

BEI UNS IM BÜRO

Nichts gegen Gummibärchen

Haben Sie den Artikel rechts schon gelesen? Da wird verraten, wie man mit ganz wenig Aufwand am Arbeitsplatz seine Fitness verbessern kann. Da ist nichts gegen einzuwenden. Ganz im Gegenteil. Ein bisschen Bewegung, ein wenig Entspannung täte uns gut. Die Theorie finde ich klasse.



Die Praxis beunruhigt mich. Gerade haben sich zwei Kolleginnen über das Buch von Conny Schumacher unterhalten. Und ich habe deutlich den Satz gehört: „Das führen wir bei uns in der Redaktion auch ein...“

Nichts gegen Kniebeugen. Schon gar nichts gegen Finger-Stretching. Aber geschnippeltes Obst statt Schokolade? Rosinen statt Schokolade? Eine beunruhigende Vorstellung. Geradezu stressig! Schnell mal die Ohr-läppchen massieren...

Eine entspannte Woche wünscht Ihnen  
Ihr Peter Toussaint

VERBRAUCHERTIPP

D-Mark immer noch eintauschbar

Wer beim Aufräumen oder Umzug noch Münzen oder Scheine der D-Mark findet, kann diese problemlos in den Filialen der Deutschen Bundesbank eintauschen (Filialen unter [www.bundesbank.de](http://www.bundesbank.de)). Der Umtausch ist unbegrenzt und kostenfrei, der offizielle Kurs liegt laut Bundesverband deutscher Banken bei 1 Euro = 1,95583 DM. Das gilt auch für ältere DM-Banknoten aus den 1950er- und 1960er-Jahren. Aufgepasst: Manche DM-Scheine sind begehrte Sammlerstücke. Vor allem gut erhaltene Exemplare aus der Frühzeit der D-Mark können gute Preise erzielen. NRZ

KÜCHENTIPP



Avocado gefüllt - nur wirklich reif ist sie ein Genuss.

Avocados mit Äpfeln gemeinsam lagern

Wenn eine Avocado zu hart zum Essen ist, gibt es einen Trick, wie man sie schneller weich bekommt. Man sollte die Avocados zusammen mit Äpfeln lagern, dann beschleunigt sich der Reifeprozess. Auch das Einwickeln der grünen, vitaminreichen Frucht macht sie schneller weich.

KONTAKT

Redaktion: PETER TOUSSAINT  
Fax: 0201 804-1804  
E-Mail: [leben@nrz.de](mailto:leben@nrz.de)

# Lassen Sie sich ruhig mal hängen!

Verspannungen, Kopfschmerzen, Stress - dagegen helfen kleine Übungen, die man in den Büroalltag integrieren kann



Sich hängen lassen, auf Tauchstation gehen, entlastet den Rücken, erhöht die Konzentration. Bequem sitzen, Beine aufstellen, Oberkörper langsam sinken lassen und tief durchatmen. Fotos: Kai Franz

München. Irgendwann war es so weit. Conny Schumacher (44) war „durch“, ausgebrannt mit 28. „Ich konnte es nicht mal mehr ertragen, eine Autotür zuschlagen zu hören“. Bis dahin war die studierte Sportökonomin die Karriereleiterin hochgeklettert, als Marketingleiterin und Pressereferentin. Doch dann nahm sie sich eine Auszeit und beschäftigte sich intensiv mit dem, was da mit ihr passiert war, arbeitete sich durch das, was der internationale Bewegungsmarkt an Entspannungsübungen, Atemtechniken und Akupressurpunkten hergab, sammelte und sortierte alles und fasste es in einem Buch zusammen. „Fit in Schlips und Pumps“ heißt das bürotaugliche Übungsprogramm und will nicht mehr und nicht weniger, als unseren Arbeitsalltag entspannter machen - trotz Stress. Cornelia Färber sprach mit der Autorin, die als selbstständige Personal Trainerin arbeitet.

Frau Schumacher, warum haben Sie dieses Buch geschrieben?

Das hat sich aus der Alltagssituation meiner Kunden ergeben. Den ganzen Tag wird Druck aufgebaut im Job und abends im Fitness-Studio beim Spinning-Kurs noch einmal der Puls auf 180 gebracht. Danach ist man zwar ausgepowert, aber auch total überreizt. Irgendwann knallt das System - man kann nicht mehr abschalten. Ich will zeigen, dass zwei bis drei Minuten ausreichen, um sich mental aus der Situation herauszunehmen, zu

dehnen, zu atmen und entspannter wieder hineinzugehen.

Wenn es so einfach ist, sich richtig zu verhalten, wieso macht man es dann nicht?

Die meisten wissen nicht, wo sie anfangen sollen. Sie

nehmen sich zu viel vor, stehen vor 50 Übungen und bauen schon wieder Druck auf. Ich empfehle, sich zwei, drei Übungen herauszusuchen, die einem gefallen.

Meist hat man ein Gefühl dafür, was einem gut tut. Brauche ich mehr Dehnung oder

lieber mentale Stärke für unangenehme Telefonate? Oder bin ich bei Gesprächen oft aufgeregt und brauche etwas, um die Nervosität zu lindern?

Bei einer Übung werden die Ohren geknetet und Grimassen gezogen, bei einer ande-



Kniebeugen (für Geübte) bringen den Körper in Schwung, verbessern das Gleichgewicht: Halten Sie sich an einem Stuhl fest und stellen Sie sich auf die Zehen. Langsam in die Knie gehen, wobei die Fersen vom Boden abgehoben bleiben. Wenn Sie unten sind, drücken Sie sich wieder nach oben. Eine Minute, kann auch mit einem Arbeitskollegen gemeinsam geübt werden.



Ohren lang ziehen: Die lustigste Mental-Übung sorgt für Energie und gute Laune: Massieren Sie zwei Minuten lang ausgiebig beide Ohren und Ohr-läppchen. Reiben Sie hinter den Ohren, ziehen Sie die Ohren nach oben, nach unten und auseinander. Fest und intensiv. Gähnen Sie dabei, schneiden Sie Grimassen, seien Sie kindisch. Je alberner, desto besser das Ergebnis.



Fingerstretching lockert und dehnt die Maushand, die auf Arm und Nacken wirkt (deshalb haben Computerarbeiter oft Nackenverspannungen). Die Hände im Stehen flach auf den Tisch legen, so drehen, dass Finger zu Ihnen zeigen, Arme durchstrecken, Dehnung spüren. Den Spannungsdruck durch Verlagerung des Körpergewichts steuern. Eine Minute, mehrmals am Tag.



Daumen hoch harmonisiert die beiden Gehirnhälften, stabilisiert. Breiten Sie die Arme weit aus, verschränken Sie die Hände in Gebetshaltung und achten Sie darauf, welcher Daumen oben ist. Öffnen Sie die Arme erneut und verschränken Sie die Hände, allerdings achten Sie darauf, dass nun der andere Daumen oben ist. Übung wiederholen, bis sie flüssig wird, mehrmals am Tag.

INFOS

Das Buch

Conny Schumacher, Fit im Büro, Nymphenburger Buchverlag, 119 Seiten, 16,95 Euro



DREI FRAGEN

Äpfel kühl, trocken und frostfrei lagern

Der Herbst hat angefangen und in vielen Gärten hängen die Bäume voller Äpfel - es ist Erntesaison. Doch oft fragt man sich, wo man die vielen Äpfel überhaupt lassen soll. Dr. Randolph Kricke (Foto) von der Biologischen Station Westliches Ruhrgebiet aus Duisburg erklärt, was man bei der Lagerung von Äpfeln beachten muss, damit man auch im Frühjahr noch die leckeren Früchte genießen kann:



Wo sollte man Äpfel am besten einlagern?

Ein gut durchlüfteter Keller ist ideal für die Lagerung von Äpfeln. Der Keller sollte allerdings möglichst kühl, trocken und frostfrei sein. Ein Heizungskeller oder ein Wäschekeller eignen sich daher nicht. Wer keinen Keller zur Verfügung hat, kann die Äpfel auch im Obstfach im Kühlschrank lagern. Dort sind sie aber durch das Kondenswasser nicht ganz so lange haltbar.

Auf was sollte man bei der Lagerung sonst noch achten?

Wichtig ist, dass man kein anderes Obst mit den Äpfeln zusammen einlagert. So gasen Bananen zum Beispiel Ethylen aus, was zur schnelleren Reifung der Äpfel führt. Auch sollte man die Äpfel nicht direkt auf dem Boden oder in Kunststoffsäcken lagern. Besser ist es, wenn man sie auf Zeitungspapier legt. Optimal wäre aber ein Holz- oder Kunststoffgitter, auf dem die Äpfel gut belüftet werden.

Wie lange kann man die Äpfel lagern?

Das ist abhängig von der jeweiligen Apfelsorte und den oben erwähnten Umgebungsbedingungen. Unter optimalen Bedingungen kann man bestimmte Apfelsorten monatelang lagern. Ein Beispiel dafür ist der rheinische Krummstiel. Der wird im Oktober geerntet und kann bis Mai gelagert werden.

IHR GUTES RECHT

Online-Rechnung ist erlaubt

Allgemeine Geschäftsbedingungen von Mobilfunk-Service-Providern, die ihren Kunden für einen Online-Tarif die Rechnung im Internetportal online zur Verfügung stellen, sind nicht grundsätzlich rechtswidrig. Der Kunde muss die Rechnung online abrufen und bei Bedarf ausdrucken. Die Firma bietet den Kunden jedoch die Möglichkeit, den Online-Rechnungs-Tarif oder alternativ einen Standardtarif mit Rechnungsversand per Post zu wählen. Ein Verbraucherverband klagte gegen diese Praxis.



Doch der Bundesgerichtshof sieht keine Pflicht für eine Schriftform für Rechnungen. Die Kunden könnten die Rechnung am Bildschirm lesen und ausdrucken. Da die Online-Rechnung dem Kunden gegenüber als unverbindlich bezeichnet wird, entstehen dem Verbraucher keine Nachteile (Az: III ZR 299/08).

Agnieszka Lysik (Foto) ist Rechtsanwältin bei „ks rechtsanwälte“ in Essen

GUTSCHEINPORTALE

Einige Gutscheinportale im Internet:  
[www.gutscheinpony.de](http://www.gutscheinpony.de)  
[www.rabatttza.de](http://www.rabatttza.de)  
[www.gutscheincode.org](http://www.gutscheincode.org)

# Online-Gutscheine bringen wenig

Verbraucherschützer testen „Rabattcodes“ im Internet. Das Ergebnis ist ernüchternd. Oft gibt's die Produkte woanders billiger

Peter Hahne

An Rhein und Ruhr. Die Angebote klingen verlockend: Wer bei einer Bestellung im Internet eine kryptische Buchstaben- oder Ziffernkombination eingibt, soll mithilfe dieser so genannten „Rabattcodes“ viele Euro sparen können. Es handelt sich also um eine Art Ersatz für das Feilschen, das anders als im Einzelhandelsgeschäft im Internet ja nicht möglich ist. Fast alle Online-Händler nutzen inzwischen dieses Werbeinstrument.



Der Geld-Hahn

Längst gibt es auch zahlreiche Webseiten, die sich allein auf das Sammeln solcher Rabattcodes spezialisiert haben. Ein Beispiel: Bei Besuch der Internetseite „Gutscheinpony.de“ erfährt der geeignete

on an vergleichsweise lockere Bedingungen. Die Aktion ist zwar auf einige Tage beschränkt und an einen Mindestbestellwert von 40 Euro geknüpft. Doch das erscheint angemessen. Wer ohnehin et-

was bei Tchibo einkaufen will, kann bei einem Bestellwert von 40 Euro mit dem Gutscheincode immerhin recht einfach ein Viertel der Bestellsumme sparen.

Doch so einfach wie bei Tchibo läuft es nicht überall. Die Verbraucherschutzzentrale NRW hat schlechte Erfahrungen gemacht. „Jeder vierte von 40 per Internet verbreiteten Rabattcodes war mit Macken behaftet“, berichten die Verbraucherschützer. „Nur ein kleiner Teil brachte im Vergleich mit anderen Online-Angeboten geringe Ersparnisse.“

Woran liegt's? Die Verbraucherschützer kritisieren, dass die eingesammelten Codes oft schon abgelaufen oder angeblich schon verbraucht waren. So bot eine Bekleidungskette

zwar in der Werbung „25 Prozent Preisnachlass für den gesamten Einkauf“ - doch bei der Einlösung der virtuellen Rabattmärkchen wurde der Preisnachlass nur bei einem von zwei geordneten Bekleidungsartikeln gutgeschrieben.

Kunden müssen ein zweites Teil kaufen

Im Übrigen entpuppte sich der Mindestbestellwert von 19,95 Euro als plumper Trick - die meisten Artikel waren nach Einlösen des Codes billiger als 19,95. Kunden mussten ein weiteres Bekleidungsstück aussuchen, um den Mindestbestellwert zu erreichen.

Hohe Mindestbestellwerte gerieten für die Verbraucherlobby mehr als einmal zum Är-

gernis. Vier von fünf Onlinehändlern verlangten ihn. Doch das war noch nicht alles. Besonders ernüchternd ist der Befund der Verbraucherzentrale, dass die meisten Rabattcode-Offerten am Ende wenig attraktiv sind. Die Hälfte der getesteten 40 Angebote unterzogen die Verbraucherschützer im Nachhinein einem simplen Preisvergleich mit einer Suchmaschine. Das Ergebnis: In 13 von 20 Fällen gab es die Artikel andernorts billiger.