

Geld & Leben kompakt

ERNÄHRUNG

Ein Dessert ist besser als den Tag über naschen

Ein Dessert nach dem Mittagessen ist normalerweise gesünder als viele kleine Süßigkeiten am Tag. Denn nach der Mahlzeit werde der Zucker nicht so schnell vom Blut aufgenommen, sagt Silke Schwartau, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Hamburg. „Wichtig für die Gesundheit ist, dass es nicht zu einer Dauerbelastung mit Zucker kommt.“ Das heißt: Es ist schlecht, wenn man über den ganzen Tag verteilt Süßigkeiten isst. Denn wer ständig Zucker zu sich nimmt, hat einen dauerhaft erhöhten Insulinspiegel. Und das macht quasi abhängig und kann bei einer entsprechenden Veranlagung die Entstehung eines Diabetes fördern. Ideal ist das Dessert natürlich trotzdem nur dann, wenn es nicht allzu viel Zucker enthält. (dpa)

KOCHEN

Scharfes Anbraten gelingt mit Butterschmalz besser

Wer beispielsweise Fleisch scharf anbraten will, sollte dazu nicht unbedingt Butter verwenden. Diese spritzt bei starker Hitze und vertragen außerdem keine Temperaturen über 175 Grad, erläutert die Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft. Bei scharfem Anbraten sei deshalb Butterschmalz oft besser geeignet als Butter. Dieses ist hitzebeständiger, weil der ursprünglichen Butter bei der Herstellung zum Schmalz Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker entzogen wurden. Deshalb vertragen auch viele Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit Butterschmalz. (dpa)

FINANZEN

Arbeitslose können bis zu 165 Euro dazuverdienen

Wer Arbeitslosengeld I bezieht, kann sich etwas dazuverdienen. Der Nebenverdienst ist aber auf 165 Euro pro Monat beschränkt, sonst wird die staatliche Unterstützung anteilig gekürzt. Darauf weist die Arbeitnehmerkammer Bremen hin. Außerdem muss die Beschäftigungsdauer unter 15 Stunden pro Woche liegen. (dpa)

Rürup-Rente

Mögliche Monatsrente im 1. Jahr		
Versicherer	Tarif	in Euro
Canada Life	Generation basic plus	584,00
HDI	FRWXBAS	493,00
Stuttgarter	BasisRente 89	484,00
Zurich	FVB1	473,00
Gothaer	FR05	470,00
Nürnberger	NFR2608TS	455,00
Alte Leipziger	FR75	443,00
Volkswahl Bund	BFR	424,00
Allianz	BVRIU2	422,00
die Bayerische	FBRGZN	397,00
WWK	FVGBR	386,00
Europa	ER1B	381,00
HanseMerker	Basis Care - RB2015	341,00

Berechnungsgrundlage: Mann / Frau, 45 Jahre alt bei Versicherungsbeginn 01.04.2016, monatlicher Beitrag 350 Euro, vollaufdynamischer Rentenbezug, 20 Jahre Vertragslaufzeit, Beitragsrückgewähr in der Ansparzeit, Rentengarantiezeit 10 Jahre, 6 % Wertentwicklung bei Fonds unterstellt. Angaben ohne Gewähr.

Quelle: biallo.de/ Franke und Bombarg
Stand: 12.02.2016

Online-Abruf

www.biallo.de/versicherungen

Festgeld

Konditionen in % p.a.		
Anlagebetrag 25.000 Euro	Laufzeit in Monaten	Zinsen* für
Anbieter-Auswahl	12	12 Monate
Crédit Agricole ¹	1,15	287,50
MoneyYou ¹	1,15	287,50
Renault Bank direkt ¹	1,15	287,50
Garanti Bank International ¹	1,05	262,50
IKB Deutsche Industriebank	0,90	225,00
DebeKa Bausparkasse	0,50	125,00
Santander Consumer Bank	0,50	125,00
Targobank Augsburg	0,20	50,00
Augsburger Aktienbank	0,15	37,50
Oberbank	0,15	37,50
PSD Bank München	0,10	25,00
Sparda-Bank Augsburg	0,10	25,00
Hypovereinsbank	0,05	12,50

* Einlagensicherung: 100.000 Euro/ Person, bei allen anderen Anbietern liegt die Einlagensicherung darüber.

Trend beim Festgeldzins: leicht fallend

Online-Abruf

www.augsburger-allgemeine.de

Quelle: biallo.de 12.02.2016



Passt der Schulranzen auch? Christine Melzer hilft Theresa beim Anprobieren. Das Mädchen kam zusammen mit seinen Eltern nach Gersthofen zu „Spiel + Freizeit“, wo am Freitag eine große Schulranzen-Party statt fand. Beratung und Kauf starten also viele Monate vor dem Schulbeginn. Foto: Marcus Merk

Was beim Schulranzen wichtig ist

Kinder Die Auswahl ist groß, die Entscheidung fällt oft schwer. Doch es gibt Kriterien, nach denen sich Eltern richten können. Warum die Sicherheit vor der Optik kommt

VON WILLIAM HARRISON-ZEHELEIN

Augsburg Laut, bunt und hektisch geht es auf der Ranzen-Party im Gersthofener Fachmarkt „Spiel + Freizeit“ zu. Auf solchen Parties stellen Händler ihr aktuelles Schulranzenortiment vor. Sie sind in den vergangenen Jahren Mode geworden, sagt Händlerin Mandy Melzer. Noch nie sei aber der Zulauf so groß gewesen wie in diesem Jahr.

Aufgeregte Vorschulkinder ziehen ihre Eltern von Regal zu Regal durch das Geschäft. Der Kauf ihres ersten Schulranzens ist für sie ein großes Ereignis. Theresa aus Kaisheim ist mit ihren Eltern zur Party gekommen. Sie wird im September eingeschult und wünscht sich zu ihrem Geburtstag einen Schulranzen. Die Fünfjährige ist auf der Suche nach einem Exemplar in Pink oder Lila. Ihrem Vater Elmar Mederle ist wichtig, dass der Ranzen gut sichtbar ist, denn die Familie wohne an einer viel befahrenen Kreisstraße. Theresa blickt etwas unschlüssig auf die unzähligen Ranzen, die in den Regalen stehen und in allen Farben leuchten. Auf manchen sind Dinosaurier, Fußbälle oder Autos gestickt, auf anderen Schmetterlinge, Eulen oder Prinzessinnen. Die Auswahl überfordert Theresa sichtlich. Da ist ein kühler Kopf der Eltern gefragt. Doch was gilt es zu beachten? Wir haben bei Experten nachgefragt.

Christiane Böttcher-Tiedemann ist Projektleiterin für Schulranzen bei der Stiftung Warentest. Sie rät Eltern, zuerst auf die Sicherheit der neuen Schultasche zu schauen. Das Design sei zweitrangig. Sie weist auf die Schulranzennorm DIN 58124 hin. Sie sei ein Maßstab für gute Ranzen-Qualität. Danach sollen zehn Prozent der Rück- und Seitenflächen das Licht möglicher Scheinwerfer bei Dunkelheit zurückwerfen. Das nennt man auch den Katzenaugeneffekt. Zusätzlich sollen laut Norm mindestens 20 Prozent der Flächen tags und nachts leuchten. „Dunkle Schulranzen gehören einfach nicht auf den Rücken von Kindern“, betont Böttcher-Tiedemann. Gerade die von vielen Buben

bevorzugten dunkelfarbenen Schulranzen sind ihrer Einschätzung nach im Verkehr gefährlich. Junge im Grundschulalter seien oft kleiner und wuselig als Mädchen und könnten daher von Verkehrsteilnehmern übersehen werden. „Selbst erwachsene Radfahrer und Bauarbeiter tragen knallige Warnwesten. Von daher müssen Schulkinder einen besonderen Schutz genießen“, sagt Böttcher-Tiedemann. Dieser Schutz fange beim Schulranzen an.

Worauf sollte beim Kauf noch aufgepasst werden? Nach Angaben von Stiftung Warentest soll der Deckel des Ranzens stabil und leicht verschließbar sein, sich weit öffnen lassen und nicht von alleine zufallen. Der Ranzen müsse darüber hinaus

von alleine stehen können, ohne umzufallen. Die Seitentaschen sollten genügend Platz für Trinkflasche und Brotzeitdose bieten. Wichtig sei auch, dass die Rückenform zum Körper passt, nicht zu hart ist und an mehreren Stellen anliegt. „Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, dass der Ranzen zur Körpergröße des Kindes passt und vor allem nicht zu schwer ist“, sagt der Augsburger Orthopäde Dr. Alexander Roszinski. Er rät zudem, darauf zu achten, dass das Gewicht des Ranzens gleichmäßig auf beiden Schultern verteilt und eine gute Polsterung vorhanden ist.

Oft ist es im Geschäft nicht einfach, die verkehrssicheren von den unsicheren Modellen zu unterscheiden. Daher für Eltern der Tipp von Böttcher-Tiedemann: „Nehmen Sie Ihr Kind bei der ersten Besichtigung nicht mit und vergewissern Sie sich zuerst beim Händler, dass die ausgestellten Objekte der Norm entsprechen.“ Ein Kind verliebe sich oft in einen bestimmten Ranzen und lasse sich nur schwer von seiner ersten Wahl abbringen. Deshalb sei es eben besser, wenn die Schulranzen vor dem Einkauf von den Eltern begutachtet werden. So lasse sich mancher Familienkonflikt vermeiden.

Und was kostet so ein neuer Schulranzen? „Gute Ranzen sind teuer“, sagt Böttcher-Tiedemann. Die Preisspanne liege zwischen 150 und 250 Euro.

Eine Checkliste für den Ranzenkauf

Der Verein „Aktion gesunder Rücken“ rät auf folgende Punkte beim Kauf eines Schulranzens zu achten:

- **Gewicht** Ein Ranzen mit einem Volumen von 15 Litern sollte nicht mehr als 1300 Gramm wiegen.
- **Rücken** Die Rückenform des Ranzens sollte sich der Schwingung der Wirbelsäule anpassen.
- **Schultern** Die Träger sollten gut gepolstert, ergonomisch geformt und mindestens vier Zentimeter breit sein.
- **Brust** Ein Brustgurt fixiert den Ranzen am Körper, optimiert die Gewichtsverteilung und entlastet somit den Rücken.

wichtsverteilung und entlastet somit den Rücken.

- **Griff** Der Ranzen sollte über einen komfortablen und griffigen Tragegriff auf dem Deckel verfügen
- **Riemen** Sie sollten nicht zu lang sein, um Stolperfallen zu vermeiden.
- **Sicherheit** Es ist auf das GS-Zeichen oder den Verweis „entspricht DIN 58124“ zu achten.
- **Alltag** Um eine Überlastung durch unnötigen Ballast zu vermeiden, sollte der Ranzen jeden Tag neu gepackt werden. (whz)

Der gute Rat

Wenn Sie weitere Fragen an unsere Experten haben: rat@augsburger-allgemeine.de

Beim Online-Banking ist Vorsicht geboten

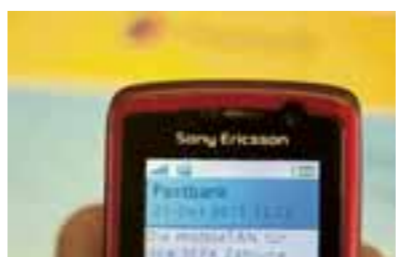
Finanzen Der Bundesgerichtshof stärkte die Verbraucher: Denn ist das SMS-TAN-Verfahren überhaupt sicher?

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat angeordnet, dass geprüft werden soll, wie sicher das SMS-TAN-Verfahren ist. Bei dieser Art der Überweisung muss der Kunde die gültige PIN und eine TAN eingeben. Die TAN wird dabei von der Bank per SMS auf das Handy des Kunden geschickt.

Im konkreten Fall musste der BGH über folgenden Fall entscheiden: Von einem Geschäftskonto einer GmbH wurde kurz vor Mitternacht unter die Verwendung der PIN und einer gültigen SMS-TAN ein erheblicher Betrag auf ein anderes Konto überwiesen. Die Sparkasse, bei welcher die GmbH ihr Geschäftskonto unterhielt, führte zunächst den Überweisungsauftrag aus. Nachdem die GmbH jedoch

geltend gemacht hatte, dass die streitgegenständliche Überweisung von keinem Mitarbeiter der GmbH veranlasst worden war, kündigte die Sparkasse nicht nur das Geschäftskonto, sondern verlangte von der GmbH auch den von der Sparkasse überwiesenen Betrag zurück. Bislang war umstritten, ob im Rahmen des Onlinebankings von einem Anscheinsbeweis auszugehen ist. Danach würde man aus der Verwendung von richtiger PIN und TAN darauf schließen, der Kunde habe die Überweisung entweder selbst in Auftrag gegeben oder seine Pflichten zur Geheimhaltung von PIN und TAN grob fahrlässig verletzt. Der BGH hat nun entschieden, dass erst einmal grundsätzlich geprüft werden muss,

ob das sogenannte SMS-TAN-Verfahren ausreichend Sicherheit bietet. Dafür müsse das SMS-TAN-Verfahren für Hacker quasi unüberwindbar sein. Nur dann habe der Bankkunde für Überweisungen, die ungeklärt sind. Nach Auskunft der Kriminalpolizei ist es jedoch ein einfaches, ein Handy



Wer Onlinebanking macht, sollte sein Konto genau überprüfen. Foto: dpa

durch eine Schadsoftware so auszulernen, dass man SMS – und damit auch die von einer Bank gesendeten TAN – unberechtigt verwenden kann. Die SMS wird dann abgefangen, und der Kunde merkt überhaupt nichts von der Zusendung.

Der Fall ist noch nicht endgültig entschieden. Es ist aber davon auszugehen, dass die Sparkasse den Betrag von der GmbH nicht zurückverlangen kann.

Eine weitere Möglichkeit des Online-Bankings ist das Generieren von TANs über einen sogenannten TAN-Generator. Diese Variante hat die Rechtsprechung bis jetzt als sicher und von außen nicht auslesbar angesehen. Fehlerhafte Überweisungen gehen dann zulasten des Kunden. Bisher bestand schon

Das wahre Leben

VON MICHAEL KERLER

mke@augsburger-allgemeine.de

Vegane Gurken

Produkte über Produkte, unüberschaubare Auswahl. Unübersichtlich ist es in unseren Supermärkten geworden. Nun kommt zur Komplexität eines richtigen Einkaufs hinzu, dass es im gegenwärtigen Ernährungshype, dem sich der Autor auch nicht entziehen kann, immer wichtiger wird, was in den Produkten steckt. Wie viel Zusatzstoffe? Bio oder nicht? Doch mag die Ernährungswirtschaft auch immer mehr Purzelbäume schlagen, bleiben einige Dinge auf ewig Konstanten unserer wöchentlichen Einkaufsliste. Essiggurken zum Beispiel. Kontinuität seit Kindertagen. Das gleiche Glas, der gleiche Deckel, die gleiche grüne Gurke. Da kann man nichts falsch machen... Zu kurz gedacht.

Denn plötzlich trägt das Gurkenglas ein neues Wappel. Ein Siegel. Gelb-grün, ähnlich dem, das Bio-Produkte schmückt. Hat unser Supermarkt aus den schönsten Essiggurken für 79 Cent ein qualitativvolles Bio-Produkt gemacht?

Nichts ist hier bio. Der zweite Blick bringt Klarheit. Die Gurken sind „vegan“. Vegan – frei von Tierprodukten. Gleiches Erlebnis bei Frischkäse, der das Prädikat „vegetarisch“ verliehen bekam. Der unbedarfte Kunde fragt sich, was Gurken und Frischkäse sonst sein sollen, wenn nicht fleischfrei?

Die Recherche bringt Aufschluss. Die Europäische Vegetarier-Union – ein Zusammenschluss der Vegetarierverbände – berichtet, ihr Siegel garantiere, dass zum Klären von Essig, Wein und Säften in der Produktion keine tierischen Mittel wie Gelatine eingesetzt werden. Und kein Lab aus Kälbermägen für die Käseherstellung. Für Veganer (1,1 Prozent der Bevölkerung) ist dies sicherlich wissenswert.

Blieben zwei Erkenntnisse. Erstens, dass Essiggurken etwas mit Gelatine zu tun haben können. Zweitens der Verdacht, dass die neue Wappel-Welt den Normal-Esser oft stärker verwirrt als informiert. Über 100 Bio-Zeichen können heute auf ökologisch erzeugten Lebensmitteln abgebildet sein, berichtet die Verbraucherzentrale. Dazu kommen Veganer- und Vegetarier-Symbole. Und manchmal scheint es mir da, als würden in dieser Siegel-Flut Produkte geadelt, deren Mehrwert für die meisten Konsumenten gering ist.



Ein Bio-Siegel? Nein. Diese Gurken sind vegan. Foto: mke

Daniela Bergdolt ist Fachanwältin für Kapitalmarktrecht und Vizepräsidentin der Deutschen Schutzvereinigung für Wertpapierbesitz.