einem festen Fahrplan einen Schaden aufnehmen. Sie als Geschädigte hingegen sind aufgeregt und stehen unter Stress. Hier können Missverständnisse auftreten. Im schlimmsten Fall wird ▸

dadurch die Regulierung und vor allem der Schadensersatz erschwert, wenn Ihnen die Assekuranz fehlerhaftes Verhalten bei der Mitwirkung im Schadensfall unterstellt.

NOTIZEN MACHEN Um beim Thema zu bleiben, nichts zu vergessen und sich klar auszudrücken, kann es sinnvoll sein, sich kurze Notizen zu machen, bevor man zum Telefon greift. Unklare oder umgangssprachliche Formulierungen können missverstanden werden und Raum für Mutmaßungen geben. Das provoziert Rückfragen und verzögert unter Umständen den ganzen Ablauf der Bearbeitung. Gut ist auch, wenn man den Schaden dokumentieren kann. Wurde ins Auto eingebrochen und Gegenstände gestohlen, reichen dafür beispielsweise Handyfotos zerstörter Scheiben.

Vermeiden Sie es unbedingt, über Aspekte des Diebstahls zu spekulieren! Sagen Sie nur Dinge, von denen Sie absolut überzeugt sind. Wissen Sie etwa nicht, wann Ihr Auto genau gestohlen wurde, weil es mehrere Tage am selben Platz stand und Sie nicht täglich daran vorbeilaufen, sagen Sie das auch so. Lassen Sie sich vor allem nicht zu einer Einschätzung der eventuellen Reparaturkosten oder des Schadensumfangs überreden. Im schlimmsten Fall macht sich Ihr Gegenüber am Telefon dazu Notizen, auf die Sie danach festgelegt werden.

Umgekehrt ist es genauso wichtig, auf alle Details in den Aussagen Ihrer Kommunikationspartner zu achten. Machen Sie sich hier ebenfalls Notizen, und trauen Sie sich nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Notieren Sie sich Datum, Uhrzeit und Gesprächspartner Ihrer Schadensmeldung, oftmals gibt es auch schon die sogenannte Schadensnummer, also die Fallnummer, unter der Ihr Anliegen zukünftig bearbeitet wird.



Mit Notizen *Diebstahlsanzeigen sollten am besten gut vorbereitet gemacht werden, damit der Regulierung nichts im Weg steht*

DIE EIGENE POSITION DURCH UNTERSTÜTZUNG STÄRKEN

Gibt es Stress mit der Versicherung, kann das verschiedene Gründe haben (siehe *Guter Rat* 12/24). In vielen Fällen sind auch Versicherungsnehmende selbst in der Pflicht, sich an bestimmte Vorgaben zu halten. Haben sie jedoch alle Anforderungen der Assekuranz erfüllt, und es gibt trotzdem Stress, sollten sich Geschädigte Unterstützung holen.

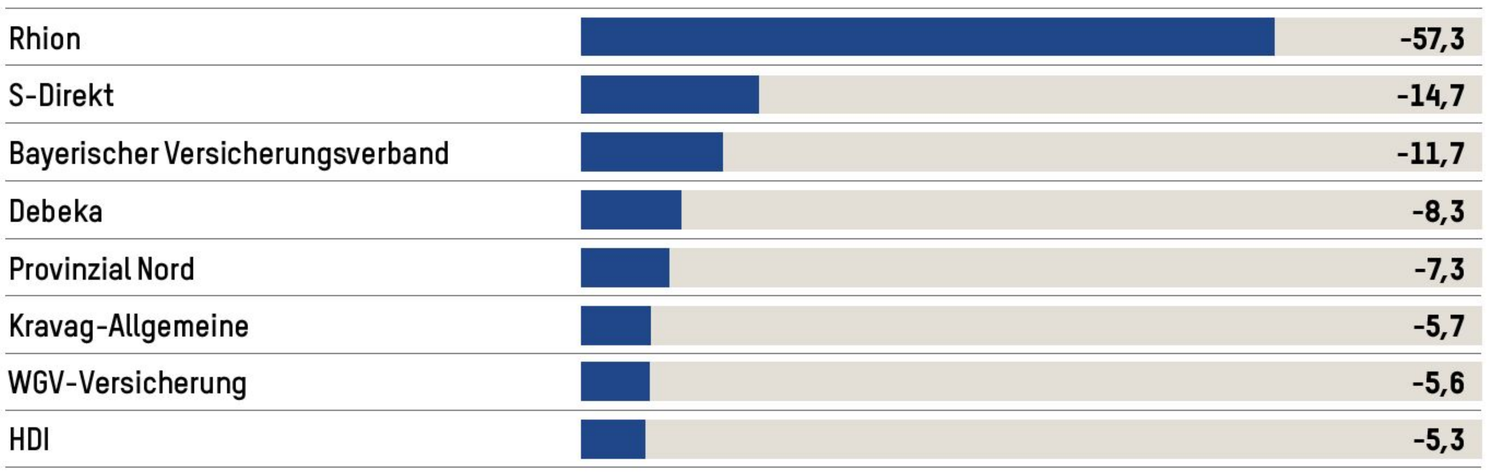
POSITION STÄRKEN Beauftragen Sie bei größeren Schäden eigenständig einen Gutachter, wenn Sie den Eindruck bekommen, dass Ihr Versicherungsunternehmen versucht, auf Ihre Kosten Geld einzusparen. Dies gilt besonders, wenn Sie vermuten, dass der Schaden absichtlich gering eingeschätzt wird oder das Unternehmen sich seiner Leistungspflicht entziehen will. Holen Sie sich dafür im Zweifel Hilfe von Verbraucherschützern, Anwälten, der Versicherungsombudsfrau oder Hilfsvereinen wie dem Bund der Versicherten (BdV).

Entschädigungszahlungen der Versicherer werden fällig, sobald ihre Leistungspflicht sowohl in der Art als auch in der Höhe feststehen. Das bedeutet: Geld gibt es erst, wenn alle notwendigen Untersuchungen abgeschlossen sind. Zu diesem Prozedere sind nicht nur Gutachten zu zählen, die der Versicherer selbst veranlasst, wie beispielsweise eine Begutachtung durch Sachverständige. Auch die Ermittlungen von Behörden wie der Polizei können abgewartet werden, da deren Ergebnisse wichtige Informationen liefern könnten. Daher tritt keine Fälligkeit ein, bevor der Versicherer Einsicht in Polizeiakten nehmen konnte, und das kann dauern. Insgesamt hat die Versicherung dafür in der Regel vier Wochen Zeit; das Geld gibt es danach aber relativ schnell.

WEM DAS GESTOHLENE AUTO WANN GEHÖRT

»Auto weg« ist ja das eine. Aber was passiert eigentlich, wenn das Auto wieder auftaucht – womöglich beschädigt? Hier kommt es auf den Zeitpunkt an. Taucht ein gestohlenes Auto innerhalb von vier Wochen wieder auf, muss man es zurücknehmen und erhält tatsächlich kein Geld

BEITRAG Diese Kfz-Versicherer wurden billiger*



*jeweils in Prozent, Bruttoprämie 2018–2023 Quelle: V.E.R.S. Leipzig GmbH, Branchenmonitor 2024: Kraftfahrtversicherung

FOTOS: ADOBE STOCK (2)/PROSTOCK-STUDIO/FM2

von der Kfz-Haftpflichtversicherung, im Gegenteil: Das Auto muss an der Fundstelle abgeholt werden. Schlimm, wenn es für eine Spritztour geklaut und an einem Baum geparkt wurde. Auf diesen Schäden bleibt man mit einer Kfz-Haftpflicht sitzen. Immerhin ist bei manchen Versicherungen oder Schutzbriefen der Rücktransport des Fahrzeugs bei Diebstahl mitversichert. Für weitere Reparatur- oder Wiederbeschaffungskosten kommt die Teilkasko auf.

Wird ein gestohlenes Fahrzeug erst nach Ablauf der vier Wochen wiedergefunden, geht es in den Besitz der Versicherung über, denn sie hat in den meisten Fällen bereits den Schadensersatz ausgezahlt. Die Versicherung kann deshalb als neuer Besitzer nach eigenem Gutdünken über das gestohlene und wiedergefundene Fahrzeug verfügen. Wollen ehemalige Besitzer es wiederhaben, müssen sie es ähnlich wie bei einem Händler zurückkaufen.

WEITER WEG Bleibt das Fahrzeug auch nach den vier Wochen verschwunden, wird es rechtlich gesehen Eigentum der Versicherung, denn dann erstatten Assekuranzen in der Regel Schäden. Nach dem Autodiebstahl gibt es normalerweise den sogenannten Wiederbeschaffungswert des gestohlenen Autos. Darunter versteht man die Summe, die man aufbringen müsste, um ein gleichwertiges Auto zu kaufen. Ausnahme: Das Fahrzeug war ein Neuwagen und zum Zeitpunkt des Diebstahls noch keine zwölf Monate zugelassen. In einem solchen Fall wird bei einem Diebstahl der volle Kaufpreis des fahrbaren Untersatzes erstattet.

20 728
Euro
zahlten **Kfz-Versicherer 2024 im Durchschnitt** pro reguliertem Schaden an die Kunden.
QUELLE: KFZ-DIEBSTAHLREPORT 2024, GDV

WENN DAS AUTO IM AUSLAND VERSCHWINDET

Wenn ein Auto während eines Auslandsurlaubs verschwindet, ist mehr als nur der Erholungseffekt futsch. Betroffene sollten sich auf jeden Fall sofort an die nächste Polizeistelle vor Ort wenden. Dort muss eine Anzeige aufgegeben werden. Wichtig: sich darüber ein Protokoll aushändigen lassen. Das benötigt die deutsche Polizei, wenn der Schaden nach der Rückkehr angezeigt wird. Die Versicherung sollte am besten direkt telefonisch über den Schaden informiert werden.

Zurück in Deutschland heißt es dann, sich schnellstmöglich an die deutsche Polizei zu wenden und die schriftliche Diebstahlsanzeige per Post, E-Mail oder Fax an die Assekuranz zu übermitteln. Erst mit dem schriftlichem Eingang beim Unternehmen beginnt die vierwöchige Frist, innerhalb der die Versicherung den Schaden prüft.

Wichtig: Voraussetzung für die problemlose Zahlung der Versicherung ist immer, dass alle Aussagen wahrheitsgemäß gemacht und nicht fahrlässig gehandelt wurde, man somit also keine Mitschuld am Autodiebstahl hat. Wurde beispielsweise das Auto nicht korrekt abgeschlossen, übernimmt die Versicherung die Kosten für den Schaden nicht. Trotzdem sollte man ehrliche Angaben machen: Werden über den Verschluss des Autos falsche Aussagen gemacht, kann das zum kompletten Verlust des Versicherungsschutzes der Teilkasko führen.

Kerstin Butenhoff
kerstin.butenhoff@burda.com

CHECKLISTE Wer neben der Versicherung noch Informationen braucht

ZUERST ZUR POLIZEI Machen Sie dort möglichst genaue Angaben zum Diebstahl. Dazu gehören Ort, Zeitpunkt und Beschreibung des Fahrzeugs. Geben Sie Auffälligkeiten wie Kratzer oder Beulen, auffällige Anbauteile, besondere Farben, eventuelle Aufkleber usw. an. Nehmen Sie Ihren Ausweis oder Pass und den Fahrzeugschein, also die Zulassungsbescheinigung 1, mit. Aus Letzterem lassen sich unter anderem relevante Infos wie Kfz-Kennzeichen und Fahrzeugidentifikationsnummer herauslesen. Wichtig: Auch gestohlene Papiere wie Fahrzeugschein und im Auto liegende Bankkarten oder Ausweise sollten in der Anzeige vermerkt sein. Das gestohlene Fahrzeug kann erst nach der Diebstahlsanzeige zur Fahndung ausgeschrieben werden.

FAHRZEUG UND KARTEN SPERREN Wer über GPS- oder Diebstahlschutztechnologien im Auto verfügt, kann nach Rücksprache mit der Polizei den Anbieter kontaktieren und das Fahrzeug orten oder sperren lassen. Gleiches gilt für eventuelle Bankkarten. Sperrnotruf aus dem Ausland +49 116 116. Geklaute Wertgegenstände an die Hausrat- oder Gepäckversicherung melden.

BANK ODER LEASINGFIRMA Wird das Auto noch finanziert, müssen auch Bank oder Leasinggesellschaft Bescheid wissen, meistens brauchen Sie dafür eine Kopie der Strafanzeige.

AUTO ABMELDEN Spätestens nach 14 Tagen kann das Auto abgemeldet werden. Das spart Kfz-Steuer- und Versicherungsbeiträge, informieren Sie aber unbedingt Versicherung und Bankinstitute. Für die Abmeldung braucht es die Diebstahlsanzeige, Zulassungsbescheinigung (Kfz-Brief und Kfz-Schein) und Personalausweis oder Pass. Übrigens: Das Kennzeichen wird gesperrt und für zehn Jahre nicht mehr vergeben, um Verwechslungen zu vermeiden



Eigentum nachweisen *Die Zulassungsbescheinigung wird für die Anzeige bei der Polizei benötigt*

Guter Rat ist nicht teuer!

Empfehlen Sie uns weiter und sichern Sie sich eine der Prämien!

80 Jahre Guter Rat

Jeder kann werben. Sie müssen selbst kein Abonnent sein!



20 € Amazon.de Gutschein

Damit können Sie 365 Tage im Jahr rund um die Uhr shoppen und die riesige Auswahl aus Millionen Produkten genießen.

Prämien-Nr.: B824





Verrechnungsscheck 20 €

Als Dankeschön erhalten Sie von uns einen Scheck über 20 Euro und können sich damit einen lang gehegten Wunsch erfüllen. Bequem bei Ihrer Sparkasse oder Bank einlösbar.

Prämien-Nr.: 9140



20 € TankBON oder 20 € ShoppingBON

Tanken Sie bequem auf unsere Kosten deutschlandweit an einer Ihrer Lieblingstankstellen oder lösen Sie den ShoppingBON bei einem unserer Einzelhandelspartner ein.

Prämien-Nr. TankBON: T682
Prämien-Nr. ShoppingBON: T681

Einfach Prämie aussuchen und *Guter Rat* wählen:

guter-rat-abo.de

Oder per Telefon:
0781 639 65 32*

Oder Coupon einsenden:
Guter Rat Kunden-Service
Postfach 290 • 77649 Offenburg

Ihre Vorteile

- 5 % Preisersparnis gegenüber Kauf am Kiosk
- jeden Monat wertvolle Tipps
- keine Ausgabe mehr verpassen
- zuverlässig und portofrei im Briefkasten

WX-001

JA, ich bestelle:

☐ ***Guter Rat*** 060 Objekt-Nr. 11734 Berechn. jährl./12 Hefte zzt. 45,60 €

☒ Für mich GR1PRF Aboart 11 Aboherkunft 20

zunächst für ein ganzes Jahr. Nach Ablauf der Erstbezugszeit jederzeit wieder kündbar. Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands. Auslandskonditionen auf Anfrage unter 0781-6396532*. Alle Preise in Euro inkl. gesetzlicher MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht, die Belehrung können Sie unter guter-rat-abo.de/Widerrufsrecht abrufen.

Anschrift (neuer Abonnent): (Pflichtfelder)Bitte in Großbuchstaben ausfüllen

Frau / Herr
Anrede Vorname
Name
Straße, Nr.
PLZ Wohnort
Telefon Geburtsdatum
E-Mail (Pflichtfeld für Kommunikation)

Ich bezahle bequem per Bankeinzug: (nur im Inland möglich) und erhalte dafür ein Heft GRATIS. KB01
SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den BurdaVerlag Publishing GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Für Zahlungen per SEPA-Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte 0781-6396532*.

DE
IBAN Ihre BLZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: BurdaVerlag Publishing GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE47ZZZ00000072746. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt

1 HEFT GRATIS!

Ich habe einen neuen Abonnenten geworben und erhalte meine Wunschprämie:
(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen)

Frau / Herr
Anrede Vorname
Name
Straße, Nr.
PLZ Wohnort
Telefon Geburtsdatum
E-Mail (Pflichtfeld für Gutscheincode/Kommunikation)

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen
(siehe 4-stellige Nr. neben Ihrer Wunschprämie) Evtl. anfallende Zuzahlungen entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

Sie müssen selbst kein Abonnent sein.

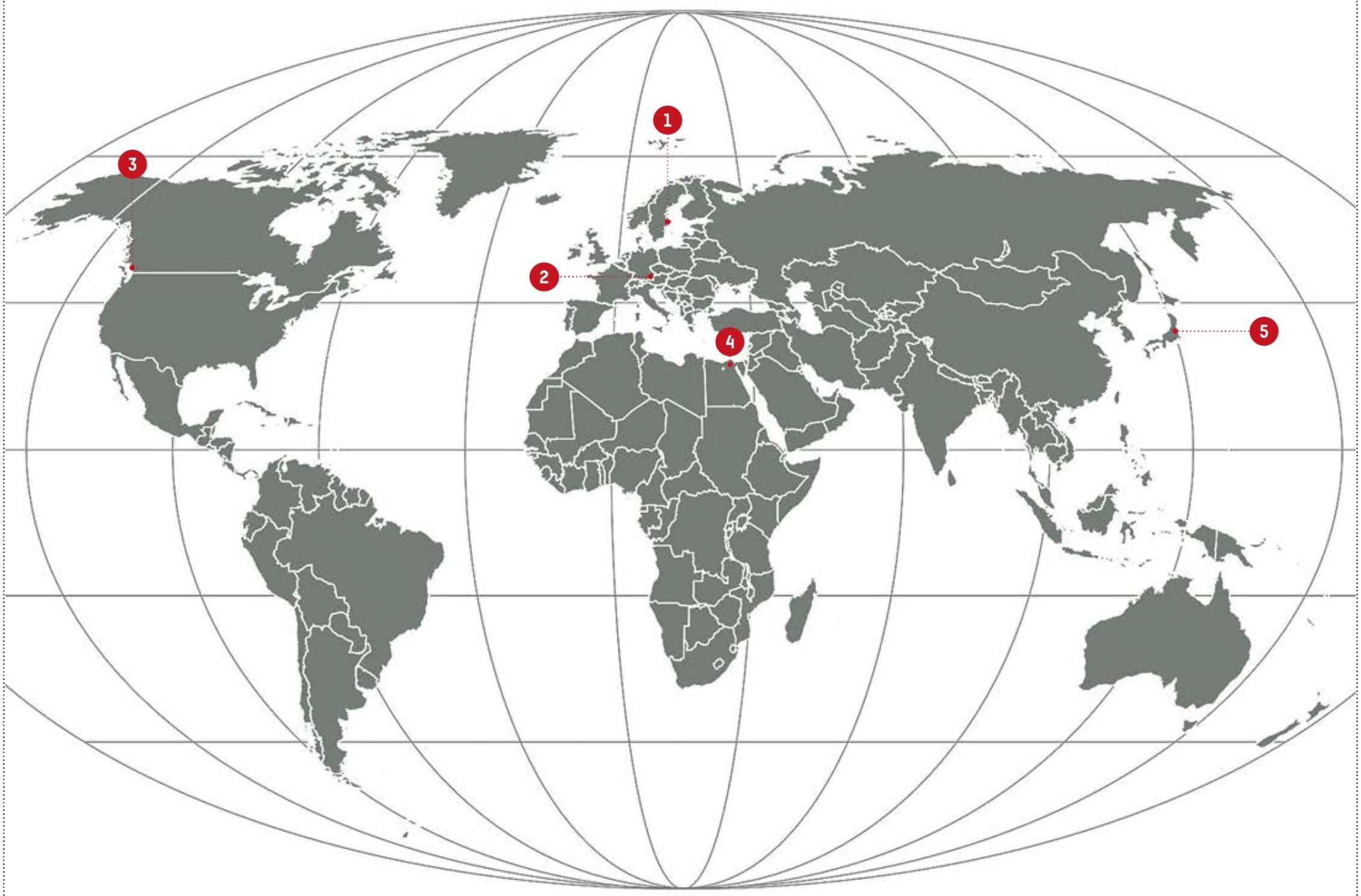
Wir verwenden Ihre E-Mail Adresse, um Ihnen Angebote zu ähnlichen Produkten oder Dienstleistungen aus unserem Haus anzubieten. Sie können dieser Verwendung jederzeit kostenlos, vorzugsweise über den Abmeldelink in der E-Mail, widersprechen.

☐ **Ich bin einverstanden**, dass mich Burda Direkt Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg telefonisch, per E-Mail oder Post für ihre Kunden auf interessante Medie-, Touristik- und Versandhandelangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Weitere Informationen unter **www.burdadirect.com/datenschutz**.

✗
Datum, Unterschriftsfeld des neuen Abonnenten (**Unterschriftsfeld ist Pflichtfeld**)

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.guter-rat-abo.de/agb abrufen. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.guter-rat-abo.de/datenschutz *(Zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen).

WAS KOSTET DIE WELT?



1

239 SEK

oder rund 22 Euro kostet der Eintritt ins **ABBA-Museum** in **STOCKHOLM**. Wer nach dem Besuch noch nicht genug hat, übernachtet im selben Haus im »Backstage Hotel«. Zimmer kosten im Dezember etwa 300 Euro/2 Personen.
abbathemuseum.com

2

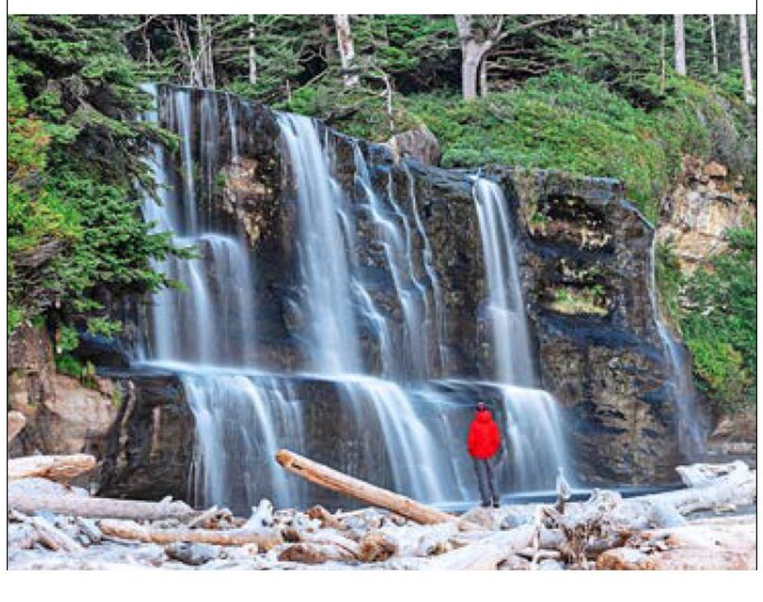
5 EURO

zahlt man, um die Innenräume der **längsten Burg der Welt** im bayerischen **BURGHAUSEN** zu besichtigen. Die gleichnamige Anlage an der Grenze zu Österreich wurde 1255 erbaut und misst 1 051 Meter. Das Außengelände lässt sich gratis besuchen.

3

193 CAD

(etwa 119 Euro) bezahlt man in der Hauptsaison für einen Platz auf dem anspruchsvollen **West Coast Trail** in **KANADA**. Der 75 Kilometer lange Trekkingweg ist jährlich vom 1. Mai bis 30. September geöffnet; pro Tag dürfen nur etwa 70 Wanderer aufbrechen.



4

132,24 EGP

oder rund 2,40 Euro kostet eine Portion **Shawarma** in einem von **KAIROS** beliebtesten Cafés, dem **»Zööba«**. Das laut »Taste Atlas« beliebteste Sandwich der Welt wird aus mariniertem Hühnchenfleisch zubereitet, das langsam am Spieß gebraten wird.

5

52 000 YEN

(286 Euro) zahlen Gäste für das günstigste Zimmer im **ältesten Hotel der Welt**, dem »Nishiyama Onsen Keiunkan« im Dorf **HAYAKAWA** in der Nähe von Tokio. Betrieben wird es seit 1 320 Jahren von ein und derselben Familie – inzwischen in der 52. Generation.

FOTO: ADOBE STOCK/JAROMIR VANEK

Vorschau

Guter Rat für Februar 2026

Das neue Heft erscheint am Donnerstag, dem 8. Januar 2026



REISETRENDS 2026 *Neuigkeiten in Sachen Pauschalreisen und Kreuzfahrten, neue Destinationen der Airlines und die besten Spartipps für Ihre Reisebuchung*



TIPPS FÜR IHRE STEUER-ERKLÄRUNG

Wie Arbeitnehmer, Rentner, Selbstständige, Familien und Vermieter beim Finanzamt ihre Steuerlast senken können

MEIN FREUND, DIE KI

Was tun, wenn mein Kind soziale Kontakte durch Künstliche Intelligenz ersetzt? Probleme erkennen, richtig handeln



FOTOS: ADOBE STOCK (3)/FOKKE BAARSSEN/PHOTOPHONIE/STOCK PHOTO PRO

Guter Rat

DAS UNABHÄNGIGE VERBRAUCHERMAGAZIN

erscheint in der
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1,
77652 Offenburg
ISSN 0017-582X

SITZ DER REDAKTION
Heiligegeistkirchplatz 1, 10178 Berlin
Telefon **030/75 44 30 66 10**
E-Mail **redaktion@guter-rat.de**
www.guter-rat.de

CHEFREDAKTEUR
Stefan Kobus
(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)
STELLVERTRETERIN DES CHEFREDAKTEURS
Katja Reim
ART DIRECTOR
Felix Scheer
CHEFLAYOUTER
Volkart Kruse, Roy Grabowski
REDAKTION
Kerstin Butenhoff, H. Gunnar Döbberthin,
Wiebke Hugen, Gina Kieweg (Volontärin), Thilo Ries;
Freie Autoren: Dr. Jörg Baumgarten, Hans-Joachim Rehg
MEDIZIN & GESUNDHEIT
via CCH
BILDREDAKTION
Nadja Eisenreich
PUBLISHER
Nadine Moese, Harald Ernst
PRODUKTION
Manuela Marquardt (Leitung)
SCHLUSSREDAKTION
Lektornet GmbH
Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
SEKRETARIAT
Gunilla Baumann

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
BRAND DIRECTOR NEWS
Matthias Frei
VERTRIEB
Jürgen Baumann
ANZEIGEN
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste:
siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head),
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Gregor Dörflinger
VERTRIEBSLEITUNG
Timo Wenzlawski,
MZV GmbH & Co. KG, 85716 Unterschleißheim,
www.mzv.de
DRUCKVORSTUFE
Burda Druck GmbH, Offenburg
DRUCK UND VERARBEITUNG
Burda Druck GmbH, Offenburg
ABONNENTEN-SERVICE
Guter Rat-Abonnenten-Service
Postfach 060, 77649 Offenburg
Tel. **0781/639 65 32** (zum Ortstarif)
E-Mail: **guterrat@burdadirect.de**

DATENSCHUTZANFRAGE
Tel.: 0781/639 61 00,
E-Mail: guterrat@datenschutzanfrage.de

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

© 2025 für alle Beiträge, soweit nicht anders angegeben, bei der BurdaVerlag Publishing GmbH
Nachdruck nur mit Genehmigung.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte & Fotos haftet die Redaktion nicht. Verantwortlich: Stefan Kobus

BEZUGSQUELLEN
Guter Rat ist monatlich im Einzelverkauf im Zeitschriftenhandel zu beziehen. Einzelpreis in Deutschland: 4,30 € inklusive gesetzl. MwSt. Abonnementpreis: 4,10 € (inkl. gesetzl. MwSt., im Ausland zuzüglich Porto); 49,20 € per annum.

Auslandskonditionen auf Anfrage unter
Tel. +49(0)781 639 65 32 (kostenlos).

STUDENTEN-ABONNEMENT
(gegen Nachweis) 2,00 € (inkl. gesetzl. MwSt.); 24,00 € per annum.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

Was wichtig ist im Januar



1 500 Aussteller werden vom 17. bis 25. Januar auf der größten Jacht- und Wassersportmesse der Welt, der Boot Düsseldorf, ihre Neuheiten und aktuelle Trends präsentieren. Tickets kosten ab 21 Euro, wer 2025 seinen Tauch- oder Sportbootführerschein gemacht hat, kommt gratis rein. *Mehr Infos: boot.de*

Seit 2004 gibt es in Deutschland keine offiziellen Saisonschlussverkäufe mehr. Trotzdem bieten viele Händler jetzt Rabatte. Der **Winterschluss-verkauf** startet voraussichtlich am 7. Januar und dauert etwa vier Wochen. Winterbekleidung und -schuhe gibt es dann bis zu 70 Prozent reduziert, auch Elektronikmärkte räumen oft ihre Lager.

Wer im Frühjahr studieren will, sollte sich jetzt beeilen. An vielen Universitäten endet am 15. Januar die Einschreibefrist für das Sommersemester. Das beginnt dann am 1. April.



Eine der weltweit einflussreichsten Messen für Unterhaltungselektronik, die **CES (Consumer Electronics Show)**, findet vom 6. bis 9. Januar im US-amerikanischen Las Vegas statt. Hier stellen große Unternehmen und Start-ups die neuesten Technik-Innovationen vor.

Basketballfans schielen gern auf die USA, wo in privaten Einfahrten Körbe stehen und die Harlem Globetrotters seit 100 Jahren aus dem Spiel eine Show machen. Am 15. Januar treffen zwei professionelle **NBA-Mannschaften** in der Berliner Uber Arena aufeinander: Orlando Magic mit den deutschen Nationalspielern Franz Wagner, Moritz Wagner und Tristan da Silva und die Memphis Grizzlies. Karten gibt es unter: *nbaevents.nba.com/berlin/tickets*



FOTOS: MESSE DÜSSELDORF/CONSTANZE TILLMANN, IMAGO IMAGES/PANAMA PICTURES, PICTURE ALLIANCE/AP

Jetzt preiswert kaufen Möbel, Fitnessstudio-Mitgliedschaften, E-Bikes, Rosenkohl

1&1 Weihnachts-Special

Für jeden das passende Weihnachtsgeschenk – jetzt bei 1&1
zu Top-Preisen und inklusive Mobilfunktarifen.*

1&1 – Immer wieder besser.



TOP-ANGEBOTE FÜR IHR FEST!*



Kids Watch
ab **7,99** €/Monat*
DAUERHAFT!

Handy
ab **9,99** €/Monat*
DAUERHAFT!

z.B. Samsung Galaxy A17
inkl. 1&1 All-Net-Flat XS (10 GB)

Laptop / Tablet
ab **14,99** €/Monat*
DAUERHAFT!

z.B. Samsung Galaxy Tab A11
inkl. 1&1 Daten-Flat S (10 GB)

1&1

1und1.de

24/7 **0721 / 960 6000**
Sie erreichen uns rund um die Uhr kostenlos aus dem 1&1 Netz.

MEMBER OF united internet

*Z.B. das Samsung Galaxy A17 5G in Verbindung mit 1&1 All-Net-Flat XS mit Multicard und 10 GB Highspeed-Volumen/Mon. (bis zu 300 MBit/s Download/bis zu 50 MBit/s Upload, danach je max. 64 kBit/s), 9,99 €/Mon. Mit Einmalzahlung 30,– € zahlbar bei Vertragsende, spätestens nach 36 Vertragsmonaten. Oder ohne Einmalzahlung bei Auswahl eines neuen Geräts bei 1&1 und Rücksendung des Altgerätes in gebrauchsfähigem Zustand. Alternativ wird treuen Kunden, sofern der Vertrag nach 36 Monaten noch besteht, die Einmalzahlung im 36. Monat automatisch gutgeschrieben, sodass sie sich auf 0,– € reduziert (Geräterückgabe hierfür nicht erforderlich). Gratis Telefonieren u. Surfen gilt nicht für Sonder- u. Premiumdienste, Verbindungen aus Deutschland ins Ausland sowie Roaming außerhalb EU gemäß Preisliste. Oder z.B. das Galaxy Tab A11 5G in Verbindung mit 1&1 Daten-Flat S mit 10 GB Highspeed-Volumen/Mon. (bis zu 300 MBit/s Download/bis zu 50 MBit/s Upload, danach je max. 64 kBit/s) für 14,99 €/Mon. Einmalige Zahlung 80,– € zahlbar bei Vertragsende, spätestens nach 36 Vertragsmonaten. Gleichzeitig wird treuen Kunden, sofern der Vertrag dann noch besteht, die Einmalzahlung im 36. Monat automatisch gutgeschrieben, sodass sie sich auf 0,– € reduziert. Bereitstellungspreis je 39,90 €. Oder z.B. die TCL Kids Watch für 7,99 €/Mon. in Verbindung mit 1&1 Kids mit 1 GB Highspeed-Volumen/Mon. (bis zu 50 MBit/s Download/bis zu 25 MBit/s Upload, danach je max. 64 kBit/s). Telefonie/SMS: 100 Freieinheiten für Telefon-Minuten und/oder SMS pro Monat in alle Fest- und Mobilfunknetze innerhalb Deutschlands, des EU-Auslands und aus EU nach Deutschland plus Island, Liechtenstein und Norwegen, danach jeweils Sperre. Kostenkontrolle durch voreingestellt gesperrte kostenpflichtige Sonder- und Servicerufnummern der Rufnummerngassen 0900, 0180, 118 und 0137 bei Inlandsnutzung, Premium-Voice/SMS, internationale Verbindungen aus Deutschland ins Ausland sowie Roaming-Verbindungen; Internationale Verbindungen aus Deutschland ins Ausland sowie Roaming-Verbindungen auf Kundenwunsch wieder aktivierbar; Preise gemäß Preisliste. Auf Wunsch inklusive Einrichtungshilfe für Kinderschutz-Apps Google Family Link oder Apple iOS Kinderschutz. Bereitstellungspreis 19,90 €. Nur zur Nutzung durch Kinder des Vertragspartners. Energieeffizienz: S25 FE: B, A17 5G: B, Z Flip7: B, Tab A11: D. Je 24 Monate Mindestvertragslaufzeit. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Preise inkl. MwSt. 1&1 Telecom GmbH, Elgendorfer Straße 57, 56410 Montabaur. WEEE-Nr. DE13470330