

Heute

Die besten Tipps des Tages

HEILIGENHILFEN: UNTERNEHMEN MIT WIRTSCHAFTSRECHTLICHER BEWEISUNG
Wirtschaftsrecht



Der Sinn von Probiotika

Die meisten Menschen über die Wirkung von Probiotika wissen und über 100 Jahre alt sind, sind es. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die den Verdauungstrakt stärken und das Immunsystem unterstützen. Sie sind in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir und Sauerkraut enthalten. Probiotika können auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Sie sind besonders bei Verdauungsstörungen, Allergien und Infektionen hilfreich. Probiotika sind in der Regel sicher und wirksam. Sie können jedoch bei bestimmten Krankheiten kontraindiziert sein. Es ist wichtig, bei der Einnahme von Probiotika Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Bei der Wahl von Probiotika sollten Sie auf die Zusammensetzung und die Dosis achten. Es gibt verschiedene Arten von Probiotika, die unterschiedliche Wirkstoffe enthalten. Die meisten Probiotika sind in Kapseln oder Tabletten erhältlich. Sie können auch als Pulver oder Flüssigkeit eingenommen werden. Probiotika sind in der Regel sicher und wirksam. Sie können jedoch bei bestimmten Krankheiten kontraindiziert sein. Es ist wichtig, bei der Einnahme von Probiotika Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

LEBENSSTIL: WIE MAN SICH BEWEGT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv körperlich aktiv sein sollten. Dies kann durch regelmäßige Bewegung erreicht werden, wie zum Beispiel durch Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Regelmäßige Bewegung kann das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Übergewicht senken. Es ist wichtig, bei der Wahl von Sportarten Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Mein Hobby

Fahrradfahren regelmäßig einbringen
Das Hobby des Fahrradfahrens ist nicht nur ein beliebtes Freizeitvergnügen, sondern auch eine hervorragende Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen. Regelmäßiges Fahrradfahren kann das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Übergewicht senken. Es ist wichtig, bei der Wahl von Fahrrädern Rücksprache mit einem Arzt zu halten.



WISSEN: WIE MAN SICH BEWEGT

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv körperlich aktiv sein sollten. Dies kann durch regelmäßige Bewegung erreicht werden, wie zum Beispiel durch Gehen, Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Regelmäßige Bewegung kann das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Übergewicht senken. Es ist wichtig, bei der Wahl von Sportarten Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Mit der Checkliste zum Möbelkauf

HEIM Wer Sofa, Schrank oder Stühle kauft, orientiert sich oft nur an der Optik. Wir sagen, worauf es wirklich ankommt.

Von Tanja Wolf

Düsseldorf. Kühl oder kuschelig? Rot oder weiß? Kirschbaum oder Eiche? Rund oder eckig? 58 Millionen Euro geben die Deutschen pro Jahr für Möbel aus, kaufen Sofas, Betten, Schränke, Tische und Stühle. Doch richtig gut beraten sind die meisten dabei nicht. Viele Kaufentscheidungen werden nach optischen Gesichtspunkten getroffen.

Nur wenige Käufer legen ausgiebig Probe, setzen sich hin wie zu Hause oder schauen sich die Möbel von unten an. Und anders als bei Staubsaugern oder Waschmaschinen fehlt eine wichtige Entscheidungshilfe: Gütesiegel oder Tests sind in der Möbelbranche Mangelware. Doch sollte man sich wirklich allein auf hübsche Prospekte verlassen? Auf keinen Fall, rät Doris Haselmann, Autorin des Ratgebers „Möbel kaufen“ von der Stiftung Warentest. „Die Deutschen wissen wirklich wenig über Möbel“, sagt sie. Heinz G. Günther, einst Möbelverkäufer und nun Buchautor für die Käuferseite, glaubt sogar: „90 Prozent der Möbelkäufer zahlen zu viel oder stellen später fest, dass die Ware wenig taugt.“

Wie erkennt man Qualität?

„Wichtige Qualitätsmerkmale kann man mit wenig Aufwand selbst erkennen“, sagt Doris Haselmann. Möbel sollten sauber verarbeitet sein – Ecken, Scharniere oder Nähte prüfen –, Türen und Schubladen sollten leicht, sicher und leise zu öffnen sein. Vor allem bei Polstermöbeln kommt es auf das unsichtbare Innenleben an. Man sollte keine Scheu haben, vom Verkäufer ausführliche Herstellerunterlagen einzufordern.

Wichtig ist die Sitz- und eine Belastungsprobe für die Polsterung, die aus Federkern oder aus Form- oder Kaltschaum besteht. Gute Schäume, so Haselmann, haben ein hohes Raumgewicht (Kilogramm pro Kubikmeter).

Auch ein Blick auf die Unter- und Rückseite sei empfehlenswert. Vorsicht bei Holz: „Echt“ ist nicht gleichbedeutend mit „massiv“. „Echt Eiche“ heißt nur, dass alle sichtbaren Teile des Möbels aus der angegebenen Holzart bestehen – ausgenommen sind Rückwand und Schubladenböden.

Welche Gütezeichen gibt es?

„Qualitätstests sind bei Möbeln sehr aufwändig, teuer und deshalb selten“, erklärt Haselmann. „Das verlässlichste Gütezeichen ist das ‚Goldene M‘.“ Das wird von der „Deutschen Gütegemeinschaft Möbel“ (DGM) verliehen. Der Haken: „Im Gegensatz zu anderen Branchen werben die Möbelhändler nicht gerne mit diesem Gütezeichen“, sagt Haselmann, „weil es die anderen Produkte abwertet.“

Deshalb findet man das „Goldene M“ nur selten im Geschäft. Tipp: Auf den Internetseiten der DGM ist unter „Qualitätsmöbel“ eine Liste zu finden (s. Kasten). Das „Goldene M“ ist übrigens ebenso wie der „Blaue Engel“ ein Zeichen für einen hohen Umwelt- und Emmissionsstandard.

Lassen sich Preise vergleichen?

Kaum. Ein echter Preisvergleich ist nur möglich, wenn es sich um genau das gleiche Produkt vom gleichen Hersteller handelt. Aber das werde durch andere Namen oder verändertes Aussehen oft verschleiert, so Haselmann. Bei spektakulären Rabatten und zeitlicher Begrenzung des Angebots sei stets Vorsicht geboten.

Werbewirksame Rabatte, kritisiert Heinz G. Günther in seinem überaus forsch geschriebenen Buch, würden meist vorher auf den Preis aufgeschlagen: „Die Möbelpreise sind so kalkuliert, dass ein Gewinn vor Steuern von etwa 20 Prozent des Verkaufserlöses zu erwarten ist.“ Feilschen ist also erlaubt.



Auch die Maße eines Möbelstücks sollten im Kaufvertrag festgehalten werden: Stimmen sie später nicht, kann der Käufer den Mangel nachweisen. Foto: dpa

Wie bereitet man sich vor?

Vor einer Kaufentscheidung sollte geklärt sein, für welche Zwecke die gesuchten Möbel gedacht sind. Welchen Alltagsbelastungen müssen sie standhalten, wie oft wird darauf gesessen oder gelegen und toben Kinder darauf herum? Welche Größe ist nötig, welche Farbe passend? „Im Geschäft wirken Möbel kleiner als zu Hause. Deshalb sollte man unbedingt die Maße ausmessen“, rät Haselmann. Sie empfiehlt, alle Punkte in einer Checkliste aufzuführen und zudem Grundrisse, Skizzen oder Fotos mitzunehmen.

Was gehört in den Kaufvertrag?

Alle vereinbarten Punkte: Lieferzeit, Maße, Material, Artikel- oder Seriennummer, Farbe, Sonderwünsche, Preis, Rabatt und Anzahlung – möglichst nicht mehr als zehn Prozent. Bei rechtlichen Problemen hilft auch die Verbraucherzentrale.

GESUNDES WOHNEN



Möbeln wird zum Beispiel der vom Gesetzgeber als unbedenklich festgesetzte Grenzwert für das stechend riechende Formaldehyd (bei der Herstellung von Holzmöbeln verwendet) um 50 Prozent unterschritten.

BIO Die Attribute „Bio“ oder „schadstofffrei“ reichen laut Stiftung Warentest nicht aus. Wichtig sei, einen deutschen Hersteller zu suchen, denn hier gelten strenge Grenzwerte, und die Möbel müssen nicht für lange Schifftransporte präpariert werden.

LITERATUR Stiftung Warentest: Möbel kaufen, 12,90 Euro; Heinz G. Günther: Clever Möbel kaufen, Verlag Edda Günther, 15,98 Euro.

www.stiftung-warentest.de
www.moebel-tipps.de
www.dgm-moebel.de

GERUCH Neue Möbel riechen oft stark. Als erste Hilfe empfiehlt Doris Haselmann, Autorin der Stiftung Warentest, die Räume mehrere Tage lang gut zu lüften. Matratzen oder Teppiche sollten nicht sofort benutzt, sondern freiliegend gelüftet werden, Schränke zwei- bis dreimal feucht ausgewischt werden.

GÜTESIEGEL Wer sicher gehen will, sollte Möbel mit den Gütezeichen „Blauer Engel“ oder „Goldenes M“ (Foto: DGM) kaufen. Bei so gekennzeichneten

Feuersäbel und Barbecue im Blumenkasten

Die Blumenkästen sind nicht nur für die Blumen, sondern auch für die Pflanzen.

Die Blumenkästen sind nicht nur für die Blumen, sondern auch für die Pflanzen. Sie sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich. Sie sind leicht zu transportieren und eignen sich für den Einsatz in Innen- und Außenräumen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Frost zu schützen. Sie sind auch eine gute Möglichkeit, die Pflanzen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen.

Die Blumenkästen sind nicht nur für die Blumen, sondern auch für die Pflanzen. Sie sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich. Sie sind leicht zu transportieren und eignen sich für den Einsatz in Innen- und Außenräumen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Frost zu schützen. Sie sind auch eine gute Möglichkeit, die Pflanzen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen.

Die Blumenkästen sind nicht nur für die Blumen, sondern auch für die Pflanzen. Sie sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich. Sie sind leicht zu transportieren und eignen sich für den Einsatz in Innen- und Außenräumen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Frost zu schützen. Sie sind auch eine gute Möglichkeit, die Pflanzen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen.

Die Blumenkästen sind nicht nur für die Blumen, sondern auch für die Pflanzen. Sie sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich. Sie sind leicht zu transportieren und eignen sich für den Einsatz in Innen- und Außenräumen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Frost zu schützen. Sie sind auch eine gute Möglichkeit, die Pflanzen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen. Sie sind eine gute Möglichkeit, die Blumen zu pflegen und sie vor Krankheiten zu schützen.

