

GETESTET

**Fernsehgeräte:
Röhrentechnik noch
immer „gut“**

Produkt	Note	Preis ca.
Metz Mondial 82 Slim	2,5	1490 €
Philips 32PW9520	2,7	780 €
Grundig Lenaro 82 Flat MFW 82-5510/8 Dolby	2,9	735 €
Samsung WS-32Z316V	3,2	760 €

Quelle: Stiftung Warentest 5/2006

Einen Steilpass lieferte die bevorstehende WM der Stiftung Warentest. Vor dem Anstoß testeten die Experten vier Röhrenfernseher, sieben LCD-Fernseher und fünf Plasmamodelle. Bewertet wurde die Bildqualität, der Ton, die Handhabung und die Vielseitigkeit. Die besten Bilder lieferte nach Angaben der Warentester ein Röhrengerät: der Metz Mondial 82 Slim. Er hat mit 2,5 auch die beste Note der vier getesteten Röhrenfernseher. Die drei anderen erhielten die Note „befriedigend“. Der Fernseher des Herstellers Samsung musste Bewertungseinbußen beim Ton und den Umwelteigenschaften hinnehmen. Auch sei die Anleitung unübersichtlich. Der Grundig-Fernseher schnitt bei der Bildqualität nur mit einer 3,1 ab. Außerdem sei der Stand-by-Verbrauch hoch.

Morgen: LCD-Geräte im Test

Klimaanlage richtig einsetzen

Die intensive Sonneneinstrahlung kann jetzt Büros und Autos stark aufheizen. Eine Klimaanlage ist da willkommen. Doch bei ihrem Einsatz sollten einige wichtige Grundregeln beachtet werden. Generell gilt: Erst durchlüften, bevor bei geschlossenen Fenstern die Klimaanlage eingeschaltet wird.

Der Temperaturunterschied zwischen Außenluft und Innenraum ist möglichst klein zu halten. Bis zu sechs Grad Differenz sind noch vernünftig. Denn dann wird das Herz-Kreislauf-System nicht so stark belastet und die Gefahr von Erkältungskrankheiten ist geringer. Eine Raumtemperatur von 21 Grad Celsius herbeizuführen, wenn draußen 33 Grad herrschen, ist für die Gesundheit nicht förderlich.

Im Auto sind Gebläse und Luftströmung nicht direkt auf das Gesicht zu richten. Statt dessen ist dafür zu sorgen, dass die Luft nur durch Kleidung geschützte Körperpartien trifft. Denn bei sommerlicher Witterung ist eine Luftaustrittstemperatur von etwa 15 Grad erforderlich, um im Innenraum zwischen 22 und 25 Grad zu erzielen. Trifft dieser Luftstrom direkt auf die Haut, kann es zu Erkältungen oder Muskelzerrungen führen. mp

AKTUELLES URTEIL

Vorrang gilt nur ein Mal

Nach der Umwandlung von Mieträumen in eine Eigentumswohnung haben die Mieter lediglich ein einmaliges Vorkaufsrecht.

Der Bundesgerichtshof stellte klar, dass Mieter nur beim ersten Verkauf nach der Aufteilung des Mietshauses in Eigentumswohnungen das Recht zusteht, die Wohnung selbst zu kaufen. Ist die Wohnung nach der Umwandlung bereits an einen neuen Eigentümer veräußert worden, so genießen die Mieter bei einem neuerlichen Verkauf keinen Vorrang mehr.

Damit wurde die Klage zweier Mieter abgewiesen. Sie wollten Schadenersatz vom Vermieter, weil er sie nicht unterrichtet und ihr Vorkaufsrecht umgangen habe.

(Az: VIII 250/05 v. 29. März 2006)

Redaktion: Dirk Kühn
Mail: ratgeber@bzv.de

DIGITALE WELT

Weiterbildung und Lernen im Internet

Große Auswahl, doch Vorsicht vor Dialern

Von Michael Kutscher,
Kutscher Software Braunschweig

Das Internet bietet sehr viele Hilfen zum Lernen und Möglichkeiten der Weiterbildung.

Neben der Suche nach Informationen mit Hilfe einer Suchmaschine wie Google gehört das Online-Lexikon Wikipedia sicherlich zu den Wichtigsten. Unter der Adresse www.wikipedia.de kann nach Erklärungen zu Begriffen gesucht werden. Die Angaben im Wikipedia gehen teilweise sehr in die Tiefe, allerdings sollte man sie ebenso wie Informationen auf anderen privaten Seiten nicht kritiklos hinnehmen: Fehler können vorkommen.

Die Möglichkeiten der Informationsbeschaffung reichen aber noch viel weiter. Verschiedene Universitäten bieten ganze Vorlesungen als Online-Video an. Beispielsweise unter <http://www.ubka.uni-karlsruhe.de/diva/vorlesungen/index.html> kann man sich, auch ohne als Student eingeschrieben zu sein, Vorlesungen aus verschiedenen Bereichen, von Architektur bis Wirtschaftswissenschaften anschauen. Auch die TU-Clausthal stellt Vorlesungs-Videos zur Verfügung:

Das Bildungsprogramm des Bayerischen Fernsehens bietet unter www.br-alpha.de Weiterbildungsangebote zu verschiedensten Themen. Hier dient das Internet-Angebot in erster Linie als Ergänzung zum hier über Satellit empfangbaren Fernsehprogramm. Zum Spektrum gehören Sprachkurse in fünf verschiedenen Sprachen, Philosophie, Astrophysik

ebenso wie Wirtschaftsinformatik.

Dies sind nur Beispiele. Eine Google-Suche nach dem Stichwort „Weiterbildung“ führt zu tausenden von Seiten.

Leider gibt es auch im Bereich der Lernens und der Weiterbildung fragwürdige Angebote:

Da werden für Schüler fix und fertige Referate zu verschiedenen Themen angeboten, nur mit dem Schönheitsfehler, dass dafür horrend Gebühren fällig werden oder der Zugang unauffällig über einen Dialer erfolgt, der die Telefonrechnung in schwindelerregende Höhen treibt. Und natürlich lernt man nichts dabei, wenn man solche vorbereiteten Arbeiten einfach übernimmt.

Wie immer bei der Internet-Nutzung empfiehlt sich also ein kritischer Blick auf etwaige „Nutzungsbedingungen“ und ein Schutz vor Dialern, Trojanern und anderen schädlichen Programmen.

Zu den unseriösen Angeboten gehören auch die „Titelmühlen“: ausländische Hochschulen, die akademische Grade ohne Mühe und vor allem ohne lästige Prüfungen versprechen. Unnötig zu erwähnen, dass die Hochschulen nur auf dem Papier existieren und deren bunte Urkunden keinerlei Wert haben.

SERVICE

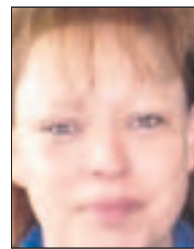
Lexikon: www.wikipedia.de
www.wissen.de
Vorlesungen:
<http://www.ubka.uni-karlsruhe.de/diva/vorlesungen/index.html>
<http://video.tu-clausthal.de/vorlesungen/>
Bildung: www.br-alpha.de

STEUERN

Was sind Aufwendungen für die eigene Berufsausbildung?

Zu den Kosten für eine Berufsausbildung gehört alles, was dazu beiträgt, das Ausbildungsziel zu erreichen. So individuell wie eine Ausbildung sein kann, so vielfältig können auch die Ausgaben sein wie etwa Fahrten zum Unterricht, zum Praktikum oder zu einer Lerngemeinschaft sowie Kosten für Exkursionen, Klassenfahrten oder externe Seminare.

Findet die Ausbildung nicht am Wohnort statt, können Übernachtungskosten und pauschale Verpflegungsmehraufwendungen geltend gemacht werden. Zu den Ausbildungskosten gehören Kursgebühren, Schulgeld, Studiengebühren, Fachliteratur, Schulbücher, Materialkosten wie zum Beispiel Schreibmaterial, die Anschaffung eines PC



Silvia Steege,
Lohnsteuerhilfe
Bayern e.V.,
Braunschweig

mit Drucker und Monitor, Schreibtisch, Regale und gegebenenfalls auch die Kosten für ein häusliches Arbeitszimmer. Hier heißt es Belege sammeln, auch von Kleinstbeträgen, denn die Ausgaben häufen sich.

Beteiligt sich der Arbeitgeber oder das Arbeitsamt an den Ausgaben, müssen diese Erstattungen abgezogen werden.

GESUNDHEIT

Welche Therapie hilft bei lästigen Kopfschmerzen?

Akupunktur kann bei Kopfschmerzen eine gute Hilfe sein. Doch zunächst ist der Auslöser zu klären. Kommen die Schmerzen vom Nacken, ist das Gefäß- oder das Hormonsystem verantwortlich? Oder ist es gar das Wetter? Je nach Ursache gibt es verschiedene Akupunkturpunkte.

Durch blutiges Schröpfen kommt es zur Muskelentspannung. Bei der Eigenbluttherapie werden bestimmte Medikamente und Blut gemischt und in den Muskel gespritzt.

Manuelle Therapie: Bei Blockierungen der Halswirbelsäule werden bestimmte Eingriffe angewandt. Störfelder wie zum Beispiel Nasennebenhöhlen, Zähne und Narben sind zu behandeln.

Phytotherapie: Hier werden



Dr. Sayed
Tarmassi,
Praktischer Arzt,
Braunschweig

pflanzliche Mittel zur Bekämpfung der Kopfschmerzen eingesetzt.

Ozontherapie: Diese wird erfolgreich bei Frauenzyklus-Kopfschmerzen, bei Wechseljahr-Migräne und bei so genannten Cluster-Kopfschmerzen eingesetzt.

Symbioselenkung: Eine neue Wiederherstellung der Darmbakterien kann zur Minderung der Migräne führen. dr-med-tarmassi@t-online.de

LESERTELEFON



Rufen Sie heute von 10 bis 12 Uhr an!

In welchen Berufen bestehen noch aussichtsreiche Chancen, einen Ausbildungsplatz zu bekommen? Wie sehen Alternativen aus. Diese Fragen wollen heute vier Experten beantworten. Sie stehen am Lesertelefon für Fragen rund um das Thema Ausbildung und Studium zur Verfügung. Von 10 bis 12 Uhr ist das Lesertelefon geschaltet:

☎ (05 31) 39 00 475

Als Ansprechpartner sind dabei:

- Thomas Cramer, Berufsberater (Agentur für Arbeit)
- Klaus-Peter Thon, Ausbildungsberater (Handwerkskammer)
- Paul Gerhard Hartwich, Ausbildungsberater (Industrie- und Handelskammer Braunschweig)
- Elke Kowalewski, Leiterin der Studienberatung an der Fachhochschule Braunschweig-Wolfenbüttel red/Archivfoto:Figura

KINDER

Wie nehme ich meinem Kind die Angst vor Krankheiten?

Die Vogelgrippe brachte es verstärkt an den Tag: die generelle Angst vor Krankheiten bei dem 10-jährigen Jens. Seit seinem sechsten Lebensjahr lebt Jens mit der Angst, krank zu werden.

Diese Angst scheint durchaus begründet, denn immer erwischt eine Erkältung oder Grippe Jens zuerst, egal ob in der Schule oder zu Hause, obwohl er übermäßig auf Sauberkeit achtet.

Überprüfen Sie, ob Jens schon als Säugling oder Kleinkind besonders anfällig war oder ob eine schwere Erkrankung diese Angst ausgelöst hat. Berücksichtigen Sie dabei immer die Psychosomatik und erklären Sie Jens, dass Angst das Immunsystem schwächt, Vertrauen in den ei-



Wolfgang
Schramm,
Praxis für Psychotherapie
(HPG), Salzgitter

genen Körper dagegen das Immunsystem stärkt. Übermäßige Sauberkeit ist keine sinnvolle Prophylaxe, sondern signalisiert Angst!

Überlegen Sie auch, ob Sie eventuell eigene Ängstlichkeit auf Jens übertragen. Oft wird Angst über Generationen weitergegeben. Bei Bedarf holen Sie sich professionelle Hilfe.

TIERE

Wie erkenne ich beim Tier eine Fehlstellung des Wirbels?

Wenn der Bewegungsablauf im Gelenk, besonders in den Wirbelgelenken, gestört ist oder wenn es zu einer funktionellen Fehlstellung eines Wirbels gekommen ist, spricht man von einer Blockierung oder Blockade.

Symptome können sein: Rückenschmerzen, Schmerzen bei bestimmten Bewegungen, Muskelverspannungen, Lahmheiten, gesteigerte Berührungsempfindlichkeit bestimmter Körperstellen, Bewegungsunlust, Leistungsminderung bei Jagd- oder Rennhunden, Leckezeme an Pfoten und Beinen, Verdauungsprobleme und Harntropfeln. Auch wenn der Hund plötzlich anders sitzt oder sich nur noch auf eine Seite legt kann eine Blockierung vorliegen. Auf einem Röntgenbild ist eine



Silke Scheuermann,
Physiotherapeutin für Tiere aus
Braunschweig

Blockierung nicht unbedingt festzustellen, da es sich oft nur um minimale Verschiebungen handelt.

Blockaden können nur von einem Fachmann gelöst werden. Die Physiotherapie kann durch Ultraschall, Massagen und Dehnungen einen fehlgeleiteten Wirbel wieder auf den richtigen Weg bringen. Gezielter Muskelaufbau durch Elektrotherapie und Schwimmen beugt vor.