

Ratgeber

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Baden-Württemberg

- Mo Gesundheit
- Di Alltagslotse
- Mi Multimedia
- Do Verbraucherrecht
- Fr Ernährung**
- Sa Haustier

Hilft eine Fastenkur beim Abnehmen



VON LEA APPENZELLER UND PETER GRIMM

Die Motivation zum Fasten ist unterschiedlich: Religiöse Überzeugung, Prävention und Behandlung von Krankheiten oder Gewichtsreduktion. Hinsichtlich des Abnehmens spricht sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gegen das Fasten aus. Stattdessen setzt sie auf die langfristige Gewichtsabnahme durch Verhaltensänderung, eine Kombination aus Ernährungsumstellung und mehr Bewegung. Fastenmodelle enden oft in so genannten Jojo-Effekt, da die strengen Vorgaben nicht dauerhaft eingehalten werden können. Häufig wird nach der Fastenzeit umso mehr zugeschlagen, sodass die verlorenen Pfunde direkt wieder ansetzen. Weiterhin kann es durch lang anhaltendes Fasten zu einem erheblichen Verlust an Muskelmasse kommen, welchem jedoch mit Sport entgegenwirkt werden kann.

Trotz Vorbehalten rückt das Fasten im Hinblick auf seine gesundheitsfördernden Wirkungen in den Fokus wissenschaftlichen Interesses. Beim Fasten werden zwischen zwölf Stunden und drei Wochen keine oder nur geringe Mengen an Nahrung und kalorienhaltigen Getränken aufgenommen. Studien lassen Rückschlüsse darauf zu, dass Erwachsene durch Fasten ihre Gesundheit fördern, den Alterungsprozess verzögern und die Risiken vieler chronischer Erkrankungen, die aus Übergewicht und dem Mangel an Bewegung resultieren, reduzieren können. Für Typ-1-Diabetiker, Menschen mit Essstörungen, Kinder und Schwangere ist Fasten ungeeignet. Für gesunde Erwachsene stellt das gelegentlich in den gesunden Lebensstil integrierte Fasten kein Risiko dar, wobei letztlich stets das subjektive Empfinden des Einzelnen entscheidend ist.

Zahl des Tages

1.

März 2018 – an diesem Stichtag verlieren die aktuell geltenden schwarzen Versicherungskennzeichen ihre Gültigkeit und das Moped damit seinen Versicherungsschutz. Dann sind nur neue blaue Kennzeichen im Straßenverkehr erlaubt, deren Gültigkeit am 28. Februar 2019 endet, warnen Experten der ERGO-Versicherung. Durch die jährlich wechselnden Farben ist auf den ersten Blick zu erkennen, ob das Fahrzeug mit aktuellem Versicherungsschutz unterwegs ist oder nicht. Wer mit einem ungültigen Kennzeichen unterwegs ist, macht sich strafbar. Zusätzlich zur Kfz-Haftpflicht empfiehlt sich auch eine Teilkaskoversicherung, die Schäden am eigenen Fahrzeug wie durch Brand und Diebstahl abdeckt. Mofabesitzer erhalten das neue Versicherungskennzeichen in der Geschäftsstelle ihres Versicherers oder auch bei einigen Banken, Sparkassen und Automobilclubs. (StN)

Kontakt



Melanie Maier



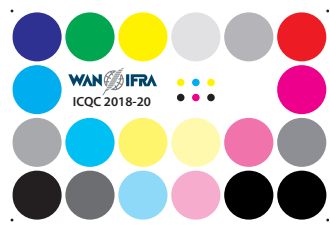
Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten Redaktion Wissenswert Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



1. Vorsicht vor Lockangeboten

Vorsicht, Mobilfunkunternehmen locken gerne mit vermeintlich günstigen Angeboten. Bevor ein Vertrag abgeschlossen wird, sollte daher unbedingt immer auch das Kleingedruckte gelesen werden. Häufig werden beispielsweise nur die ersten drei, sechs oder zwölf Monate mit einem großzügigen Rabatt angeboten. So kann es sein, dass man zwar für die ersten Monate nur 9,99 Euro, später dann aber 19,99 Euro oder gar 24,99 Euro für die monatliche Grundgebühr zu entrichten hat. Im Anschluss an die günstigen ersten Monate bis zum Ende der 24-monatigen Vertragslaufzeit kann sich die Grundgebühr daher also schnell verdoppeln.

Ebenso aufpassen sollte man, ob einem das Handy nur aus Versehen gemietet wird. Ansonsten zahlen Kunden innerhalb von 24 Monaten zwar mehrere hundert Euro, doch ihnen gehört das Handy am Ende aber trotzdem nicht.

2. Drittanbieter sperren lassen

Auf dem Smartphone ist die Bezahlfunktion für Drittanbieter stets voreingestellt. Diese bieten Dienste an, die Nutzer kaufen können. So können aber auch unseriöse Anbieter über die Handyrechnung Geld abbuchen für Leistungen, die der Nutzer weder bestellt noch genutzt hat – beispielsweise Klingeltöne-Abos. Oft sind es nur kleine Beträge, die in betrügerischer Absicht über die Handyrechnung abgebucht werden, sodass es den Betroffenen manchmal erst nach Monaten auffällt. Wer einen klassischen Mobilfunkvertrag mit monatlicher Rechnung hat, sollte daher überlegen, die Drittanbieterfunktion sperren zu lassen. Auch sind bei manchen Anbietern gelegentlich ungefragt Zusatzoptionen aktiviert, die nicht im Kleingedruckten stehen. Sie finden sich auf Hinweisblättern, die dem neuen Handytarif beiliegen. Wer diese Zusatzoptionen nicht kündigt, erhält nach einer kostenlosen

Testphase einen kostenpflichtigen Dienst. Die Stiftung Warentest rät daher, eine Drittanbietersperre online einstellen zu lassen. Wo dies nicht möglich ist, sollten Nutzer es telefonisch oder per Einschreiben probieren. Dazu muss man sich auf der Internetseite des Anbieters einloggen. O2 (Telefónica), Telekom und Vodafone bieten dafür auf ihren Internetseiten unter dem Suchwort „Drittanbietersperre“ Hinweise, was ihre Kunden genau tun müssen. Wer bei Base (Telefónica) unter Vertrag ist, sollte base.de/service/formulare in den Browser eingeben, dann sieht man unter „Formulare“ den Hinweis auf die Sperre. Bei Aldi-Talk kann die Sperre über das Kontaktformular auf der Internetseite oder über die Telefon-Hotline veranlasst werden. Kunden von Mobilcom-Debitel können einzelne Dienste gar nicht sperren lassen, sondern nur alle Drittanbieter komplett.

3. Obergrenze beachten

Die meisten Mobilfunkverträge definieren eine klare Obergrenze – zum Beispiel 100 Freiminuten und 1 Gigabyte Datenvolumen. Manche Verträge sehen standardmäßig vor, dass nach dem Überschreiten der Grenze automatisch weitere Daten- oder Minutenpakete hinzugebucht werden. So können aus monatlich 9,99 Euro schnell 15 oder 20 Euro werden. Ein Upgrade in einen Vertrag mit mehr Kapazität wäre auf Dauer dann häufig die günstigere Alternative.

Wer damit leben kann, am Ende des Monats mit gedrosselter Geschwindigkeit im Internet unterwegs zu sein weil das Kontingent erschöpft ist, sollte die Option der automatischen Aufbuchung beim Anbieter sperren lassen. Bei Bedarf kann man immer noch ein Datenpaket buchen.

Selbst bei einer Flatrate in alle deutschen Fest- und Mobilfunknetze gilt: das Versenden von SMS und MMS ist in vielen Verträgen nicht enthalten. Diese Dienste lassen sich die Anbieter teilweise unverhältnismäßig gut bezahlen: 19 Cent für eine SMS und 39 Cent für eine MMS sind keine Seltenheit.

4. Sondernummern prüfen

Über eine spezielle Servicenummer wird ein Mehrwertdienst in einem Telefonat angeboten. Verbraucher rufen also eine Servicenummer an und bekommen beispielsweise eine Auskunft, eine Beratung oder nehmen an einem Telefon-Gewinnspiel teil. Bevor teure Servicenummern vom Handy aus angerufen werden, lohnt ein Blick auf die anfallenden Kosten. Denn vom Handy aus sind diese Anrufe bei den Sondernummern oft deutlich teurer als vom Festnetz aus. Die 01805-Nummern kosten aus dem Festnetz 14 Cent pro Minute, vom Handy mindestens 49 Cent. Wählt man eine 0900-Nummer, wird der Preis vor Beginn des kostenpflichtigen Telefonats angesagt. Erlaubt sind bis zu drei Euro pro Minute oder 30 Euro für ein Gespräch. Anrufe bei Gewinnspielen und Fernseh-Abstimmungen – meist mit der Vorwahl 01377-/01378-/ und 01379 – kosten vom Festnetz aus mindestens 50 Cent, vom Handy aus 85 Cent oder gar bis zu drei Euro. Auch Anrufe beim Kundenservice des eigenen Mobilfunkbetreibers können hoch zu Buche schlagen. Je nach Anbieter werden bis zu 2,49 Euro fällig. Verbraucherschützer geben daher den Tipp, Kundenanfragen kostenlos per E-Mail oder über das Kundenportal des Anbieters zu senden.

7. Fallen beim Handy-Vertrag

Beschwerden über Mobilfunk-Angebote deren Werbeversprechen nicht eingehalten werden, erhält die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg immer wieder. Worauf Nutzer achten sollten.

VON RICARDA STILLER

5. Abrechnungstakt im Blick haben

Handygespräche werden fast nie sekundengenau abgerechnet, sondern von der ersten Sekunde an auf die volle Minute aufgerundet. Manche Tarife rechnen immerhin ab der zweiten Minute sekundengenau (60/1-Takt) oder auf zehn Sekunden ab (60/10-Takt). Besonders unfair sind Tarife, die durchweg auf die volle Minute aufrunden (60/60-Takt). Dadurch steigen die Kosten teils drastisch: Bei einem Tarif mit einem Minutenpreis von 19 Cent kostet ein 61-Sekunden-Telefonat im 60/1-Takt 20 Cent, mit 60/60-Takt fast das Doppelte (38 Cent). Die fairste und verbraucherfreundlichste Abrechnung wäre somit eigentlich eine sekundengenaue Taktung 1/1. Ein Telefongespräch von 15 Sekunden kostet dann auch nur 15 Sekunden. Bei jeder angefangenen Minute wird ebenfalls nur die verbrauchte Sekundenzahl in Rechnung gestellt.

6. Kündigungsfrist einhalten

Im Idealfall schauen Verbraucher sich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) an, bevor sie den Vertrag abschließen. Möglichst notiert sie sich auch die Kündigungsfrist und das Ende der Vertragslaufzeit. Der Stuttgarter Rechtsanwalt Harald Franke ist daher über die neue Transparenzverordnung für den Telekommunikationsbereich zufrieden, die 2017 in Kraft getreten ist. Der Spezialist für Vertragsrecht sagt: „Dadurch sind die Anbieter verpflichtet, die Nutzer über die wesentlichen Vertragsinhalte zu informieren.“ Zwar seien die Informationen meist extrem klein gedruckt, aber man könne nun jederzeit sehen, zu wann der Vertrag kündbar ist, wie hoch die monatlichen Kosten und das vereinbarte Datenvolumen sind. Harald Franke rät, eine Kündigung nicht erst am letzten Tag vor Ende der Frist abzuschicken, sondern schon etwas früher. Generell gilt als Stichtag nicht der Tag, an dem ein Brief abgeschickt wurde, sondern der Tag, an dem das Kündigungsschreiben

beim Anbieter eingeht. Auf welchem Weg die Kündigung entgegengenommen wird, variiert von Anbieter zu Anbieter. Genügt es bei einem Unternehmen, per E-Mail, so verlangt das andere ein Fax oder den Postweg. Eine SMS genügt in der Regel nicht. Hier empfiehlt der Experte das Einschreiben. Im Grunde würde ein Einwurfschreiben genügen, sagt Franke. Die Sendungsnummer sollte man gut aufbewahren. Noch sicherer sei das Einschreiben mit Rückschein. Diese Nachweise, beziehungsweise bei Kündigung per E-Mail die elektronische Eingangsbestätigung, gilt es im Zweifel vorzulegen. Tatsächlich kommt es immer wieder mal vor, dass Kündigungen ignoriert würden. Es wird eben versucht, Kunden zu halten.

Für einen Anwalt lohnen sich derartige Fälle kaum – der Streitwert ist schlichtweg zu gering, als dass sich damit Geld verdienen ließe. Damit, so ist sich Anwalt Harald Franke sicher, würden die großen Firmen natürlich auch spielen.

7. Bestätigung einfordern

Nach erfolgter fristgerechter Kündigung versuchen die Anbieter, die Kunden doch noch zu halten. Hier gilt wieder Punkt eins: Vorsicht vor Lockangeboten! Gerne werden Konditionen offeriert, die nicht über den gesamten Vertragszeitraum gelten. Doch was, wenn man keine Bestätigung der Kündigung erhalten hat, obwohl diese per Einschreiben mit Rückschein verschickt wurde? Der Anwalt für Vertragsrecht Franke sagt: „Einen Anspruch auf eine Bestätigung der Kündigung hat man nicht, obwohl sie von seriösen Unternehmen erteilt werden.“ Im Zweifel müsse man dennoch nachweisen, dass die Kündigung beim Mobilfunkunternehmen rechtzeitig eingegangen sei. Können man dem Unternehmen gegenüber anhand der ausgedruckten Empfangsbestätigung (Kündigung per E-Mail), der Sendungsnummer (Einwurfschreiben) oder anhand des Rückscheins die fristgerechte Kündigung nachweisen, so würden diese in aller Regel auch Ruhe geben.

Ist der Weiterverkauf von Tickets erlaubt?

Schwarzmarkthändler verkaufen online Karten zu Riesensummen, auch personalisierte – Jetzt soll das Gericht dies regeln

Schwarzmarkthändler im Internet verkaufen Tickets zu Riesensummen, auch personalisierte Tickets – ein Risiko für die Käufer?

Es gibt sie bei manchen Fußballspielen, auch bei Konzerten – wenn denn die Künstler das wollen: personalisierte Tickets. Kontrolliert der Veranstalter am Eingang in Stichproben die Ausweise und die Namen stimmen nicht überein, dann darf er dem Betroffenen den Einlass verwehren. Darüber werden Kunden der Zweitmarkthändler aber oft nicht informiert, sagt Johannes Ulbricht vom Bundesverband der Veranstaltungswirtschaft (BDV). Dies sei wettbewerbswidrig. Außerdem sind die über den Schwarzmarkt weiterverkauften Tickets oft um ein Vielfaches teurer als der ursprünglich Kartenpreis. Dazu komme ein weiteres Problem: Die hohen Preise gerade für die Großveranstaltungen

bedeuteten Margen, die an den Künstlern vorbeigingen. Auch die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz warnte unlängst, es gebe Beschwerden zu den Handelsplattformen Viagogo und Ticketbande. Tickets würden dort oft mit hohen Aufschlägen und überraschenden Zusatzentgelten verkauft.

Wie geht man gegen solche Händler vor? Der Bundesverband der Veranstaltungswirtschaft will eine gerichtliche Entscheidung erwirken – und klagt gegen den Online-Marktplatz Ticketbande mit Sitz in den Niederlanden. Die Verhandlung am Landgericht Hannover endete am Donnerstag schnell, weil die Ticketbande-Vertreter wegen einer Zugstörung nicht kommen konnten. Wann es eine Entscheidung gibt, ist nicht bekannt.

Helfen personalisierte Tickets gegen den Weiterverkauf?

Eigentlich sollten personalisierte Veranstaltungstickets dabei helfen, den Zweitmarkt in die Schranken zu weisen. Das passiert aber nur dann, wenn tatsächlich bei der Einlasskontrolle die Namen auf den Tickets mit dem Ausweis abgeglichen werden. Es gebe Festivals, Großkonzerte oder hochkarätige Shows, deren Tickets personalisiert seien, sagt Ulbricht. Der logistische Aufwand sei dann aber immens. Moritz Schenkow, Vorstandschef von myticket.de, spricht von einem „Riesen-Kontrollprozess“ und langen Warteschlangen. Zudem müssten die Tickets etwa bei einer unerwarteten Erkrankung des Kunden auf den Namen des neuen Besitzers umgeschrieben werden. Schenkow setzt eher auf eine technologische Lösung: Damit

sind virtuelle Tickets gemeint, welche die Transaktionen per Blockchain – eine Art digitaler Kontoauszug, eine Technologie, die auch der Digitalwährung Bitcoin zugrunde liegt – speichert. Darin müsse festgelegt werden, dass die Tickets nur mit einem gewissen Aufschlag weiterverkauft werden dürfen.

Was will der Bundesverband der Veranstaltungswirtschaft erreichen?

Laut Ulbricht wurden mehrere einstweilige Verfügungen erwirkt, nun solle im Hauptverfahren geklärt werden, ob personalisierte Tickets verkauft werden dürfen. „Wir wollen dem Zweitmarkt einen Riegel vorschieben.“ Dazu setze der Verband auf mehr Personalisierung und eine Gesetzesänderung: Der teure Verkauf der Tickets ohne Einwilligung soll rechtswidrig werden. (dpa)