

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag.
Heute: von der Stiftung Warentest

Mo	Gesundheit
Di	Alltagstipps
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Ernährung
Sa	Haustier

Wie beantragt man Elterngeld



Bei Geburten ab 1. Juli 2015 haben Eltern die Wahl zwischen Basiselterngeld und dem neuen Elterngeld plus. Mütter und Väter können beides auch kombinieren. Achtung: Um alle Möglichkeiten ausschöpfen und richtig beantragen zu können, braucht es genug Zeit. Die Stiftung Warentest erklärt die einzelnen Schritte.

Schritt 1: Paare sollten schon früh mit der Planung von Elterngeld und Elterngeld plus beginnen. Wer gar nicht arbeiten möchte, sollte das Basiselterngeld wählen, bei Teilzeitbeschäftigung ist es Elterngeld plus. Wer mit seinem Partner eine Zeit lang gemeinsam zu Hause bleiben oder parallel in Teilzeit arbeiten möchte, dem stehen beim Basiselterngeld zwei, beim Elterngeld plus vier zusätzliche Bezugsmonate (Partnerschaftsbonus) zu. Ein Paar hat demnach Anspruch auf bis zu 14 Monate Basiselterngeld oder 28 Monate Elterngeld plus. Am besten man lässt sich von einer Elterngeldstelle beraten: Ein Überblick über die Stellen gibt es beim Bundesfamilienministerium, bmfjsf.de. Grundsätzlich sollte man die gewünschte Elternzeit früh mit dem Arbeitgeber absprechen. Wichtig: Das Elterngeld wird für Lebensmonate des Kindes berechnet, nicht für Kalendermonate. Wird das Kind am 17. eines Monats geboren, sollte man die Elternzeit an einem 17. beginnen lassen. So vermeidet man Verluste. Es gilt, Beginn und Umfang einer gewünschten Teilzeitbeschäftigung festzulegen.

Schritt 2: Nach der Geburt stellt man den Antrag auf Elterngeld. Man sollte nicht zu lange zögern. Rückwirkend erhält man es nur für die letzten drei Monate. Den Antrag gibt es im Internet oder bei der Elterngeldstelle. Mütter sollten jeweils angeben, wie lange man Basiselterngeld und Elterngeld plus beziehen möchte. Erzieht man das Kind gemeinsam, müssen beide den Antrag des jeweils anderen unterschreiben. Den Antrag kann man bis zum Ende des Elterngeldbezugs ändern, allerdings nicht rückwirkend.

Schritt 3: Antragsteller sollten die notwendigen Unterlagen beilegen. Das sind immer Geburtsbescheinigung im Original und Einkommensnachweise. Unten auf dem Antrag steht, wer weitere Dokumente benötigt. Der Antrag wird zusammen mit den Unterlagen per Post an die Elterngeldstelle geschickt.

Zahl des Tages

10

bis 20 Euro Bußgeld kostet es, wenn Autofahrer flache Mittelinseln von Kreisverkehren schneiden oder überfahren, wie der Automobilclub von Deutschland (AvD) mitteilt. Ausnahmen gelten nur für besonders lange Fahrzeuge, die ansonsten nicht durchkämen. (dpa)

Kontakt



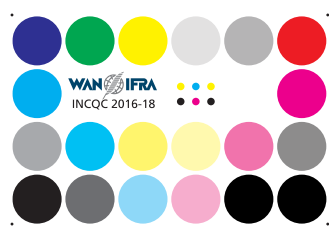
Melanie Maier Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten Redaktion Wissenswert Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Die Nachrichten von Übergriffen in U- und S-Bahn-Stationen erschüttern das persönliche Sicherheitsgefühl. Im Landeskriminalamt Baden-Württemberg kennt man Tipps zum Selbstschutz.

VON FRAUKE GANS

Kann das Risiko eines Angriffs vermindert werden?

Menschenleere, dunkle Gassen, Bahnsteige oder nicht überwachte Tiefgaragen meiden. Selbst wenn der Weg weiter ist: gut beleuchtete und belebte Straßen suchen. In Bus und Bahn sich in die Nähe vertrauensvoll aussehender Menschen setzen, anstatt sich alleine niederzulassen. Ansonsten platziert man sich in Fahrernähe. Noch sicherer ist natürlich ein Taxi. „Für Frauen, die nachts alleine unterwegs sind, bezuschussen einige Verkehrsbetriebe das Taxi von der Bahn nach Hause,“ weiß Pressesprecher Ulrich Heffner der Polizei Baden-Württemberg. Generell schützt Ausgehen in Gruppen. Um Gefahrensituationen gleich zu erkennen, sollte man alles meiden, was die Aufmerksamkeit stört. Wer Kopfhörer aufhat, auf das Smartphone starrt oder sichteinschränkende Kapuzen trägt, bemerkt Angreifer schlechter.

Was taugen Pfefferspray und andere Verteidigungswaffen?

Die Polizei rät von einer Schutzbewaffnung ab. Man kann sich selbst bei der Verteidigung damit verletzen, und dem Täter eine zusätzliche Waffe liefern, mit der er sein Opfer malträtieren kann.

Wie sinnvoll sind Selbstverteidigungskurse?

Grundsätzlich schon. Aber einige Griffe zu kennen, rettet in Notsituationen nicht. Um sich erfolgreich zu verteidigen, muss man regelmäßig und länger trainieren und das eigene Selbstbewusstsein stärken. Möglichst nach Kursen suchen, die mit der Polizei oder bundesweit bekannten Opferschutzzeitschriften zusammen arbeiten.

Was nutzen Sicherheit-Apps?

Sicherheit-Apps sind im akuten Fall keine Hilfe. Nach Erfahrung der Polizei suchen die Täter sich ihre Opfer meist gezielt aus. „Wegen einer App werden sie sich von einem Angriff nicht abhalten lassen“, so der Polizeisprecher Heffner. Und Apps sind abhängig von der Qualität des Handyempfangs, Akkuleistung und GPS. Sie können im Notfall versagen. Aber wer Angst auf dem Heimweg hat, kann für das eigene Sicherheitsgefühl auf eine App zurück greifen oder einen Bekannten anrufen, um sich auf dem Heimweg mit ihm unterhalten.

Was tun, wenn man angegriffen wird?

Wichtig ist: sich nicht provozieren lassen, nicht diskutieren, sondern die Gefahrenzone verlassen. Klappt das nicht, sollte man andere auf sich aufmerksam machen. Also laut um Hilfe rufen oder jemanden direkt ansprechen: „Sie in der roten Jacke, bitte rufen Sie die Polizei.“ Oder auch direkt um Schutz bitten. Außerdem den Täter nie duzen, sondern siezen. Das schafft Distanz und signalisiert Außenstehenden: Man kennt den Täter nicht, es ist kein privater Streit. Passanten haben oft Hemmungen, sich einzumischen, wenn es nach einem Zwist zwischen Bekannten aussieht. Hilft auch das nicht und der Täter greift an, heißt es, sich zu wehren. Mit allem, was zur Verfügung steht: Kratzen, Beißen, Treten, Schlagen.

Was tun, wenn man Zeuge von Gewalt ist?



Laut Polizei suchen die Täter sich ihre Opfer meist gezielt aus. Wichtig ist: sich nicht provozieren lassen, nicht diskutieren, sondern die Gefahrenzone verlassen. Foto: Mauritius

Sich wehren – aber bitte richtig!

Was zu tun ist, wenn man in eine Gefahrensituation gerät

Hintergrund

Opferschutz – was ist das?

- Wer weitere Angriffe fürchtet, sollte bei der Anzeige darauf hinweisen, dass nicht die echte Adresse aufgenommen wird.
- Wer nochmals bedroht wird, sollte unabhängig von der Opferbetreuung zusätzlich Polizei, Staatsanwaltschaft oder Gericht davon informieren. Mögliche Mittel der Behörden sind ein Platzverweis oder eine Gefährdungsansprache.
- Wenn das Opfer Angst hat, alleine vor Gericht auszusagen, kann ein psychosozialer Prozessbegleiter dem Opfer von der Anzeige bis zum Urteil beistehen.
- In besonders belastenden Fällen, in denen Seele und Gesundheit des Opfers Schaden nehmen könnten, kann es ohne Beisein des Angeklagten aussagen. Im Extremfall sogar per Videokonferenz.
- Das Gewaltschutzgesetz greift, wenn nur eine Bedrohung besteht, aber noch keine direkte Gewalt angewendet wurde. Das ist beispielsweise bei Stalking der Fall. Die Polizei handelt dann durch Näherungs- oder Kontaktverbote und im Extremfall das Entfernen eines möglichen Täters aus der gemeinsamen Wohnung.

Hier gilt: helfen, ohne sich selbst zu gefährden. Es nutzt niemandem, wenn man mit dem Ursprungsoffer gemeinsam zusammengeschlagen wird. Zum einen die Polizei rufen, dann andere ansprechen und sich geschlossen gegen den oder die Täter stellen. Zudem sollte man sich Merkmale des Täters genau einprägen. So kann man der Polizei später als Zeuge weiterhelfen. Auch wenn der Angreifer die Tat nicht vollenden konnte oder man keine Angaben zum Täter machen kann, ist eine Anzeige wichtig.

Was sollten die Opfer tun?

Wer Opfer einer Gewalttat wurde, sollte sofort bei der Polizei Anzeige erstatten. Spuren des Täters lassen sich oft nur unmittelbar nach der Attacke sichern. Auch wenn der Angreifer die Tat nicht vollenden konnte, weil er zum Beispiel von Passanten gestört wurde oder auf zu heftige Gegenwehr stieß, ist eine Anzeige wichtig. Ebenfalls nicht zögern, wenn man keine Angaben zum Täter machen kann. Jede Anzeige hilft der Polizei, neue Tatbegehrensweisen und örtliche Schwerpunkte zu erkennen, um das Risiko künftiger Straftaten zu senken. Außerdem kann sie Schutz bieten, falls das Opfer sich auch nach der Tat noch in Gefahr befindet, wie zum Beispiel bei häuslicher Gewalt.

Was tun, wenn der Täter einen weiteren bedroht?

„Nicht einschüchtern lassen“, raten Experten. Wichtig ist es, mit einer Vertrauensperson darüber sprechen. In jeder Gewaltsituation sollte man sich Hilfe suchen. Das kann auch gegen das Ohnmachtsgefühl helfen, nach dem Angriff für die eigene Sache aktiv zu werden. Opfern stehen Beratungen und finanzielle Hilfen zur Verfügung. In der Online-Datenbank für Betroffene von Straftaten ODABS stehen zahlreiche Kontaktadressen von Opferhilfen: www.odabs.de. Ebenfalls Hilfe bietet die Organisation Weißer Ring, weisser-ring.de, der sich ebenfalls um Opfer jeglicher Straftaten kümmert. Auf der Seite des Bundesjustizministeriums stehen Links zum Herunterladen von Faltblättern mit Tipps für Opfer von Gewalttaten: www.bmjv.de.

Gesundes Schwitzen?

Experten erklären, ob regelmäßige Saunagänge wirklich vor Infekten schützen

VON NADINE ZELLER

BERLIN. Um Erkältungen zu vermeiden, suchen einige Menschen Saunen auf, um ihr Immunsystem abzu härten. Der Wechsel zwischen Hitze und Kälte kurbele das Immunsystem an, erklären sie. Doch ist Saunieren wirklich so gesund, wie alle sagen?

In der Sauna erwärmt sich die Hautoberfläche um bis zu zehn Grad. Im Körperinneren steigt die Temperatur um ein Grad. Das Herz schlägt schneller, der Körper benötigt mehr Sauerstoff, und die Blutgefäße weiten sich. Aus den Poren fließt der Schweiß. Um den Wasserverlust auszugleichen, entzieht der Körper den Muskeln und dem Bindegewebe Feuchtigkeit. Diese gelangt ins Blut. Die Haut sieht danach rosiger und gesünder aus. Doch ob ein Saunabesuch auch gegen Erkältungen und Grippe hilft, lässt sich nicht eindeutig beantworten: Rainer Brenke gilt als Saunaexperte. Er arbeitet jahrelang als Facharzt für physikalische Medizin an der Berliner Charité. „Obwohl einige Studien in den vergangenen Jahren zu dem Ergebnis kamen, dass Saunieren die Abwehrkräfte stärkt, ist das nur ein Teil der Wahrheit.“ Der Saunabesuch rege zwar die Aktivität der wichtigen Killerzellen an und lasse den Anteil an Immunglobulin A im Speichel steigen, doch die spezifischen Abwehrkräfte würden dadurch nicht beeinflusst.

Während die unspezifische Abwehr schon das Eindringen von Krankheitserregern in den Körper verhindert, reagiert die spezifi-

sche Abwehr erst, wenn sich die Eindringlinge bereits im Organismus tummeln. Die unspezifische Abwehr ist also eine Art Burggraben, die Angreifer abhält. Zu ihr zählen etwa der Säureschutzmantel der Haut oder die Sekrete auf den Schleimhautoberflächen von Rachen und Nase. Gelangen Erreger auf diese oberflächlichen Schutzschichten, schlagen die Fresszellen des Immunsystems Alarm – sogenannte Makrophagen oder Granulozyten. Sie beseitigen körperfremde Substanzen und schützen so präventiv vor Infekten. Auf die Hitze der Sauna reagiert der Körper wie auf ein künstliches Fieber – die Fresszellen werden trainiert und damit die unspezifische Abwehr gestärkt.

Regelmäßiges Saunieren senkt die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Herztods

Doch was, wenn es Erregern gelingt, die Barrikade dieser unspezifischen Abwehr zu überwinden? Dann ist die spezifische Abwehr gefragt. Weiße Blutkörperchen wie B-Lymphozyten produzieren sofort sogenannte Antikörper oder Immunglobuline. Sie erkennen bestimmte Strukturen auf der Oberfläche der Eindringlinge und passen zu ihnen wie ein Schlüssel zum Schloss. Mit einer maßgeschneiderten Immunantwort binden sie die Erreger und zerstören sie so. Verbessertes Saunabesuche die spezifi-

sche Abwehr also tatsächlich, müssten Saunagänger einen erhöhten Antikörperpegel im Blut aufweisen. Das ist aber nicht der Fall. „In all den Jahren konnte nicht bewiesen werden, dass sich die spezifische Abwehr durch Saunagänge verbessert“, sagt Brenke. Wohl aber deren präventive Schutz vor Infekten und Erkältungen, weil Nase und Rachen besser durchblutet werden.

Zudem senkt regelmäßiges Saunieren die Wahrscheinlichkeit eines plötzlichen Herztods. So stellte das finnische Forscherteam um Tanjaniina Laukkanen im Jahr 2015 fest, dass männliche Probanden die vier- bis siebenmal pro Woche in die Sauna gingen, weniger Gefahr liefen, einen plötzlichen Herztod zu erleiden, als Männer, die nur einmal pro Woche in die Sauna gingen. Warum Saunieren die Wahrscheinlichkeit eines Herztods verringert, ist den Forschern allerdings noch nicht klar. Es sei vorstellbar, dass regelmäßiges Saunieren die Elastizität der Blutgefäße vergrößere und somit den Blutfluss in den Gefäßen verbessere. Dennoch sei Vorsicht geboten. „Direkt nach einem Herzinfarkt oder mit einem Infekt sollte man nicht in die Sauna gehen beziehungsweise erst mit seinem Arzt darüber sprechen“, erklärt Saunaexperte Brenke. Das regelmäßige Schwitzen helfe vor allem Menschen mit leichtem Bluthochdruck, chronischen Schmerzen wie Rheuma oder bei Hautbeschwerden wie der Schuppenflechte. Menschen mit Fieber, multipler Sklerose und Schilddrüsenüberfunktion rät Brenke vom Saunabesuch ab.

Vorsicht vor Imprägniermitteln mit Schadstoffen

DÜSSELDORF (dpa). Ob als Schaum, Spray oder Präparat zum Mitwaschen: Imprägniermittel können Kleidung und Schuhe wasserfest machen. Doch viele Mittel enthalten Fluorcarbonne (PFC), die nach Angaben der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (VZ NRW) im Verdacht stehen, umwelt- und gesundheitsschädigend zu sein und die menschliche Fortpflanzungsfähigkeit zu beeinträchtigen. Beim Kauf sollten Verbraucher deshalb zu Produkten greifen, die ausdrücklich als „fluorcarbonfrei“ oder „fluorfrei“ gekennzeichnet sind.

Das ist gar nicht so einfach, wie eine Untersuchung der Verbraucherschützer zeigt: Sie haben die Inhaltsstoffe von 15 gängigen Produkten für Schuhe genauer unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: Nur drei der untersuchten Produkte enthielten sicher kein PFC. Bei elf Produkten standen keine entsprechenden Angaben dazu auf den Etiketten. Auf Nachfrage der VZ NRW reagierten nur sechs Hersteller. Diese gaben an, dass ihre Mittel PFC enthalten.

Wer die Umwelt und die Gesundheit schonen will, sollte auch PFC-freie Produkte sparsam verwenden. Ein einfacher Test zeigt, ob Schuhe eine zusätzliche Imprägnierung brauchen – saugen sie einen Wassertropfen nicht auf und dieser perlt ab, funktioniert der Nässechutz noch. Achtung: Die meisten Imprägniermittel dürfen nur im Freien verwendet werden. Den Sprühnebel sollte man in keinem Fall einatmen.