

Geld & Leben kompakt

ERNÄHRUNG

Light-Produkte sind nicht immer kalorienärmer

Wer auf seine Linie achten möchte, greift bei Lebensmitteln gern zu Light-Produkten. Aber diese sind gar nicht immer kalorienärmer als die normale Variante, erläutert die Verbraucherzentrale Bayern. Die Kennzeichnung „Light“ bedeute nur, dass ein einzelner Nährstoff im Produkt um mindestens 30 Prozent reduziert sei. Bezieht sich das etwa auf Fett, kann dafür mehr Zucker als üblich in dem Lebensmittel stecken. Die Experten raten, die Nährwertangaben genau zu lesen und mit den gewohnten Produkten zu vergleichen. (dpa)

LEBENSMITTEL

So frieren Sie frischen Fisch richtig ein

Da sich Fisch nicht lange lagern lässt, ist es oft hilfreich, ihn einzufrieren. Damit er nicht austrocknet, planen Verbraucher am besten einen speziellen Zwischenschritt ein, wie der Verbraucherinformationsdienst aid empfiehlt: Zuerst wird der ausgekühlte und gewaschene Fisch auf ein Blech mit Klarsichtfolie gelegt und kommt so in den Tiefkühler. Wenn er steif gefroren ist, holt man ihn noch mal heraus und taucht ihn kurz in kaltes Wasser. So bilde sich ein dünner Eissfilm um den Fisch herum. Das schütze vorm Austrocknen sowie vor Gefrierbrand. Nach dem Tauchgang wird der Fisch in Alufolie eingeschlagen, in einen Gefrierbeutel gewickelt und wieder in den Tiefkühler gelegt. (dpa)

BLUMEN

Tulpen nicht mit der Schere anschnitten

Tulpen kommen erst nach dem Anschneiden in die Vase. Dafür darf aber keine Schere verwendet werden. Denn sie verletzt die Leitungsbahnen, die Tulpe kann kein Wasser mehr aufnehmen. Darauf weist die Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen hin. Besser ist es, ein scharfes Messer zu nehmen. Das Wasser ist idealerweise sauber und lauwarm – trübt es, muss man es auswechseln. (dpa)

Festgeld

Konditionen in % p.a.

Anlagebetrag 25.000 Euro	Laufzeit in Monaten	Zinsen* für 12 Monate
Anbieter-Auswahl	12	12 Monate
FirstSave Euro ¹	1,50	375,00
Crédit Agricole ¹	1,25	312,50
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	1,00	250,00
Debaka Bausparkasse	0,50	125,00
Santander Consumer Bank	0,50	125,00
PSD Bank München	0,30	75,00
Oberbank	0,20	50,00
Targobank Augsburg	0,20	50,00
Augsburger Aktienbank	0,15	37,50
Sparida-Bank Augsburg	0,10	25,00

* in Euro
1) 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 15. 01. 2016

Fondsgebundene Rentenversicherung

Mögliche Monatsrente im 1. Jahr

Versicherer	Tarif	in Euro
Gothaer	ReFlex (FR15-8)	553,00
Condor	Congenial C72	542,00
Nürnberg	NFR2810S	531,00
Stuttgarter	83GKo	520,00
HDI	FRWX(E)15	490,00
Alte Leipziger	Tarif LFR15	487,00
Volkswahl Bund	FRV Tarif FR	486,00
Zurich	FV1	484,00
WKK	FV	419,00
Generali	Profil Plus Tarif RIX	406,00
Allianz	alpha-Balance RF1GD	382,00
Neue Leben	FRV10	348,00
Continental	R1	263,00

Berechnungsgrundlage: Mann/Frau, 30 Jahre alt bei Versicherungsbeginn 01.02.2016, monatlicher Beitrag 100 Euro, teildynamischer Rentenbezug, Vertragslaufzeit 35 Jahre; 6 % Wertentwicklung unterstellt; Todesfall-schutz: Beitragsrückgewähr/Guthaben in der Ansparzeit sowie im Rentenbezug für Hinterbliebene eine Rentengarantiezeit von 10 Jahren. Angaben ohne Gewähr
Quelle: Biallo.de / Franke und Bornberg

Stand: 15.01.2016

Online-Abruf

www.biallo.de/altersvorsorge



Die Hersteller verkaufen die Fitnessarmbänder als kleine Alleskönner: Sie messen nicht nur Puls und Schritte, sondern animieren oft auch zum Sport oder empfehlen, wie viel der Benutzer essen sollte. Bei der Untersuchung der Stiftung Warentest schneiden allerdings nur zwei von zwölf Armbändern gut ab. Foto: Britta Pedersen, dpa

Der Aufpasser am Handgelenk

Sport Sie messen den Puls, zählen Kalorien oder überwachen den Schlaf: Fitnessarmbänder liegen voll im Trend. Ein Teil der Geräte fällt im Test der Stiftung Warentest allerdings durch

VON FRANZISKA ROOS

Augsburg Sie sehen aus wie herkömmliche Armbänder. In ihnen steckt aber mehr: Die Fitnessarmbänder oder Fitnessstracker registrieren unsere Schritte, unseren Kalorienverbrauch oder auch unsere Schlafgewohnheiten. Die Nachfrage nach den digitalen Alleskönnern ist groß: Allein für 2015 erwarten Marktstudien rund 46 Millionen verkaufte Geräte. Nicht alle Armbänder scheinen allerdings zu halten, was sie versprechen. Im Test der *Stiftung Warentest* schneiden nur zwei von zwölf Geräten gut ab. Geprüft wurden die Fitnessfunktionen, die Handhabung, die App- und PC-Anwendungen, die Haltbarkeit und die Schadstoffe. Ausgerechnet das teuerste erhält die Note mangelhaft.

Als Schrittzähler eignen sich allerdings die meisten Geräte: 10.000 Schritte täglich empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene. Fitnessstracker sollen einen Überblick über die sportliche Betätigung des Nutzers geben. Von den getesteten Geräten konnten alle die Schritte der Nutzer zählen und die zurückgelegte Distanz sowie den Kalorienverbrauch ermitteln. Zehn der zwölf getesteten Armbänder können das mindestens gut. Darunter auch das günstigste Modell von Xiaomi Mi für 25 Euro.

Die Ergebnisse seien aber oft unpräzise, so *Stiftung Warentest*. „Selbst die besten Tracker liefern nur beim Laufen und Gehen brauchbare Ergebnisse. Alltagsbewegungen wie Tische abwischen oder Staubsaugen verfälschen die Resultate.“ Der Grund: Die Testbänder ermitteln mittels eines Be-

schleunigungsprozessors die Armbewegung und berechnen dadurch die zurückgelegten Schritte. Bei den Trackern mit individueller Schrittlängeneinstellung bekamen nur die beiden Bänder von Garmin, Vivomart (159 Euro) und Vivofit (89 Euro), die Bewertung „Gut“.

Sechs der Fitnessarmbänder geben die Herzfrequenz an. Der *Stiftung Warentest* zufolge erfassen die meisten der Geräte den Puls über einen Sensor am Handgelenk, wodurch auch diese Ergebnisse ungenau sind. Das Fitnessarmband UP3 von Jawbone für 180 Euro verspricht seinen Nutzern eine Überwachung der Herzgesundheit rund um die Uhr. Tatsächlich misst es lediglich den Ruhepuls – und dies nicht genau, so die Tester. Zuverlässig seien nur die Geräte, die mit einem Brustgurt messen.

Bei der Ermittlung des Kalorienverbrauchs „glichen die Angaben eher groben Schätzungen: Selbst die Besten schafften nur ein Befriedigend“, schreibt *Stiftung Warentest*. Zudem sei die Art der Angabe ein

Manko. Einige Armbänder stellen immer den gesamten Energieumsatz dar. Dadurch werden auch die Kalorien angezeigt, die jeder Mensch ständig verbraucht, um seine Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, so etwa im Schlaf. Dieser Grundumsatz ist allerdings von Mensch zu Mensch unterschiedlich. So spielen unter anderem das Alter, das Geschlecht und das Gewicht eine Rolle.

Da Fitnessarmbänder die Messergebnisse nur einige Tage speichern, muss das elektronische Hilfsgerät mit einem Handy verbunden werden, auf dem die Daten in einer App gespeichert werden. „Der Nutzer muss dafür ein Konto anlegen, das oft sein Alter, seine Größe und sein Gewicht erfasst“, schreibt *Stiftung Warentest*. Jedoch mangelt es bei einigen Geräten an der Datensicherheit. Lädt ein Nutzer von Fitbit Freunde ein, „überträgt die App für Geräte mit Android-Betriebssystem sämtliche E-Mail-Adressen ohne ihn zu informieren“, kritisieren die Tester. Auf Geräten mit Apple-Betriebssystem wird der Nutzer vor-

her gefragt, ob die Kontakte durchsucht werden dürfen. Bei den Armbändern von Mio und Sony könnten sich Personen, die die gleiche App verwenden, im schlimmsten Fall ohne Identifizierung mit dem Armband eines anderen Nutzers verbinden. So können dessen Daten einfach übernommen werden, warnt *Stiftung Warentest*.

Noch schlimmer als die Ungenauigkeit sei den Testern zufolge die Belastung mit dem Weichmacher DEHP, der die Fortpflanzung beeinträchtigen kann. Mangelhaft fielen im Schadstofftest das teuerste Armband UP3 (180 Euro) von Jawbone und das Jawbone UP2 (120 Euro) aus. Zudem würden sich die beiden Armbänder unbeabsichtigt öffnen, stellten die Tester fest.

Nicht nur *Stiftung Warentest* kritisiert die Ungenauigkeit der Geräte. Auch Sportmediziner Thorsten Dolla sieht bei den Messdaten noch einige Lücken. Verbraucher sollten sich vor dem Kauf genau über die gewünschten Funktionen und deren Genauigkeit informieren. Er empfiehlt die Fitnessarmbänder vor allem als Motivationshelfer. So geben die Geräte einen Anhaltspunkt über die tägliche sportliche Betätigung.

Um fit zu bleiben, bedarf es seiner Meinung nach aber keines Fitnesstrackers. Stattdessen könne man von selbst einfach mal die Treppe anstelle des Aufzugs nehmen. Wer fünf Minuten eher aufstehe, könne zur Arbeit laufen oder mit dem Fahrrad fahren. Als Alternative zum elektronischen Motivationshelfer empfiehlt der Sportmediziner, gemeinsam mit Freunden oder dem Partner Sport zu machen. So klappe es dann auch mit der Wunschfigur im neuen Jahr.

Diese Fitnessarmbänder wurden getestet

- **Vivofit** von Garmin für 89 Euro. Urteil der *Stiftung Warentest*: gut (2,0).
- **Vivomart** von Garmin für 159 Euro. Urteil: gut (2,3)
- **Loop** von Polar für 140 Euro. Urteil: befriedigend (2,6)
- **Gear Fit** von Samsung für 119 Euro. Urteil: befriedigend (2,7)
- **Xiaomi Mi Band** für 25 Euro. Urteil: befriedigend (3,1)
- **Charge HR** von Fitbit für 139 Euro. Urteil: ausreichend (3,6)

- **Flex** von Fitbit für 89 Euro. Urteil: ausreichend (3,8)
- **Mio Fuse** für 160 Euro. Urteil: ausreichend (3,9)
- **SmartBand** von Sony für 79 Euro. Urteil: ausreichend (4,0)
- **Vifit connect** von Medisana für 50 Euro. Urteil: ausreichend (4,5)
- **UP2** von Jawbone. Urteil: mangelhaft (4,6)
- **UP3** von Jawbone für 180 Euro. Urteil: mangelhaft (4,6) (Quelle: *Stiftung Warentest*)

Der gute Rat

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

Ist die Lebensversicherung ein Auslaufmodell?

Altersvorsorge Viele Neukunden bekommen Verträge mit immer niedrigerer Garantieverzinsung. Zum Teil wird sie gar nicht mehr angeboten. Wann die Versicherung zum Verlustgeschäft wird

Im Dezember hat eine der größten deutschen Lebensversicherungen, die Allianz, die laufende Verzinsung ihrer Lebensversicherungspolice für das nächste Jahr auf 3,1 Prozent gesenkt. Damit liegt sie gewissermaßen im Trend. Denn nach einer aktuellen Studie wollen 47 von 51 Versicherungen 2016 geringere Zinsen gewähren. Die schlechteste Verzinsung eines deutschen Versicherungsunternehmens liegt gar bei 2,25 Prozent.

Kunden mit Verträgen, die noch einen garantierten Zins von über drei Prozent haben, sind also gut aufgestellt. Neukunden müssen sich aber mit viel weniger begnügen. Die Garantieverzinsung sinkt in

den neuen Verträgen immer weiter, wenn sie überhaupt noch angeboten wird. Viele Lebensversicherungen haben sich aus dem klassischen Geschäft mit einer garantierten Verzinsung zurückgezogen. Oft gibt es nur noch das Versprechen, die eingezahlten Beiträge zurückzubekommen und an möglichen Kapitalmarktrenditen, die die Versicherung am Markt erzielen kann, teilzunehmen zu können.

Die Kunden müssen den Garantiezins unterscheiden von der Überschussbeteiligung, die sie bei Altverträgen über die garantierte Verzinsung hinaus bekommen. Dabei spielt der Anlageerfolg des Versicherers eine Rolle. Die laufen-

de Verzinsung ist die Garantieverzinsung zuzüglich der Überschussbeteiligung. Sie wird den Kunden jährlich gutgeschrieben. Bei Altverträgen kann die laufende Verzinsung mit der Garantieverzinsung einhergehen, wenn der Lebensversicherer keine Überschussbeteiligung mehr erwirtschaftet.

Der Kunde muss sich bei Neubeschluss einer klassischen Lebensversicherung also überlegen, ob er einen Garantiezins von derzeit 1,25 Prozent auf die gesamte Dauer der Lebensversicherung akzeptieren will. Die laufende Verzinsung liegt meist unter drei Prozent. Auf der anderen Seite bietet die Lebensversicherung eine garantierte lebens-

lange Absicherung. Darüber hinaus haben zahlreiche Versicherungen neue flexible Produkte im Angebot. Diese rentieren sich zwar besser als die klassische Lebensversicherung, da sie aber erst frisch am Markt sind, ist eine Prognose nicht möglich. Auch der Vergleich zwischen den neuen Lebensversicherungen fällt schwer. Deshalb sollte der Kunde, der über den Abschluss einer Lebensversicherung nachdenkt, genau überlegen, ob er bereit ist, dieses Prognoserisiko einzugehen.

Grundsätzlich erfüllt die Lebensversicherung ein konservatives Anlageziel, und es ist der Kapitalerhalt der eingezahlten Beiträge ge-

Das wahre Leben

VON SARAH SCHIERACK

» schsa@augburger-allgemeine.de

Abwechslung ist alles

In Berlin ist in diesen Tagen die Grüne Woche gestartet. Hunderttausende Besucher probieren sich dort durch die Messehallen, naschen Allgäuer Käsewürfel, Datteln aus Marokko oder schwäbisches Maultaschen-Eis. Ein bisschen ernst geht es auf der weltgrößten Agrarmesse aber auch zu: An jeder Ecke stellen Wissenschaftler Ernährungsstudien vor und erklären uns, welche Lebensmittel wir essen und welche wir lieber weglassen lassen sollten.

Meist handelt es sich um sehr schlaue Beiträge, in denen viel Wahres und Wichtiges steckt. Manche der Meldungen, Ratschläge und Tipps, die uns Experten zur Grünen Woche in die Redaktion schicken, sind dann aber doch etwas seltsam. Eine Kostprobe gefällig? Ein höchst offizielles Forschungsinstitut informierte uns in dieser Woche, „Dafür schon ein belegtes Brot die Big Five der Lebensmittel liefern kann“.

Die „Big Five“ – das mussten wir ehrlicherweise auch erst einmal nachschlagen – sind Getreide, Milchprodukte, Gemüse, Fette und Fleisch. Beim Fleisch, schreiben die Experten, sollte man sparsam sein. Dafür sollte umso mehr Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Das belegte Brot, das die Wissenschaftler uns zusammengestellt haben, sieht dann zum Beispiel wie folgt aus: Vollkornbrot mit etwas Olivenöl, darauf ein Heringshapen, eine Gurkenscheibe, eine Walnuss und, ja wirklich, Zwetschgenmuss.

Die Forscher haben nun unseren Ehrgeiz geweckt. Weshalb sich nur auf die belegten Brote beschränken? Warum nicht zum Frühstück ein Müsli mit einem Stück Margarine, Lachs, Paprika und Grapefruit? Zwischendurch ein Joghurt mit Butter, Tomate und Banane. Und zum Mittagessen Nudeln mit Kiwi und Hackfleisch.

Mit diesem Menüplan halten wir uns nämlich auch an den zweiten Ratschlag, den uns die Wissenschaftler in dieser Woche übermittelt haben: Das A und O einer guten Ernährung ist und bleibt die Abwechslung.



So oder so ähnlich dürfte ein belegtes Brot aussehen, das die „Big Five“ der Lebensmittel liefert. Foto: Fotolia

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