



Stark an Ihrer Seite

INFO

Referat Soziales Sozialbrief 3-2016

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

eine weit verbreitete Plage unserer hektischen Zeit ist das Phänomen Stress. Immer häufiger belastet dieses krankmachende Übel auch Seniorinnen und Senioren. Deshalb befasst sich dieser Sozialbrief schwerpunktmäßig mit dem Thema Stress im Alter.

Außerdem beinhaltet die vorliegende Ausgabe noch zwei Beiträge zum Sparen mit den Überschriften: „Sparen ohne Verzicht“ und „Reisebuchung online“. Beendet wird dieser Seniorenbrief wieder mit einem heiteren Beitrag in Sütterlin-Schrift. Lassen Sie sich überraschen!

Nun hoffen wir, dass diese neue Ausgabe des Sozialbriefs Ihr Interesse findet und Ihnen manche Anregung geben kann.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr

Max Schindlbeck
Landessozialreferent

1. Milder Stress wirkt positiv

In unserer Forschungsgruppe beschäftigen wir uns mit einem spezifischen Typus des Stresses, dem sogenannten „physiologischen Stress“. Diese Art des Stresses entsteht, wenn der menschliche Körper ungewöhnlichen Umgebungen und Kräften ausgesetzt ist, zum Beispiel hohen Temperaturen, reduzierte Sauerstofflevel oder anstrengender körperlicher Aktivität. Unter diesen Bedingungen werden Proteine und Organellen, die Bausteine der menschlichen Zelle, mehr oder weniger stark beschädigt. Solche Schäden auf molekularer Ebene werden oft nicht repariert und akkumulieren im Laufe des Lebens. Dies führt zu einem Funktionsverlust des Organismus, welcher allgemein hin bekannt ist als das Altern.

Das „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker“-Konzept wurde von Friedrich Nietzsche eingeführt, um positive Langzeitveränderungen durch negative Lebenserfahrungen zu beschreiben. Dieses Konzept ist das Leitmotiv der homöopathischen Medizin, welche im neunzehnten Jahrhundert durch Samuel Hahnemann begründet wurde. Die Grundlage der Homöopathie ist es, Krankheiten zu heilen durch den Einsatz von geringen Dosen von Substanzen, die sonst schädlich oder sogar giftig sind. Es wird angenommen, dass geringe Dosen von Giften schützende Kräfte des Körpers aktivieren, ohne Schaden anzurichten. Obwohl die medizinische Effizienz von homöopathischen Behandlungen hoch kontrovers diskutiert wird, scheint ein vergleichbarer Wirkungsmechanismus für den physiologischen Stress zu gelten.



Bayerischer Lehrer- und Lehrerinnenverband e. V. • Bavariaring 37 • 80336 München
Tel. 089 721001-0 • Fax 089 721001-90 • www.bllv.de

Max Schindlbeck, Leiter des Sozialreferats

Privat: Mozartstraße 9, 86470 Thannhausen, Tel. 08281 5655, Fax 08281 5676, schindlbeck.bllv@bnv-gz.de

Es wurde gezeigt, dass stressinduzierte molekulare Schäden spezielle Schutzmechanismen in den Zellen aktivieren, welche dann die beschädigten Moleküle, so kostengünstig wie möglich für die Zelle, reparieren oder entfernen. Zudem gehen solche Schutzmechanismen oft über eine einfache Schadensreparatur hinaus. Zusätzlich entfernen und recyceln sie suboptimale zelluläre Komponenten. Dadurch sind die Zellen danach oftmals gesünder als vor dem Stress. In unserer vorangegangenen Arbeit zum Beispiel setzten wir den Fadenwurm *Caenorhabditis elegans* ultraviolettem Licht aus (ein Spektrum des Sonnenlichtes, welches verantwortlich für die Bräunung der menschlichen Haut ist) und konnten sowohl eine starke Verbesserung der Fitness als auch eine Verlängerung der reproduktiven Lebensspanne beobachten. Ultraviolettes Licht in hohen Dosen verursacht Schäden an zellulärem genetischem Material, die dann zu Hautentzündungen und Hautkrebs führen können. In geringen Dosen jedoch hat es einen klaren positiven Effekt auf die Gesundheit unseres Modellorganismus.

Positive Effekte von mildem physiologischen Stress sind nicht auf Insekten oder Würmer beschränkt, sie wurden ebenfalls in anderen Modellorganismen wie Mäusen und Menschenaffen nachgewiesen. Noch wichtiger, ebenfalls für den Menschen, konnten die gesundheitlichen Vorteile von mildem Stress bestätigt werden: Eine Gruppe von Freiwilligen wurde zusammengestellt, um zu ergründen, ob der gesundheitliche Nutzen von körperlichem Training durch den physiologischen oxidativen Stress hervorgerufen wird, der im Muskel während des Trainings entsteht. Wenn man das Entstehen des oxidativen Stresses im Muskel chemisch durch Antioxidantien verhinderte, so konnte man auch insgesamt keine gesundheitlichen Vorteile des Trainings auf die Freiwilligen mehr beobachten.

Daher sind geringe Mengen an physiologischem Stress gesundheitlich von Vorteil. Jedoch kann man diesen nur schlecht dosieren, sodass er unumkehrbare Schäden hervorruft. Aus diesem Grund ist unser Labor sehr daran interessiert, wie wir die Schutzmechanismen im Körper direkt und risikoärmer, ohne physiologischen Stress, aktivieren können. Während wir und andere Wissenschaftler daran arbeiten, kann man jedoch die weniger risikoreichen Wege empfehlen, um milden physiologischen Stress zu induzieren. Es empfiehlt sich somit, moderaten regelmäßigen Sport zu betreiben und sich gemäßigt dem Sonnenlicht auszusetzen, um Fitness und Gesundheit im Alter zu fördern.

(Maria Ermolaeva, Leibniz-Institut Jena)

2. Stressabbau: Entspannung mit Methode

Stress im Alter speist sich aus vielen Quellen. Er zeigt sich in Symptomen, die von zunehmend körperlicher Unbeweglichkeit über wachsendes Schmerzempfinden, Angst- und Unruhezustände bis hin zu allgemeiner Desorientierung im Alltag reichen können. Dagegen ist kein allheilendes Kraut gewachsen, aber es gibt Methoden, mit denen auch Senioren lernen können, sich durch körperliche und geistige Übungen gezielt zu entspannen und mehr Beweglichkeit und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Autogenes Training

Entspannung durch Konzentration ist das Grundprinzip des Autogenen Trainings. Es handelt sich um eine Form der Selbsthypnose, die Körperfunktionen wie etwa Durchblutung, Pulsschlag oder Atmung in den Ruhezustand versetzen soll. Dieses Ziel wird durch die regelmäßige Wiederholung bestimmter Formelsätze – etwa „Mein rechter Arm ist ganz schwer“, „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“ oder „Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig“ angesteuert. Autogenes Training ist eine für Menschen aller Altersstufen anerkannte und weit verbreitete Methode, die in Deutschland und Österreich sogar gesetzlich für Psychotherapien angewendet werden darf. Sie fördert die allgemeine Stressverträglichkeit und kann bei chronischen Schmerzen helfen. Allerdings dürfte nicht jede Person für diese Art der Selbstsuggestion geeignet sein. Im Gegensatz zur Progressiven Muskelentspannung gilt das Autogene Training als schwer erlernbar.

Progressive Muskel-Entspannung (PME)

Die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen soll helfen, den gesamten Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Bei der PME werden die einzelnen Muskelpartien nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung kurz

gehalten und anschließend wieder gelöst. Durch die Konzentration auf die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung soll die Wahrnehmung des eigenen Körpers verbessert werden. Mit zunehmender Übung erlernen die PME-Probanden, ihre Muskulatur nach Bedarf bewusst zu entspannen. Auf diesem Weg können auch Anzeichen von körperlicher Unruhe oder Erregung wie Herzklopfen, Zittern oder Schwitzen reduziert werden. Darüber hinaus können durch das gezielte Aufspüren und Lockern von Muskelverspannungen Schmerzen gelindert werden. Aber auch bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit Progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

Feldenkrais

Im Mittelpunkt der nach ihrem Entwickler, dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais, benannten Methode steht das Sich-bewusstmachen alltäglicher Bewegungsmuster. Die Probanden sollen sich ihre Bewegungsabläufe bewusst machen und so mehr Aktionsfreiheit gewinnen. Nachteilige Bewegungsmuster sollen gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt werden. Auf diese Weise soll die Person sich besser kennen lernen und verstehen, wie sie sich im täglichen Leben organisiert. Beschwerden werden zu vermeintlich „falschen“ Bewegungsmustern zurückverfolgt und durch andere, neu erkannte Bewegungsmöglichkeiten gemindert. Die Feldenkrais-Methode wird häufig nach Verletzungen in der Rehabilitation und beim Abbau von fehlerhaften bedingten Schmerzen angewandt, um die volle Mobilität wieder herzustellen. Sie soll aber auch beitragen, bis ins hohe Alter geistige und körperliche Frische zu erhalten.

Pilates

Mit der Pilates-Methode soll die Muskulatur gestärkt, körperliche Ausdauer und Beweglichkeit verbessert, die Atmung geschult und der Kreislauf angeregt werden. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der rund um die Wirbelsäule befindlichen Stütz-muskulatur, des sogenannten „Powerhouses“. Dabei werden insbesondere die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt. Muskeln und Gelenke werden dabei nicht überbeansprucht, weil die Bewegungen langsam und fließend ausgeführt werden. Die nach ihrem Erfinder Joseph Pilates benannte Übungsreihe ist ein ganzheitliches Körpertraining, das auch zur Rehabilitation nach Unfällen angewendet wird. Um Bewegungs- und Haltungsver-fehler zu vermeiden, sollten Einsteiger sich von einem entsprechend geschulten Trainer einweisen lassen.

Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Es soll die Harmonie von Körper, Geist und Atmung herstellen. Die sanften Bewegungen sollen die Durchblutung anregen, zugleich wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Atemvolumen vergrößert. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die sogenannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga gilt als ideale Methode zum Abbau von Stress. Weil Yoga keine hohen Ansprüche an die körperliche Fitness und Kondition stellt, kann es auch von älteren Menschen ausgeübt werden: Sie sollten aber darauf achten, dass sie sich als Einsteiger bewegungstechnisch zunächst nicht überfordern.

Meditation

Als Entspannungstechnik, die sich auch für ältere Menschen eignet, wird auch die regelmäßige Durchführung von Meditationsübungen empfohlen, weil sie nicht nur die seelische Ausgeglichenheit unterstützen, sondern auch positiv auf die körperliche Gesundheit wirken. Tests haben ergeben, dass meditative Entspannung erhöhte Blutdruckwerte soweit zu normalisieren vermag, dass auf Medikamente verzichtet werden kann. Darüber hinaus soll Meditation das Immunsystem stärken, chronische Schmerzen lindern und die geistige Leistungsfähigkeit verbessern: Die regelmäßigen Konzentrationsübungen sorgen dafür, dass das Gedächtnis gestärkt wird, sodass sich auch betagte Menschen länger bessere Orientierung bei der Organisation ihres Alltags erhalten können. Wertvolle Unterstützung kann Meditation auch bei der Therapie von Schlafstörungen leisten, weil sie das Einschlafen erleichtert und hilft, sich in der Nacht besser zu entspannen.

Info

Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Schulungen in Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga und Meditation, seltener für Feldenkrais und Pilates. Die genannten Entspannungstechniken werden dem Katalog der alternativen Heilmethoden zugerechnet, sind aber in der Regel nicht beihilfefähig. Fragen Sie im Einzelfall gezielt bei Ihrer Krankenkasse nach. Zudem besteht die Möglichkeit, sich mithilfe von Büchern und Entspannungs-CDs selbst zu schulen. Die Entscheidung für eine bestimmte Methode sollte nach umfassender Information getroffen werden. Körperlich stark eingeschränkte Personen sollten im Vorfeld den Rat ihres Hausarztes oder eines Physiotherapeuten einholen.

(Christine Bonath)

3. Sparen ohne Verzicht

Im Alter ändert sich vieles. Oft kommt der Realitätsschock mit der Pensions- oder Rentenberechnung: Plötzlich steht nicht mehr so viel Geld wie gewohnt zur Verfügung und irgendwo muss gespart werden. Der folgende Artikel zeigt, dass das nicht unbedingt wehtun muss. Stille Verbraucher und die Wohnraumbeleuchtung können sich zu echten Geldvernichtern summieren. Die Stand-by-Funktion, bei der viele Geräte noch einen Ruhestrom verbrauchen, obwohl sie eigentlich ausgeschaltet sind, kostet. Steckdosenleisten mit Netzschalter sind im Baumarkt billig zu haben und sparen bares Geld. Fernseher, Radios, Computer und viele andere Geräte können so mit wenig Aufwand restlos abgeschaltet werden. Wer genau wissen will, welches Gerät wie viel verbraucht, kann sich beim Elektriker oder im Baumarkt ein Verbrauchsmessgerät ausleihen.

Stromverbrauch senken

Auch bei der Beleuchtung lässt sich kräftig sparen. Zwar erfordert der komplette Umstieg auf moderne LED-Lampen zunächst eine Investition. Diese amortisiert sich aber schnell, denn selbst gegenüber Energiesparlampen sparen LEDs kräftig Strom bei gleicher oder sogar besserer Lichtqualität. Darüber hinaus können Marken-LEDs mehr als zehn Jahre durchhalten.

Viele scheuen sich davor, den Gas- oder Stromanbieter zu wechseln. Ängste, plötzlich in der Kälte oder im Dunklen zu sitzen, sind unbegründet, der Anbieterwechsel klappt in aller Regel reibungslos. Es lohnt sich, zunächst den tatsächlichen Jahresverbrauch anhand der jüngsten Rechnung zu ermitteln, um dann einen Preisvergleich im Internet zu machen. Oft sind Einsparungen von bis zu mehreren 100 Euro pro Jahr möglich – auch, weil Kunden sich irgendwann einmal in einen Tarif haben einstufen lassen, der heute nicht mehr dem tatsächlichen Verbrauch entspricht und einen zu hohen Arbeitspreis zugrunde legt.

Versorgerverträge prüfen

Viele Anbieter von Gas und Strom verstecken Preiserhöhungen in blumigen Schreiben über neue Serviceleistungen und mehr Kundenfreundlichkeit. Erhöht ein Anbieter den Preis, haben Kunden ein Sonderkündigungsrecht, das auch genutzt werden sollte. Vorsichtig sollten Kunden allerdings bei neuen Angeboten mit Vorkasse oder festgesetzten Verbrauchsvolumina sein: Geht der Versorger pleite, ist das Geld meist futsch. Wird mehr verbraucht als vereinbart, wird es teuer. Ähnliches gilt für die Bestellung von Heizöl. Wer über Jahrzehnte aus Verbundenheit beim örtlichen Händler bestellt und keinen Preisvergleich macht, zahlt am Ende womöglich drauf, denn auch beim Öl können die Preise neben den üblichen Markt- und Saisonschwankungen von Händler zu Händler variieren. Am meisten spart, wer antizyklisch einkauft, also dann, wenn im Sommer eigentlich kein Öl gebraucht wird.

Beharrlichkeit ist eine Stärke vieler Senioren. Leider kostet sie oft auch viel Geld, zum Beispiel beim Telefonieren. Wird der Anschluss noch nach Minuten berechnet? Festnetzanschlüsse, die vor 30 Jahren geschaltet wurden und deren Konditionen bestenfalls „automatisch“ vom Anbieter angepasst wurden, sollten unbedingt überprüft werden. Mittlerweile gibt es unzählige Anbieter und Tarifoptionen, die sehr günstig sind. Anhand des eigenen Telefonverhaltens kann zunächst bestimmt werden, was wirklich gebraucht wird.

Mobilfunk und Festnetz modernisieren

In der Regel sind im Festnetz heute Flatratetarife üblich, die es erlauben, zu einem monatlichen Festpreis innerhalb Deutschlands zu telefonieren. Allerdings ist es heute grundsätzlich teurer, einen einzelnen Tele-

fonanschluss zu mieten, weil fast alle Anbieter ihre Angebote mit Internetleistungen koppeln. So kostet die Festnetzflatrate für einen reinen Telefonanschluss bei der Telekom derzeit 29,95 Euro, während man bei der Telekom-Tochter Congstar zum selben Preis ein Komplettpaket mit Internetanschluss bekommt. Andere Anbieter unterbieten diese Preise zum Teil noch deutlich. In manchen Fällen kann es sogar günstiger sein, einen Tarif mit Internet zu buchen, obwohl man das Internet gar nicht benutzen möchte.

Den Überblick im Telefentarifdschungel zu behalten, fällt selbst so manchem Profi schwer. Daher ist es ratsam, ein jüngeres Familienmitglied um Hilfe zu bitten und den Anschlusswechsel abzuwickeln. Die gewohnte Telefonnummer kann dabei in aller Regel zum neuen Anbieter mitgenommen werden.

Auch beim Mobilfunk ist die Flatrate heute das Maß der Dinge. Telefonieren in alle Netze und mobiles Internet dürfen heute ab 20 Euro pro Monat kosten. Zahlt man für weniger Leistung noch deutlich mehr, ist es an der Zeit, den alten Vertrag schnellstmöglich zu kündigen, denn fast alle Mobilfunkanbieter verlängern alte Verträge gern Jahr für Jahr, geben sinkende Preise aber nicht automatisch an die Kunden weiter. Auch hier gilt: Der Tarifdschungel ist dicht, unabhängige Beratung macht Sinn. Es kann sinnvoll sein, für monatliche Kündigung ein paar Euro mehr zu bezahlen, dafür aber flexibel auf Preisrutsche reagieren zu können. Bei der Netzwahl sollten lediglich Menschen, die auf dem platten Land wohnen, abwägen, welches Netz sie wählen. In dichter besiedelten Gebieten geben sich D1 (Telekom), Vodafone und O2/E-Plus nicht viel, was die Netzqualität betrifft.

Wer mit seinem Anbieter grundsätzlich zufrieden ist, kann nach abgeschlossener Tarifrecherche auch direkt mit der Kundenbetreuung sprechen. Wird mit Kündigung gedroht, werden Tarifwechsel bei Mobilfunk und Festnetz oft auch in laufenden Verträgen möglich und beide sind zufrieden. Aber Achtung: Persönliche Beratung in der Filiale ist schön, kostet aber das Widerrufsrecht: Nur bei telefonisch oder online geschlossenen Verträgen können Kunden innerhalb von 14 Tagen nach dem Fernabsatzgesetz ohne Angabe von Gründen vom Vertrag zurücktreten.

Einkaufen mit Rabatt

Auch beim Lebensmitteleinkauf zahlen viele Kunden zu viel. Trotzdem lohnt es sich nicht, auf der Jagd nach Sonderangeboten von Geschäft zu Geschäft zu fahren. Das gezielte Ausschauen der Waren im Supermarkt bringt mehr. Alle großen Supermärkte bieten Eigenmarken an, deren Qualität den teuren Markenprodukten oft in nichts nachsteht. Schließlich fallen die Artikel nicht vom Himmel, sondern werden teilweise sogar in den gleichen Fabriken hergestellt wie das Markenprodukt. 50 Prozent und mehr Ersparnis sind drin, wenn man sich nicht von Markennamen täuschen lässt. Ein Test des Fernsehmagazins „Galileo“ hat kürzlich ergeben, dass der Einkauf desselben Warenkorbs mit Eigenmarken aus dem klassischen Supermarkt fast bis auf den Cent genauso wenig kostet wie derselbe Einkauf beim Discounter. Wird der Warenkorb dagegen ausschließlich mit den entsprechenden Markenartikeln gefüllt, zahlen Kunden mehr als das Doppelte.

Darüber hinaus bieten viele Märkte und Marken Rabattmarken an, die wirklich Geld sparen. Ausgeschnitten aus der Zeitung oder ausgedruckt aus dem Internet, die entsprechenden Waren gekauft und an der Kasse den Gutschein eingelöst, freut sich der Geldbeutel. Klug kombiniert sind Rabatte von bis zu 80 Prozent keine Seltenheit. Dann darf es auch ruhig das Markenprodukt sein und es kann sich lohnen, haltbare Gutscheinartikel einzulagern, wenn man sie nicht für den direkten Bedarf braucht.

Abos und Versicherungen

Besonders beim Eintritt in den Ruhestand oder wenn ein Ehepartner verstorben ist lohnt es sich, die bestehenden Abonnements und Versicherungen zu überprüfen und sie gegebenenfalls zu kündigen oder zu ändern. So besteht im Todesfall meist ein Sonderkündigungsrecht. Auch wird nicht jede Versicherung, die während des aktiven Arbeitslebens sinnvoll war, auch im Alter gebraucht. Bei Abonnements der unterschiedlichsten Dienstleistungen lohnt es sich genau hinzuschauen, ob die Leistung überhaupt noch in Anspruch genommen wird. Wer aus Bequemlichkeit nicht kündigt, verschenkt bares Geld. Pauschale Hinweise sind schwierig. Daher gilt auch hier: Hilfe annehmen lohnt sich. Sei es von Angehörigen, Freunden oder von den Verbraucherzentralen.

Keine falsche Scham

Bei den derzeit historisch niedrigen Zinsen lohnt es sich in jedem Fall, über eine Umschuldung nachzudenken, wenn zum Beispiel das Eigenheim noch nicht bezahlt ist oder andere alte Kredite laufen. Hier ist professioneller Rat gefragt, denn jeder Fall ist anders gelagert. Fest steht: Für eine Reaktion auf sich ändernde Marktbedingungen muss sich niemand schämen. Dasselbe gilt umso mehr für Sozialleitungen. Ist der Geldbeutel permanent leer und reicht es vorne und hinten nicht, sollten Betroffene prüfen, ob ihnen Sozialleistungen wie zum Beispiel Wohngeld oder Grundsicherung zustehen. Auch wenn viele das anders sehen, ist der Gang zum Amt keine Schande, sondern die Inanspruchnahme von Leistungen, die ihnen zustehen. Schließlich haben sie im Erwerbsleben jahrzehntelang in die Sozialkassen eingezahlt. Wer die Kriterien für bestimmte Leistungen erfüllt und sie aus falschem Stolz nicht beantragt, handelt fahrlässig und verschenkt Lebensqualität.

(Jan Brenner)

4. Reisebuchung online: Kostenfallen vermeiden

Der Sommer ist auch für viele Seniorinnen und Senioren eine beliebte Reisezeit. Das Internet macht es leicht, die Traumreise zu finden und zu buchen. Aber nicht alles, was auf den ersten Blick wie ein Schnäppchen aussieht, ist am Ende wirklich günstig. Schuld daran sind Buchungsportale, die die Branche mit unlauteren Mitteln in Verruf bringen. Im Folgenden möchten wir zeigen, wie man Kostenfallen umgeht und wirklich den günstigsten Preis findet.

Pauschalangebote mit Flug, Transfer und Hotel sind beliebt, nicht zuletzt wegen der unkomplizierten Buchung. Trotzdem kann es sich lohnen, Flug, Transfer und Hotel getrennt voneinander zu buchen. Je nach Reise kann das bis zu mehreren Hundert Euro günstiger sein als ein Pauschalangebot. Hotels und Flüge finden sich leicht über die unzähligen Suchportale im Internet. Zwar geben alle vor, immer die preiswerteste Variante zu finden. In Wirklichkeit ist das aber nicht bei allen Anbietern so, insbesondere nicht bei jenen, die von prominenten Stars beworben werden.

Von Klick zu Klick wird's teurer

Anhand einer konkreten Flugbuchung im beliebten Portal „fluege.de“ hat AiR am 9. Mai 2016 die Probe aufs Exempel gemacht: Am 26. Mai 2016 sollte es nach Antalya in der Türkei gehen, am 3. Juni 2016 zurück von Antalya nach Berlin. fluege.de spuckte als günstigsten Hinflug ein Angebot von Condor (Flug DE 784) um 14:25 Uhr zu 55,74 Euro, als Rückflug einen Flug mit Pegasus Air (Flug PC 5563) um 5:50 Uhr zu 61,25 Euro aus. Gesamtpreis 116,99 Euro – der gilt allerdings nur bei Zahlung mit der „fluege.de Master-Card GOLD“. Da wir eine Reise buchen und keine Kreditkarte kaufen wollen, stellen wir die Zahlungsart auf „Lastschrift“ um. Prompt verteuerte sich der Flugpreis auf 166,97 Euro, weil fluege.de eine „ServiceFee pro Strecke“ von je 24,99 Euro aufschlägt. Dabei muss der Urlauber auf der unübersichtlich gehaltenen Buchungsseite auch noch höllisch aufpassen, dass er nicht versehentlich eine Reiserücktrittsversicherung und eine ziemlich überflüssige Umbuchungsmöglichkeit mitbucht, weil er in den entsprechenden Auswahlkästchen den falschen Wert gewählt hat.

Wir machen die Gegenprobe und versuchen, dieselben Flüge über das Internet direkt bei den Fluggesellschaften Condor und Pegasus zu buchen. Dazu benutzen wir die Flugsuche von Google (flights.google.de) und finden unsere Flüge mit identischen Flugnummern zum Gesamtpreis von 107 Euro. Würden wir auf 20 Kilo Koffergewicht verzichten, könnten wir den Hinflug bei Condor statt zu 58 sogar für 39,99 Euro buchen. Da eine Sitzplatzreservierung extra kostet, verzichten wir darauf. Der Rückflug über Pegasus kostet mit 20 Kilo Gepäck 49 Euro, nur mit Handgepäck 43 Euro. Der Gesamtpreis von 107 Euro mit Koffergepäck, direkt über die von Google gefundenen Fluglinien gebucht, stimmt. Google verabschiedet sich und leitet uns für Hin- und Rückflug direkt in die jeweiligen Buchungssysteme der Fluglinien, wo sich der Preis nicht weiter erhöht.

Im Dschungel der Portale

Wir machen eine 3. Probe über das Portal „Swoodoo“, das zur Schweizer Kayak GmbH gehört. Swoodoo findet unsere Flüge ebenfalls – allerdings erst nach längeren Einstellarbeiten an verschiedenen Häkchen und Auswahlboxen – für 118 Euro ohne Koffergepäck. Zur Buchung werden wir dann auf ein anderes

Portal umgeleitet, wo sich der Koffer für 30,58 Euro zubuchen lässt. Da die Sache bereits hier schon wieder teurer wird, brechen wir die Buchung ab. Zuletzt verifizieren wir die von Google ausgegebenen Flugpreise zur Sicherheit noch einmal direkt über die Internetseiten von Condor und Pegasus, ohne vorher Google zu bemühen. Ergebnis: Die von Google ermittelten Preise und Verbindungen waren korrekt, wir kommen für 107 Euro mit Koffer und ohne Schnickschnack von Berlin nach Antalya und zurück.

Die sogenannte „Service-Fee“ von fluege.de entpuppt sich demnach als Bearbeitungsgebühr, die einzig und allein dem Unternehmen Unister aus Leipzig zugutekommt, zu dem neben fluege.de auch die Internetportale „ab-in-den-urlaub.de“, „hotelreservierung.de“, „reisen.de“, „preisvergleich.de“ und andere, zum Teil nicht unter der Marke Unister gelistete Portale gehören.

Seit 2012 steht das einstige Vorzeigeunternehmen aus Ostdeutschland im Kreuzfeuer von Verbraucherschützern und Staatsanwaltschaft. Im Raum stehen Vorwürfe, die von Preisbetrug über Verstöße gegen geltendes EU-Recht bis hin zur Steuerhinterziehung reichen. Mit juristischen Problemen steht Unister nicht allein da: Der Bundesverband Deutscher Versicherungskaufleute hatte Check24 verklagt, weil er dem Portal eine Irreführung der Verbraucher vorwirft. Check24 stelle sich zwar als verbraucherfreundliches Preisvergleichsportal dar, arbeite in Wahrheit aber wie ein Makler, der Provisionen von den Anbietern kassiert. Künftig wird Check24 Kunden deutlicher auf diesen Umstand hinweisen müssen, wie das Landgericht München klarstellte.

Vor der Buchung unbedingt vergleichen

Dasselbe wie für Flüge gilt auch für Pauschalreisen oder Hotelbuchungen: Die großen Reisevergleichsportale bieten eine gute Basis, um sich über Reiseziele und Preise zu informieren. Soll es aber zur Buchung kommen, sollte unbedingt auf versteckte Kosten geachtet und mit anderen Anbietern verglichen werden – am besten direkt mit dem entsprechenden Angebot des Reiseveranstalters, dessen Angebot das Reiseportal buchen will.

Wer die Traumreise online gefunden hat, kann mit dem Angebot auch in das Reisebüro um die Ecke gehen. Die Reisekaufleute vor Ort finden im eigenen Katalog vielleicht dieselbe oder eine vergleichbare Reise zu einem günstigeren Preis und bieten den Vorteil, Ansprechpartner für alle Fragen rund um den Urlaub zu sein. Außerdem lohnt für BLLV-Mitglieder auch ein Blick auf die Reiseangebote des BLLV-Reisedienstes, wo Seriosität und gute Konditionen selbstverständlich sind (www.bllv-rd.de).

Soll es in Deutschland auf Tour gehen, ist für Senioren meist die Bahn das Verkehrsmittel der Wahl – obwohl eine Studie der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde herausgefunden hat, dass die Bahn als Verkehrsmittel unter Senioren gar nicht beliebt ist: Gründe sind Unzuverlässigkeit, fehlende Bequemlichkeit und undurchschaubare Tarife.

Bahnreise buchen mit Köpfchen

Zumindest bei Letzterem gilt: Wer früher bucht, fährt billiger. Die Bahn hält immer Kontingente an sogenannten Sparpreisen vor, die online gebucht werden können. Statt zum Normalpreis fährt der Kunde dann zum Beispiel für 19 oder 29 Euro pro Strecke quer durch Deutschland. Mit der Bahncard 25 bekommen Kunden sogar noch einmal 25 Prozent Rabatt auf den Sparpreis – mit der Bahncard 50 dagegen gibt es keinen Rabatt mehr auf den Sparpreis. Gut zu wissen ist, dass es je nach Auswahl von Reiseklasse oder Zugbindung (die Bahn nennt die oft teureren Fahrkarten ohne Zugbindung „Flexticket“) noch einmal günstiger geht. So kann eine geschickte Kombination in der ersten Klasse unter Umständen sogar günstiger sein als ein Ticket zweiter Klasse, womit zumindest die Bequemlichkeit hergestellt wäre. Hier lohnt es sich, einfach ein wenig mit dem Buchungssystem unter www.bahn.de zu spielen und verschiedene Reiseoptionen und -daten auszuprobieren.

Ein Tipp ist auch die Probe-Bahncard 25. Möchte man die Bahncard nicht dauerhaft für 62 Euro pro Jahr (zweite Klasse, Senioren ab 60 Jahren für 41 Euro) abonnieren, kündigt man direkt nach Erhalt und profitiert trotzdem volle drei Monate von den Vergünstigungen. Die Probekarte kann sich so bereits mit einer Reise bezahlt machen, und mit der ausgedruckten Onlinebuchungsbestätigung für die Bahncard kann der Urlauber sofort starten, ohne auf die Zusendung der richtigen Karte warten zu müssen.

Auch für Flüge innerhalb Deutschlands gilt: Direkt über die Internetseiten der Fluglinien früh gebucht, kann man Inlandsflüge hin und zurück bereits für unter 70 Euro ergattern. Ökologisches Gewissen hin oder her ist das manchmal billiger als die Bahn. Bei diesen günstig gebuchten Flügen lohnt überdies keine eigene Reiserücktrittsversicherung, da bei Nichtantritt des Fluges die Mehrwertsteuer für nationale Flüge, das Passagierentgelt und die Luftsicherheitsgebühr sowie von einigen Airlines erfundene Fantasiegebühren durch die Fluggesellschaft erstattet werden müssen. Diese Gebühren machen bei billigen Flügen den größten Teil des Gesamtpreises aus. Die einzige Voraussetzung ist, dass der Kunde die Erstattung aktiv beantragen muss. Auch darf die Fluggesellschaft keine Gebühren für die Erstattung erheben.

(Jan Brenner)

5. Heitere und nachdenkliche Lehrer geschichten aus früheren Zeiten, geschrieben in altdeutscher Schrift:

Schwierige Planung einer Klassenfahrt

Die Klasse 8 plant einen Schullandheimaufenthalt. Die Aufgabe lautet:

Jeder Schüler soll sich überlegen, wo wir in Deutschland einen Schullandheimaufenthalt durchführen können. Sie haben 6 Wochen Zeit um sich zu informieren und eventuell Ortsprospekte und weitere Infos zu besorgen. Nach 6 Wochen hatten alle Schüler ihre Infos zusammen und präsentierten im Unterricht ihren Wunschort für den Aufenthalt.

Nur eine Schülerin hatte nichts dabei, sie war sehr traurig und den Tränen nahe. Ich fragte sie, ob sie nichts gefunden hätte. „Doch sagte Klara, sie hat einen sehr schönen Ort gefunden, aber der liegt in Bayern und Bayern gehört doch nicht zu Deutschland.“ Wir mussten alle herzlich lachen.

Josef Köninger

Schwierige Planung einer Klassenfahrt

Die Klasse 8 plant einen Schullandheimaufenthalt. Die Aufgabe lautet: Jeder Schüler soll sich überlegen, wo wir in Deutschland einen Schullandheimaufenthalt durchführen können. Sie haben 6 Wochen Zeit um sich zu informieren und eventuell Ortsprospekte und weitere Infos zu besorgen.

Nach 6 Wochen hatten alle Schüler ihre Infos zusammen und präsentierten im Unterricht ihren Wunschort für den Aufenthalt.

Nur eine Schülerin hatte nichts dabei, sie war sehr traurig und den Tränen nahe. Ich fragte sie, ob sie nichts gefunden hätte. „Doch sagte Klara, sie hat einen sehr schönen Ort gefunden, aber der liegt in Bayern und Bayern gehört doch nicht zu Deutschland.“ Wir mussten alle herzlich lachen.

(Josef Köninger)

Vielleicht hatten Sie während Ihrer Schulzeit auch ein nettes Erlebnis, das Sie aufschreiben und uns schicken können. Ich würde mich sehr über Ihre Lehrer Geschichte freuen. Bitte schicken Sie Ihren Beitrag in normaler Druckschrift (am besten als Word-Datei) an: Max Schindlbeck, Mozartstr. 9, 86470 Thannhausen, Tel.: 08281 5655, Fax: 08281 5676, E-Mail: schindlbeck.bllv@bnv-gz.de

(Die vorliegenden Artikel Nr. 1 bis 4 sind erschienen in AiR – Aktiv im Ruhestand – in den Ausgabe 11-2015, 5-2016 und 6-2016, die Nr. 5 stammt von Josef Köninger)

Alle Beiträge wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch kann eine juristische Gewähr für die Richtigkeit dieser Angaben nicht übernommen werden. Eine Haftung in diesem Zusammenhang ist ausgeschlossen.