

TOP-EXPERTEN VON

## Versicherung



**Thorsten Rudnik (42)**, Experte vom Bund der Versicherten in Henstedt-Ulzburg (Schleswig-Holstein)

### Braucht man eine Haftpflichtversicherung?

Weil ich Hartz-IV-Empfänger bin und nicht viel Geld habe, habe ich auch keine Haftpflicht. Wie wichtig ist die Versicherung?

Doro K., Aschaffenburg

Die Privat-Haftpflicht schützt Sie vor den Kosten, wenn Sie anderen einen Schaden zufügen. Ohne solch eine Versicherung haften Sie in voller Höhe selbst! Obwohl diese Versicherung quasi ein Muss für jeden sein sollte, hat jeder dritte Haushalt keine Police. Vereinbaren Sie eine Deckungssumme von mindestens 3 Mio. Euro. Eine Haftpflichtversicherung bekommen Sie ab etwa 50 Euro/Jahr.

### Wie wichtig ist eine Vollkasko-Versicherung?

Unser Auto ist nun 6 Jahre alt und mein Mann meint, eine Vollkasko-Versicherung würde sich nicht mehr lohnen ...

Hannelore M., Bad Neuenahr

Die Vollkasko schützt den Versicherten vor selbst verursachten Schäden und ist bei Neuwagen sinnvoll. Je nach Fahrzeugtyp lohnt sich die Versicherung nach 4 bis 5 Jahren angesichts des Restwertes des Autos kaum noch. Bei einem günstigen SF-Rabatt (z.B. 30 %), kann sich die Vollkasko noch rechnen, wenn Sie sich den Verlust des Autos wirtschaftlich nicht leisten können.

## Akne



**Dr. med. Ute Siemann-Harms (42)**, Oberärztin an Hautklinik der Uniklinik Hamburg-Eppendorf

### Ständig Pickel – muss ich mich häufiger waschen?

Ich bekomme auch mit Anfang Vierzig regelmäßige Pickel und Mitesser. Mein Gesicht reinige ich nur alle zwei Tage, weil die Haut sonst spannt. Liegt's daran?

Maja Sch., Düsseldorf

Viele Leute nehmen an, dass Akne durch mangelnde Hygiene entsteht. Aber das stimmt nicht. Akne ist ein Resultat einer vermehrten Talgproduktion. Gleichzeitig verstopfen abgestorbene Hautzellen die Talgdrüsenausgänge der Haut. Dies wird auch als Verhornungsstörung bezeichnet und ist in Form von schwarzen Mitesserpunkten sichtbar. Die Punkte sind natürliches Hautpigment, das bei Luftkontakt den Talgpfropf dunkel färbt.

### Ist die Ernährung schuld an meiner Akne?

Ich meine, dass ich mehr Pickel bekomme, wenn ich Nüsse und Schokolade esse. Kann das sein?

Michaela G., Herzogenaurach

Fettreiche Milchprodukten (viel Butterfett, Milchzucker) stehen im Verdacht, Akne zu fördern. Man vermutet auch, dass der hohe Gehalt an Hormonen in der Milch sich zu Androgenen wandelt, was wiederum die Talgproduktion anregt. Generell empfehle ich, wenig Zucker und Fett zu essen – was gut ist fürs Wohlbefinden ist auch gut für die Haut.

BERATEN SIE **KOSTENLOS** – RUFEN SIE EINFACH AN

## Ihr Recht



**Christian M. Saurin (50)**, Rechtsanwalt und Notar, Kanzlei in Buxtehude bei Hamburg



### Leser-Anwalt:

## „Wie kann ich Ihnen helfen?“

### Mehr Unterhalt durch Steuer-Vorteil?

Mein Ex-Mann hat wieder geheiratet und somit eine bessere Steuerklasse. Steht meinen Kindern (9 und 13 Jahre) jetzt nicht mehr Unterhalt zu?

Martina F., Plankstadt

**Leser-Anwalt Christian M. Saurin:** Hat ihr Ex-Mann durch seine erneute Heirat einen Einkommensvorteil durch eine günstigere Steuerklasse, so muss er den Kindern aus erster Ehe davon etwas abgeben. Je nach Situation kann der Steuervorteil sogar vollständig für den Kindesunterhalt eingefordert werden (BGH: XII 72/06).

### Wie wehre ich mich gegen Telefonwerbung?

Ich werde ständig von irgendwelchen Firmen angerufen, die mir Wein verkaufen wollen oder einen günstigen Internet-Tarif. Wie kann ich mich dagegen wehren?

Jenny K., Ahrweiler

**Leser-Anwalt Christian M. Saurin:** Grundsätzlich muss jede Firma, die ein Produkt am Telefon bewirbt, zuvor die Erlaubnis von Ihnen dafür einholen. Wenn Sie also damit nicht einverstanden sind, so können Sie dies zu Beginn des Gesprächs mitteilen und auch darum bitten, von weiteren Anrufen abzuweichen. Die Firmen sind auch verpflichtet, ihre Nummern sichtbar durchzuschalten, so dass der Verbraucher den An-



rufer identifizieren kann. Neu ist (seit August 2009), dass bei Verstößen gegen diese Regeln den jeweiligen Firmen ein Bußgeld auferlegt werden kann. Neu ist auch, dass telefonische Vertragsabschlüsse nicht mehr möglich sind, dass der Verbraucher über sein Widerrufsrecht schriftlich informiert werden muss sowie dass ein Widerrufsrecht von mindestens zwei Wochen gilt.

### Nebenkostenstellung: auf Mieter umlegbar?

Ich habe gerade die Nebenkostenabrechnung für meine Mietwohnung bekommen. Ich soll anteilig für die „Erstellung der Nebenkostenabrechnung“ zahlen, da diese durch eine Fremdfirma erfolgt. Ist das zulässig?

Ingmar L., Bensheim

**Leser-Anwalt Christian M. Saurin:** Grundsätzlich fällt die Erstellung der Nebenkosten unter „Verwaltungskosten“, die der Vermieter nicht auf die Mieter umlegen darf. Was er jedoch umlegen darf, sind die Kosten für das Ablesen der Heizung etc. durch eine Fremdfirma. Hat diese Firma auch die Abrechnung erstellt, am besten genau nachhaken.

Anwalt & Notar **Christian M. Saurin** beantwortet Ihre Fragen  
Dienstag, 8. Dezember 2009  
von 14 bis 16 Uhr:

**04161 / 540651**

(normale Telefongebühr)  
Internet: [www.snc24.de](http://www.snc24.de)

## Stress & Krisen



**Peter Buchenau (47)**, Stressregulierungscoach und Krisenmanager bei The Right Way GmbH, www.the-right-way.eu

### Nur gestresst oder schon nah am Burn-out?

Als berufstätige Mutter (1 Kind, 4 Tage Vollzeit) leide ich oft unter Stress. Woran erkenne ich, ob ich burn-out-gefährdet bin?

Magdalena P., Braunschweig

Für ein Burn-out gibt es viele Symptome wie Verspannungen, Schlafstörungen, Antriebs-, Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen. Bedenklich ist es, wenn die Symptome gehäuft auftreten. Wenn etwa die Ermüdung der Muskeln zu leichten Verspannungen führt, ist das noch kein Alarmsignal. Wenn diese Verspannungen aber dauerhaft anhalten und zu Unbeweglichkeit, Blockaden und Durchblutungsstörungen führen, ist es höchste Zeit, ihre Lebensweise zu ändern. Ein Entspannungskurs kann z.B. schon „entstressen“.

### Wie bewahre ich bei akutem Stress die Ruhe?

Bei uns im Büro haben wir oft Auftragsspitzen. Was kann ich tun, um bei akutem Stress die Ruhe zu bewahren?

Silvana Y., Ulm

Atmen Sie tief und nehmen Sie sich trotz allem die Zeit für kurze Pausen. Am besten Sie gehen ein paar Schritte. Lernen Sie auch, Nein zu sagen und zu delegieren. Wichtig, damit Sie einen „kühlen Kopf“ bewahren: viel Wasser bei der Arbeit trinken.

## FÜR SIE AM TELEFON:

Stress-Experte **Peter Buchenau** beantwortet Ihre Fragen  
Freitag, 4. Dezember 2009  
von 15 bis 17 Uhr:

**09306 / 984017**

(normale Telefongebühr)

## Haustiere



**Dr. Rüdiger Rudat (45)**, Tierarzt mit Praxis in Hamburg

### Braucht ein Hund tägliche Zahnpflege?

Mein Hund kaut öfter einen Knochen. Reicht das als Zahnpflege oder sollte ich ihm besser jeden Tag die Zähne putzen?

Katharina S., Schmalkalden

Tägliche Zahnpflege sorgt für ein gesundes Gebiß – auch bei Hunden. Das Herumkauen auf Knochen hilft da nicht viel. Im Gegenteil. Der Hund kann sich daran sogar verletzen oder Verdauungsprobleme bekommen. Im Handel gibt es Kau-Snacks speziell für die Zahnpflege, in Größe und Nährstoffzusammensetzung abgestimmt auf kleine, mittelgroße und große Hunde. Sie können die Zahnsteinbildung um ein Vielfaches reduzieren. Sinnvoll ist auch ein jährlicher Zahncheck beim Tierarzt.

### Soll man Hamster regelmäßig wiegen?

Ich habe seit kurzem einen Hamster und jetzt gehört, dass ich sein Gewicht regelmäßig kontrollieren sollte. Worauf muss ich achten?

Tanja P., Pohlheim

Wenn Sie Ihren Hamster einmal in der Woche wiegen, haben Sie eine gute „Gesundheitskontrolle“. Als normal gelten Gewichtsschwankungen von bis zu fünf Gramm. Ein größere Ab- bzw. Zunahme kann jedoch auf eine Krankheit hinweisen. Dann sollten Sie mit dem Tier zum Arzt.

Stress-Experte **Peter Buchenau** beantwortet Ihre Fragen  
Freitag, 4. Dezember 2009  
von 15 bis 17 Uhr:

**09306 / 984017**

(normale Telefongebühr)

Tierarzt **Dr. Rüdiger Rudat** beantwortet Ihre Fragen  
Freitag, 4. Dezember  
von 9.30 bis 11.30 Uhr:

**040 / 297122**

(normale Telefongebühr)

SPAREN



## Schnäppchen-AKTION

EINFACH AUSSCHNEIDEN UND GELD SPAREN

Hier stellen wir Ihnen in jeder Ausgabe besondere Angebote zu Sonderpreisen vor – für Leser von **aktuell für die Frau**. Einfach Gutscheine ausschneiden, beim Einkauf vorlegen, bei der Bestellung mitschicken oder am Telefon den Gutschein-Code nennen. Ist dieses Mal nichts für Sie dabei? Dann bestimmt in der nächsten **aktuell für die Frau**:

## Gutschein

### Gewürz-Set geschenkt!

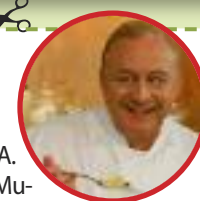
Lassen Sie sich verzaubern von den Produkten von Sonnentor, dem Spezialisten für hochwertige Bio-Produkte aus Österreich – ob Tee, Kaffee, Gewürze, Kekse, Brotaufstriche, Suppen oder Honige. Unter [www.sonnentor.de](http://www.sonnentor.de) im Gutschein-Code-Feld „Gewürze“ eingeben, und Sie erhalten ein Gewürz-Set im Wert von **4,99 € gratis!** Gültig ab 50 € Einkaufswert.



## Gutschein

### Dinner & Musical

Man nehme einen Sternekoch (A. Schuhbeck), verfeinere 3 super Musicalstars und runde das ganze mit einer frechen Story ab – fertig ist die hochkarätige Dinner-Show „That's Life!“ – jetzt im Capitol Theater Düsseldorf. Auf Tickets (ab 89,90 €) erhalten Sie **10 % Rabatt**. Tel. 0211/7344120, Kundennr.: 23433, [www.capitol-theater.de](http://www.capitol-theater.de)



## Gutschein

### Weihnachtliches Essen

Willkommen in Essen! Europas Kulturhauptstadt 2010 lockt u.a. jetzt mit stimmungsvollen Weihnachtsmärkten & Musicals. 2 Ü/F im DZ, Begrüßungscocktail, 1x 3-Gang-Menü gibt's im Welcome Hotel für 101 € p.P. **Gespart: 30,50 € p.P.** (bis 31.3.2010). Tel. 0201/17790, [www.welcome-to-essen.de](http://www.welcome-to-essen.de), Code: afd 12/3



## 5 € Gutschein für zeitloses Design

Auf der Suche nach Geschenken? Lassen Sie sich von der Muji-Produktwelt begeistern. Die Wohn-, Küchen- oder Beautyaccessoires überzeugen durch puristisches, zeitloses, funktionales Design. Einfach unter [www.muji.de](http://www.muji.de) den Code XY eingeben und **5 € sparen** (ab 20 € Einkaufswert).



**Schreiben Sie uns:** Wenn auch Sie Lesern von **aktuell für die Frau** ein Sonder-Angebot machen und einen Coupon veröffentlichen möchten, schreiben Sie bitte eine Mail an: [ms-medienervice@online.de](mailto:ms-medienervice@online.de)