

Absichern für den Todesfall



0361 / 227 56 78

Gedanken an den Tod werden häufig verdrängt. Doch damit beim Ableben eines Ehegatten oder Elternteils zum persönlichen Verlust nicht auch noch die Angst um die Existenz hinzukommt, muss man über Hinterbliebenenschutz nachdenken.

Aber es gibt auch eine Menge Fragen: Wie unterscheiden sich kleine und große Witwenrente? Was ist das Sterbevierteljahr? Worauf ist bei Risiko-Policen zu achten? Geht die Betriebsrente des verstorbenen Gatten auf die Frau über? Wann erfolgt eine Einkommensanrechnung bei der Witwenrente? Lohnt sich eine Lebensversicherung noch?

Antworten auf diese und andere Fragen bekommen Sie während unseres TA-Telefonforums am heutigen Mittwoch in der Zeit von 9 bis 11 Uhr von unseren Experten: Andrea Hilgers von der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland, Peter Nagel vom Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft sowie Walter Glanz von der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Rententaler beendet Arbeitsvertrag

Ein Arbeitnehmer wird nicht wegen seines Alters diskriminiert, wenn er mit Erreichen des Rentalters entlassen wird.

Die in Deutschland üblichen Tarifvertragsklauseln, wonach Arbeitsverträge mit Erreichen des Rentalters automatisch enden, sind rechtmäßig, urteilte der Europäische Gerichtshof (EuGH) in Luxemburg. Damit unterlag eine Gebäudereinigerin. Sie hatte 39 Jahre lang Teilzeit gearbeitet und wehrte sich gegen ihr tarifliches Arbeitsende mit 65 Jahren.

AZ: C-45/09

KENO

6 - 15 - 17 - 20 - 25 - 28 - 31 32 - 37 - 38 - 39 - 40 - 51 - 55 58 - 59 - 61 - 64 - 65 - 68 plus-5-Gewinnzahl: 3 8 3 1 4 (Angaben ohne Garantie)

Kinderschuhe oft zu klein

Richtige Größe ermitteln und regelmäßig kontrollieren / Wichtig ist gutes Fußbett



GESUNDE FÜSSE: Hin und wieder barfuß zu laufen, tut Kinderfüßen gut, weil es die Muskulatur trainiert. Harte Böden – wie die Pflastersteine hier im Bild – sind dafür aber weniger geeignet, weil die fehlende Dämpfung die Gelenke belastet.

Die meisten Kinder tragen zu kleine Schuhe, behauptet eine Studie österreichischer Sportwissenschaftler. Auch in Deutschland unterschätzen Eltern demnach, wie schnell Kinderfüße wachsen. Grund genug für einen kleinen Leitfaden zum Schuhe-Kauf.

Von Anita Grasse

Knapp 80 Prozent aller Drei- bis Sechsjährigen tragen zu kleine Schuhe, erklärt der Sportwissenschaftler Wieland Kinz vom Forschungsteam „Kinderfüße, Kinderschuh“. Weil aber die Füße der Kleinsten noch weich seien, könnten sie durch zu kleines Schuhwerk gestaucht und verformt werden.

Luft am „großen Onkel“

Kinz empfiehlt deshalb, Schuhe zu kaufen, die bis zu 1,7

Zentimeter länger sind als die Füße der Kinder. Diesen Rat unterstützt auch Andreas Winkler, Sportmediziner und Beratungsarzt der AOK Plus. „Füße brauchen beim Laufen, vor allem beim Rennen, Platz, weil sie sich beim Abrollen nach vorne schieben“, sagt er. Für Kinder sei das wichtig, weil sie besonders viel rennen würden. „Außerdem ist es auch eine Vorsorgemaßnahme, Schuhe größer zu kaufen“, ergänzt Sascha Koch, Orthopäde aus Mühlhausen. Viele Eltern unterschätzen, wie schnell Kinderfüße wachsen und würden zu spät merken, dass schon wieder ein Paar Schuhe zu klein geworden ist.

Wieland Kinz, der österreichische Wissenschaftler, spricht in seiner Studie von durchschnittlich einem Millimeter, den Kinderfüße im Monat wachsen würden. Allzu wörtlich sollte man das aber offenbar nicht nehmen, denn wie in der Körpergröße legen Kinder auch an den Füßen nicht konstant, sondern in Schüben zu.

Größe kontrollieren

Trotzdem sollten Eltern regelmäßig kontrollieren, ob der Nachwuchs noch die richtigen Schuhe trägt. Sportmediziner Andreas Winkler rät, das alle paar Monate einmal zu machen. Orthopäde Sascha Fromm plädiert sogar dafür, wöchentlich zu prüfen, ob der Schuh noch richtig passt.

Dazu bitte nicht einfach mit dem Daumen auf die Schuhspitze drücken. „Dabei ziehen Kinder die Zehen mitunter automatisch ein“, erklärt Andreas Winkler. Deshalb sollten Eltern die andere Hand auf den Teil des Schuhs legen, in dem der Vorderfuß steckt. Wer jetzt mit dem anderen Daumen an „großen Onkel“ drückt, spürt, ob die Zehen eingezogen werden oder nicht.

Das hilft auch im Geschäft, denn auf die Aussage der Kleinen ist da kaum Verlass. „Nervensystem und Urteilsvermögen kleiner Kinder sind noch nicht so weit entwickelt, dass sie

selbst einschätzen können, ob Schuhe passen oder nicht“, erklärt die Bundesärztekammer.

Schablone anfertigen

Das Kind barfuß auf ein Stück Pappe treten lassen und die Füße mit einem Stift umranden, an der längsten Stelle knapp anderthalb Zentimeter zugeben und ausschneiden. Passt diese Schablone in einen Schuh, ist die Chance groß, dass er wirklich sitzt. Ein Ersatz fürs Anprobieren aber ist das nicht. „Bei einem Kinderschuh kommt es ja nicht nur auf die Länge, sondern etwa auch auf die Höhe des Rists an, und die kann man mit einer Schablone nicht ermitteln“, erklärt Andreas Winkler.

Richtige Schuhform wählen

Neben der Größe ist auch die Schuhform wichtig für die gesunde Entwicklung der Kinderfüße. Von Schlappen rät Andreas Winkler dabei genauso

ab wie von sehr festen Schuhen, die die Knöchel stützen. „In Schlappen haben die Füße keinen Halt, man knickt leicht um, kann darauf aber nicht so flexibel reagieren wie etwa beim Barfußlaufen“, sagt er. „Schuhe, die das Sprunggelenk stützen, entlasten aber die Muskeln und Bänder zu stark. Die verlieren so die Fähigkeit, den Fuß auch in unebenem Gelände stabil zu halten.“

Auch Orthopäde Sascha Koch empfiehlt für Kinder eher weiche Schuhe, jedenfalls sobald sie alleine sicher laufen können. „So kann sich die Muskulatur am besten ausbilden.“

Für welche Schuhe auch immer sich Eltern entscheiden, wichtig sei, dass die über ein gutes Fußbett verfügen. Das zeichnet sich durch eine leichte Erhöhung im Bereich des Fußgewölbes, also zwischen Ballen und Ferse, aus. „Das Fußbett lenkt Fuß und Gelenk beim Gehen in die richtigen, gesunden Bewegungsabläufe“, erklärt Andreas Winkler.

Lehrlinge bekommen Nachhilfe



Wer in der Lehre Probleme hat, kann kostenlos Nachhilfe bekommen, sagt Lydia Gebauer von der Agentur für Arbeit.

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) heißt die Nachhilfe für Jugendliche und junge Erwachsene während einer betrieblichen Ausbildung. So werden Lücken in der Fachtheorie, Fachpraxis oder in den Grundlagenfächern geschlossen. Bei Bedarf kann auch eine sozialpädagogische Begleitung erfolgen. In Kleingruppen oder im Einzeltraining helfen Fachleute, die schulischen, fachpraktischen oder persönlichen Probleme aufzuarbeiten und bereiten gezielt auf die Prüfung vor. Die Lehrlinge arbeiten Lücken im Schulstoff auf und bekommen Hinweise zur richtigen Lernmethode. Die Nachhilfe wird von der Arbeitsagentur finanziert und findet außerhalb der Ausbildungszeiten statt. Für Fragen stehen Berufsberater zur Verfügung unter ☎ 01801 / 555 111 (Festnetz 3,9 Cent pro Minute, Mobilfunk höchstens 42 Cent pro Minute).

Nierenstein durch OP entfernen



Welche Möglichkeiten es außer einer Operation gibt, Nierensteine zu entfernen, erklärt Urologe Steffen Sturm.

Die Behandlung eines Nierensteines ist von seiner Größe, Lage und Zusammensetzung abhängig.

Bei großen Steinen, die das gesamte Nierenhohlraum ausfüllen, sowie bei gleichzeitig vorliegender Abflussenge aus der Niere wird auch heute eine offene Schnittoperation bevorzugt. Nierensteine über zwei Zentimeter werden über eine Punktion der Niere von außen über die Haut vor Ort zerstört und dann entfernt. Der Zugang zum Nierenhohlraum kann auch über die Harnröhre, Harnblase sowie den Harnleiter erfolgen. Hier kann mit einem starren oder flexiblen Gerät der Stein beseitigt werden. Nicht zuletzt ist bei Nierensteinen auch eine Zertrümmerung von außen (ESWL) möglich. Bei Harnsäuresteinen (keine Verschattung im Röntgenbild) kann eine medikamentöse Steinauflösung ausreichend sein.

Rezepte vom Arzt in verschiedenen Farben

Experten-Rat: Was es bedeutet, wenn Arznei auf gelben, blauen oder grünen Zetteln verordnet wird

Rosa, blau, grün oder gelb können die Rezeptblöcke sein, auf denen Ärzte Medikamente verordnen. Doch worin die Unterschiede liegen, bleibt dem Patienten meist verborgen. Tino Pfabe von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland in Erfurt klärt auf.

Von Anita Grasse

Ob man eine Arznei frei in der Apotheke kaufen kann, oder sie nur auf Rezept erhält, hängt davon ab, welche Wirkstoffe sie in welcher Dosis enthält, und wie groß die Packung ist.

Ein Rezept braucht man dabei für drei Gruppen von Medikamenten: Für solche, die neu auf dem Markt sind, deren Wirkung also „in der medizinischen Wissenschaft nicht allgemein bekannt“ ist. Für jene, die häufig missbraucht werden wie zum Beispiel Betäubungsmittel, und für die, die auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch eine Gefährdung darstellen können.

ROSA

Wer gesetzlich krankensichert ist, wird das rosafarbene Rezept können. Darauf werden Medikamente verordnet, die

die Krankenkassen zum größten Teil bezahlen. Für den Patienten bleibt damit in der Regel nur noch die gesetzliche Zuzahlung.

Prinzipiell ist das sogenannte Kassenrezept drei Monate lang gültig, allerdings kann es nur einen Monat lang zulasten der Kasse eingelöst werden. „Wer es erst später in der Apotheke vorlegt, muss das Medikament privat bezahlen“, sagt Tino Pfabe. Alternativ könne man aber auch mit Rezept zu seinem Arzt gehen und es gegen ein neues eintauschen lassen. „Dazu muss man nur nachweisen, dass das alte Rezept nicht eingelöst wurde.“

GRÜN

Das grüne Rezept ist keine Verordnung, sondern nur eine Empfehlung. Darauf werden Medikamente empfohlen, die der Arzt für hilfreich hält, die aber nicht rezeptpflichtig sind. Der Patient kann sie also frei in der Apotheke kaufen. Grüne Rezepte sind unbegrenzt gültig.

dass nicht von der Kasse bezahlt wird. Der Patient muss die Arznei dann entsprechend aus eigener Tasche finanzieren. Auf blauen Rezepten ist oft notiert, wie lange es gültig ist. Steht da nichts, kann man es drei Monate lang einlösen.

GELB

Gelbe Rezepte werden in dreifacher Ausfertigung benutzt und streng kontrolliert. Sie müssen innerhalb von sieben Tagen eingelöst werden. So soll Missbrauch verhindert werden, denn mit gelben Rezepten werden Betäubungsmittel verordnet.

BLAU

Auf blauem Papier werden Privatrezepte ausgestellt. Neben privat Versicherten bekommen auch gesetzlich Versicherte solche Rezepte – wenn sie ein Medikament brauchen,

Word search grid with clues: geflochtener Behälter, ein Schiff in Gefahr, unnachgiebig, portugiesisch: Bergkette, persönl. Fürwort, 2. Person Plural, Schoßhund, US-Nationalpark in Kalifornien, unausgefüllt, leer, Schöpfer, Initiator, Abk.: Halbpension, matt, schwach, Indianergebiete, Hab-, Raft-, sucht, Laubbaum, Pflanzen-spross, Windrichtung, Haarwaschmittel, Teil von Zeitmessern, persönl. Fürwort, 3. Person Singular, dt. Mundartdichter, ugs.: sich sehr anstrengen, tibet. Lastenträger, Figur in „Der Bettelstudent“, Schwerliilie, gefeierte Künstlerin, Obstart, Riachorgan, grobe Ungezogenheit, Wort des Einwandes, intern. Seenschilder (Abk.), Sportkleidung Halbtou über f, Hornzähne vieler Tiere, Blüten-saft, Teil des Weinstocks, Hauptstadt Bulgariens, anwesend, nach unten, Windseite des Schiffes, tiefe Bescheidenheit, spanische Anrede: Frau, AUFLÖSUNG DES RÄTSELS, K S S I I M Y H H K K R B R T T, O S T S H A M O O M U H R Z E I G E R, A B E R H R A F E L L E G E L I, A N D R E S S E M M E K T A R F E R B E, S O F I A I N H A L U V, M O N I T O R I N G S T A T I S T I K, S U 2308.2-1308

Number grid with numbers: 9, 3, 2, 1, 9, 6, 1, 9, 3, 2, 4, 8, 8, 6, 2, 4, 8, 6, 5, 3, 1, 9, 4, 2, 5, 1, 9, 7, 6, 4, 6, 4, 1, 4, 7