

Heute

Service-Tipps des Tages

DIE KOLUMNE: GELD
VON HORST BIALLO
FINANZEXPERTE
leben@wz-plus.de



Festgeld statt Fonds

Viele Bürger haben das Vertrauen verloren. Dieser Satz stammt von Thomas Neße, Präsident des Bundesverbands Investment und Asset Management (BVI), also der Fondsbranche. Die Verkäufe der Privat Anleger seien der Suche nach Sicherheit geschuldet. Zwar haben institutionelle Anleger wie Versicherer oder Pensionskassen im vergangenen Jahr 45 Milliarden Euro in die Fondsbranche gepumpt. Doch noch ist nicht zu beantworten, ob die Anlageprofis mit ihrem Optimismus Recht behalten oder doch die vielen „kleinen Leute“, die den Fonds in Scharen den Rücken kehren.

Dass die Privat Anleger so schlecht nicht rechnen können, zeigen noch andere Zahlen des BVI. So weisen die Statistiken für Sparpläne mit globalen Aktienfonds sowohl für zehnjährige als auch für fünfzehnjährige Zeiträume einen jährlichen Durchschnittsverlust von 1,4 Prozent aus. Anleger, die monatlich 100 Euro angespart haben, besitzen statistisch gesehen von den eingezahlten 18 000 Euro nur noch 16 241 Euro. Statt Rendite ein Wertverlust von 1759 Euro. Da fährt der Sparer viel besser, wenn er sich bei Banken und Sparkassen „todlangweilige“ Sparpläne besorgt und Monat für Monat ab 20 Euro einzahl und so auf positive Renditen von bis zu vier Prozent – je nach Laufzeit – kommt. Und wer jetzt Fonds verkauft und einen Batzen Geld anlegen will, der sollte sein Ersparnis aufteilen. Ein Drittel in kurzfristiges Tagesgeld mit Zinsen knapp unter drei Prozent und zwei Drittel in Festgeld oder Sparbriefe mit Laufzeiten bis zu vier Jahren – mit bis zu vier Prozent an Zinsen.

LESER FRAGEN, WIR ANTWORTEN

von Angela Hieders, Wuppertal

WOHER STAMMT „MEIN LIEBER FREUND UND KUPFERSTECHEH“? Der Kupferstecher ist ein Künstler, der Bilder als Druckvorlagen (Kupferstiche) in Metallplatten graviert. Es ist unbekannt, warum gerade dieser Beruf in dieser ironischen Drohung in Verbindung mit „Freund“ gebracht wird. Ein literarisches Zeugnis der Redensart liegt vor in Fontanes Roman „Frau Jenny Treibel“ (1892), 8. Kapitel.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Kälte kann gefährlich werden



Düsseldorf. Die klirrende Kälte kann kranken Katzen gefährlich werden. „Wer bei seiner Katze erste Anzeichen einer Erkältung erkennt, der sollte sie auf keinen Fall aus dem Haus lassen“, rät Tina Hölischer, Veterinärin bei Aktion Tier. Wenn das Tier bereits einen Virus oder ein Bakterium mit sich herumtrage, sei es zu geschwächt, um den Minustemperaturen standzuhalten. Erste Anzeichen für eine beginnende Krankheit sind Husten, Niesen, Nasen- und Augenausfluss. „Anfangs ist der Ausfluss durchsichtig, man sollte das Tier also aufmerksam beobachten“, so Hölischer. *tmm*

Auch bei Pannenhilfe versichert

Hamburg. Egal, ob sie Starthilfe geben oder ein liegengeliebenes Fahrzeug anschieben – Autofahrer sind gesetzlich unfallversichert, wenn sie Pannenhilfe leisten. Der Versicherungsschutz greife auch, wenn ein Autofahrer eine Unfallstelle absichern oder verletzten Personen Erste Hilfe leisten, erklärt die Unfallkasse (UK) Nord in Hamburg. Zuständig für den Versicherungsschutz seien grundsätzlich die Unfallkassen der Bundesländer. *tmm*

SO ERREICHEN SIE UNS
IHR KONTAKT ZUM LEBEN-REDAKTION
TELEFON 0211/8382-2372
FAX 0211/8382-2392
MAIL leben@wz-plus.de

Qi Gong gegen Schmerzen

KÖRPER Wenn der Energiefluss blockiert ist, tut's weh. Meist viele Jahre lang. Doch die traditionelle chinesische Medizin kann helfen.

Von Daniela Knebel

Köln. Die Füße stehen schulterbreit nebeneinander, die Fußspitzen zeigen nach vorn. „Ganz locker stehen“, sagt Prof. Dr. Wenjun Zhu. Seine Arme scheinen federleicht über den Kopf nach oben zu gleiten, dabei atmet er hörbar ein. Dann schweben seine Arme wieder nach unten. Ausatmen. „Immer durch die Nase, damit dir nicht schwindelig wird.“

Nach der fünften Wiederholung ist das Luftholen ganz einfach, die Arme sind kaum noch angespannt. Denn mit Muskelkraft sollen diese Übungen nicht ausgeführt werden. Irgendwie wird es runder, flüssiger. „Anfänger brauchen nur fünf Minuten, bis sie spüren, wie das Qi durch ihren Körper fließt“, ist der Experte für traditionelle chinesische Medizin (TCM) überzeugt.

Verspannungen im Bewegungsapparat gelöst
Qi bedeutet innere Kraft, die durch Meridiane zu allen Organen und Extremitäten transportiert wird. Yoga, Tai Chi und Qi Gong sind Möglichkeiten, diesen Fluss in Gang zu bringen – und sich damit gesund zu halten. Denn wenn die Energien ungehindert fließen können, wird man nicht krank – so die Lehre der chinesischen Medizin. Wenjun Zhu (Foto) und seine Frau leben schon seit zehn Jahren in Deutschland, haben nie eine Erkältung oder Schlimmeres. Sie praktizieren jeden Tag Qi Gong, lehren es



Eine Gruppe trainiert die chinesische Bewegungs- und Konzentrationsform Qi Gong.

Foto: dpa

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

KONTAKT Prof. Dr. Wenjun Zhu, TCM-Universität Nanjing, China; TCM-Institut Köln, Aachener Straße 1141, 50858 Köln, Telefon: 0221/7213950.
www.tcm-institut.de

KURSE Tai Chi und Qi Gong gibt es in kleinen Gruppen, sowohl im Institut als auch in der Sporthochschule Köln.

TÄTIGKEIT Wenjun Zhu bildet Ärzte, Medizinstudenten, Phy-

siotherapeuten und Heilpraktiker in TCM aus.

TECHNIK TCM kann die Schulmedizin unterstützen, aber nicht ersetzen, wenn beispielsweise Operationen nötig sind. Teilnehmer merken erste Verbesserungen ihres Schmerzzustands oder der Atemprobleme bereits nach den ersten Behandlungen. Wichtig ist eine positive Grundeinstellung zu dieser Therapie. Wer bereits Yoga praktiziert, kann

den Energiefluss umso schneller spüren.

VORTRAG Am Dienstag, 6. März, findet um 19.30 Uhr eine Veranstaltung zum Thema „Qi - die Kraft in mir“ im Gürzenich, Martinstraße 6, in Köln statt. Neben Prof. Wenjun Zhu berichten unter anderem ein Psychologe sowie ein Hirnforscher von ihren Forschungsergebnissen mit der inneren Kraft. Karten unter: www.koelnticket.de

in Kursen und an der Sporthochschule Köln, entwickeln ihre eigenen Konzepte, um Energieblockaden zu beheben und Verspannungen im Bewegungsapparat zu lösen.

Wer mit Schulter-, Nacken-, Knie- oder Rücken-schmerzen ins Institut für TCM nach Köln kommt,

dem wird geholfen. Zuerst erstatet Wenjun Zhu den Körper und seine schmerzenden Stellen, eruiert die möglicher-

weise vorhandenen Bewegungseinschränkungen. Dann stimuliert er Akupressur-Punkte, drückt, massiert und streicht darüber.

Stress ist häufig Auslöser von Beschwerden

„Wir können die Massagen so gestalten, dass man danach sehr müde ist oder aber fit und gestärkt“, sagt er und bohrt noch ein wenig tiefer in die Muskulatur. Dort, wo Nervenenden zusammenlaufen, schmerzt es – aber am Ende bietet sich ein warmes Gefühl im Körper aus.

Wenjun Zhu kombiniert

stets die Behandlung mit einer speziell auf die Beschwerden abgestimmten Atemübung. Das ist auch gleichzeitig die Hausaufgabe für seine Patienten. Täglich ein- bis zweimal diese Übung und eine Behandlung pro Woche. Auch Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus behandelt der Doktor der Sportwissenschaft. „Stress ist oft der Auslöser. Deswegen ist es nötig, nicht nur die Verspannungen im Nacken und den Schultern zu beheben, sondern auch die Stressfaktoren abzubauen. Und das machen wir mit unseren Kursen.“

Schokolade auf dem Prüfstand

PRODUKTE 84 Experten testen in Solingen tagelang Süßigkeiten.

Solingen. Das Stückchen weiße Schokolade verschwindet im Mund des Fachmanns. „Untypisch käsig“, urteilt der nach dem Lutschen. Vier Experten in weißen Kitteln sitzen vor den kleinen Figuren aus weißer und dunkler Schokolade und lutschen darauf herum. Sie sind sich einig: Der Teil mit Vollmilch ist in Ordnung. „Aber die weiße...“, sagt auch Lebensmitteltechniker Marc-André Loske, schüttelt den Kopf und macht eine Notiz auf dem Prüfbogen.

In der Zentralfachschule der Deutschen Süßwarenwirtschaft in Solingen dreht sich in diesen Tagen alles um Lutscher, Fruchtgummi und Schokolade. 84 Prüfer nehmen bis morgen an die tausend Süßigkeiten im Auftrag der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG)

unter die Lupe. Rund hundert Hersteller haben ihre Produkte zu der anonymen Prüfung eingereicht.

Die Tester müssen die Produkte nicht aufessen

Durch Berge von Süßigkeiten müssen sich die 84 Fachleute aus Forschung, Industrie und Praxis bei dem Test futtern. Ein Ausflug ins Schlaraffenland ist es jedoch nicht. Jeder Experte testet etwa 25 süße Produkte am Tag. Zwischen durch gibt es dünnen Tee, Mineralwasser und ein extra für den Zweck gebackenes, salzloses Weißbrot, um die Geschmacksnerven wieder zu beruhigen. Aufessen müssen die Tester nicht.

Für die Süßwaren-Spezialisten ist klar, dass sich der Trend zu dunklen Schokoladen abgeschwächt hat. „Bitter ist eine Geschmacksnote, die



Sachverständiger Marc-André Loske riecht an der Abbruchmarke einer Schokolade. Foto: dpa

von vielen nicht so geschätzt wird“, meint der Leiter der Prüfung, Prof. Walter Freund, und schwärmt vom „sanften Schmelz“ einer guten Sorte. Auf dem Vormarsch seien Vollmilchschokoladen mit höherem Kakaoanteil und wieder weiße Schokolade, erklärt die DLG. *lw*

Mutierte Keime im Schweinefleisch

STUDIE Immer mehr Menschen mit Bakterien infiziert.

Berlin. Einer Stichprobe zufolge könnte ein großer Teil des in Deutschland verkauften Schweinefleischs mit antibiotikaresistenten Bakterien belastet sein. Auf fünf von 20 Proben mit abgepacktem Schweinefleisch aus Frischetheken habe ein Fachlabor bei einer bundesweiten Stichprobe „mutierte Darmbakterien der Art Escherichia coli“ nachgewiesen, berichtet das Magazin „Stern“. Die Bakterien produzieren demnach das Enzym ESBL, das verschiedene Antibiotika unwirksam mache.

Die Darmbakterien fielen „bei den üblichen Hygieneuntersuchungen von Lebensmitteln durchs Raster“, weil

Pauschale auch für einen Umweg

Erfurt. Arbeitnehmer können normalerweise nur den kürzesten Weg zur Arbeit steuerlich geltend machen. Doch es gibt auch eine Ausnahme: Ist eine längere Verbindung verkehrsgünstiger, könne auch für diese Strecke die Entfernungspauschale beansprucht werden, erklärt der Steuerberaterverband Thüringen unter Berufung auf zwei Entscheidungen des Bundesfinanzhofes.

Bisher hätten Finanzämter eine längere Strecke nur dann anerkannt, wenn die Arbeitnehmer dadurch mindestens 20 Minuten schneller auf der Arbeit sind, erklärt der Verband. Diese strenge Anforderung habe der Bundesfinanzhof nun aber aufgehoben. Denn im Einzelfall müssten alle Umstände, wie etwa die Streckenführung oder die Schaltung von Ampeln einbezogen werden. Allerdings muss dieser Weg auch regelmäßig benutzt werden. *dpa*
Az.: VI R 19/11 und VI R 46/10

Anweisung ohne „Bitte“

Berlin. Aufforderungen sollten Eltern besser nicht mit einem „Bitte“ verknüpfen. Denn eine als Bitte getarnte Anweisung, etwa „Mach bitte deine Hausaufgaben“, lasse Kindern nur scheinbar die Wahl. „Kinder merken den Widerspruch: Sie verweigern sich oder schalten auf Durchzug“, erklärt Familien- und Kommunikationsberater Jan-Uwe Rogge. Ignorieren Kinder die Ansage der Eltern, wird das von den Erwachsenen schnell als Affront empfunden – und die Situation eskaliert.

Verhindern lässt sich dies, indem Mutter und Vater klar formulieren, was sie von ihrem Nachwuchs erwarten. Dazu können sie Ausdrücke wie „Ich möchte“, „Ich erwarte“ verwenden. *tmm*