

Geld & Leben kompakt

INTERNET

Facebooks „geheimen“ Nachrichteneingang finden

Facebook-Nachrichten von Freunden landen im Posteingang, die von Unbekannten im Ordner „Nachrichtenanfragen“. Und dann gibt es da noch einen dritten Ordner. Unter „Gefiltert“ finden sich Nachrichten, die Facebooks Algorithmus aus diversen Gründen herausfiltert. Allerdings sind längst nicht alle Nachrichten in dem Ordner „Spam“. Wer den Facebook Messenger nutzt, findet die Nachrichten in den Einstellungen unter „Personen/Nachrichtenanfragen“. Dort auf „Gefilterte Anfragen anzeigen“ tippen und schauen, was bislang unbemerkt im Ordner schlummerte. (dpa)

HAUSHALT

Rucola in feuchtes Küchenpapier wickeln

Rucola lässt sich bis zu drei Tage lagern. Dafür wickelt man die dunkelgrünen Blätter in feuchtes Küchenpapier ein und legt sie in den Kühlschrank, erläutert die Initiative Deutschland – Mein Garten. Rucola, der auch Rauke genannt wird, bekommt seinen würzigen Geschmack von Senfölen – und diese sind sehr gesund. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, sollen bakterienhemmend wirken und das Immunsystem stärken. Der Trick mit dem feuchten Küchenpapier klappt den Angaben der Initiative zufolge auch bei frischem Blattspinat. (dpa)

TIERE

Hunde dürfen zwei Stunden vor Lauf nicht fressen

Wer seinen Hund mit zum Joggen nimmt, darf ihm in den zwei Stunden davor nichts zu fressen geben. Rennt der Hund mit vollem Bauch, könne es wegen der schnellen Bewegung zu einer Magendrehung kommen, warnt die Tiereschutzorganisation Peta. Das kann für das Tier lebensgefährlich sein. Wichtig ist aber, an ausreichend Wasser zu denken. Wer nicht sicher ist, ob er unterwegs an klarem Wasser vorbeikommt, das der Hund trinken kann, sollte etwas mitnehmen. (dpa)

Annuitätendarlehen

Effektiv bei 2% Anfangstilgung
200.000 Euro Kreditsumme

Anbieter	Laufzeit in Jahren	Zinszahlungen*
Spar-Bank Augsburg	1,10	19.558,79
HUK-Coburg Augsburg	1,16	20.630,71
Santander Bank Augsburg	1,18	20.630,71
Europa	1,19	21.166,48
PSD Bank München	1,19	20.630,71
ING-DiBa	1,26	22.416,08
Commerzbank	1,28	22.773,06
Deutsche Bank Augsburg	1,28	22.773,06
Münchener Hypothekbank	1,34	23.843,38
Augsburger Aktiobank	1,26	22.416,08
Debeka Bausparkasse	1,40	24.913,17
Hannoversche Leben	1,47	26.160,73
Postbank Augsburg	1,52	26.516,99
Schlechtester Anbieter	2,64	46.374,51

*ohne Berücksichtigung von Gebühren, die die Höhe des ausschlaggebenden Effektivzins beeinflussen

Trend beim Baugeldzins: leicht fallend

Online-Abruf RScan-pK6tkWol

www.augsburger-allgemeine.de

Quelle: biallo.de 15.04.2016

Sparpläne

15 Jahre Laufzeit

Anbieter	Rendite in %	Endbetrag in Euro
1892Sparen	2,82	22.522
Degussa-Bank	1,65	20.424
Spar- & Bauverein Hann.	1,59	20.323
Steyler-Bank	1,07	19.526
Postbank	0,97	19.370
Triodos-Bank ¹	0,81	19.148
Deutsche Bank	0,70	18.981
DKB	0,51	18.715
ING-DiBa	0,50	18.694
PSD Bank München	0,48	18.665
Targobank	0,06	18.077
Comdirect-Bank	0,04	18.058
Schlechtester Anbieter	0,02	18.027

¹ Einlagensicherung 100.000 Euro/Person, bei allen anderen Anbietern liegt die Einlagensicherung darüber.

Trend beim Sparplanzins: fallend

Online-Abruf RScan-VHFE4deq

www.augsburger-allgemeine.de

Quelle: biallo.de 15.04.2016

So putze ich die Zähne richtig

Vorsorge Bei der Mundhygiene verlassen sich viele fälschlicherweise auf Techniken, die sie noch aus der Kindheit kennen. Was Experten empfehlen und welcher Fehler häufig gemacht wird

VON SARAH SCHIERACK

Augsburg Man sieht es ihnen nicht an, aber unsere Zähne vollbringen täglich Höchstleistungen. 18 Tonnen Nahrungsmittel zerkleinert jeder Mensch im Schnitt in seinem Leben. Das sind, wie die Initiative ProDente errechnet hat, etwa 10000 Hähnchen oder ein viereinhalb Kilometer langes Brot. Wer seine Zähne angesichts dieser Belastung bis ins hohe Alter behalten will, sollte sie regelmäßig und sorgfältig pflegen. Wir haben die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

Wie lange und wie oft sollte ich putzen?

„Zweimal täglich alle Zähne von allen Seiten putzen, das ist die aktuelle Empfehlung“, sagt Barbara Bückmann, die für die Stiftung Warentest den Ratgeber „Gesunde Zähne“ geschrieben hat. Das dauere in etwa zwei bis drei Minuten. Die Initiative ProDente aus Aachen rät, sich eine „Zahnputzuhr“ zuzulegen, um einen ungefähren Überblick über die Zeit zu bekommen. Auf die Sekunde komme es aber nicht an, betont Bückmann. „Sondern darauf, dass man alle Zahnflächen systematisch bearbeitet und jeden Zahn einzeln putzt.“

Was kann man beim Putzen falsch machen?

Kreisen, fegen oder rütteln? Wenn es um die richtige Zahnputztechnik geht, driften die Meinungen bei vielen Menschen auseinander. Die weitverbreitete Rotationsmethode empfehlen Experten allerdings nur bei Kindern. Glaubt man einer Studie der Universität Witten/Herdecke, putzt ein Großteil der Deutschen aber immer noch so, wie sie es in der Kindheit gelernt haben. Die kreisende Bewegung der Bürste schiebe allerdings „Bakterien und Zahnbeläge unter den Zahnfleischrand“, warnt Stefan Zimmer, Professor für Präventive Zahnmedizin an der Universität.

Was ist die richtige Technik?

Statt rabiat hin- und herzuschrubben, sollte man die Bürste im 45-Grad-Winkel ansetzen und „rütteln und fegen“, erläutert Autorin Bückmann. Die rüttelnden Bewegungen würden die Zahnbeläge lockern. Anschließend sollten die Speisereste „von Rot nach Weiß“ gefegt werden, also vom Zahnfleisch zur Zahnkrone. Wichtig ist ihr zufolge, alle Zahnflächen systematisch zu bearbeiten und nicht nur einen Teil zu säubern. Sie empfiehlt, sich eine genaue Reihenfolge zurechtzulegen. Nach Ansicht der Experten von ProDente sollte dabei nicht zu viel Druck ausgeübt werden. Denn wer die Bürste zu hart auf die Zähne presst, könne das Zahnfleisch verletzen. Empfohlen sei demnach ein Druck von 150 Gramm, was dem Gewicht einer Orange entspricht.



Die richtige Zahncreme sollte einen hohen Fluoridanteil haben. Denn der Stoff stärkt die Zähne und macht sie widerstandsfähiger. Foto: Dusan Zidar, Fotolia

Wie sollte die Zahnbürste beschaffen sein?

Die Initiative ProDente empfiehlt Bürsten mit weichen bis mittelharten Borsten, da diese das Zahnfleisch schonen und Verletzungen verhindern würden. Nach Meinung von Barbara Bückmann sollten die Borsten darüber hinaus in Büscheln angeordnet und oben abgerundet sein – dadurch würden sie das Zahnfleisch nicht irritieren. Der Kopf dürfe außerdem nicht zu groß sein, damit man beim Bürsten auch die hinteren Backenzähne gut erreiche. Spätestens nach zwei bis drei Monaten sollten die Bürsten den Experten zufolge gewechselt werden.

Welche Ernährung die Zähne stärkt

Um seinen Zähnen etwas Gutes zu tun, sollte die Ernährung vollwertig und ausgewogen sein.

- **Rohkost und Vollkorn** Brot oder rohes Gemüse sind empfehlenswert, denn sie müssen gut gekaut werden. Dadurch wird mehr Speichel gebildet. Harte, faserreiche Kost entfernt beim Kauen Beläge von den Zahnoberflächen.

- **Vitamine** Milch und Käse, gelbe, rote und grüne Gemüsesorten oder Früchte enthalten viele Vitamine und Mineralien, die Zahnfleisch und Zähne stärken und schützen.

- **Pflanzenstoffe** In schwarzem oder grünem Tee enthaltene Pflanzenstoffe bekämpfen besonders gut Bakterien, die Karies verursachen. (Quelle: Stiftung Warentest)

Was muss ich bei der Wahl der Zahnpasta beachten?

Wichtiges Merkmal für eine gute Zahnpasta ist nach Angaben der Initiative ProDente der Fluoridgehalt. Wer regelmäßig mit fluoridhaltiger Zahnpasta putze, mache sein Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säureattacken. Nach Angaben der Stiftung Warentest sollte Erwachsenen-Zahnpasta 1000 bis 1500 ppm (parts per million) Fluorid enthalten. Vorsichtig sollten Verbraucher bei Zahnpasta sein, die verspricht, die Zähne weißer zu machen: Sie könne oft sogenannte Schleifkörper in hoher Konzentration enthalten. Diese könnten die Zähne nach und nach abschmirgeln. Zahnpasta dürfe nicht auf den Zähnen knirschen, sagt Expertin Bückmann. Einmal in der Woche sollte man ihrer Meinung nach noch ein Fluoridgel auf die Zähne auftragen.

Welche Hilfsmittel sollte ich benutzen?

Zahnseide kann nach Meinung der Stiftung-Warentest-Expertin sehr nützlich sein – wenn man sie richtig benutzt: Das Fadenstück sollte demnach mit sanftem Druck und sägenden Bewegungen von oben zwischen die Zähne gezogen werden. Keinesfalls, betont Bückmann, sollte man mit dem straff gespannten Faden auf dem Zahnfleisch „herumsäbeln“. Ob die Zahnseide nach oder vor dem Putzen eingesetzt werde, spiele keine Rolle. Ob ungewaschene oder gewaschene Zahnseide benutzt werde, hänge auch einzig und allein davon ab, womit der Benutzer besser zurechtkomme. Wer nicht ganz so geschickt ist, sollte es nach Ansicht der Expertin mit Interdentalbürsten versuchen. Sie seien bei größeren Zahnzwischenräumen noch dazu effizienter. Für Lücken zwischen den Zähnen, in denen man weder Zahnseide noch Interdentalbürsten benutzen könne, würden sich Zahnhölzer eignen.

Was ist eine professionelle Zahnreinigung?

Bei einer professionellen Zahnreinigung werden die Zähne umfassend und in mehreren Schritten gereinigt. Erwachsene Kassenpatienten müssen dafür in der Regel selber aufkommen, einige Krankenkassen bieten aber Zuschüsse an. Bei Privatversicherten erstatten einige Anbieter die Kosten, die etwa zwischen 50 und 100 Euro liegen. Die Verbraucherzentrale Bayern weist darauf hin, dass die Zahnreinigung nur von einem Zahnarzt oder speziell ausgebildetem Personal durchgeführt werden sollte. Patienten sollten den Angaben zufolge auf die Qualität der Behandlung achten und – falls sie unzufrieden sind – das auch bei ihrem Arzt ansprechen. Wer chronisch krank ist oder regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte seinen Zahnarzt in jedem Fall darauf hinweisen.

Das wahre Leben

VON JENS NOLL

➔ jens.noll@augburger-allgemeine.de

Treue Kunden kündigen

Längjährige Geschäftsbeziehungen gelten gemeinhin als positiv. Die Vertragspartner haben Vertrauen zueinander aufgebaut, sie kennen und schätzen sich. Das ein oder andere Entgegenkommen ist da schon drin, könnte man meinen. Bei Verträgen in der schönen, neuen Welt der Telekommunikation scheint dieser Grundsatz nicht mehr zu gelten. Das Motto lautet: Wenn treue Kunden einen Treuebonus wollen, dann kündigen sie.

Neulich lief mein Telefon- und DSL-Vertrag für zu Hause aus. Weil ich daran gedacht hatte, das Ende der Vertragslaufzeit im Kalender zu notieren, stand ich drei Monate vor Vertragsende vor der Wahl: Kündigen oder einfach so lassen, wie es ist? Eigentlich wollte ich alles lassen, wie es ist, nur etwas billiger sollte es sein. Schließlich warb die Konkurrenz mit deutlich günstigeren Tarifen. Nachfrage in einem Shop meines Anbieters: „Was können Sie mir anbieten?“ Antwort: gar nichts. Bestandskunden würden nur an der Telefonhotline beraten werden, sagt der Verkäufer. Aber ich solle einfach kündigen, dann würde ich ein gutes Angebot bekommen, schiebt er nach. Meint er das ernst? Ein Verkäufer, der mich eigentlich nicht beraten kann, rät mir als Kunde zur Kündigung? Anruf bei der Hotline. Die Stimme am Telefon bietet mir den gewünschten Preisnachlass nicht an. „Und wenn ich kündige?“ Frage ich, womit der Benutzer besser zurechtkomme. Wer nicht ganz so geschickt ist, sollte es nach Ansicht der Expertin mit Interdentalbürsten versuchen. Sie seien bei größeren Zahnzwischenräumen noch dazu effizienter. Für Lücken zwischen den Zähnen, in denen man weder Zahnseide noch Interdentalbürsten benutzen könne, würden sich Zahnhölzer eignen.

Bei meinem Handyanbieter habe ich die Kündigungsfrist zum Vertragsende leider verpasst. Dafür werde ich dort noch persönlich im Laden beraten. Alles, was mir der Verkäufer anbietet, würde die monatlichen Kosten weiter in die Höhe treiben. Wenn ich es billiger möchte, müsste ich deutliche Leistungseinbußen in Kauf nehmen. Innerlich grummelnd lasse ich den Vertrag zu den alten Konditionen weiterlaufen. Eines steht fest: Das nächste Mal werde ich kündigen.



Ein treuer DSL-Kunde erhält nicht unbedingt auch die besten Angebote. Foto: dpa

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

Der gute Rat

Der tiefe Sturz der Mittelstands-Anleihe

Finanzen Einst war Steilmann der größte Bekleidungshersteller Deutschlands. Heute ist das Unternehmen pleite – und das Geld vieler Anleger möglicherweise weg. Das offenbart ein noch viel größeres Problem

„Mode für Millionen“ – so lautete über Jahrzehnte der Slogan des Bekleidungsproduzenten Steilmann. Heute würde man wohl eher von einer Millionenpleite für die Anleger sprechen. Das Traditionsunternehmen hat Ende März einen Insolvenzantrag gestellt. Die drei Anleihen des Bekleidungsherstellers wurden vom Handel ausgesetzt. Steilmann hatte sich in den vergangenen Jahren über diese Anleihen rund 74 Millionen Euro Fremdkapital geholt. Wie viel die Anleger davon wiedersehen werden, ist noch nicht klar.

Erst vor knapp fünf Monaten war das Unternehmen an die Börse gegangen. Steilmann hatte angekündigt, durch den Börsengang 100

Millionen Euro einnehmen zu wollen, bis zu 19,5 Millionen Aktien für je 3,50 bis 5 Euro sollten ausgegeben werden. Doch die Anleger griffen nur vorsichtig zu: Steilmann wurde nur 2,5 Millionen Aktien zu je 3,50 Euro los. Am Ende landeten weniger als neun Millionen Euro in den Kassen des Unternehmens. Daraufhin reagierten die Aktionäre panisch und ließen den Kurs der Steilmann-Aktie einbrechen. Eine Aktie kostete am Abend des Börsengangs nur noch rund 31 Cent.

Die Modebranche steht – ähnlich wie die Unternehmen, die sich mit erneuerbaren Energien beschäftigen – stark unter Druck. Nicht einmal einen Monat vor der Steilmann-Pleite hatte auch der Brennstoff-

hersteller German Pellets Insolvenz angemeldet, der sich ebenfalls über Mittelstandsanleihen Geld beschafft hatte. Diese Pleiten offenbaren ein größeres Problem: Je mehr die Anleger wegen der hohen Verluste das Vertrauen in diese Anleihen verlieren, desto mehr sinkt

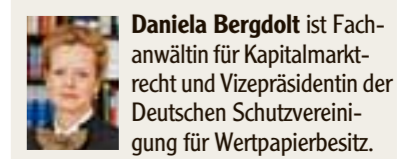


Der Börsengang von Steilmann ist deutlich misslungen. Foto: dpa

auch die Möglichkeit mittelständischer Unternehmen, sich auf diese Art und Weise frisches Geld zu beschaffen. Ein Rückgang ist bereits erkennbar: So belief sich das Volumen deutscher Mittelstandsanleihen im Jahr 2012 auf rund 1243 Millionen Euro. 2015 waren es nur noch 737 Millionen Euro.

Für die Steilmann-Anleger ist nun vor allem wichtig, wie hoch die Verluste sein werden und ob eine Brückenfinanzierung klappt. Der vorläufige Insolvenzverwalter Frank Kebekus versucht derzeit vorrangig, die operativen Geschäfte der Gruppengesellschaften zu stabilisieren und einen Investor zu finden. Der kurze Zeitraum zwischen Börsengang und Insolvenzanmel-

dung hat dennoch ein „Gschmäckle“. Daniela Bergdolt und ihre Kanzlei prüfen deshalb im Moment, ob strafrechtliche Vorwürfe und Schadensersatzansprüche der Aktionäre im Raume stehen. Die Ansprüche müssen allerdings erst mit Eröffnung des Insolvenzverfahrens angemeldet werden. Die Anleger haben jetzt also erst einmal eine Verschnaufpause, um den Schock zu verdauen und sich Hilfe zu holen.



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