



GELD UND RECHT

TIPPS, TRICKS UND RAT VON EXPERTEN



Fotos: Pixabay.com

R Rinne Steuerberatungsgesellschaft mbH

Willi Rinne
Steuerberater
Stefan Kahnt
Steuerberater

Im Wöhren 4
30900 Wedemark
OT Bissendorf
Telefon 05130/95 90 0
Telefax 05130/95 90 90

kleczka

Steuerberatungsgesellschaft

Straßburger Platz 21
30853 Langenhagen
Telefon (0511) 7253490
info@stb-kleczka.de

www.steuerberater-langenhagen.de

HEIKE KÖSTER
Rechtsanwältin

Scheidungsrecht • Familienrecht
Arbeitsrecht • Strafrecht

Am Pferdemarkt 1a
30853 Langenhagen • Tel. (05 11) 7770 23

Internetvertrag beim Umzug: So sichern Sie Ihre Rechte

Wer umzieht, sollte sich von seinem Internetanbieter keinen Neuvertrag aufdrängen lassen und im Zweifel hartnäckig darauf bestehen, den alten Vertrag für DSL, Glasfaser oder Kabel am neuen Wohnort unverändert fortzuführen. Denn Telekommunikationsanbieter sind gesetzlich verpflichtet, die Leistung am neuen Wohnort bereitzustellen, ohne die vereinbarte Laufzeit oder sonstige Vertragsinhalte zu ändern, erklärt die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Als Nachweis für den Umzug genüge eine einfache Meldebescheinigung.

Wenn das Umzugsformular nur hinein in den Neuvertrag führt

Zuletzt hatten die Verbraucherschützer einen Anbieter abgemahnt, dessen Umzugsformular unweigerlich in einem Neuvertrag mit 24 Monaten Laufzeit mündete.

Kundinnen und Kunden hätten mit diesem Formular keine Möglichkeit gehabt, lediglich ihren Umzug zu melden und seien zur Vertragsverlängerung gebracht worden, obwohl sie das nicht wollten. Diese Neuverträge seien dann



Telekommunikationsanbieter sind gesetzlich verpflichtet, die Leistung am neuen Wohnort bereitzustellen, ohne die vereinbarte Laufzeit oder sonstige Vertragsinhalte zu ändern.

Foto: Sina Schuldt/dpa/dpa-mag

auch irreführend als „Umzugsantrag“ oder „gewünschte Vertragsanpassung“ deklariert worden.

Kündigungsrecht, wenn Anbieter am neuen Ort nicht liefern kann

In diesem Zusammenhang ebenfalls wichtig und gesetzlich fixiert: Wenn der Anbieter die vereinbar-

ten Telekommunikationsleistungen am neuen Wohnort nicht erbringen kann, haben Verbraucherinnen und Verbraucher ein Sonderkündigungsrecht unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von einem Monat frühestens zum Auszugstermin.

Der abgemahnte Anbieter hingegen hatte der Verbraucherzentrale zufolge auf seiner Webseite behauptet, dass Kundinnen und

Kunden ab dem Tag des Auszugs mit einer Frist von drei Monaten zum Monatsende kündigen könnten. Diese irreführenden Angaben könnten den Verbraucherschützern zufolge dazu führen, dass Kundinnen und Kunden im schlimmsten Fall zwei Monate länger in einem Vertrag blieben, der am neuen Wohnort nicht nutzbar ist.

(DPA)

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.²

Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

¹Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195-204. ²Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 2 (6):641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Ob-

wohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €