

Heute

Service-Tipps des Tages

DIE KOLUMNE: GESUNDHEIT
VON DR. JOCHEN H. SCHMIDT
ZAHNARZT, KÖLN
leben@wz-plus.de



Schmuck für den Zahn

Vor allem bei jungen Menschen liegt Zahnschmuck im Trend. Das Angebot umfasst – je nach Geschmack und Geldbeutel – kleine Glitzersteinchen („Twinkies“), aber auch dünne Goldfolien („Dazzler“), teilweise mit Diamanten oder Rubinen verziert. Mit speziellen Klebern auf den Frontzähnen befestigt, halten die ausgefallenen „Hingucker“ mehrere Monate oder Jahre.

Doch ganz unproblematisch ist diese Art der künstlichen Verschönerung nicht: Zahnschmuck kann insbesondere kurz nach der Befestigung zu einer erhöhten Kälteempfindlichkeit der Zähne führen. Zudem ist es möglich, dass darunter schneller Karies entsteht. Dies erfordert eine besonders gründliche Zahnpflege. Zusätzliche Risiken bestehen bei Metallkappen oder Edelsteinen. Denn diese Verzerrungen lassen sich kaum anbringen, ohne Zahnfleisch und Zahnschmelz zu schädigen. Außerdem ist eine Instabilität des Zahnes nicht ausgeschlossen.

Wer sich dennoch für solch ein Accessoire entscheidet, sollte das Anbringen unbedingt einem Experten überlassen. Denn unprofessionelles Vorgehen kann zu defekten Zähnen oder Entzündungen im Mundraum führen – und somit genau das Gegenteil des gewünschten Effektes bewirken.

LESER FRAGEN, WIR ANTWORTEN

von Günter Keim aus Remscheid

WOHER STAMMT „DIE LEVITEN LESEN“? Die Leviten kommen im Alten Testament vor. Dort wird der Stamm der Söhne der Levis so bezeichnet. Ihm waren kultische Dienste anvertraut. Weil es im 3. Buch Mose vor allem um kultische Vorschriften geht, wird es auch „Levitikus“ genannt. Die Redensart selbst entstand vermutlich im 10. Jahrhundert und ging auf ein Ereignis im 8. Jahrhundert zurück. Damals sollen die Geistlichen im Frankenreich in einem ziemlich „verwilderten“ Zustand gewesen sein, so dass Bischof Chrodegang von Metz sich entschied, zur Verbesserung der Sitten einen Kanon von Regeln aufzustellen. Dazu gehörte auch das Lesen der Heiligen Schrift. Da dabei oft das Buch „Levitikus“ vorgelesen wurde, entstand die Redensart „ihnen wurden die Leviten gelesen“.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Vignetten in Österreich werden teurer

Stuttgart. Die Autobahn-Vignette für Österreich wird ab heute teurer. Das meldet der Auto Club Europa (ACE). Der Preis für die Jahresvignette für Pkw bis 3,5 Tonnen steigt um 1,30 Euro auf 77,80 Euro. Eine Zehn-Tages-Vignette fürs Auto kostet acht Euro anstatt wie bisher 7,90 Euro. Vignetten für 2011 sind noch bis einschließlich 31. Januar 2012 gültig. *tmm*

Vögel für den Weihnachtsbaum

Basel. Kilowise Lametta und blinkende LED-Lämpchen am Weihnachtsbaum sind out. Unverzichtbar seien im Schmucksortiment in dieser Saison Figuren wie Eulen, Vögel oder Schneemänner, sagt der Weihnachtsbaum-Dekorateur Johann Wanner aus Basel. Aber auch Traditionelles sehe er wieder öfter: Strohsterne, Bienenwachskerzen und rote Äpfel seien der sogenannte Gegentrend zum unkonventionellen gefiederten Schmuck. Auch farblich gebe es in dieser Saison eine klare Richtung: „Silber, kombiniert mit Lilatönen“, rät Wanner. *tmm*

SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372
FAX 0211/8382-2392
MAIL leben@wz-plus.de

Bei Krankheiten gut abgesichert

GESUNDHEIT Welche Zusatzpolicen wirklich nützlich sind und was man beim Wechsel in eine private Kasse beachten sollte.

Geld & Mehr

Von Stefan Küper

Düsseldorf. Zusatzversicherungen im Gesundheitsbereich sind mittlerweile zu einem lukrativen Geschäftsfeld geworden. Da der Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) nicht immer alle Kosten abdeckt, sichern sich immer mehr Menschen mit ergänzenden Privatversicherungen ab. Aber welche lohnen sich wirklich?

Bei Auslandsurlaub im Gepäck: Die Reisekrankenversicherung

Eine Extra-Versicherung sollte man für den Urlaub im Ausland immer im Gepäck haben: die Auslandsreisekrankenversicherung. Sie kostet in der Regel fünf bis 15 Euro im Jahr, kann aber Gold wert sein. Wird zum Beispiel in den USA ein Arztbesuch fällig, werden die Kosten später erstattet.

Kai Vogel, Gesundheitsexperte der Verbraucherzentrale NRW, rät auch bei Reisen in EU-Länder zum Zusatzschutz. Auch dort übernimmt die Krankenkasse oft nur einen Teil der Kosten. „Und ein Krankenrücktransport zum Beispiel kann sonst auch innerhalb der EU sehr teuer werden.“

Zusatzschutz für Zahnersatz kann sinnvoll sein

Eine weitere Zusatzversicherung, die nach Einschätzung des Verbraucherschützers für viele Menschen sinnvoll sein kann, ist die für Zahnersatz. „Die Krankenkassen übernehmen beim Zahnersatz nur 50 bis 65 Prozent der Kosten für die Regelversorgung. Und ab 1. Januar wird der Besuch beim Zahnarzt noch teurer.“ Auch für das Krankenhaus haben die Anbieter viele Va-



Eine Zusatzversicherung für Zahnersatz kann für viele Menschen sinnvoll sein.

Foto: dpa

rianten im Angebot, zum Beispiel das Zwei-Bett-Zimmer oder die Chefarzt-Behandlung. Hier rät Vogel, genau zu rechnen. „Solche Versicherungen kosten oft 20 bis 30 Euro im Monat. Eventuell fährt man besser, wenn man sich für gewünschte Extraleistungen etwas Geld anspart.“

Nicht jede Zusatzversicherung wird wirklich benötigt

Zwei Beispiele für Zusatzversicherungen, die sich nach Ansicht des Verbraucherschützers in vielen Fällen nicht lohnen, sind die Krankenhaus-Tagegeld- und

die Brillenversicherung. „Wenn Sie zum Beispiel zehn bis 20 Euro pro Monat für die Brillenversicherung zahlen, ist es oft besser, das Geld für die nächste Brille zu sparen.“

Auch von Kombi-Versicherungen, zum Beispiel Krankenhaus/Zahnersatz/Brille, rät Vogel eher ab. „Die Leistungen sind schwierig zu prüfen, und man zahlt unter Umständen auch für etwas,

das man gar nicht braucht.“

Privatversicherung: Nicht für jeden sinnvoll

Ab einem Jahreseinkommen von rund 50 000 Euro kann man von der gesetzlichen in eine Privatversicherung wechseln, die im Komfortbereich oft mehr Leistungen bietet. Der Beitrag ist anders als bei der GKV nicht vom Einkommen, sondern von Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand sowie dem gewünschten Versicherungsschutz abhängig. Eine spätere Rückkehr in die gesetzliche Kasse ist meist nicht möglich.

Für jüngere, gesunde Menschen sind die Beiträge oft attraktiv. Insbesondere für Alleinstehende und kinderlose Eheleute, die beide berufstätig sind, kann sich daher ein Wechsel lohnen. Allerdings sollte man auch die eigene Lebensplanung berücksichtigen: Kinder und Lebenspartner ohne Einkommen sind nicht kostenlos mitversichert. Für sie müssen eigene, beitragspflichtige Verträge abgeschlossen werden.

Zudem steigen die Beiträge mit zunehmendem Alter

SERVICE

BEDINGUNGEN Bei dem Abschluss einer Zusatzversicherung sollte man die Bedingungen genau studieren. Verbraucherschützer Kai Vogel rät, vor allem auf eventuelle finanzielle Begrenzungen zu achten. Oft seien auch Fristen zu Beginn genannt, in denen die Versicherung noch nicht oder nur eingeschränkt zahlt.

FRAGEN Üblich sind Fragen zu Vorerkrankungen, die man präzise beantworten sollte. Sonst können später Leistungen verweigert werden.

TESTS Eine Orientierung bietet die Stiftung Warentest im Internet:

[@ test.de](http://www.test.de)

an. Daher sollte vor allem für die Beitragszahlungen während der Rente zuvor gespart werden, rät Verbraucherschützer Vogel. Da sich die Privatversicherungen in Leistungen und Preisen stark unterscheiden, sei ein Vergleich schwierig. Beim Wechsel könne eine unabhängige Versicherungsberatung helfen.

UNSERE THEMEN

- 05.11. Das Haushaltsbuch
- 07.11. Sparbuch-Alternativen
- 08.11. Stichtag 30.11.
- 09.11. Raus aus den Schulden
- 10.11. Richtig feilschen
- 11.11. Sorglos im Alter
- 12.11. Rabatte in der Freizeit
- 14.11. Das richtige Girokonto
- 15.11. Günstig mobil
- 16.11. Die Sucht nach Glück
- 17.11. Ausbildungsförderung
- 18.11. Engpässe überbrücken
- 19.11. Bei den Superreichen
- 21.11. Der richtige Berater
- 22.11. Die Last-Minute-Mär
- 23.11. Besser als ihr Ruf: Aktien
- 24.11. Ernstfall berufsunfähig
- 25.11. Günstig telefonieren
- 26.11. Spaß am Geldausgeben
- 28.11. Krankenversicherung**
- 29.11. Startpaket für Kinder
- 30.11. Energie sparen
- 01.12. Alternative Anlagen
- 02.12. Mieten oder kaufen?
- 03.12. Die Steuererklärung

Alle Texte und weitere Informationen unter wz-plus.de/geld

LESERFRAGE

FRAGE Ich kann meine Schulden nicht mehr bezahlen. Kann ich bei Gericht Verbraucherinsolvenz beantragen?

ANTWORT VON SCHULDNERBERATERIN CHRISTIANE MAHR

Sie sollten eine Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle in Ihrer Nähe aufsuchen. Die Berater können beurteilen, ob ein Verbraucherinsolvenzantrag sinnvoll ist. Für diesen muss man vorab einen Außergerichtlichen Einigungsversuch mit all seinen Gläubigern schriftlich durchführen. Dies sollte man mit einer Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle machen, denn Sie benötigen die Bescheinigung einer von NRW anerkannten Stelle, dass Sie diesen Einigungsversuch erfolglos und ernsthaft durchgeführt haben. Die Beratungsstellen helfen Ihnen beim Einigungsversuch, beim Ausfüllen des Antrages und klären Sie über die Pflichten und Obliegenheiten im Verfahren auf. Die Beratung ist bei den meisten von NRW anerkannten Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen kostenlos.



Auf die Körpersprache achten

BERUFSLEBEN Frauen sollten nicht mit den Haaren spielen

Königstein/Taunus. Wie Arbeitnehmer auf andere wirken, hängt auch von ihrer Körpersprache ab. Wer mit beiden Beinen fest und sicher steht, signalisiert Kompetenz. „Deshalb sollten Arbeitnehmer darauf achten, nicht zu viel herumzuhübeln“, sagt die Karriereberaterin Claudia Enkelmann aus Königstein im Taunus. Denn das wirke schnell unsouverän. Vor allem Frauen würden viel zu oft die Beine im Stehen überkreuzen oder die Füße leicht nach innen drehen. Das wirke zwar nett und sympathisch, aber nicht kompetent und sicher.

Hektische Gesten sollten ebenfalls vermieden werden. „Auch das suggeriert schnell Unsicherheit“, so die Expertin. Sie rät zu großen und langsamen Gesten mit den Händen. Ein Vorbild könnten dabei Menschen in Machtpositionen wie hochrangige Politiker sein: Diese fuchtelten nie hektisch mit den Händen herum.

Frauen sollten Enkelmann zufolge nicht aus Versehen Gesten benutzen, die Männer als Flirtversuch missverstehen könnten. So fingen viele Frauen an, an ihren Haaren herumzuspielen, wenn sie nachdenken oder unsicher sind.



Greifen sich Frauen in die Haare, könnten Männer das missverstehen. Foto: dpa

„Eine solche Geste aber lenkt Männer total vom Inhalt des Gesprächs ab“, erläutert Enkelmann. „Das sexualisiert eine Kommunikation.“ Dadurch komme das Gespräch nicht voran. *tmm*

Bauherren müssen Pläne für Behörden aufheben

NACHWEIS Alle Gesetze und Auflagen erfüllen.

Berlin. Bauherren müssen Pläne, Berechnungen, Genehmigungen und sonstige Bauunterlagen immer aufbewahren. Mit einer solchen Dokumentation lasse sich später gegenüber den Behörden nachweisen, dass beim Bau alle Gesetze eingehalten und Auflagen erfüllt wurden, erläutert Klaus Kellhammer, Vorstandsmitglied des Verbands Privater Bauherren (VPB), in Berlin. Das gelte auch für Käufer schlüsselfertiger Im-

mobilien. Sie sollten sich die Unterlagen vom Hausbau daher bei der Übernahme des Gebäudes aushändigen lassen.

Schon bei Verhandlungen sind Dokumente wichtig

Schon bei Verhandlungen für den Hausbau oder -kauf sind die Unterlagen wichtig. Planungsmängel könnten darin rechtzeitig entdeckt und korrigiert werden, heißt es in dem neuen VPB-Ratgeber „Bauunterlagen“. Bauherren sollten sich daher alle zu diesem Zeitpunkt vorliegenden Unterlagen geben lassen. *dpa*