



Die Kraft der Rituale

So einfach können Sie Energie
und Ruhe zugleich finden

Seite 6

Ausgabe
136
August
2022

Aktuell:

Neue Grundsteuer –
was Sie jetzt beachten müssen

Seite 4

Aktiv leben:

Mit Taktgefühl ins Alter –
wie Tanzen uns mobilisiert

Seite 11

Recht im Alltag:

Vorsicht vor
Haustürgeschäften!

Seite 14



Einfach mal raus. Und Neues entdecken.

Die ADAC Kreditkarte.

Unsere Empfehlung für ADAC Mitglieder: das Rundum-sorglos-Paket Platin!

- **Geschützt:** Wichtige Reiseversicherungen inklusive
- **Günstig:** 10 % Mietwagen-Rabatt im Inland, 2 % Tank-Rabatt weltweit*
- **Entspannt:** Unterwegs sicher kontaktlos zahlen, 24-Stunden-Service-Hotline



Auch mit dem
Smartphone bezahlen!



Jetzt sichern:
Paket Platin!

Jetzt beantragen: die Kreditkarte Ihres Clubs!

Auf adac.de/kreditkarte, unter 089 76 76 17 02 oder beim ADAC vor Ort.

* Auf bis zu 150 Euro/Monat; gilt nicht an Tankstellen von Super- und Baumärkten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der derzeitigen Lage – zwischen Corona-Pandemie, russischem Angriffskrieg auf die Ukraine und dessen Auswirkungen auf Energie- und Nahrungsmittelversorgung – ist geistige Widerstandsfähigkeit nützlicher denn je. Resilienz hilft, auch in persönlich oder global schwierigeren Zeiten den Blick auf das Positive zu richten.

In dieser Ausgabe der Seniorenblätter bieten wir Ihnen dazu Denkanstöße und Hilfestellungen, seien es Rituale, die helfen, den Alltag zu strukturieren und die Orientierung geben, oder mögliche Freizeitbeschäftigungen wie das Tanzen, denen sich das vorliegende Heft widmet. Denn Tanzen macht nicht nur Spaß und den Kopf frei, sondern hat so einige positive Nebeneffekte.

Ich wünsche Ihnen einen trotz aller Widrigkeiten angenehmen Sommer. Schützen und schonen Sie sich bitte an sehr heißen Tagen und trinken Sie genug. Und vergessen Sie bitte nicht, dass die Pandemie noch nicht vorbei ist. Sollten Sie Ihre zweite Auffrischimpfung noch nicht erhalten haben, bitte ich Sie: Kontaktieren



Sie jetzt Ihren Hausarzt oder suchen Sie eine kommunale Impfstation auf, lassen Sie sich impfen und gehen Sie mit dem optimalen Schutz in den Herbst.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,

Ihr

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

4 Meldungen

Neue Grundsteuer – jetzt Erklärungen abgeben!

Die Anzahl der Di@-Lotsen Stützpunkte in Hessen wächst

„Senioren im Netz“ – mehr digitale Kompetenz für Senioren in Hessen

6 Titelstory

Die Kraft der Rituale

10 Aktiv leben

Richtig entrümpeln – Sieben Tipps, wie man sich einfach trennt!

Mit viel Taktgefühl ins Alter

12 Gesund und fit

Frisch und spritzig wie der Sommer

Vorsicht, Etikettenschwindel!

14 Mein gutes Recht

Vorsicht, wenn der Verkäufer klingelt

Entschädigung bei Vorverlegung eines Fluges um mehr als eine Stunde

Keine Haftung des Alarmanlagenverkäufers für Einbruch

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de, Redaktion: Alice Engel (verantw.), Benjamin Donath, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel, Gestaltung: thinkfox.marketing GmbH, Titelfoto: ((stock.adobe – goodluz)), ISSN 1616-5772



Neue Grundsteuer – jetzt Erklärungen abgeben!

Warum die Grundsteuer neu berechnet wird, welche Fristen gelten und wo Sie Hilfe finden.

Für rund 2,8 Millionen Grundstücke in Hessen wird die Grundsteuer neu berechnet. Eigentümerinnen und Eigentümer eines Grundstücks, eines Hauses, einer Wohnung, von land- und forstwirtschaftlichen Betrieben sowie einzelner land- und forstwirtschaftlicher Flächen sind deshalb verpflichtet, entsprechende Angaben bei ihrem Finanzamt einzureichen. Auf Grund dieser Erklärungen wird ein neuer Grundsteuermessbetrag festgesetzt.

Für die Abgabe der Erklärung ist bundesweit eine Frist festgesetzt. Sie begann am 1. Juli 2022 und endet am 31. Oktober 2022. Die Grundsteuer wird in Deutschland bereits seit Jahrzehnten auf inländischen Grundbesitz erhoben. Grund für die Neufestsetzung sind Vorschriften, die auf veralteten Werten aus dem Jahr 1964 beruhen und nach einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts aus dem Jahr 2018 in weiten Teilen angepasst werden müssen. Bundesweit wird die Grundsteuer daher ab 2025 nach neuen Regelungen erhoben.

Die Umsetzung des Urteils ist für die Kommunen und Gemeinden deshalb besonders bedeutsam, weil die Grundsteuer für sie zu den wichtigsten Einnahmequellen zählt. Die Summe beläuft sich in Hessen derzeit jedes Jahr auf rund 1,2 Milliarden Euro. Diese Mittel werden verwendet, um zum Beispiel Kindertagesstätten, Schwimmbäder oder Büchereien zu finanzieren und wichtige Investitionen in örtliche Infrastruktur wie Straßen, Radwege oder Brücken vorzunehmen.

Die Grundsteuerreform wird bundesweit durchgeführt. Hessen weicht allerdings vom komplizierten Bundesmodell ab und setzt im Sinne der Steuerzahlerinnen und Steuerzahler auf ein schlankes Modell und einen breiten Service: Eigentümerinnen und Eigentümer müssen bei ihrer hessischen Erklärung nur vergleichsweise wenige Angaben machen und werden dabei von ihrer Steuerverwaltung bestmöglich unterstützt.

Weil die Festsetzung der neuen Grundsteuer gewisse Zeit in Anspruch nehmen wird, soll sie erstmals im Jahr 2025 erhoben werden. Dennoch müssen die dafür benötigten Angaben so schnell wie möglich gemacht werden. Entsprechende Informationsschreiben sind im Juni 2022 landesweit verschickt worden.

Falls dennoch Fragen offenbleiben sollten, stehen Eigentümerinnen und Eigentümern eine Reihe von Hilfsangeboten zur Verfügung. ■

Grundsteuer – hier finden Sie Hilfe

Bürgerservice der Finanzämter:

www.finanzamt-hessen.de

Der Bürgerservice der hessischen Finanzämter ist die wichtigste Anlaufstelle für Fragen zur Grundsteuerreform. Online kann ein Telefontermin mit dem Finanzamt (auch an Samstagen) vereinbart werden. Innerhalb des gebuchten Zeitfensters erfolgt dann ein Anruf durch das Finanzamt. Der Bürgerservice ist auch von Montag bis Freitag, telefonisch von 8 bis 18 Uhr erreichbar.

Servicehotline der Hessischen Steuerverwaltung:

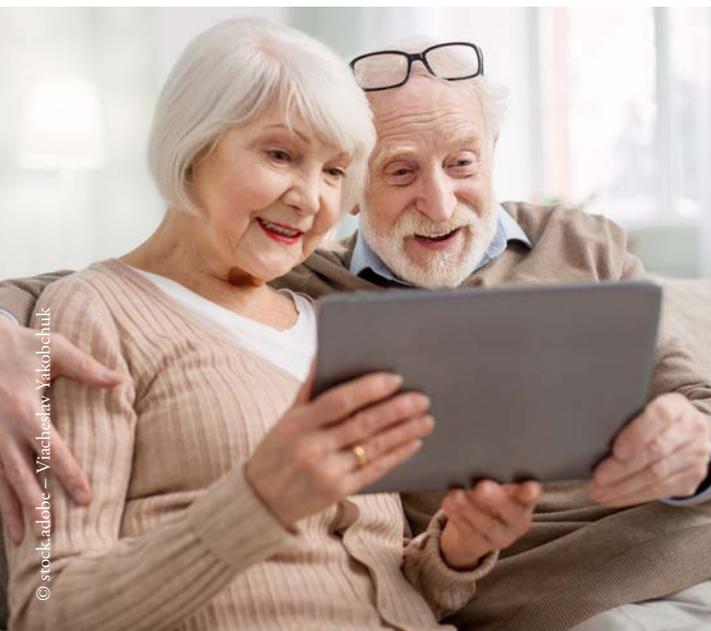
Die kostenlose Servicehotline der Hessischen Steuerverwaltung (0800 522 533 5) hilft bei allen Fragen rund um die elektronische Erklärungsabgabe (Montag bis Freitag, 8 bis 18 Uhr).

Eigene Infoseite

Auf www.grundsteuer.hessen.de können sich alle Bürgerinnen und Bürger umfassend über die neue Grundsteuer informieren.

Dort finden Sie unter anderem hilfreiche Klickleitungen, Videos und Fragen sowie Antworten zu den häufigsten Fragen.

Die Anzahl der Di@-Lotsen Stützpunkte in Hessen wächst



Ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger finden im Rahmen des hessischen Projekts „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ Unterstützung auf dem Weg in die digitale Welt. Nach dem erfolgreichen Start im Jahr 2021 mit sieben Stützpunkten und elf neuen Stützpunkten im ersten Halbjahr 2022 sucht die Hessische Landesregierung bereits für das zweite Halbjahr 2022 weitere Organisationen, die einen Stützpunkt einrichten möchten, um das Angebot der auszubildenden Di@-Lotsinnen und -Lotsen mit der Nachfrage vor Ort zusammenzubringen. Anfang August haben die aktiven Lotsinnen und Lotsen die Möglichkeit, sich bei einem Austausch-Tag im Schloss Biebrich in Wiesbaden zu vernetzen und wertvolle Informationen zu digitalen Angeboten für ihre Arbeit zu sammeln. Alle Informationen über das Projekt und eine aktuelle Hessenkarte mit den Stützpunkten finden Sie unter <https://hessenlink.de/Dialotsen>. ■



„Senioren im Netz“ – mehr digitale Kompetenz für Senioren in Hessen

Digitale Kompetenz macht Seniorinnen und Senioren unabhängiger bei Einkäufen, Bankgeschäften oder ärztlichen Terminabsprachen. Mit der neuen Initiative Senioren im Netz soll diese Kompetenz weiter gestärkt werden: „Älteren Menschen in Hessen wird damit der Weg ins Internet geebnet, außerdem werden ihnen mögliche Ängste und Vorbehalte genommen“, sagt die Staatssekretärin für Soziales und Integration, Anne Janz. Kommunale Seniorenvertretungen und Seniorenbeiräte begleiten Interessenten im Rahmen des Programms vor Ort in ihrem Quartier. Das Hessische Digitalministerium unterstützt das Projekt mit 160.000 Euro. ■

Informationen

zu Senioren im Netz unter:

<http://hessenlink.de/HMSI320>



Die interessante Zahl:

42.887

Frauen und Männer im Alter von über 60 Jahren sind in Deutschland im Deutschen Tanzsportverband als Tänzerinnen und Tänzer registriert. 23.010 davon sind Damen, 19.877 Männer.

» Einen Moment innehalten und sich besinnen: So findet man gerade in Krisenzeiten wieder Orientierung und innere Ruhe



Die Kraft der Rituale

Gerade in Zeiten des Umbruchs brauchen Menschen Halt und Orientierung. Einfache Rituale und wiederkehrende Zeremonien sind ein Weg, um innere Ruhe zu finden, die eigene Mitte zu stärken und die Seele zu pflegen. Wir erklären, warum schon kleine Helfer eine so große Kraft entfalten und wie wir sie mit geringem Aufwand in unseren Alltag einbauen können.

Wir alle stehen vor großen Herausforderungen. Die Corona-Pandemie, steigende Preise, eine angespannte Weltlage – gerade in solchen hektischen und schwierigen Zeiten sind Struktur, Ausgeglichenheit und innere Stärke wichtig. Unsere bisher so geordnete Welt ist in den vergangenen Monaten schwer erschüttert worden. In solchen Umbruchsphasen und Krisenzeiten ist es besonders wichtig, den Bedürfnissen der Seele und des Herzens zu folgen. Und hier können Rituale helfen, denn sie sind feste Elemente, vermitteln Sicherheit, liefern Orientierung und Struktur. Sich stärker auf die eigene Person und eigene Bedürfnisse zu konzentrieren, hat nichts mit Egoismus oder Selbstverliebtheit zu tun. Wenn wir uns Momente gönnen, die nur uns selbst gehören, steigert das nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch das unseres Umfelds. Nur wenn wir unsere eigene Mitte stärken, können wir von der daraus gewonnenen mentalen Kraft auch etwas an unsere Umgebung weitergeben.

Warum wirken Rituale so stark?

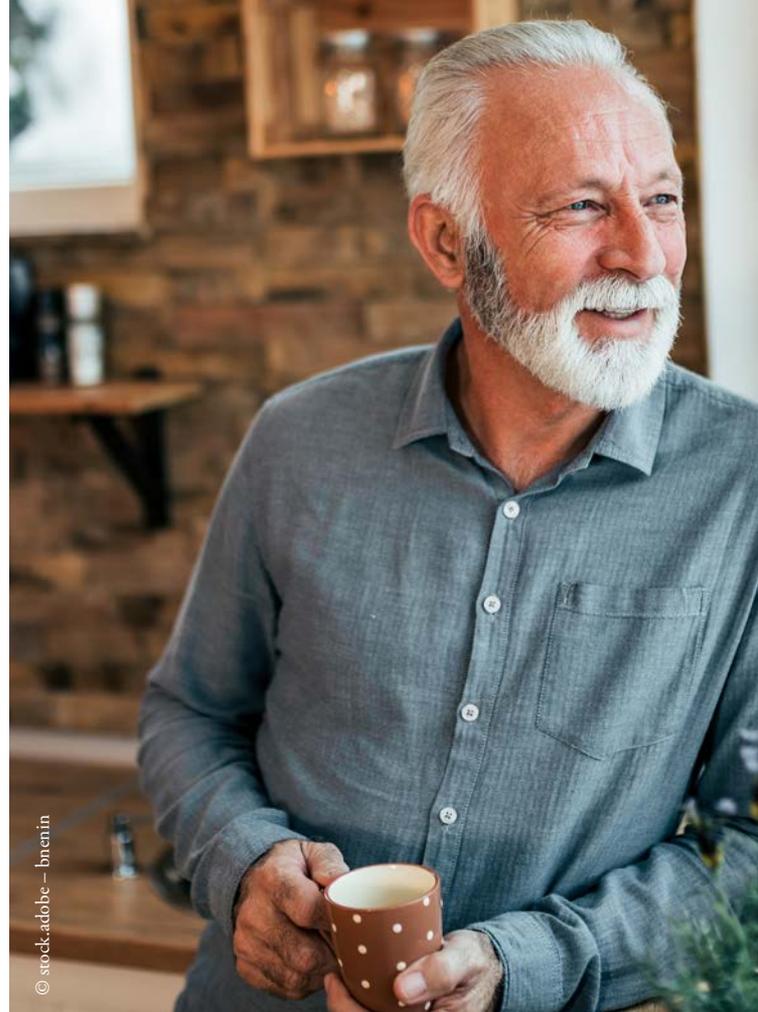
Der Autor und Religionswissenschaftler Professor Michael von Brück erklärt: „Aufgrund der vielen medialen Reize wissen Menschen gar nicht mehr so richtig, was zu ihrer Persönlichkeit ge-

hört und was nicht. Deswegen sind individuelle Ritualisierungen wichtig, damit ein jeder wieder das Gefühl dafür erhält, vollständig zu sein. Rituale sind es, welche die Gesellschaft, die Beziehungen und das Selbst zusammenhalten.“ Erprobte Rituale bringen uns dazu, innezuhalten und bestimmte Momente bewusst wahrzunehmen. Und genau das ist wichtig, um den Alltag achtsam und liebevoll zu gestalten, um sich abzugrenzen, Kraft zu tanken und an innerer Stärke zu gewinnen.

Was kennzeichnet Rituale?

Was alle Rituale vereint, ist, dass sie einen festgelegten Ablauf haben. Dieses wiederkehrende Muster ermöglicht Wiederholungen und schafft damit einen stabilen Rahmen.

- Es gibt kleine Rituale, zum Beispiel die erste Tasse Kaffee im Lieblingssessel oder der Begrüßungsblick auf ein Foto mit geliebten Menschen. Und es gibt auch große Rituale, die gemeinsam mit anderen zelebriert werden, etwa Feiertage oder Hochzeiten. Egal, welche Gestalt die einzelnen Rituale haben – sie geben dem Leben Struktur.
- Rituale sprechen ganz unterschiedliche Sinne und Emotionen an. Sehen, riechen, hören, tasten, sich rhythmisch bewegen – alle Empfindungen sind auf das spezielle Ritual ausgerichtet, um das es im Einzelnen geht.



© stock.adobe – bnenin

- Rituale werden häufig mit Gewohnheiten verwechselt. Aber es gibt einen großen Unterschied zwischen routinierten und ritualisierten Handlungen. Die Tasse Kaffee am Morgen kann entweder bewusst und ritualisiert genossen oder einfach nur routiniert getrunken werden. Innehalten, die Zeit mal kurz anhalten, den eigenen Gedanken lauschen – darum geht es, und genau das passiert beim schnellen Schluck nicht.

Welche Rituale passen in meinen Alltag?

Es geht um die kleinen Auszeiten, die den Strom der Gewohnheiten durchbrechen und die uns innehalten lassen. Um Rituale, die uns guttun, uns aufatmen lassen und Kraft und Zuversicht spenden. Wir stellen Ihnen sechs Beispiele vor, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und von denen Sie eventuell schon einige ausprobiert oder für die Sie gar schon einen festen Platz in Ihrem Leben reserviert haben. Noch ein kleiner Tipp, wenn es um die Umsetzung geht: Gehen Sie immer alles langsam und locker an. Bitte kein Ritualstress! Der würde nicht entspannen, sondern schnell verspannen.

Stiller Start in den Tag

Auch wenn es Spaß macht, mit anderen zu kommunizieren, tut es auch mal ganz gut, eine Weile zu schweigen und den eigenen Gedanken zu lauschen. Nehmen Sie sich



© stock.adobe – Andrii Lemelianenko

» Kerzenschein: Ein entspannendes Bad, Kerzenschein und Ruhe – eine Zeremonie für die Gesundung der Seele



**Kaffeestunde:
Schon der in aller
Ruhe genossene
Kaffee am Lieblings-
platz kann Energie
für den Tag liefern**

bauen. Entzünden Sie ganz bewusst eine Kerze, vielleicht ja eine mit Ihrem Lieblingsduft, und genießen Sie den schönen Schein. Kerzenlicht beruhigt, entspannt, und Sie tauchen einfach mal für ein paar Minuten ab und treffen einen ganz besonderen Menschen – sich selbst!

Das Glück notieren

Ein Block oder ein ganz normales Notizbuch eröffnen die wunderbare Möglichkeit, die Gedanken zu ordnen und zu Papier zu bringen. Mit dem Aufschreiben wird ihnen die nötige Aufmerksamkeit geschenkt. Keine Angst, es müssen keine Romane verfasst werden. Bei diesem Glückstagebuch kann es ganz einfach um folgende Fragen gehen: Was war heute der schönste Moment? Wofür möchten Sie sich heute bedanken?

Bewusst atmen

Zum Schluss noch eine einfache Atemübung, die zu jeder Tageszeit gemacht werden kann. Hierzu in einen aufrechten Sitz kommen, eine Hand auf das Brustbein legen, die andere auf den Bauchnabel. Dann die Augen schließen und zwei bis drei Minuten bewusst durch die Nase ein- und ausatmen. Beim Einatmen entsteht das Gefühl, dass die Energie nach oben steigt, sich der Brustkorb weitet. Beim Ausatmen schicken Sie die Energie wieder nach unten und spüren, wie sich die Bauchdecke sanft nach innen zieht. Durch die bewusste Atmung sind Sie ganz bei sich selbst, können eine meditative Ruhe spüren.

Für welche Rituale und Zeremonien Sie sich auch immer entscheiden – wichtig ist, die Zeremonie ernst zu nehmen und dafür eine Form zu finden, die zu Ihnen passt. So kann ein Ritual inspirieren, Kraft und Orientierung geben, das Leben im Gleichgewicht halten – und Sie innerlich dafür bereit machen, alle Herausforderungen voller Energie und Lebensfreude anzunehmen. ■

Liebe Leserinnen, liebe Leser, welche Erfahrungen haben Sie mit Ritualen gemacht? Welche haben den Weg in Ihren Alltag gefunden, worin liegt ihre Bedeutung? Bitte schreiben Sie uns, wir sind gespannt auf Ihre Erlebnisse.

Adresse: seniorenblaetter@hsm.hessen.de

morgens ein paar Minuten Zeit nur für sich, starten Sie still in den Tag. Damit liegt der Fokus ganz auf der eigenen Wahrnehmung. Sie haben Zeit und Ruhe, um sich zu spüren und darauf zu konzentrieren, wie es Ihnen geht, was Sie bewegt, was Sie erwarten, worauf Sie sich freuen. Eine mentale Dusche, nach der Sie erfrischt in den Tag starten.

Den ersten Kaffee oder Tee genießen

Suchen Sie sich einen Lieblingsplatz in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus und genießen Sie ganz bewusst das erste Getränk des Tages. Dieser Moment gehört nur Ihnen, mit wertvollen Minuten, ohne Hektik oder Erwartungen. Einfach den Duft des Getränks einatmen, abschalten, ganz bei sich sein und das Morgenritual zelebrieren.

Freundliche Begrüßung

Sehen Sie sich als Freund oder Freundin, gehen Sie gut und positiv motivierend mit sich um. Begrüßen Sie sich mit einem ermunternden „Guten Morgen“. Und wenn Sie vor dem Spiegel stehen, lächeln Sie sich freundlich an, sagen Sie etwas Ermutigendes, zum Beispiel: „Du schaffst das, der Tag wird gut. In mir lebt die Kraft des Lebens.“

Schöner Schein

Die Uhrzeit ist unwichtig, entscheidend ist, dass Sie dieses einfache Ritual fest in Ihren Tagesablauf ein-

Richtig entrümpeln – Sieben Tipps, wie man sich einfach trennt!

*Wohnung, Haus und Keller sind voll, die Regale platzen aus allen Nähten. Aber was darf weg, was möchte ich behalten?
Sieben Tipps für richtiges Entrümpeln.*

Tipp 1: Richtige Zeit wählen

Es gibt sie nicht, die beste Zeit zum Entrümpeln. Fangen Sie an, wenn Sie das Gefühl haben: Heute muss es sein.

Tipp 2: Überblick verschaffen

Was stört am ehesten, welchen Bereich möchten Sie gerne anders dekorieren oder frei haben? Beginnen Sie an diesem Ort!

Tipp 3: Nicht zu viel vornehmen

Nicht zu viel auf einmal wollen: Stellen Sie am ersten Tag nur eine Kiste auf und füllen diese – wenn das gelingt, den nächsten Schritt planen.

Tipp 4: Was darf bleiben, was muss weg?

Vergessen Sie nicht, dass Erinnerungen nicht an Gegenständen hängen. Nehmen Sie ein kleines Büchlein und schreiben Sie in Stichworten den Gedanken, den Sie mit dem Gegenstand verbinden, hinein – dann weg damit.

Tipp 5: Ordnung mit Kisten

Gutes Sortieren hilft bei Entscheidungen: Stellen Sie Kisten auf und versehen Sie diese mit Kategorien wie „Verschenken“, „Flohmarkt“, „Kinder“ oder „Verkaufen“. Wenn die Kisten nach einem Monat noch immer dastehen – weg damit!

Tipp 6: Klein anfangen

Erst Schubladen ausmisten, dann an Regale und Schränke gehen. So schaffen Sie neuen Stauraum für alles, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Tipp 7: Kinder-Räum- kommando

Erwachsene Kinder sollen mitnehmen, was ihnen aus der Kinderzeit etc. noch lieb ist – der Rest kommt weg.

Mit viel Taktgefühl ins Alter

Tanzen ist die neue Leidenschaft vieler Senioren. Eine Form der Bewegung, die gesund für Körper und Seele ist.

Gisela R.* war 15 Jahre alt, als sie zum ersten Mal eine Tanzschule betreten hat. Sie lernte Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba und Foxtrott. Das war Ende der 60er Jahre. Es gehörte für Giselas Eltern zum guten Ton. Heute, 55 Jahre später, schwebt Gisela wieder über die Tanzfläche. Aber die Beweggründe sind gänzlich andere: „Ich fange von vorne an, aber erlerne Tänze wie Charleston, Salsa und Boogie-Woogie. Das Wichtigste für mich ist dabei die Bewegung. Der Rhythmus schult meinen ganzen Körper und gibt mir auch im Alltag Sicherheit.“

Mehr Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit

Zehntausende von Seniorinnen und Senioren in Hessen tun es Gisela gleich: Sie schwingen regelmäßig das Tanzbein und liefern dabei gleich reihenweise komplexe Leistungen ab: Schrittfolgen merken, auf den Partner achten, Bewegungen und Musik koordinieren sowie auf die Haltung achten – auf diese Weise aktiviert Tanzen den ganzen Körper und verbessert Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Muskeln und Gelenke werden stabiler und die Haltung wird aufrechter. Gerade

Tanzen für Senioren – so finden Sie das richtige Parkett!

„Wir bemühen uns sehr um Senioren“, sagt Cornelia Straub vom Hessischen Tanzsportverband (HTV e.V.). Unterschiede gebe es bei Vereinen im Vergleich zu den privaten Tanzschulen. „Vereine sind günstiger und man kommt besser aus Verträgen heraus“, so Straub. Private Schulen bieten oft eine größere Auswahl an Kursen an. Informationen finden Sie unter www.htv.de oder bei der Tanzschule Ihrer Wahl.



im Alter empfinden immer mehr Menschen dieses Ergebnis als Geschenk.

Tanzen weckt Glücksgefühle

Tanzen ist längst zum Forschungsgegenstand von Wissenschaftlern auf der ganzen Welt geworden. Die wohltuende Wirkung für Seniorinnen und Senioren ist unbestritten. Tanzen ist Studienresultaten zufolge nicht nur gut für die Stärkung von Bindegewebsstrukturen; die Kombination von Kopf- und Beinarbeit führt außerdem zu einem höheren Konzentrationsvermögen und einem besseren Langzeitgedächtnis. US-Forscher haben sogar herausgefunden, dass Tanzen gegen Depressionen wirkt, Stress reduzieren und Glücksgefühle auslösen kann. Tanzen fördert auch sozialen Kontakt, denn man lernt in der Regel viele Gleichgesinnte kennen und kann so seinen Bekannten- und Freundeskreis erweitern. ■

*Name von der Redaktion geändert

Limoncello – der Sommerhit des Jahres:

So einfach können Sie Ihre Gäste mit diesem Rezept (vier Personen) überraschen:

- 1 Zitrone, unbehandelt
- 12 Eiswürfel
- 16 cl Limoncello
- 400 ml Prosecco
- 160 ml Mineralwasser
- 4 Stiele Minze



Frisch und spritzig wie der Sommer

Aromatische Kräuter machen aus Sommerdrinks ganz einfach ein prickelndes Geschmackserlebnis.

Sie sind die Frischmacher der heißen Saison! Duftende Kräuter aus dem Garten zaubern aus einem schlichten Drink mit ein wenig Geschick einen unvergleichlichen sommerlichen Genuss. Mit diesen Kräutern überraschen Sie Ihre Gäste:

Minze

Der Geschmacks-Athlet unter den Kräutern. Besonders beliebt ist die grüne Minze, denn sie enthält viel Menthol und verbreitet in Getränken ein kräftiges Aroma. Blätter kurz drücken, dann in den Cocktail (siehe Rezept) geben. In etwas Wasser gestellt, bleibt Minze lange frisch.

Basilikum

Ein Geschmack wie der Süden! Linalool und Estragol sind die ätherischen Substanzen, die das typische Basilikum-Aroma erzeugen. Die Blätter entweder leicht stö-

ßeln (Aroma wird frei) oder als ganzes Blatt etwa in einen Gin-Cocktail geben. Passt aber auch anderswo – einfach probieren.

Thymian

Das Heilkraut (Husten, Erkältung) passt besonders gut zu Getränken, die mit Früchten wie Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren angemacht sind: Früchte in ein Glas mit Prosecco oder Sekt aufgießen, etwas Thymian dazugeben. Besonders intensiv schmeckt übrigens Zitronen-Thymian.

Salbei

Bisher oft als Mittel gegen Halsschmerzen und Husten reduziert. Zaubert aber in einen Cocktail einen atemberaubenden Geschmack: Süße Früchte verwenden, ein Spritzer Vanillesirup, etwas Sekt – der Sommer kann kommen! ■



Vorsicht, *Etikettenschwindel!*

„Aus der Region“, „weniger süß“, „Premiumqualität“, „ohne Geschmacksverstärker“ – die Versprechen auf den Verpackungen von Lebensmitteln klingen verführerisch, geben uns das beruhigende Gefühl, etwas besonders Gesundes zu essen. Doch was steckt wirklich hinter den vermeintlichen Qualitäts-Labeln? Purer Schwindel oder die reine Wahrheit – wir verraten, worauf Sie achten sollten.

Aus der Region

Es klingt nach kurzen Transportwegen, nachhaltigem, kontrolliertem Anbau, wenn Hersteller oder Händler versprechen, dass die Ware „aus der Region“, „von hier“ oder aus der „Heimat“ kommt. Damit treffen sie zwar den Nerv vieler Kunden – zwei Drittel der Deutschen möchten Lebensmittel aus ihrer Region, hat eine Forsa-Umfrage ergeben. Aber: Wo beginnt die Region und wo endet sie? Unter welchen Bedingungen wurde produziert? Verbindliche Regeln dafür gibt es bislang nicht.

Blaues Regionalfenster

In Deutschland wurde 2014 ein freiwilliges Siegel eingeführt: das durch blaue Balken gekennzeichnete Regionalfenster. Vorteile: Das Regionalfenster zeigt tatsächlich die Region an, aus der das Lebensmittel stammt. Die Richtigkeit der Angaben wird jährlich überprüft. Nachteil: Das Regionalfenster garantiert keine besondere Qualität! Aussagen zur Art der Erzeugung, z.B. fair, nachhaltig, ökologisch oder ohne Gentechnik, werden von der Prüforganisation nicht abgefragt.

Garantiert zuckerreduziert

Ein Klassiker unter den irreführend gelabelten Lebensmitteln sind Produkte, die mit der Aufschrift „zuckerreduziert“ beworben werden. Denn um den Geschmack zu erhalten, werden oft Süßstoffe zugesetzt. Diese unter Ernährungswissenschaftlern umstrittenen Zucker-Ersatzvarianten erkennen Sie an einer E-Nummer auf der Packung. So ist zum Beispiel E954 die Bezeichnung für den Zuckerersatz Saccharin. Steht „ohne Zuckerzusatz“ auf der Packung, darf kein Extrazucker, Honig oder Sirup zugefügt worden sein. Aber: Manche dieser Lebensmittel enthalten von Natur aus schon sehr viel Zucker, zum Beispiel Fruchtriegel. Häufig ver-

wendete Versprechen wie „weniger süß“ oder „Premiumqualität“ sind reine Werbesprüche.

Bio-Siegel

Ein Etikett, das hält, was es verspricht! Der Begriff „Bio“ ist innerhalb der EU geschützt. Mit dem Bio-Siegel können Produkte und Lebensmittel gekennzeichnet werden, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert und kontrolliert wurden. Bio-Lebensmittel erkennen Sie am Blattsymbol im grünen Rechteck oder dem grün umrandeten Sechseck.

Veganes Label

Der Hinweis „vegan“ wird schnell und gern vergeben. Kein Wunder, diese Form der Ernährung unter vollständigem Verzicht auf tierische Produkte liegt voll im Trend. Wer sicher gehen will, orientiert sich am bekanntesten, dem gelben V-Label. Es ist eine international anerkannte und geschützte Marke zur Kennzeichnung veganer und vegetarischer Produkte. ■



Vorsicht, wenn der Verkäufer klingelt

Haustürgeschäfte enden oft mit einer bösen Überraschung. Das muss nicht sein!



Verena F.* ist von der jungen Frau an der Wohnungstür sehr angetan und ihr Angebot überzeugt: Die Zeitschrift über Reisen und fremde Länder, die sich Verena F. immer schon einmal gekauft hatte, sollte sie jetzt im Rahmen einer Abonnements-Aktion besonders günstig erwerben können.

Als sie vier Tage später per Post die erste Sendung erhält, flattern ihr mit der gewünschten Zeitschrift eine Reihe weiterer, nicht von ihr bestellter Magazine ins Haus. Entsprechend hoch ist die Rechnung. Die 78-jährige Frau kann das Zeitschriftenpaket auf Grund ihrer schmalen Rente nicht bezahlen. Verena F. schaltet einen Anwalt ein. Mit einem Schreiben weist der unter anderem auf die Verbraucherrichtlinie der EU** und das sich daraus ergebende Kündigungsrecht hin und befreit seine Mandantin so von der Zahlungsverpflichtung.

Denn nach der Richtlinie gilt zum Schutz des Verbrauchers: Sogenannte Haustürgeschäfte können innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen gekündigt werden. Als widerrufbare Haustürgeschäfte gelten alle außerhalb von Geschäftsräumen geschlossenen Verträge. Darunter fallen auch Privatwohnungen, der Arbeits-

platz, das Restaurant (das nicht Geschäftsraum des Unternehmers ist) oder allgemein zugängliche Verkehrsflächen (Fußgängerzone, Bahnhof, Autobahnraststätte).

Die Verbraucherzentrale Hessen warnt vor einer Zunahme derartiger Geschäfte und bietet unter www.verbraucherzentrale-hessen.de oder telefonisch unter 069/ 97 20 10-900 Hilfe an. ■

* Name geändert

**Richtlinie 2011/83/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011

§

Entschädigung bei Vorverlegung eines Fluges um mehr als eine Stunde

Ein Flug ist als „annulliert“ anzusehen, wenn das ausführende Luftfahrtunternehmen ihn um mehr als eine Stunde vorverlegt. Dies entschied der Gerichtshof der Europäischen Union.

Gerichtshof der Europäischen Union, Urteil vom 21.12.2021 – C-146/20, C-188/20, C-196/20 –

§

Keine Haftung des Alarmanlagenverkäufers für Einbruch

Wer eine Alarmanlage verkauft und installiert, haftet nicht automatisch für die Folgen eines Einbruchs. Der Verkäufer hat lediglich eine mangelfreie, funktionstüchtige Anlage zu liefern und diese je nach Vereinbarung ordnungsgemäß zu installieren. Dann muss er nicht für die Schäden aus einem dennoch erfolgreich durchgeführten Einbruch einstehen.

Landgericht Frankenthal (Pfalz), Urteil vom 20.06.2022 – 9 O 3/21 –

AKTIV GEGEN HUNGER!



Jeder 10. Mensch hungert,
doch Hunger lässt sich vermeiden.

*Geben gibt.
Helfen Sie mit!*



Gemeinsam helfen wir weltweit Kindern in Not und ihren Familien mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und nachhaltiger Landwirtschaftshilfe.

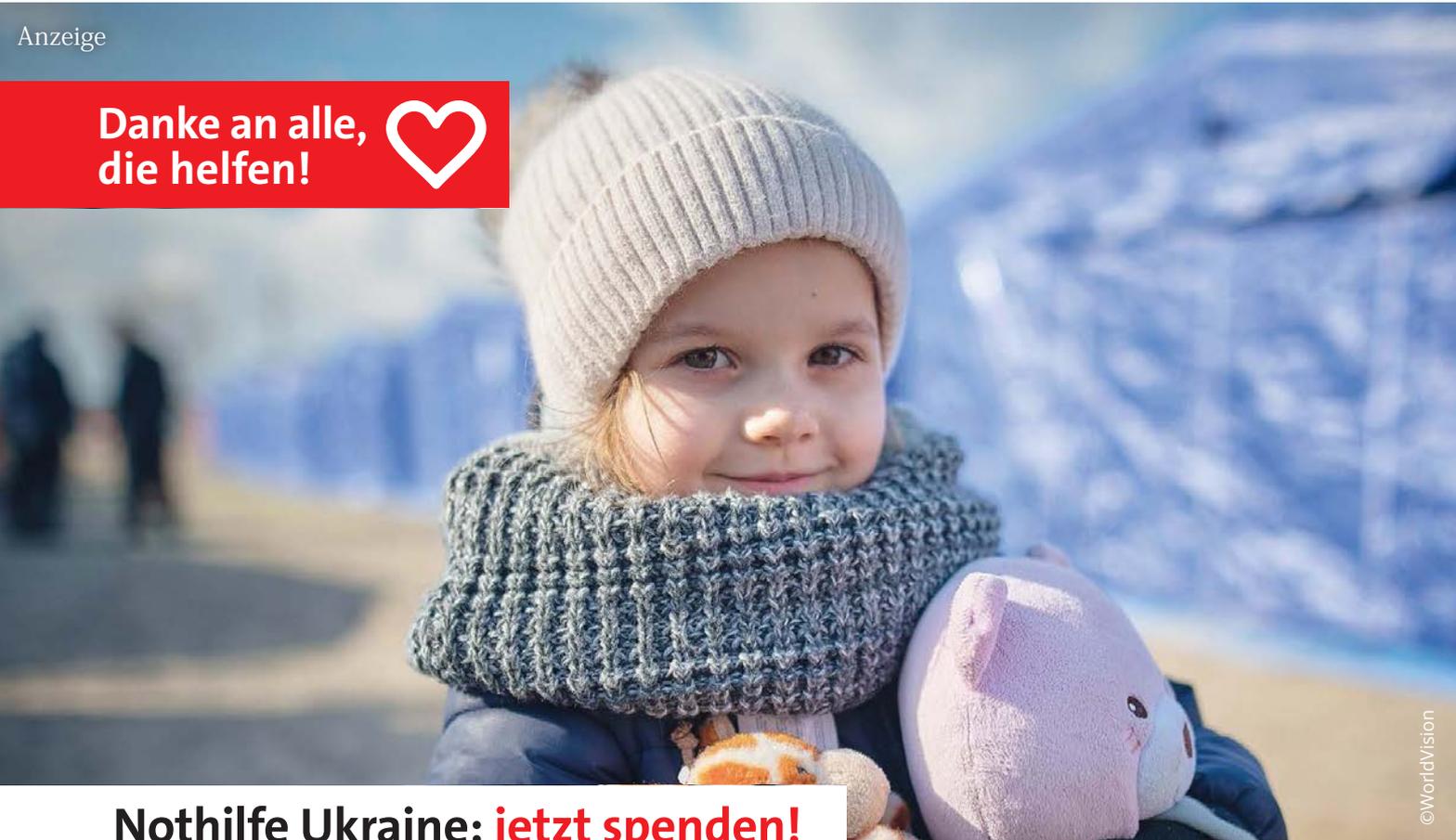
Kinderhilfswerk Stiftung Global-Care
Gebrüder-Seibel-Ring 23, 34560 Fritzlar
Tel.: +49 (0) 5622 6160
E-Mail: info@kinderhilfswerk.de

Spendenkonto
Kreissparkasse Schwalm-Eder
7910-010 - Hungerhilfe weltweit
IBAN: DE16 5205 2154 0120 0001 20 | BIC: HELADEF1MEG



Anzeige

Danke an alle,
die helfen!



©WorldVision

Nothilfe Ukraine: **jetzt spenden!**

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

