



Liebe Leserin, lieber Leser!

Hitzewellen, Unwetter, starke Schneefälle: Auch in Österreich müssen wir uns in Zukunft auf immer häufigere Wetterkapriolen einstellen. Was das für uns bedeutet und wie wir uns gegen Naturgefahren wappnen können, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Außerdem geben wir Ihnen hilfreiche Tipps, wie Sie nicht nur Haus und Garten, sondern auch Ihren Körper fit für die kalte Jahreszeit machen.

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Eine angenehme Lektüre wünscht

Ihre Isabella Kainz-Duchek
Versicherungsvermittlung in der Form
Versicherungsmakler und Berater in
Versicherungsangelegenheiten

STÜRMISCHE ZEITEN

- was der Klimawandel für uns bedeutet

Der Klimawandel ist kein Mythos, sondern wissenschaftlich belegte Realität. Was das für unser Leben bedeutet und wie wir uns darauf einstellen können, lesen Sie hier.

Hitzwellen im Sommer, Schneemassen im Winter, heftige Unwetter: Ein Wetter-Rekord scheint neuerdings den nächsten zu jagen. Tatsache oder bloße Panikmache? Zwar hat es heiße, trockene Sommer immer wieder gegeben, doch in den letzten Jahren häufen sich die Rekorde. So ging das Jahr 2018 mit einer Abweichung von +1,8 Grad Celsius laut Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) als das wärmste in die 252-jährige Messgeschichte Österreichs ein. Die Zahl der Sommertage, also Tage mit mindestens 25 Grad, war doppelt so hoch wie in einem durchschnittlichen Jahr. Weltweit waren die vergangenen vier Jahre die wärmsten seit Beginn der Temperaturlaufzeichnungen, wie die Weltorganisation für Meteorologie (WMO) berichtet. Welche dramatischen Auswirkungen das haben kann, zeigen bereits erste Vorboten: Gebirgsgletscher und polares Eis schmelzen, der Meeresspiegel steigt an, Wetterextreme nehmen zu. Das hat nicht nur verheerende Folgen für Menschen, Tier- und Pflanzenwelt, sondern verursacht auch hohe soziale und wirtschaftliche Kosten.

Wer hat Schuld?

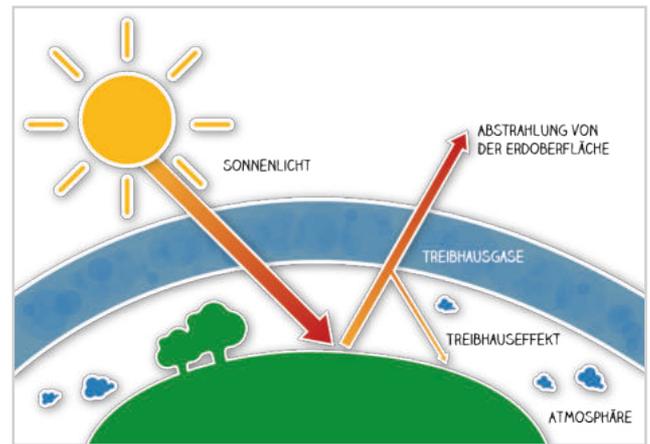
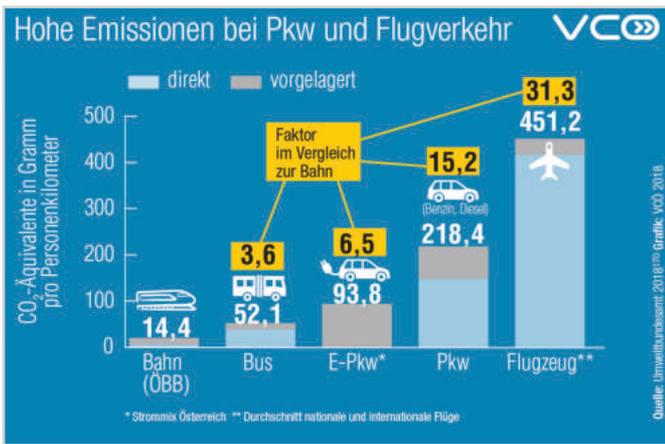
Noch immer gibt es Menschen, die die Erhitzung der Erde als vollkommen natürliches Phänomen abtun. Sie irren sich aber, wie der Psychologe John Cook anhand von 12.000 Studien zur globalen Erwärmung zeigte: 97% derjenigen, die eine klare Position zur Erderwärmung einnehmen, sind sich einig, dass der Klimawandel auch menschengemacht ist. Es sind vor allem Lobbygruppen der fossilen Industrie, die seit Jahrzehnten bewusst Zweifel an diesem wissenschaftlichen Konsens streuen.

Die Erde erwärmt sich, weil der Mensch durch die Emission von Treibhausgasen wie Kohlendioxid (CO₂) den natürlichen Treibhauseffekt verstärkt. Auch wenn Politiker gerne das Gegenteil behaupten, nimmt die Menge an CO₂-Ausstoß bis heute weltweit zu.

Der Treibhauseffekt beschreibt einem Gewächshaus ähnliche Vorgänge auf der Erde. Kurzwellige Sonnenstrahlung dringt von außen durch die Erdatmosphäre ein und wandelt sich in langwelligere Wärmestrahlung um, die nicht mehr vollständig nach außen gelangt. Die Erde heizt sich wie ein Gewächshaus auf.



Der mit Abstand größte Verursacher von Treibhausgasemissionen in der EU ist der Energiesektor. Ein erheblicher Anteil am CO₂-Ausstoß entsteht auch in der Industrie, vor allem in der Metallindustrie und bei der Herstellung von Zement. Zu den großen „Umweltsündern“ gehören auch Verkehrsmittel und die Produktion von Nahrungsmitteln, vor allem Fleisch.



Für den Ernstfall gewappnet sein

Als Folge der Erderwärmung müssen sich auch die Österreicher in den nächsten Jahren auf vermehrte Wetterextreme einstellen. Der Versicherungsverband schätzt die möglichen jährlichen Schäden durch Naturkatastrophen auf weit mehr als 200 Millionen Euro. Dennoch unterschätzen viele Österreicher nach wie vor die Gefahr, wie regelmäßige Erhebungen des Kuratoriums für Verkehrssicherheit (KfV) zeigen. So wissen etwa nur 40% der Befragten, dass sich ihr Wohnort in einer Gefährdungszone befindet.

Auf der interaktiven Risikolandkarte HORA kann per Mausklick die persönliche Gefahrensituation in einer ersten Einschätzung ermittelt werden. www.hora.gv.at



Das eigene Risiko zu kennen ist entscheidend, um die richtigen Vorsorgemaßnahmen zu treffen. Dazu gehört auch ein ausreichender Versicherungsschutz. Sowohl in der Haushaltsversicherung für den Wohnungsinhalt als auch in der Eigenheimversicherung für das Gebäude sind Schäden durch Sturm, Hagel, Schneedruck, Erdbeben und Felssturz versichert. Außergewöhnliche Naturereignisse, wie Lawinen, Hochwasser oder Überschwemmungen können je nach Risikolage des Gebäudes zusätzlich versichert werden. Dabei sind sowohl die von der Versicherung angebotenen Gefahrendeckungen als auch die Versicherungssummen zu beachten. Letztere sind die Obergrenze der Versicherungsleistung und sollten daher Ihrem Bedarf entsprechen. Die Prämie hängt dabei von der Lage des Gebäudes und der gewählten Versicherungssumme ab. Im gemeinsamen Gespräch klären wir Ihre persönliche Risikosituation und suchen den passenden Versicherungsschutz für Sie.

ABGRENZUNG VERSICHERUNGSSCHUTZ

In der Sturmschadenversicherung sind „Elementarschäden“ versichert. Dies sind Schäden, die von Naturereignissen verursacht werden wie Sturm (= Wind über 60 km/h), Steinschlag, Hagel, Schneedruck, Erdbeben und Felssturz. Nicht versichert bzw. nur mit Sondervereinbarung bis zu bestimmten Summen mitversichert sind: Naturkatastrophen, wie beispielsweise Erdbeben, Lawinen, Hochwasser, Überschwemmung oder Muren.



TIPP: Erkundigen Sie sich bei uns, wie hoch Sie Naturkatastrophen mitversichern können!

In 5 Schritten zu mehr Nachhaltigkeit

Als einzelne Person kann ich ohnehin nichts gegen den Klimawandel tun? Zweifellos muss die Politik auf viele Fragen noch die richtigen Antworten finden. Aber es ist auch ein wichtiger Schritt, erst einmal bei uns selbst anzufangen – ohne gleich den gesamten Alltag umkrempeln zu müssen.



1

Plastik reduzieren

Plastik belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Der Kunststoff verrottet nicht – eine Plastikflasche braucht rund 450 Jahre für den Abbau. Außerdem geraten bestimmte zur Herstellung verwendete Chemikalien immer wieder wegen ihrer schädlichen Wirkung in den Fokus.

⇒ Vermeiden Sie so gut es geht Wegwerfartikel und Verpackungen aus Plastik. Die Jause für Arbeit und Schule lässt sich umweltschonender in Mehrwegflaschen und Glasbehältern transportieren.



2

Weniger Fleisch essen

Die Österreicher haben durchschnittlich fünfmal pro Woche Fleisch auf dem Teller. Das sind deutlich mehr als die empfohlenen drei Portionen. Die Massentierhaltung verbraucht weltweit enorm viele Ressourcen, zu viel Fleisch schadet außerdem der Gesundheit.

⇒ Wir müssen nicht alle gleich zu Vegetariern werden. Für den Anfang reicht es schon, öfter einmal auf Schnitzel oder Rinderbraten zu verzichten. Tipp: Planen Sie zumindest einen fleischlosen Tag pro Woche fix ein.



3

Bio und nachhaltig einkaufen

Zugegeben: Den verlockenden Angeboten im Supermarkt zu widerstehen, ist kein leichtes Unterfangen. Doch müssen es wirklich im Dezember die Erdbeeren aus Spanien sein? Oder die Avocado aus Mexiko, die eine halbe Weltreise hinter sich hat?

⇒ Achten Sie darauf, Importprodukte wenn möglich durch heimische Alternativen zu ersetzen. So hat etwa die saisonale Biotomate aus der Region mit 35 Gramm pro Kilogramm CO₂ eine wesentlich bessere Bilanz als die konventionelle Tomate mit 85 Gramm. Hier hilft ein Blick in den Saisonkalender: <https://www.bio-austria.at/download/saisonkalender/>.



4

Heizenergie sparen

Richtiges Lüften kann viel Heizenergie sparen und damit die Umwelt schonen. Stoßlüften verbraucht wesentlich weniger Energie und verhindert, dass sich an den Zimmerwänden Schimmel bildet.

⇒ Lieber mehrmals die Fenster für ein paar Minuten weit aufreißen anstatt sie den ganzen Tag gekippt zu lassen.



5

Stromfresser vermeiden

Die Standby-Funktion von Elektrogeräten ist komfortabel, verbraucht aber auch viel Strom. Messungen zufolge können dadurch für einen durchschnittlichen Haushalt zusätzliche Jahreskosten von rund 100 Euro entstehen.

⇒ Mehrfachsteckdosen mit Kippschalter schaffen hier Abhilfe – so lassen sich gleich mehrere Geräte komplett ausschalten.

TIPP: Der „ökologische Fußabdruck“ zeigt, wie viel Fläche der Erde nötig ist, um den eigenen Lebensstil aufrechtzuerhalten. Wie viel Ressourcen Sie verbrauchen, können Sie in Online-Rechnern wie <https://www.mein-fussabdruck.at/> ermitteln.

HAUSHALTSVERSICHERUNG

- die wichtigsten Fragen und Antworten



Wer eine Wohnung oder ein Haus hat, braucht auch eine Haushaltsversicherung. Das Angebot ist groß, die Leistungen teilweise sehr unterschiedlich. Wir haben die wichtigsten Fragen und Antworten zusammengefasst.



Hausbesitzer brauchen zusätzlich auch eine Eigenheimversicherung. Sie kommt für Schäden am Gebäude und an dazugehörige fix montierten Einrichtungen auf. Viele Versicherer bieten Kombipakete aus Haushalts- und Eigenheimversicherung an.

Was ist versichert?

Die Haushaltsversicherung deckt Schäden am Wohnungsinhalt, die entstanden sind durch:

- Brand, Blitzschlag, Explosion
- Einbruchdiebstahl, einfachen Diebstahl, Beraubung
- Sturm, Hagel, Schneedruck, Steinschlag, Felssturz, Erdbeben
- Leitungswasser
- Glasbruch
- Privathaftpflichtversicherung

In den meisten Verträgen ist eine Privathaftpflichtversicherung automatisch inkludiert. Sie deckt berechtigte Schadenersatzansprüche anderer gegen den Versicherungsnehmer und wehrt unberechtigte Ansprüche ab.

Wie viel zahlt die Versicherung?

Im Schadenfall hat der Versicherer das Wahlrecht, ob er eine Reparatur zahlt oder den Preis eines neuen Gerätes. Der „Neuwert“ entspricht den Kosten für die Anschaffung neuer Sachen gleicher Art und Güte. Der Zeitwert bezeichnet den Wert der Sache unter Berücksichtigung einer Wertminderung durch Alter und Abnutzung. Besser ist meist eine Neuwertentschädigung – sie bietet mehr Deckung im Schadensfall.

Zahlt die Versicherung auch bei eigenem Verschulden?

Bei „leichter Fahrlässigkeit“ zahlt die Versicherung. Immer mehr Gesellschaften ersetzen auch grob fahrlässig verursachte Schäden bis zu einer bestimmten Summe, wenn dies ausdrücklich vereinbart ist. Der vertragliche Einschluss grober Fahrlässigkeit ist sinnvoll, weil dieser Einwand von Versicherungen in den Sparten Feuer, Leitungswasser und Haushalt einer der häufigsten Ablehnungsgründe ist.

Die „72-Stunden-Regel“ ist eine Weisung in den Versicherungsbedingungen (Haushalts- und Leitungswasserversicherung) und besagt, dass der Wasserhahn abzudrehen ist, wenn ein Gebäude oder eine Wohnung mehr als drei Tage leersteht. Während der Frostperiode sind zusätzlich Maßnahmen zu treffen, damit das Wasser in den Rohren und Heizkörpern nicht einfriert. Für Wohnungen gilt das Abdrehen eines Haupthahnes natürlich nur, wenn ein solcher für die Wohnung vorhanden ist. Wird diese „72-Stunden-Regel“ nicht eingehalten, ist die Versicherung im Falle eines Schadens leistungsfrei.



Was passiert, wenn ich umziehe?

Bei einem Wohnungswechsel besteht in der Regel Versicherungsschutz für die neue Wohnung, sofern der Vertrag nicht vor und mit Wirkung auf den Tag vor Beginn des Umzugs gekündigt wird. Wichtig ist, dass Sie uns als Ihren Versicherungsmakler die Umsiedlung umgehend bekannt geben.



TIPP: Wenn Sie in Ihrem Haushalt Kunst- oder sonstige Wertgegenstände anschaffen, informieren Sie uns als Ihren Versicherungsmakler, damit wir bei Bedarf die Versicherungssumme entsprechend anpassen können.

RECHTSTIPP:

Was ist „grobe Fahrlässigkeit“?

Die Pfanne mit heißem Fett auf dem Herd vergessen. Die Wohnungstür beim Verlassen nur zugezogen und nicht abgeschlossen. Während der Autofahrt ein kurzer Blick aufs Smartphone. Unachtsames Verhalten kann jedem einmal passieren. Wichtig ist zu wissen, wann die Versicherung zahlt und wann man das Risiko selbst tragen muss.



„Fahrlässigkeit“ ist vor allem für Kfz- und Haushaltsversicherungen ein wichtiger Begriff. Anders als beim Vorsatz will jemand, der fahrlässig handelt, einen Schaden nicht bewusst verursachen. Je nach dem Grad der Sorglosigkeit wird grobe und leichte Fahrlässigkeit unterschieden.



Grob fahrlässig handelt, wer in hohem Maße unbedacht und unvorsichtig agiert und somit seine Sorgfaltspflicht verletzt.

Leicht fahrlässig ist ein fehlerhaftes Verhalten, das auch einem sorgfältigen Menschen passieren kann. In diesen Fällen ist ein Schaden nicht so leicht vorhersehbar. Beispiel: Sie werden von der tiefstehenden Sonne im Auto geblendet und fahren deshalb auf ein anderes Fahrzeug auf. Sie gehen kurz einkaufen, währenddessen überschwemmt die Waschmaschine die Wohnung.

Grob fahrlässig ist ein Verhalten, wenn der Fehler einem ordentlichen Menschen in derselben Situation keinesfalls unterlaufen würde. Beispiel: Sie fahren ein Auto, obwohl Sie wissen, dass die Bremsen defekt sind. Sie erhitzen Öl in einer Pfanne oder haben die Kerzen am Adventkranz angezündet und verlassen den Raum.

Die Abgrenzung von grober und leichter Fahrlässigkeit kann äußerst schwierig sein und hängt im Einzelfall von vielen Faktoren ab. Immer mehr Versicherer zahlen auch in vielen Fällen von grober Fahrlässigkeit, wenn dies ausdrücklich vereinbart ist. Diese Frage sollte daher unbedingt im persönlichen Beratungsgespräch geklärt werden.

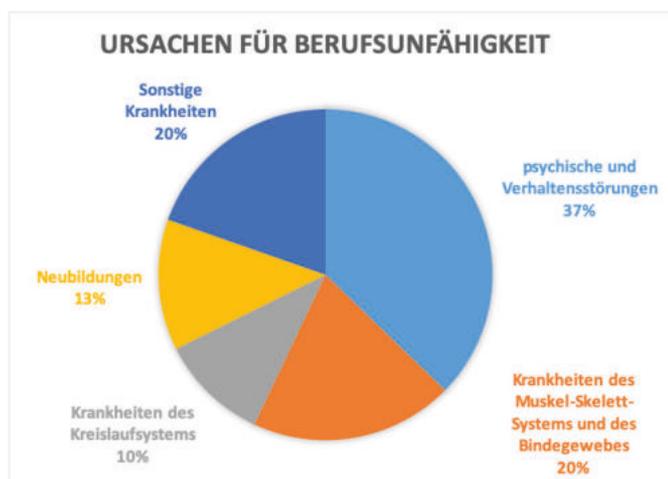
VORSORGE – die größten Irrtümer

Irrtum 1: Mich wird es schon nicht treffen!

Wer denkt in jungen Jahren schon gern an Krankheit, Unfall oder Tod? „Das wird mir schon nicht passieren“ ist eine Rechnung, die oft nicht aufgeht. Statistisch gesehen scheidet nämlich jeder fünfte Österreicher aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig aus dem Berufsleben aus.

„BERUF SUNFÄHIGKEIT“

liegt dann vor, wenn die eigene Arbeitsfähigkeit durch ein unvorhergesehenes Ereignis über sechs Monate um mehr als die Hälfte vermindert wird.



Quelle: Hauptverband der Sozialversicherungsträger (Anteile an 17.291 zuerkannten Invaliditätspensionen im Jahr 2017)

Der Staat hat den Zugang zur Invaliditätspension in den letzten Jahren durch mehrere Reformen stark eingeschränkt. Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung sichert Ihr Einkommen ab, sollten Sie einmal nicht mehr arbeiten können.

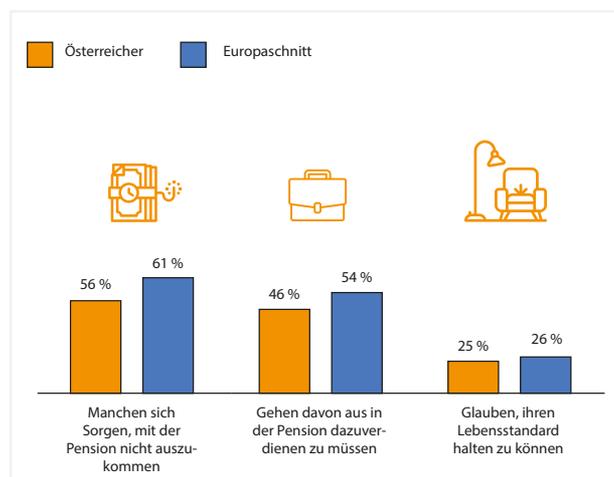
Irrtum 2: Der Staat zahlt mir ausreichend Pension

Das österreichische Pensionssystem kann man sich wie einen Topf vorstellen: Die Berufstätigen zahlen ein, die Pensionisten erhalten daraus eine monatliche Rente. Durch die steigende Lebenserwartung, längere Ausbildungszeiten und sinkende Geburtenraten gerät der „Generationenvertrag“ jedoch ins Wanken. Immer wieder zeigen Studien, dass Österreichs Pensionssystem nicht nachhaltig und zukunftsfähig genug ist. Wer seinen Lebensstandard auch im Alter erhalten will, muss seine Vorsorge selbst in die Hand nehmen.

TIPP:

Wie hoch Ihre Pension ausfallen wird, erfahren Sie im Pensionskontorechner:

www.pensionskontorechner.at



Quelle: ING International Survey 2019

Irrtum 3:

Für den Pflegefall habe ich genug Geld auf der Seite

Die Anzahl der pflegebedürftigen Menschen in Österreich nimmt stark zu. Derzeit sind rund 460.000 Personen auf Pflegeleistungen angewiesen. Laut Österreichischem Institut für Wirtschaftsforschung (WIFO) werden es 2050 bereits 750.000 sein. Die gute Nachricht: Das staatliche Sicherungsnetz unterstützt in Form von Pflegegeld. Das reicht aber nicht immer – vor allem dann, wenn Angehörige deshalb den Beruf aufgeben müssen oder Pflegefachkräfte benötigt werden. Wer frühzeitig eine private Pflegevorsorge abschließt, hat später ein finanzielles Polster und eine Sorge weniger.

Beispiel: Ein Mann im Alter von 25 Jahren erhält im Fall der Fälle durchschnittlich nur etwa 1.000 Euro Berufsunfähigkeitspension.



Kontaktieren Sie uns, wir können Ihnen eine ungefähre Berechnung Ihrer Einkommenslücke im Falle einer Berufsunfähigkeit erstellen.

RUND UMS HAUS –

Tipps für die kalte Jahreszeit

Kälte, Stürme & Co. stellen Hausbesitzer im Herbst und Winter auf die Probe. Mit diesen vier Tipps machen Sie Ihr Haus fit für die kalte Jahreszeit.



Dach überprüfen

Prüfen Sie das Dach rechtzeitig auf undichte Stellen und lockere Ziegel, um bei Stürmen größere Schäden zu verhindern. Bei starkem Schneefall drohen Dachlawinen – daher ist die Schneelast am Dach möglichst gering zu halten und gegen unkontrolliertes Abrutschen mittels Schneefanghaken oder -gitter zu sichern.

TIPP: Schneedruckschäden am Dach sind in der Sturmversicherung mitversichert. Wenn es Ihnen möglich ist, haben Sie natürlich die Pflicht, diesen Schaden zu verhindern. Es kann Sie jedoch im Regelfall niemand zwingen, das Dach auf eigenes Risiko selbst zu besteigen. Sie sollten jedoch alle möglichen Maßnahmen treffen, dass das Dach – beispielsweise durch Profis – von einer eventuell zu schweren Schneelast befreit wird.

Wasserleitungen checken

Besonders im Garten liegen Wasserrohre meist nicht in frostsicherer Tiefe. Bei Temperaturen unter null Grad Celsius friert das Wasser ein und kann die Rohre zum Platzen bringen. Deshalb sollten vor dem ersten Frost alle Außenleitungen entleert und abgedreht werden.

Wege von Schnee befreien

Hausbesitzer haben für die Wege zum und um das Haus eine Räum- und Streupflicht. Sie sind verantwortlich, wenn Fußgänger auf nassem Laub, Schnee oder Glatteis stürzen. Damit bei Bedarf schnell geräumt und gestreut werden kann, sollten Schneeschaufel & Co. an einem trockenen und gut erreichbaren Ort bereitstehen. Sollte es dennoch zu einem Haftungsfall kommen, so muss hier die Haus- und Grundhaftpflichtversicherung herangezogen werden. Entweder wehrt sie Ansprüche, die nicht berechtigt sind, ab oder muss für Sie bis zur vereinbarten Versicherungssumme Schadenzahlung leisten, wenn Sie ein Verschulden trifft.

Einbrecher abschrecken

Wenn es früher dunkel wird, sind Einbrecher besonders aktiv. Denken Sie immer daran, Fenster und Terrassentüren niemals gekippt zu lassen und Türen abzuschließen, nicht nur ins Schloss zu ziehen. **ACHTUNG:** Bei gekippten Fenstern oder Türen, die nur ins Schloss gefallen sind, besteht in der Regel bei Einbruch KEIN Versicherungsschutz. Also: Wenn das Haus verlassen wird, unbedingt gekippte Fenster schließen und tatsächlich versperren. Abschreckend wirkt eine mit Bewegungsmeldern gesteuerte Beleuchtung von Zugangswegen und Hausrückseiten. Bei längerer Abwesenheit können Sie Räume mit Zeitschaltuhren beleuchten, um Ihre Anwesenheit vorzutäuschen.

WEIHNACHTSMARKT & CO. – was man beachten sollte



Vorsicht vor Taschendieben

Gerade auf gut besuchten Märkten sind abgelenkte Menschen leichte Opfer. Seien Sie wachsam und werden Sie misstrauisch, wenn Fremde Sie grundlos ansprechen. Nehmen Sie nur das Nötigste mit und lassen Sie große Geldbeträge und Karten zuhause. **ACHTUNG!** Wenn beispielsweise der Haustürschlüssel in der Sakkotasche ist, das Sakko an der Garderobe hängt und der Haustürschlüssel während eines Lokalbesuchs daraus gestohlen wird und danach mit diesem Schlüssel in Ihre Wohnung eingebrochen wird, besteht kein Versicherungsschutz. Also wichtig: Schlüssel immer am Körper verwahren.

Missgeschicke passieren

Im dichten Gedränge kann es schnell einmal geschehen: Glühwein wird nach einem Rempler über den Nachbarn verschüttet, Zigarettenglut brennt ein Loch in den Wintermantel. Meist sind es nur geringe Sachschäden, für die der Verursacher aufkommen muss. Wenn aber Menschen verletzt werden, kann es sehr teuer werden. Die private Haftpflichtversicherung springt in solchen Fällen ein und ersetzt berechnete Ansprüche anderer Personen.

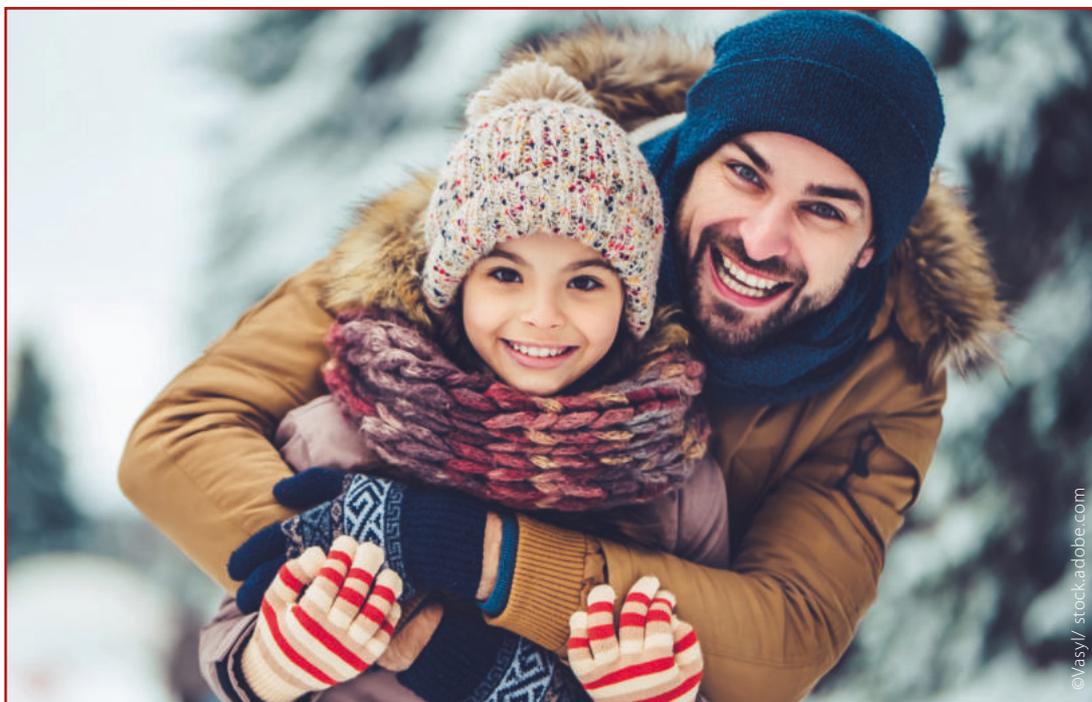
Auf das Auto verzichten

Punsch, Glühwein und Jagatee schmecken gut und wärmen, enthalten aber auch viel Alkohol. Gerade bei stark gesüßten und gewürzten Getränken übersieht man schnell die Grenze des Verträgliches. Lassen Sie Ihr Auto lieber gleich zuhause und steigen Sie auf öffentliche Verkehrsmittel oder Taxi um. Im Advent verstärkt die Polizei regelmäßig ihre Alkoholkontrollen – Leichtsinnigkeit kann also nicht nur gefährlich, sondern auch teuer werden. **ACHTUNG**, bei Alkoholkonsum ist Ihr Versicherungsschutz gefährdet! Ab 0,8 Promille müssen Sie in einem Schadensfall zumindest 11.000 Euro an den Haftpflichtversicherer zurückzahlen, falls dieser entsprechend mehr leisten muss. Bereits ab 0,5 Promille haben Sie keinen Kaskoversicherungs-Schutz mehr für Ihr Auto.

GESUND UND FIT

durch die kalte Jahreszeit

Wenn es draußen kalt und trüb wird, haben wir wenig Lust auf Outdoor-Aktivitäten und fallen schnell in ein Stimmungstief. Gerade in der Hochsaison für Erkältungsviren, Atembeschwerden und Fettpolster ist Fitness aber wichtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dem Winterblues den Kampf ansagen.



Vitamine!

Unser Immunsystem wird durch Vitamine gestärkt. Rohes oder schonend gegartes Gemüse und Obst liefern dem Körper wichtige Nährstoffe. Vor allem Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli und Kohl sind reich an Vitamin C. Beim ersten Kratzen im Hals kann heißes Wasser mit Zitrone helfen, um die Erkältung gar nicht erst ausbrechen zu lassen oder zumindest abzuschwächen. Fetter Seefisch enthält viel Vitamin D, Pflanzenöle und Nüsse sind eine gute Quelle für Vitamin E.

Der Schweinehund...

An dunklen Herbstabenden ist die Verlockung groß, mit einer Packung Chips und einem guten Film auf dem Sofa zu lümmeln. Kommen dann noch Kekse, Punsch und Familienfeiern hinzu, ist der Winterspeck schnell angesetzt. Ob Yoga, Hometrainer oder Liegestütze – schon eine halbe Stunde Sport ist besser als gar nichts. Versuchen Sie, möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren – Stichwort „Treppe statt Lift“.

Winterblues? Nein, danke!

An trüben Tagen rutscht Ihre Stimmung rasch in den Keller? Dann ab nach draußen! Durch Sonnenlicht wird in unserem Körper nicht nur das für Knochenaufbau und Kalzium-Stoffwechsel wichtige Vitamin D, sondern auch das Glückshormon Serotonin gebildet. Wer sich jeden Tag eine Zeitlang an der frischen Luft bewegt, produziert Serotonin – selbst wenn die Sonne hinter den Wolken gar nicht zu sehen ist.

Gut und gesund essen

Kaiserschmarrn, Schweinsbraten, Spaghetti Bolognese – ab und zu ist „Comfort Food“ gut für die Seele. Insgesamt sollten wir uns aber möglichst ausgewogen und nährstoffreich ernähren, damit wir auch in der kalten Jahreszeit fit bleiben. Mit Wintergemüse wie Grünkohl, Rosenkohl, Vogelsalat, Steckrüben oder Pastinaken wird der Organismus optimal versorgt. Wer bei Obst nicht auf Importware zurückgreifen will, kann auf tiefgefrorene Früchte ausweichen. Am längsten gibt es bei uns Äpfel, Birnen, Weintrauben und Zwetschgen.



DEUTSCHES GERICHT: Kater ist Krankheit

Nach einer feucht-fröhlichen Nacht kann es schon einmal vorkommen, dass man sich am nächsten Morgen im wahrsten Sinne des Wortes krank fühlt. Dass der Kater aber auch ganz offiziell eine Krankheit sein kann, hat ein deutsches Gericht entschieden.



© vasakna/stock.adobe.com

In dem Streit ging es um zwei Nahrungsergänzungsmittel, die der Hersteller damit beworben hatte, dass sie einem Kater vorbeugen oder dessen Symptome lindern können. Mit dem „Anti-Hangover-Drink“ führe man seinem Körper „natürliche, antioxidative Pflanzenextrakte, Elektrolyte und Vitamine“ zu.

Damit verstößt der Hersteller aber gegen das Gesetz, entschied das Oberlandesgericht Frankfurt in dem nicht rechtskräftigen Urteil. Hersteller von Lebensmitteln dürfen nicht den Eindruck entstehen lassen, dass man mit ihren Produkten eine Krankheit vorbeugen, behandeln oder heilen kann.

Symptome gelten als Krankheit

Eine Krankheit sei „jede geringfügige oder auch nur vorübergehende Störung der normalen Beschaffenheit oder Tätigkeit des Körpers“. Die Symptome eines Katers wie Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel können als Krankheit gewertet werden. Dabei ist es egal, ob die Symptome von selbst wieder verschwinden und keine Behandlung brauchen. Außerdem gibt es in der Medizin sogar einen Fachbegriff für den Kater: **Veisalgia**.



STILBLÜTEN:

Heiteres und Kurioses aus Briefen an Versicherungen

- ▶ Der Einbrecher stieg mit dem Fahrrad durch das offene Toilettenfenster und entwendete wertvolle Perserteppiche.
- ▶ Ich habe dann meinem Vater beichten müssen, dass er seine Autoversicherung nicht umsonst bezahlt hat.
- ▶ Der Genannte roch nach Alkohol. Mein Freund forderte ihn daher auf, auf einem Bein zu stehen und dabei Linoleum zu sagen, was ihm beides misslang.
- ▶ 1998 entriss mir der Tod meinen Mann. Seitdem lebe ich zufrieden und zurückgezogen.

SUDOKU:

Jede Zeile, Spalte und jeder Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal. Finden Sie die fehlenden Zahlen, wobei es nur eine mögliche Lösung geben darf!

	1			7	8			
	8			4		9		
		5	6					1
1				6				5
	4		9	1	5			7
	6	7		8		4		
			3			1		
	7		8	9				2
					4			



Isabella Kainz-Duchek

Versicherungsmaklerin

VAV
HAUSHALT /
EIGENHEIM

BEST-
LEISTUNGS-
GARANTIE

VAV
CYBERSCHUTZ

VON EXPERTEN
VERSICHERT

VAV III
VERSICHERUNGEN

TIL SCHWEIGER IN

DAS IMPERIUM IST VERSICHERT

DIE WAHRSCHEINLICH BESTE KOMBINATION AUS HAUSHALTS- UND EIGENHEIMVERSICHERUNG ALLER ZEITEN

Beste Produkte zu besten Preisen – das ist unser Ziel. Deshalb haben wir die VAV Haushalts- und Eigenheimversicherung entscheidend verbessert. Mit 25 neuen Topleistungen setzt sie sich jetzt entscheidend vom Wettbewerb ab. Profitieren Sie von bedeutenden und zum Teil einzigartigen Leistungen, wie der Mitversicherung von Gartengeräten inklusive Mährobotern, Cyberschutz, innovativen Smart-Home-Deckungen oder dem Einschluss von Vandalismus-Schäden am Gebäude. Und wem das nicht reicht, der sichert sich mit der Best-Leistungs-Garantie alle zukünftigen Innovationen des österreichischen Versicherungsmarktes.

www.vav.at

Impressum Versicherungskurier: Medieninhaber/Herausgeber: Wagnhuber Broker Service GmbH, Kollingerfeld 9, 4563 Machedorf; Geschäftsführer: Franz Wagnhuber, Chefredakteur: Mag. Peter Kalab, Verlagssort: Kollingerfeld 9, 4563 Machedorf; Hersteller und Herstellungsort: B15 Druckkompetenz GmbH, 4209 Engerwitzdorf bei Linz; Redaktion: Mag. Peter Kalab, Kollingerfeld 9, 4563 Machedorf; Offenerlegungspflicht gem. § 25 Mediengesetz und Informationspflicht gem. § 5 ECG, § 14 UGB: <http://www.wagnhuber-brokerservice.com/artikel/impressum>; Die veröffentlichten Beiträge sind uneingeschränkt geschützt. Die veröffentlichten Beiträge dürfen nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers in anderer Form als im „Versicherungskurier“ verwendet werden. Dies gilt auch für Teile von Artikeln. Alle Beiträge sind ohne Gewähr. Der Inhalt gibt die Meinung der Redakteure wieder. Die Wortbilddatei >Versicherungskurier< ist geschützt und darf nur von der Fa. Wagnhuber Broker Service GmbH und deren Vertragspartnern verwendet werden. Das verwendete Bildmaterial ist urheberrechtlich geschützt und lizenziert. Die Lizenzrechte liegen bei Wagnhuber Broker Service GmbH, LDER MAKEUP ist dafür verantwortlich, dass von ihm zur Verfügung gestellte Bildmaterial im Außenbereich gegen gesetzliche oder behördliche Bestimmungen verstoßt und frei von Rechten Dritter ist, die eine bestimmungsgemäße Verwendung einschränken könnten.

Isabella Kainz-Duchek | Versicherungsmaklerin

Franz-Josefs-Kai 5/9 · A-1010 Wien · Mobil: +43 (0) 664 22 42 448 · Fax: +43 (0) 1 88 89 431 · E-Mail: makler@kainz-duchek.at · Web: www.kainz-duchek.at