

Vermieter muss alle Kosten erklären

Der Vermieter muss die Nebenkostenabrechnungen genau aufschlüsseln, entschieden jetzt die Bundesrichter.

Nach dem veröffentlichten Urteil muss der Vermieter in der Nebenkostenabrechnung genau aufschlüsseln, welche Tätigkeiten des „Hauswarts“ er auf den Mieter abwälzt. Denn rechtlich dürfe nur ein Teil der normalen Hausmeisterarbeiten auf den Mieter umgelegt werden. Arbeiten für Instandhaltung und Instandsetzung sowie für die Verwaltung sind laut Gericht aber nicht umlagefähig. Deshalb müsse der Mieter genau nachvollziehen können, für welche Aufgaben er zahlen solle. Ein pauschaler Abzug ist dem Karlsruher Gericht zufolge nicht zulässig.

Damit gaben die Richter einem Mieter Recht, der sich gegen seine Betriebskostenabrechnung zur Wehr gesetzt hatte. Darin waren pauschal zehn Prozent als nicht umlagefähig angesetzt und von den Hausmeisterkosten abgezogen worden. dpa/TA Az: VIII ZR 27/07

Rechte beim Umzug



0361 / 227 56 78

Jeder, der schon einmal umziehen musste, weiß wie anstrengend das ist. Was sollten Sie bei der Auswahl eines Umzugsunternehmens beachten? Welche Rechte haben Sie, wenn etwas zu Bruch geht? Welchen Schadensersatz können Sie verlangen? Wie sieht es mit dem Transport von Tieren und Pflanzen aus? All Ihre Fragen rund um den Umzug beantwortet Ihnen morgen von 9 Uhr bis 11 Uhr Jurist Ralf Reichertz von der Verbraucherzentrale Thüringen.

HEIZÖLPREISE

Liter	Durchschnittspreis aktuell	Vorwoche
bis 500	97,94	96,61
501 - 1200	91,96	91,87
1201 - 2500	87,64	87,77
2501 - 4500	85,48	85,62

Notierung extra leichtes Heizöl vom 5. 5. 2008 / Preise je 100 Liter frei Verwendertank inklusive Mehrwertsteuer im Raum Eisenach/Erfurt/Bad Salzungen/Gotha und Weimar, übermittelt von der IHK Erfurt. Mehr im Internet unter: www.brennstoffhandel.de

KENO

5 - 14 - 22 - 23 - 26 - 28 - 31
32 - 34 - 36 - 37 - 38 - 41 - 47
50 - 55 - 57 - 58 - 62 - 70
Plus-5-Gewinnzahl: 92 019
(Angaben ohne Garantie)

Gas-Urteil nur für Kunden im Normaltarif

Ende Mai urteilt Thüringer Gericht über Sonderverträge der Gaskunden von E.ON Thüringer Energie AG

Gestern hat das Chemnitzer Landgericht eine Sammelklage von 400 Gas-Tarifkunden abgewiesen. Mögliche Auswirkungen dieses Urteils aus Sachsen auf Thüringen überlegt der Chef der Verbraucherzentrale Dr. Ralph WALTHER.

Die Verträge der Kläger enthalten ein wirksames Preisänderungsrecht, haben die Richter nach Prüfung der Unterlagen erklärt. Das Urteil des Bundesgerichtshofes (BGH) aus der vergangenen Woche sei auf diesen Fall nicht übertragbar, argumentierten sie weiter. Auch, wenn das Urteil für die unterlegenen Verbraucher negativ ist, sollten sich Kunden anderer Versorger nicht verunsichern lassen. Heizgaskunden sind nämlich in der Regel Sondervertragskunden, für die das BGH-Urteil der vergangenen Woche wichtig ist (TA berichtete). In den Tarifkundenbereich wurden bisher immer Verbraucher mit geringer Gasabnahme ein-

gestuft, die das Gas beispielsweise nur zum Kochen nutzen. Offensichtlich versuchen die Gaslieferanten nun, alle Verbraucher in den Tarifkundenbereich einzustufen, die ihren Vertrag einfach haben laufen lassen. Das geht nicht so ohne weiteres, denn damals hieß es, das seien Sonderverträge. Und für Thüringer Gaskunden sind

die Thüringer Gerichte zuständig. Die vorliegenden Urteile unterer Instanzen fallen unterschiedlich aus. Im Klageverfahren der Verbraucherzentrale Thüringen gegen E.ON Thüringer Energie AG vor dem Landgericht Erfurt geht es um Preisänderungsklauseln in den Sonderkundenverträgen. Die Verhandlung findet Ende Mai statt.

Mehr Auslauf für Hunde



So merkwürdig das auch klingen mag: Hunden tut ein Fitnessprogramm gerade im Frühjahr gut, erklärt die Hundetrainerin Susanne KÜMMEL.

Zwar gibt es kein wissenschaftlich untermauertes Fitnessprogramm für Hunde. Gewähren Sie Ihrem Hund in der Frühlingssonne viele Spaziergänge in der freien Natur. Achten Sie aber auch darauf, dass im Wald Leinenzwang herrscht. Besonders die frühlingshaften Düfte wirken auch auf das Nasentier Hund und somit auf die Psyche des Hundes. Reduzieren Sie die vielleicht im Winter zu reichlich gegebenen Futterrationen und kontrollieren Sie die Füße Ihres Hundes. Ist der Ballen verletzt, hat der Hund zu lange Zehennägel? Lassen Sie Ihren Hund bei Ihrem Tierarzt oder einem Hundepfleger auf Vordermann bringen. Viele Spaziergänge und kleinere Essensrationen als Frühlingsskur tun im Übrigen auch Herrchen und Frauen sehr gut.

Nordic Walking schont Gelenke

Auch Weltklasse-Sportlerin Katrin Apel schätzt diesen Sport als Möglichkeit für Fitness

Nordic Walking wurde lange verlacht, inzwischen ist dieses Gehen mit Stöcken fast so beliebt wie Laufen. Deshalb gehört diese Sportart auch zum Angebot des Rennsteiglafs am 17. Mai. Mit dabei ist Katrin Apel, die Weltklasse-Wintersportlerin. Worauf sollte man bei Nordic Walking achten?

„Nach meiner aktiven Zeit als Leistungssportlerin gehört das Nordic Walking für mich zum Fitnessprogramm“, erklärt Katrin Apel. Diese sanfte Sportart ist aber auch für jene geeignet, die schon seit Jahren nicht mehr Sport getrieben haben. Die Bewegungen sind nicht abrupt sondern geschmeidig, die Stöcke stützen den Körper, so dass auch Übergewichtige mit diesem Sport beginnen können. Das Tempo ist variabel, gute Nordic Walker können so schnell gehen wie Läufer joggen. Folgen dieses Sports sind bessere Kondition, ein strafferer Po, mehr Muskeln in Armen, Beinen und Brust. Ganz nebenher nimmt man auch ab.

Die Stöcke

Ski- oder Wanderstöcke sind für Nordic Walking nicht geeignet. Sie sind schwer und geben nicht genügend Halt. Zudem haben sie meist die falsche Größe für das Nordic Walking. Es gibt verstellbare Stöcke und Stöcke mit festen Längen. Zumeist sind sie aus Carbon.

Die Stocklänge

Die Stöcke werden in einer Größe von 100 bis 140 Zentimeter angeboten, die Stocklänge errechnet sich ganz einfach: eigene Körperlänge x 0,68. Dazu ein Beispiel: Eine Frau ist 1,70 Meter groß. Damit sollten die Stöcke etwa 1,15 Meter groß sein. „In einem solchen Fall nimmt man die etwas kleineren Stöcke“, weiß Christine Weissbach.

Griff und Schlaufe

Am besten probieren Sie im Sportgeschäft einige Stöcke



aus. So finden Sie gleich die bequemsten Griffe und die Halteschleife, mit der Sie sich am wohlsten fühlen. Die Schlaufe muss das Handgelenk stabilisieren und den Stock so gut am Arm befestigen, dass man ihn nicht aktiv festhalten muss. Statt der üblichen Spitzen an den Stöcken werden auf hartem Untergrund übrigens so genannte Pads verwendet. Das sind Gummifüße, die das Auf-

setzen der Stöcke dämpfen. Metallspitzen hingegen sind eher für das Gelände oder aber für Waldboden geeignet. Manche Hersteller verkaufen beide Möglichkeiten zugleich.

Die Trainingsdauer

Wer dreimal pro Woche reichlich eine Stunde Sport treibt, ist schon gut dran. Wer gerade erst beginnt, sollte hin-

gegen höchstens 30 Minuten und das zweimal pro Woche walken. Aufwärmen und Dehnen gehören dazu.

Die Technik

Sie ist gar nicht so schwer. Denn das Nordic Walking nutzt den üblichen diagonalen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Die Schritte sind allerdings größer als beim Gehen. Der Rücken muss gerade gehalten werden. Der Einsatz der Stöcke erhöht die Effektivität. Die Stöcke setzen dicht neben dem Körper auf und werden an der Hüfte vorbei weit nach hinten geschoben. Auch ein Doppelstock-Einsatz ist möglich. Dabei werden beide Arme mit den Stöcken aufgesetzt und dann nach hinten geschoben.

Das Dehnen

Unterschätzen Sie das Dehnen nicht, sonst verkürzen sich Ihre Sehnen.

1. Lassen Sie die Hände in den Schlaufen, stellen Sie die Stöcke vorn auf, beugen Sie den Rumpf mit geradem Rücken vor und machen Sie einen Katzenbuckel.
2. Machen Sie einen Ausfallschritt, setzen Sie beide Fersen auf und dehnen Sie die Wadenmuskeln.
3. Wieder machen Sie einen Ausfallschritt, setzen Sie den Fuß auf und strecken Sie das Knie das hinteren Beins. Dann wechseln Sie.

Gewinnen Sie

Sie können unter Ausschluss des Rechtsweges eines von fünf Paar Nordic-Walking-Stöcken mit CD gewinnen, wenn Sie bis Freitag die Frage beantworten: **In welcher Sportart wurde die Thüringerin Katrin Apel mehrfache Weltmeisterin?** Ihre Antwort senden Sie an: **Thüringer Allgemeine Ratgeber**
Kennwort: Nordic Walking
99092 Erfurt
Gottstedter Landstraße 6

ZAHLEN & FAKTEN

226	220	5
minus Lebensalter ist die maximale Herzfrequenz bei Frauen.	minus Lebensalter ist die maximale Herzfrequenz bei Männern.	Minuten sollte aufgewärmt und fünf Minuten gedehnt werden.

Pseudo-Hilfe aus dem Internet



Christian U. wählte sich clever und suchte sich für seine Hausaufgaben Hilfe im Internet. Jetzt aber wollen die Helfer Geld sehen.

Der Schüler schaute nicht schlecht, als ihm kürzlich eine Mahnung über 138 Euro ins Haus flatterte. Warum er zahlen soll, ist ihm nicht klar, schließlich fand sich bei seiner

Suche im Internet kein Hinweis darauf, dass es sich um einen kostenpflichtigen Service handelt. Abermals hilflos wendet er sich also ans TA-Phon und fragt, ob er zahlen muss. „Nein, auf gar keinen Fall“, warnt Ralf Reichertz von der Thüringer Verbraucherzentrale. „Denn wer erst einmal zahlt, erkennt damit den strittigen Vertrag an und hat keine Chan-

ce mehr, dagegen vorzugehen.“ Vielmehr soll Christian U. einen Brief an das Unternehmen schreiben, welches ihm die Mahnung geschickt hat. „Darin

erklärt er, nie ein Vertragsverhältnis eingegangen zu sein und vom Betreiber dieser Seite im Internet arglistig getäuscht worden zu sein. Zudem fordert er den Seitenbetreiber auf, ihm nachzuweisen, dass es einen rechtsgültigen Vertrag gibt. Vorsorglich widerruft er den Vertrag und schickt das Ganze per Einwurfschreiben, damit er einen Nachweis in der

Hand hat“, rät der Verbraucherschützer. Nun wird Christian U. womöglich auch noch nach diesem Brief weiterhin Mahnungen bekommen. Angst vor juristischen Konsequenzen allerdings braucht er nicht zu haben. Denn die arglistigen Täuscher werden mit Sicherheit kein Gericht bemühen.

Britta HINKEL

Pollenflug

Auch in den nächsten Tagen ist mit einer mäßigen allergenen Belastung zu rechnen. Zunehmen wird langsam auch die Belastung durch die Gräserpollen.

ein-stellige Zahl	Dauer, Ausdehnungsbeginn	verwirrt	wort-brüchig	öffentl. Verkehrsmittel	Bein-gelenk	Aufsichts-beamter i. Bergbau	fort, weg	Version eines PC-Programms	besitz-anzeigendes Fürwort	Haut-unrein-heit, Pickel	umzäun-tes Ge-biet für Tiere	Feuer-lösch-gerät	Normen-institu-tion (Abk.)	inhalts-los	Schwester von Vater oder Mutter	Zahl-wort
ehem. amerik. Präsident				kleiner He-rings-fisch							Gär-futter-bereitung					
fest, stabil, nicht weich			gärtn-erische Anlage							kurze Sprünge machen					Tier-prodkt	
Suppen-schüssel				Schluss		starke Zunei-gung				rot färben						
feste Be-wegungs-abfolge z. Entspannung	häufig	böse, schlimm	Frau Adams (A. T.)	nur, aus-schließ-lich, speziell			latein.. für, je	Wasser-tiefen-messer	Getreide-art							
			Abk.: von unten	Teil d. Weser-berg-landes			Ital. Artikel	Getreide-art, Dinkel		Abk.: Oktan-zahl						
Gewässer-rand	unechter Schmuck							Gruppe von Wild-sauen								

5	6		4		19
2			7		8
	7	1			24
		8	7		
7	8	9	6	3	5 1
		5	4		
	2	5			13
9			3		6
13		5			27

Große Auswahl an Sudokus - täglich neue Spiele unter www.thueringer-allgemeine.de