

## GETESTET

Nicht nur  
Geschmackssache –  
Rotweine im Test

Produkt	Note	Preis pro 0,75 Liter
Rotweine aus Deutschland (Auswahl)		
Rietburg Dornfelder Trocken	2,5	6,50 €
Vier Jahreszeiten Saint Laurent Rotwein Trocken	2,5	5,30 €
Rotweine aus Spanien (Auswahl)		
Rioja Bordón Crianza 2007	2,0	6,30 €
Valdehermoso Crianza 2007 Ribera del Duero	2,0	8,00 €
Rotweine aus Frankreich (Auswahl)		
Château Haut-Lavignère Saint-Emilion Grand Cru	2,0	10,00 €
Baron Philippe de Rothschild Bordeaux	2,5	6,00 €
Rotweine aus Italien (Auswahl)		
Miceli Breus Nero D'Avola Syrah Sicilia	2,0	12,80 €
Real/Portella di Castelli Chianti Classico	2,0	7,50 €

Quelle: Stiftung Warentest 12/2011

Vor den Weihnachtstagen widmete sich die Stiftung Warentest 24 trockenen Rotweinen (darunter zwei Bioweine) im Preis von 5 bis 13 Euro pro Flasche, die aus Deutschland, Spanien, Frankreich und Italien stammten. Alle wurden intensiv getestet und siehe da: Gute Festtagsweine sind schon ab 5 Euro erhältlich. Bleibt nur noch die Frage: Welcher Wein passt zu welchem Braten?

## STEUERTIPP

Benzin-Gutscheine  
vom Arbeitgeber

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft. Warum sollten sie nicht auch das Arbeitsverhältnis verbessern? Für Arbeitgeber gibt es viele Möglichkeiten, Mitarbeitern in Form von steuerfreien Zuschüssen eine Freude zu machen, informiert die Lohnsteuerhilfe Bayern.

Eine Möglichkeit sind Warengutscheine für Benzin. Diese sind bis zu einer Höhe von 44 Euro pro Monat steuerfrei. Der Vorteil der steuerfreien Aufmerksamkeiten: Der Arbeitnehmer erhält einen Mehrwert, der im Gegensatz zur Gehaltserhöhung in vollem Umfang bei ihm ankommt. Gerade in Zeiten stark steigender Benzin- und Dieselpreise ist ein monatlicher Tankgutschein eine willkommene Leistung.

Laut Lohnsteuerhilfe ist es für das Finanzamt unerheblich, ob der Arbeitnehmer zunächst tankt und zahlt und im Anschluss die maximal 44 Euro erstattet bekommt oder ob direkt Gutscheine einer Tankstelle im Wert von 44 Euro ausgegeben werden.

Wichtig ist nur, dass der Betrag nicht überschritten wird, weil es sich dabei um eine Freigrenze handelt. Wird vom Arbeitgeber mehr erstattet, gilt der gesamte Wert als Zuwendung und ist steuer- und sozialversicherungspflichtig.

Die Regelung gilt auch für andere Gutscheine oder Präsente, die nicht mehr als 44 Euro kosten. Auch für geringfügig Beschäftigte, deren Lohnsteuer pauschal abgeführt wird, sind solche Warengutscheine steuerfrei, so die Lohnsteuerhilfe Bayern. Allerdings muss in allen Fällen tatsächlich ein Sachbezug stattfinden.

Redaktion: Jörg David  
Mail: ratgeber@bvz.de

## GESUNDHEIT

## „Abends wie ein Bettler essen“

Übermäßiges Essen an den Feiertagen kann sogar die Funktion des Herzens und der Lunge erschweren

Von Dr. Sayed Tarmassi,  
Arzt in Braunschweig

**Weihnachten und Jahreswechsel stehen vor der Tür. Es wird reichlich und gut gegessen, viel getrunken. Dadurch können Bauchbeschwerden verstärkt auftreten.**

Diese Bauchschmerzen können vorwiegend ältere Menschen, aber auch Menschen mit Vorerkrankungen des Magen-Darm-Traktes betreffen, beispielsweise Reizdarm, Morbus Crohn, und Colitis Ulcerosa. Ältere Menschen nehmen zudem viele Medikamente ein, wie zum Beispiel gegen Depressionen, Unruhe und Angstzuständen, oder auch gegen erhöhten Blutzucker und Herz-Kreislauf-Beschwerden. All diese Arzneimittel können die Darmtätigkeit beeinträchtigen.

Auch Jüngere können sich wegen Leiden am Bewegungsapparat weniger bewegen, insbesondere bei Beschwerden an den Gelenken. Außerdem muss man immer wieder feststellen, dass viele die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit vergessen und so die Verdauung zusätzlich erschwert wird.

Verwachsungen durch Operationen an den Bauchorganen können zusätzlich die Darmtätigkeit behindern. Fettiges Essen kann die Gallenblase und Bauchspeicheldrüse belasten. Das Stuhlverhalten und unregelmäßige Darmentleerungen können zu Blähungen und Irritation des Darms und des Bauchfells führen.

Durch übermäßiges Essen und das dadurch entstehende Völlegefühl

Schlemmen Sie guten Gewissens an den Feiertagen, lassen Sie sich beim Essen Zeit und vergessen Sie auch nicht den Spaziergang zwischen den Mahlzeiten.  
Foto: Bernward Comes

können die Funktion des Herzens und der Lunge in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Atmung kann erschwert werden und es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen.

Daher empfehle ich, Essen mit Genuss, langsames Verspeisen, kleine Mahlzeiten, gutes Kauen sowie genug Flüssigkeitszufuhr. „Frühstü-

cke wie ein König“ – also reichlich – „Mittagessen wie ein Edelmann – und abends wie ein Bettler.“

Sie sollten reichlich Ballaststoffe zu sich nehmen und auf regelmäßige Darmentleerungen achten. Kaffee, Nikotin und Alkohol bitte nur in kleinen Mengen zu sich nehmen oder besser meiden.

Mein weiterer Rat: Reduzieren Sie alle Arten von Zucker, zuckerhaltigen Süßigkeiten und Getränken. Versuchen Sie zu entspannen und Stress abzubauen. Sport, Bewegung und Entspannungsübungen helfen Ihnen dabei. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beschwerdefreie Feiertage.

## TIERE

Soll ich meinem Kind zum  
Fest ein Tier schenken?

Es ist für viele verlockend, gerade zu Weihnachten ein Tier zu verschenken. Doch die hektischen Festtage sind wirklich nicht dazu geeignet, um ein Tier ins Haus zu holen. Dass viele frischgebackene Hunde- oder Katzenbesitzer dieses nach kurzer Zeit merken, zeigen alljährlich die im Januar völlig überfüllten Tierheime.

Ein Tier benötigt zu Beginn viel Ruhe und Geduld. So kann es sich an seine neue Umgebung und Bezugspersonen gewöhnen.

Besonders bei den Welpen und Kitten steht die Erziehung zur Stubensauberkeit an, die viel Beobachtung des Tieres benötigt, damit es schnell zuverlässig klappt. Zudem sind junge Tiere sehr neugierig und verspielt, worunter bald die Weihnachtsdekoration leidet, die im Falle von Lametta sogar ein gesundheitliches Risiko birgt.

Monica Kahl,  
Tierärztin  
für Verhaltenstherapie,  
Braunschweig

Aber auch ältere Tiere profitieren in der Eingewöhnungsphase von einem geregelten Tagesablauf mit festen Zeiten.

Weil man mit der Anschaffung eines Tieres eine Verantwortung für viele Lebensjahre übernimmt, sollte dieser Schritt gut überlegt sein und nicht als Geschenk-Highlight ausgenutzt werden. Tiere sind Lebewesen, die nicht einfach wieder im Laden abgegeben oder umgetauscht werden können, sondern ein Leben lang betreut und versorgt werden wollen.

## BUCHTIPP

Wie wird die Haut der  
Entenbrust schön kross?

Das Weihnachtsmenü steht? Es gibt Gans, Ente, Würstchen mit Kartoffelsalat? Alle Jahre wieder stellt sich die Frage nach dem richtigen Weihnachtsessen. Wie wäre es denn mal mit einem Ziegenfrischkäse-Soufflé mit Himbeeren auf italienischem Gemüsesalat? Eine köstliche Beschercung!

Mehr davon hat Rafael Pranschke auf Lager. In „schöner kochen – Rezepte für die warme Küche“ gerät selbst eine leichte Paprikacremesuppe zu einem kleinen Kunstwerk – ohne dass der Koch dafür fünf Jahre Erfahrungen in der Sterneküche sammeln muss. Manchmal reicht es schon zu wissen, wie man einen Gemüseteller anrichtet, damit die Gäste schon beim Anblick begeistert sind. Ach ja, der ultimative Weih-

Rafael Pranschke  
Schöner kochen  
Becker Joest  
Volk Verlag  
24,95 Euro

nachtskochtipp: na klar, Ente, aber nur die Brust und dazu Spitzkohl und Himbeeren.

Damit die Haut ganz kross wird, sollte die Ente in einer zunächst kalten Pfanne angebraten werden. So bleiben die Poren der Haut lange geöffnet und das überschüssige Fett tritt aus. Feinheiten, aber nicht ganz unwichtig für ein gelungenes Weihnachtsessen. Frohes Fest!

## GELD

Wie rette ich vor Silvester die  
Riester-Förderung für 2009?

Riester-Sparer sollten zum Jahresende aufpassen: Denn alle, die für 2009 noch keine Zulagen bei ihrem Anbieter beantragt haben, können dies für das vorletzte Jahr nur noch bis zum 31. Dezember 2011 tun. Danach ist die staatliche Förderung für die 2009er-Verträge unwiederbringlich verloren.

Dass dringender Handlungsbedarf besteht, zeigte eine Studie des Forschungszentrums Generationenverträge der Universität Freiburg. Danach versenken allein 2008 Riester-Sparer rund 1,3 Milliarden Euro an staatlichen Zuschüssen.

Immerhin fördert der Staat die Altersvorsorge über die Riester-Rente im Jahr 2009 mit jährlich 154 Euro Grundzulage (Verheiratete: 308 Euro) und zusätzlich mit 185 Euro je Kind. Für alle ab 2008 Geborenen erhalten Eltern sogar 300 Euro jährliche Kinderzulage.

Heinz-Uwe Sauter,  
BVK-Bezirksverband  
Braunschweig,  
Salzgitter

Diese staatliche Förderung wirkt wie ein Sparturbo. Aber auch hier gilt eine Frist: Das Geld muss auf dem Riesterkonto noch in dem Jahr eingehen, für das später die staatlichen Zulagen beantragt und gewährt werden, also für 2011 noch in diesem Jahr.

Einige Riester-Sparer hatten das in den Vorjahren versäumt. Deshalb hatte der Gesetzgeber im Frühjahr beschlossen, dass 2011 Beiträge für die Vorjahre noch nachgezahlt werden können.

## LEBENSSTIL

Wie verändern sich Gefühle in  
Trauerzeiten zu Weihnachten?

Auf einmal ist alles anders. Der Verlust eines geliebten Menschen kann die Seele in eine ungeahnte Situation bringen. Vieles scheint verloren, das wie selbstverständlich den Alltag prägte. Trauernd bemerken wir oft mit Erstaunen, dass Beziehungen und Gefühle zu uns bekannten Menschen sich stark verändern.

Veränderungen in unseren Gefühlen, in Bedürfnissen nach Nähe oder Distanz machen uns manchmal zusätzlich unsicher. Einerseits brauchen wir die anderen doch so sehr und gleichzeitig schwanken wir in unseren Gefühlen zu den anderen.

Durch die größere Empfindsamkeit werden nun vielleicht ganz andere Menschen wichtig, die früher entweder nur am Rande standen oder uns vielleicht jetzt begeben.

Marion Buchholtz,  
Bestatterin und  
Trauerbegleiterin,  
Braunschweig

Andere werden unbedeutender.

Gestalten Sie die Tage bewusst so, wie sie selbst es wollen. Versuchen Sie die Feiertage mit Menschen zu verbringen, die Trauer akzeptieren können. Überfordern Sie sich nicht.

Sprechen Sie über Erinnerungen, die hochkommen. Unterdrückte Trauer macht auf lange Sicht krank, gelebte Trauer lässt Sie irgendwann auch wieder fröhlich sein.