

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag.
Heute: von der Stiftung Warentest

Mo	Gesundheit
Di	Alltagslotse
Mi	Multimedia
Do	Verbraucherrecht
Fr	Ernährung
Sa	Haustier

Wie gehe ich in Altersteilzeit



Altersteilzeit ist der beste Weg in einen vorgezogenen Ruhestand. Arbeitnehmer können früher aufhören und bekommen weiterhin ein reduziertes Gehalt. Der finanzielle Verlust hält sich aber in Grenzen. Obwohl es keinen gesetzlichen Anspruch gibt, bieten viele Firmen Altersteilzeit an. Die Stiftung Warentest erklärt, wie man Altersteilzeit beantragen kann:

Schritt 1: Grundsätzlich sollte man sich schon mit Mitte 50 überlegen, ob man in Altersteilzeit gehen möchte und ob man sich die damit verbundenen finanziellen Einbußen leisten kann und will. Altersteilzeit kann frühestens mit 55 Jahren in Anspruch genommen werden. In vielen Branchen ist sie erst ab 57 Jahren oder später möglich.

Schritt 2: Arbeitnehmer sollten sich beim Betriebs- oder Personalrat oder in der Personalabteilung informieren, ob Altersteilzeit in ihrem Betrieb möglich ist. Dies ist dann der Fall, wenn ein entsprechender Tarifvertrag oder eine Betriebsvereinbarung für den Betrieb gilt. Einen Tarifvertrag zur Altersteilzeit gibt es beispielsweise in der Metall- und Elektroindustrie und im öffentlichen Dienst. Gibt es weder einen tarifvertraglichen noch eine betriebliche Altersteilzeitregelung, kann man eine individuelle Vereinbarung mit dem Chef schließen. Auf seine Zustimmung hat man aber keinen Anspruch.

Schritt 3: Man sollte die Altersteilzeit so planen, dass man danach regulär in Rente gehen kann, um keine Renteneinbußen zu haben. Grundsätzlich können Arbeitnehmer ihre Arbeitszeit in der gesamten Altersteilzeit um 50 Prozent reduzieren, oder sie entscheiden sich für das Blockmodell: Im ersten Block arbeitet man zunächst voll weiter, bezieht aber nur das halbe Gehalt, das vom Chef um mindestens 20 Prozent aufgestockt wird. Im zweiten Block arbeitet man gar nicht mehr, bezieht aber weiter sein Altersteilzeitgehalt.

Schritt 4: Die Altersteilzeit beantragt man mit einem formlosen Schreiben an die Personalabteilung.

Zahl des Tages

50

Zentimeter oder etwa zwei Ellenbogenlängen Abstand sollte man vom Computerbildschirm im Büro mindestens halten, das empfiehlt die gesetzliche Unfallversicherung VBG. Zudem sollte bei einem Sehabstand zum Bildschirm von 50 Zentimetern die Buchstabengröße bei der Computerarbeit mindestens 3,2 Millimeter betragen, um die Augen zu schonen. Um auch Nackenschmerzen zu vermeiden, sollte der Abstand zwischen Bildschirmunterkante und Tischoberfläche so gering wie möglich sein. (dpa)

Kontakt



Sandra Markert Regine Warth
Fragen, Anregungen, Kritik?
Melden Sie sich bei uns.
E-Mail: wissens@stzn.de
Post: Stuttgarter Nachrichten
Redaktion Wissenswert
Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart
www.stuttgarter-nachrichten.de/wissens



Der digitale Magerwahn

Experten stufen Hungertrends in sozialen Netzwerken wie Instagram und Facebook als gefährlich ein

Thigh Gap, Bikini Bridge und Collarbhone Challenge: Im Internet spornen sich junge Mädchen gegenseitig zum Abnehmen an. Als besonders sexy gilt neuerdings eine senkrechte Bauchlinie.

VON MELANIE MAIER

STUTTGART. Gegenüber „echten Anas“ komme sie sich fett vor – undiszipliniert sowieso, schreibt Melina Ainsworth auf ihrem Blog „Skinny in the City“. „Echte Anas“: mit dieser Bezeichnung meint Ainsworth junge Mädchen, die unter der Krankheit Anorexia nervosa leiden – Magerstüchtige also. Die 23-jährige Berlinerin ist 1,66 Meter groß. Ihr Ziel ist es, 50 Kilogramm zu wiegen. In ihrem virtuellen Tagebuch hält sie ihre Fortschritte fest – wenn man die einzelnen Etappen auf Ainsworths Weg ins Untergewicht denn so bezeichnen mag.

Als Anreiz für das Hungern und Leiden hat sich die junge Frau ein Belohnungssystem ausgedacht: Hat sie die 56 Kilogramm erreicht, darf sie sich eine Halskette kaufen. Bei 54 Kilogramm will sie sich ein neues Piercing am Ohr stechen lassen. Bei 52 Kilogramm gibt es ein Bauchnabelpiercing, bei 50 Kilogramm ein Tattoo. Als Ablenkung vom Essen empfiehlt Ainsworth sich selbst und ihren Lesern, sich ein Hobby zu suchen, Tagebuch zu schreiben oder Sport zu treiben. Als Inspiration veröffentlicht sie Bilder von Untergewichtigen auf ihrem Blog.

Bilder wie diese grassieren überall in den sozialen Netzwerken – auf Facebook, der App Instagram, Snapchat, Twitter und YouTube. Häufig zeigen sie bestimmte Magertrends, die sich oft ausbreiten, so schnell wie eine Grippewelle.

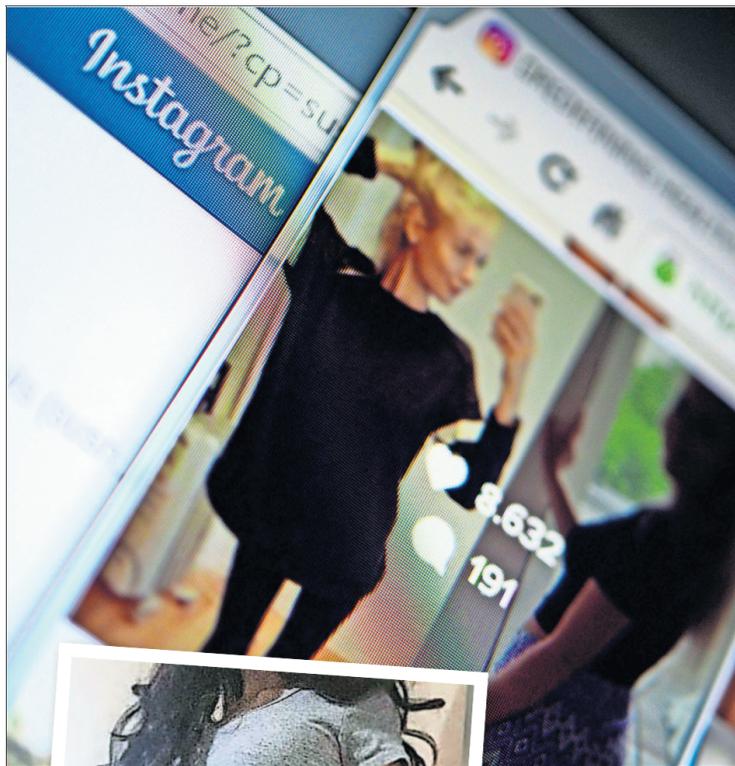
Die „Ab Crack“ wird erst bei starkem Untergewicht sichtbar

Bei der „Collarbhone Challenge“ etwa, einem Hype aus Asien, versuchen junge Mädchen und Frauen, so viele Münzen wie möglich auf ihren beiden Schlüsselbeinen zu balancieren. Um das zu schaffen, müssen die Knochen hervorstehen. Neben der „Collarbhone Challenge“ war 2015 auch das „Thigh Gap“ angesagt, eine Lücke, die beim Stehen zwischen den Oberschenkeln zu sehen sein soll. In diesem Jahr ist nun die „Ab Crack“ en vogue – eine Linie, die den Bauch vertikal in zwei Hälften teilt.

Das US-amerikanische Model Emily O'Hara Ratajkowski initiierte den Trend im Juli mit einem Bild auf Instagram. Es ist ein mehr als fragwürdiges Schönheitsideal, welches sie vermittelt. Denn die „Ab Crack“, eine Bindegewebsnaht namens Linea alba, wird erst bei starkem Untergewicht und extrem trainierten Bauchmuskeln sichtbar. Bei manchen Menschen allerdings selbst dann nicht: Die Linie ist, wie auch das Thigh Gap, genetisch bedingt.

Den Münchner Schönheitschirurgen Edgar Biemer besuchten im vergangenen Jahr mehrere Patientinnen, die sich operativ zu einer Lücke zwischen den Oberschenkeln verhelfen lassen wollten. Vor etwa einem halben Jahr sei die Nachfrage wieder abgeflaut, sagt Biemer: „Das war wohl nur ein vorübergehender Trend.“ Ein völlig an der Realität vorbeigehender dazu, so der Chirurg: „Ich musste den Patientinnen jedes Mal erklären, dass ihre Oberschenkelstellung knöchern beziehungsweise muskulär bedingt ist. Und dass man daran auch durch eine Operation nicht viel verändern kann.“

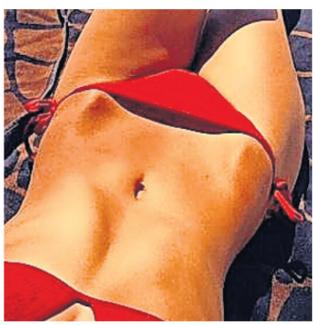
Im Grunde werde heutzutage ein standardisiertes Aussehen gefordert, sagt Andreas Schnebel. Der Diplompsychologe leitet den Selbsthilfverein ANAD (Anorexia Nervosa and Associated Disorders), zudem sitzt er dem Bundesfachverband Essstörungen vor. „Das Problem dabei ist“, sagt er, „dass die wenigsten so aussehen.“ Das sei auch bei Erwachsenen so. Um das in unserer Gesellschaft dominierende Idealbild zu erreichen, müssten sich die meisten quälen. Hungern,



Vor allem bei der Foto-App Instagram konkurrieren junge Mädchen um Likes und Follower (oben). Zu den Magertrends gehören unter anderem die Belly Button Challenge (li.) und das Thigh Gap (unten). Fotos: dpa, Instagram



Die Collarbhone Challenge (oben) gilt als besonders gefährlich. Nicht breiter als ein Blatt Papier wollen die Teilnehmer der A4-Challenge sein (re.). Die Bikini Bridge (unten) zeigt sich liegend.



Sport treiben, hungern, mehr Sport treiben. Gefährlich sei das vor allem für Mädchen zwischen zwölf und 16 Jahren, so Schnebel: „In diesem Alter wollen viele einfach nur zu einer Gruppe dazugehören.“ Die meisten Pubertierenden hätten nicht das nötige Selbstbewusstsein, um sich etwa gegen vorherrschende Schönheitsideale aufzulehnen. Zudem seien sie empfänglich für Leichtsinnes wie etwa Bungeespringen.

Magerbilder in den sozialen Netzwerken bezeichnet der Psychologe daher als „richtig gefährlich“. „Eine Essstörung beginnt meist im Kleinen“, sagt Schnebel. „Wenn eine 13-Jährige auf Instagram sieht, wie andere Mädchen Münzen auf ihren Schlüsselbeinen balancieren und sie das selbst nicht kann, wird sie schnell denken, dass mit ihr etwas nicht stimmt.“

Auf Facebook und Instagram konkurrieren junge Mädchen um Likes und neue Follower

Im Extremfall könnten Magertrends wie eine Einstiegsdroge in die sogenannte Pro-Ana-Szene funktionieren, so der Psychologe. Eine Szene, die auf Internetseiten, auf Blogs und speziellen Foren sowie über Nachrichten-Apps die extreme Magersucht verherrlicht und in der sich Mädchen „wie eine Sekte gegenseitig dazu ermuntern zu hungern“, sagt Schnebel: „Von anderen Nutzern werden sie in der Krankheit noch bestärkt.“

Um eine Glorifizierung von Essstörungen zu verhindern, hat etwa die Fotoplattform Instagram ihre Richtlinien angepasst. Seit einigen Jahren können unter Betroffenen beliebte Hashtags wie #thinspiration, #proanorexia oder #probulimia nicht länger über die Suchfunktion gefunden werden. Was die Nutzer aber nicht davon abhält, die Begriffe in abgewandelter Form zu verwenden: Statt #thin schreiben sie #thyn, aus #bulimia wird #bulima. Was bleibt, ist das stets veränderte, stets gleiche Sammelsurium von Bildern ausgemergelter Körper.

Trends wie das „Thigh Gap“ oder auch die „Bikini Bridge“, bei der zwischen Bikinihöschen und Bauch im Liegen eine Lücke zu sehen sein soll, verbreiten sich teils innerhalb weniger Tage und lösen rasch einen Nachahmereffekt aus. Bestätigung aus der Peergroup, der Gleichaltrigen-Gruppe, erfahren die Mädchen dabei in Form von Likes und neuen Followern: „Sie sind eine Art sozialer Währung, um die die Jugendlichen konkurrieren“, sagt Schnebel.

Für Melina Ainsworth hat sich der Aufwand nicht ausgezahlt. Ihren Blog „Skinny in the City“ hat die 23-Jährige mittlerweile eingestellt. Sie führe „Selbstgespräche“ und bekomme nur „Hasskommentare“, schreibt die junge Frau in ihrem letzten Blogbeitrag vom 20. Mai 2016: „Das motiviert nicht gerade zum Posten (sic).“ Als sie die Webseite einstellt, wiegt Ainsworth 56,1 Kilogramm – für ihre Größe Idealgewicht.

Hintergrund

Was Eltern tun können

- Eltern, deren Kinder Magerbilder in den sozialen Netzwerken posten, rät Diplompsychologe Andreas Schnebel davon ab, die Internetnutzung strikt zu verbieten oder gar das Handy wegzunehmen – ein Verbot mache die Bilder nur spannender.
- Bei sehr jungen Mädchen können Eltern die Zeit einschränken, in der im Internet gesurft oder das Smartphone genutzt wird.
- Schnebel empfiehlt, Vertrauen aufzubauen und Kindern in regelmäßigen Gesprächen Selbstwert zu vermitteln.
- Eine kostenlose und anonyme Beratung für Betroffene und deren Angehörige bietet der Selbsthilfverein ANAD dienstags zwischen 9 und 11 Uhr sowie mittwochs zwischen 17 und 19 Uhr unter der Telefonnummer 089 / 21 99 73 99 an. Mehr Infos unter www.anad.de (mma)

Ohne Palmöl geht es auch nicht

Die Umweltschutzorganisation WWF rechnet aus, ob sich Deutschland durch heimische Pflanzenöle ökologischer versorgen könnte

VON SANDRA MARKERT

Was ist Palmöl überhaupt?

Palmöl ist das weltweit beliebteste Pflanzenöl. Es ist sehr ertragreich und dadurch im Vergleich zu anderen Ölen billig. Außerdem ist Palmöl ein Alleskönner: Mal bringt es Schokolade zum Schmelzen, mal den Dieselmotor zum Laufen, mal entfernt es in Waschmittel Flecken aus der Kleidung. Palmöl findet sich in jedem zweiten Supermarktprodukt. Außerdem ist es ein beliebtes Futtermittel in der Intensivtierhaltung. Allein Deutschland verbraucht pro Jahr rund 1,8 Millionen Tonnen Palmöl.

Warum ist Palmöl so umstritten?

Die stetig wachsende Nachfrage nach Palmöl sorgt dafür, dass in den Hauptanbauländern Indonesien und Malaysia immer mehr Regenwälder abgebrannt werden, um stattdessen die lukrativen Ölpalmen anbauen zu

können. Diese Rodung raubt Orang-Utans und Kleinbauern den Lebensraum und schadet dem Klima. Denn Regenwälder und vor allem die Torfböden, auf denen sie wachsen, speichern klimaschädliches Kohlendioxid (CO₂). Bei der Abholzung wird es jedoch wieder freigesetzt.

Lässt sich Palmöl durch andere Öle ersetzen?

Ja, man könnte stattdessen mehr Kokos-, Soja-, Sonnenblumen- und Rapsöl nutzen. Die Probleme für das Klima werden dadurch jedoch nicht gelöst. Denn die aktuellen Berechnungen der Umweltschutzorganisation WWF zeigen, dass ein Ersatz von Palmöl einen massiv höheren Flächenbedarf zur Folge hätte, weil andere Ölpflanzen nicht so ertragreich sind wie Palmöl. Würde nur Deutschland das Palmöl komplett durch heimische Ölpflanzen austauschen, müsste die Anbaufläche um 730 000 Hektar ausgeweitet werden. Das entspricht der doppelten Größe Mallorcas.



So sehen die Früchte der Ölpalme aus. WWF

Setzt man dagegen auf andere tropische Pflanzenöle wie Kokos- oder Sojaöl, wachsen diese in ähnlichen Regionen wie heute das Palmöl – brauchen aber noch mehr Anbaufläche. Dadurch würden die Emissionen von Treibhausgasen weiter ansteigen und noch mehr Tiere und Pflanzen gefährdet.

Was kann stattdessen getan werden, um die Palmölproblematik zu entschärfen?

Würden die Deutschen nur noch halb so viel Schokolade, Eiscreme, Fertiggerichte, Süß- und Knabberwaren sowie Fleisch essen und nur noch Biokraftstoff ohne Palmöl nutzen, ließe sich die Hälfte des deutschen Palmölbedarfs einsparen, rechnet der WWF vor. Für die andere Hälfte sollte den Umweltschützern zufolge nachhaltig produziertes Palmöl verwendet werden. Einige Nahrungsmittelkonzerne nutzen bereits Öl von zertifizierten Plantagen, doch vielen Umweltschutzorganisationen gehen die Kriterien für den Anbau nicht weit genug, andere kritisieren fehlende Kontrollen.

Das Hauptproblem aber bleibt, dass Europa seinen Konsum noch so sehr einschränken und noch so viel nachhaltig produziertes Palmöl importieren kann – solange die Hauptnachfrage aus Asien kommt, wo Palmöl zum beliebtesten Speisefett gehört und wo die Bevölkerung rasant wächst, wird die Rodung von Regenwäldern weitergehen.