

**KOMPAKT**

**Microsoft: Abkehr von HD-DVD**

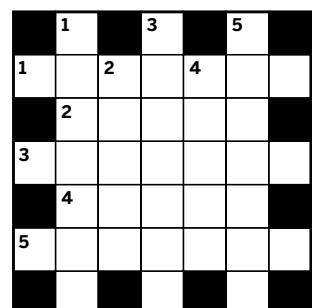
AFP REDMOND. Auch Microsoft gibt die DVD-Nachfolge-Technik HD-DVD auf. Wie der Software-Konzern in seinem Weblog Gamerscore Blog ankündigte, wird er keine neuen HD-DVD-Player mehr herstellen. Für bislang ausgelieferte Geräte bietet Microsoft aber weiter Unterstützung und Garantie. Microsoft hat Schätzungen zufolge etwa 300.000 seiner Abspielgeräte verkauft.

**Ratgeber für das richtige Arbeitszeugnis**

AP FRANKFURT. Mit einem neuen Ratgeber will die Verbraucherzentrale Hessen über das Thema Arbeitszeugnis informieren. Der Band „Das Arbeitszeugnis: Treffsicher formulieren und interpretieren“ solle einen Einblick in das Vokabular von Zeugnissen geben. Für 9,90 Euro plus Versand zu bestellen bei: Verbraucherzentrale, Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt am Main.

**RÄTSEL**

**Magisches Viereck**



In die Figur sind fünf waagrecht und senkrecht gleich lautende Wörter einzutragen:

- 1. Kugelstoßspiel, 2. Unwahrheit (ü = ue), 3. chemischer Grundstoff, 4. Spion, 5. Provinz der Niederlande.

**Auflösung „Kreuzwörterrätsel“ aus der letzten Ausgabe**

- Waagrecht: 5. Uppsala, 6. Frost, 9. Kleinod
- Senkrecht: 1. Hus, 2. Spargel, 3. Tausend, 4. Aar, 7. Ike, 8. Udo

**TELEFONARIFE**

**Ortsgespräche: Montag bis Freitag**

Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Ct./Min.
0-9	01019	freetelPhone <sup>®</sup>	1,70
	01079	star79 <sup>®</sup>	1,79
	01058	01058 <sup>®</sup>	1,98
9-12	01079	star79 <sup>®</sup>	1,79
	01058	01058 <sup>®</sup>	1,98
	01081	01081 <sup>®</sup>	2,20
12-15	01019	freetelPhone <sup>®</sup>	1,70
	01079	star79 <sup>®</sup>	1,79
	01058	01058 <sup>®</sup>	1,98
15-19	01079	star79 <sup>®</sup>	1,79
	01058	01058 <sup>®</sup>	1,98
	01081	01081 <sup>®</sup>	2,20
19-21	01019	freetelPhone <sup>®</sup>	0,70
	01070	Arcor	0,70
	01013	TELE2	0,98
21-24	01013	TELE2	0,79
	01024	01024	0,80
	01070	Arcor	1,45

**Ferngespräche: Montag bis Freitag**

Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Ct./Min.
0-10	010040	Mox Telecom <sup>®</sup>	1,70
	01076	01076	1,70
10-12	01042	TELECALL	1,19
	01024	01024	1,20
12-14	01019	freetelPhone <sup>®</sup>	1,50
	01054	01054 Telecom <sup>®</sup>	1,50
14-15	01017	Disc. Telecom	1,20
	01037	01037	1,25
15-17	01075	01075	1,27
	01024	01024	1,55
17-18	010058	Pennyphone	0,99
	01024	01024	1,00
18-19	01078	3U	0,45
	01037	01037	1,35
19-21	01019	freetelPhone <sup>®</sup>	0,70
	01070	Arcor	0,70
21-24	01013	TELE2	0,94
	01024	01024	0,95

**Festnetz zu Handy: Montag bis Sonntag**

Uhrzeit	Vorwahl	Anbieter	Ct./Min.
0-18	010029	TelemediaCo. <sup>®</sup>	8,58
	01067	Linecall <sup>®</sup>	8,58
18-24	010029	TelemediaCo. <sup>®</sup>	8,58
	01067	Linecall <sup>®</sup>	8,58

Günstige Call-by-Call-Anbieter ohne Anmeldung. Abrechnung im Minutentakt oder besser. Nicht alle Anbieter sind im Ortsnetz flächendeckend verfügbar. Tarif-Hotline: 09001 33 01 00 (1,86 Euro/Min. von T-Com, Mo-Fr 9-18 Uhr). Stand: 25. 02. <sup>®</sup>Mit Tarifansage. Quelle: www.telarif.de. Alle Angaben ohne Gewähr.



**Schick, aber nicht immer nötig Sonne ruhig mal ohne Brille**

Foto: colourbox

Von Haiko Prengel

ddp KREFELD. Zur Sonne haben viele Menschen ein gespanntes Verhältnis. Kaum zeigt sie sich im Frühling, gilt es, auf Parkbänken oder in Straßencafés jeden einzelnen Strahl zu erhaschen und zu genießen. Allerdings dürfen oft schon im zaghaften Märzlicht weder Sonnenbrille noch -creme fehlen – aus ernster Sorge vor gravierenden Gesundheitsschäden.

Zumindest was die Auswirkungen von Sonnenlicht auf die Augen betrifft, könnten die Deutschen nach Ansicht von Experten deutlich gelassener sein. Die Natur habe den Menschen mit einem natürlichen UV-Schutz ausgestattet, so dass er auch ohne getönte Schutzbrille guten Gewissens längere Zeit im Freien verbringen könne, sagt Dieter Friedburg, Professor für Augenheilkunde in Krefeld.

So sei etwa die landläufige Behauptung, ungefiltertes UV-Licht könne einen grauen Star verursachen, wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Auch sei es „hysterisch“, wenn Eltern ihre Kinder nur noch mit Sonnenbrille draußen spielen ließen.

„Bei unseren mitteleuropäischen Verhältnissen droht den Augen durch das Sonnenlicht keinerlei Gefahr“, unterstreicht der Mediziner. Im Gegenteil – Licht ist wichtig für den Hormonhaushalt und das Wohlbefin-

den und wird unter anderem über die Augen aufgenommen. Wer häufig eine Sonnenbrille trägt, blockiert diesen wichtigen Stoffwechselprozess.

Niemand muss also in Panik geraten, wenn er seine Sonnenbrille an einem strahlend blauen Frühlingstag mal vergisst – es sei denn, mit der Sonnenbrille steht und fällt sein modisches Outfit. Gleichwohl gibt es einige Ausnahmen, zum Beispiel beim Segeln oder anderen Wassersportarten, wo das Sonnenlicht auf der Wasseroberfläche gespiegelt wird und so auch von unten in das Auge fällt. Dann ist das Tragen einer Sonnenschutzbrille sinnvoll. Gleiches gilt für Ausflüge in Skigebiete oder an die weißen Strände der Südsee. „Ohne Lichtschutz kann hier die Hornhaut geschädigt werden – wenn gleich nicht nachhaltig, sondern nur für einen Tag“, erläutert Friedburg. Symptome sind tränende und gerötete Augen.

Auch jenseits der Sandstrände und Skigebiete leiden vergleichsweise viele Menschen in Deutschland unter Lichtempfindlichkeit. Sie ist Ursache einer unkorrigierten, sogenannten Winkelfehlsichtigkeit (Wf), wie Horst Dauter, Geschäftsführer des Bundesverbands der Deutschen Augenoptiker in Braunschweig, erläutert.

70 bis 80 Prozent der Bevölkerung sind von diesem nicht krankhaften Zustand betroffen, wenn gleich laut Dauter nicht alle damit ein-

sonderlich großes Problem haben. Denn die Wf wird reflektorisch selbst korrigiert, was aber anstrengend ist. „Diese Anstrengung kann sich unangenehm bemerkbar machen, zum Beispiel durch Kopfschmerzen, Migräne, Nacken- und Rückenbeschwerden oder schnelles Ermüden beim Lesen“, sagt Dauter. Ein auf Winkelfehlsichtigkeit spezialisierter Augenoptiker kann sie mit Hilfe spezieller Messmethode erkennen und korrigieren. Augenärzte stufen die Winkelfehlsichtigkeit laut Friedburg dagegen lediglich als „Kunstprodukt“ einer bestimmten Untersuchungsmethode ein, das keiner Korrektur bedarf.

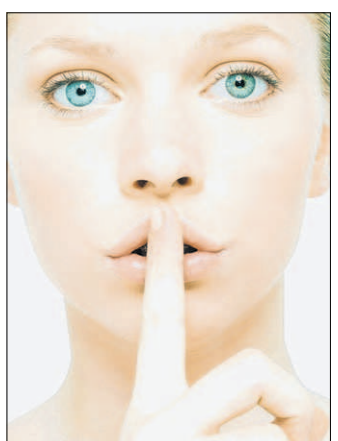
Wer im Hellen so gut wie gar nichts mehr sieht, sollte einen Arzt für Augenheilkunde aufsuchen. Die Ursache könnte laut Friedburg eine Degeneration der Netzhaut sein. Auch diese erbliche Erkrankung kann mit speziellen Gläsern behandelt werden. Beim Kauf einer neuen Sonnenbrille sollte man nach Angaben des Mediziners darauf achten, dass die Gläser mindestens 50 bis 70 Prozent des einfallenden Lichtes absorbieren. Spezielle Gletscherbrillen für Ausflüge in Skigebiete bieten gar eine Absorption von 90 Prozent. Der Preis indes sagt wenig über den Sonnenschutz aus. Auch Brillen für zehn Euro verfügen unter Umständen über einen UV-Licht-Filter, können laut Friedburg allerdings optisch schlecht sein.

**Zum Spaß einfach mal schweigen**

Therapeutin empfiehlt Paaren ein Spiel der Stille

ddp HAMBURG. Mit dem „Schweige-Spiel“ können Paare ihre Beziehung beleben. Für dieses Experiment verbringen die Partner eine bestimmte Zeit miteinander, ohne zu sprechen. Wenn die Sprache wegfällt, verständigt man sich stattdessen beispielsweise mit Blicken, Gesten oder Berührungen. „Viele Paare haben es im Laufe ihres Zusammenseins verlernt, auf diese Signale zu achten“, sagt Sybille Haage, Psychotherapeutin in Hamburg. Durch das gemeinsame Schweigen begegnen sich die Partner anders und lernen oft neue Seiten aneinander kennen.

Die Partner könnten zum Beispiel vereinbaren, dass sie von Samstagabend, 17 Uhr, bis Sonntagmorgen, 10 Uhr, zusammen sind und nicht reden dürfen. Es könnte sein,



Pssst...: ohne Worte, dafür mit mehr Gefühl. Foto: colourbox

dass sie sich beim unachtsamen Sprechen ertappen, denn selbst Bitten wie „Kannst du mir das Salz geben?“ sind gegen die Spielregeln. „Die Partner sollten sich auch darauf gefasst machen, Momente der Verlegenheit

zu erleben“, sagt die Psychotherapeutin. Ohne die Ablenkung durch das Reden können sich die Partner ganz aufeinander konzentrieren. Dabei bemerkt vielleicht einer der beiden, wie schüchtern der andere schaut. Möglicherweise flirtet beide nur durch Blicke miteinander oder entdecken Zärtlichkeiten neu. „Berührungen bekommen bei diesem Spiel eine andere Bedeutung, und dies belebt die Erotik“, sagt Haage.

Solch ein Experiment sei allerdings nicht für alle Paare geeignet. Manche Menschen würden zum Beispiel extrem darunter leiden, nicht reden zu dürfen. „Auch zerstrittenen Paaren würde ich nicht dazu raten“, sagt die Psychotherapeutin. Für alle anderen gilt: Genug geredet, lass uns schweigen und spielen.

**Brille nicht versichern**

Immer das Risiko bewerten

prin OSNABRÜCK. Versicherungen sind wichtig und in den meisten Fällen auch teuer. Die Beiträge eines Familienvaters können sich im Monat leicht auf 150 Euro belaufen.

Welche Versicherungen unverzichtbar sind, erklärt der Osnabrücker Versicherungsmakler Matthias Helberg (siehe gelber Kasten).

Wer eine Versicherung abschließen möchte, sollte sich immer die Frage stellen, so Helberg, ob er durch die finanziellen Folgen des Unglücks wirklich in seiner Existenz gefährdet ist. Ein Beispiel: Brillenträger können sich durchaus wegen einer Beschädigung oder des Verlustes ihrer Brille sorgen. Viele seiner Kunden interessieren sich deshalb für eine entsprechende Brillenversiche-

rung, weiß der Osnabrücker Versicherungsmakler. Aber stellen die Kosten einer neuen Brille ein existenzgefährdendes Risiko



Versicherungsmakler Matthias Helberg. Foto: Jörn Martens

dar? Wohl kaum. Deshalb rät er in der Regel von einer Brillenversicherung ab.

Das Wertvollste, das die meisten besitzen, ist die eigene Arbeitskraft. Erwerbstätigen ist oft der Wert ihrer Arbeitskraft nicht bewusst. Wer 2000 Euro brutto monatlich verdient und noch 30 Jahre bis zur Rente vor sich hat, dessen Arbeitskraft hat einen Wert von 720.000 Euro – ohne die geringste Gehaltssteigerung.

Für große Teile der Bevölkerung ist die Arbeitskraft das größte Kapital, das sie jemals haben werden. Entsprechend sollte der Verlust der Arbeitskraft abgesichert sein. Welche Versicherung für wen sinnvoll ist, lesen Sie, liebe Leserinnen und Leser, in der folgenden Übersicht.

**Diese Versicherungen sind wirklich sinnvoll**

Im Folgenden gibt Versicherungsmakler Michael Helberg Tipps, welche Versicherungen für wen sinnvoll sind:

**Während der Ausbildung oder des Studiums:**

- *Sehr wichtig:* Krankenversicherung, Haftpflichtversicherung, Absicherung gegen Berufsunfähigkeit
- *Wichtig:* Stationäre Zusatzversicherung, Gebäude-, Hausrat- und Kaskoversicherung
- *Bei Bedarf:* Kfz-Versicherung, Rechtsschutzversicherung;

Rechtsschutzversicherung, Unfallversicherung, • *Falls möglich:* Sparen, Altersvorsorge

**Während der Erwerbstätigkeit:**

- *Sehr wichtig:* Krankenversicherung, Haftpflichtversicherung, Krankentagegeldversicherung (Lohnfortzahlung), Absicherung gegen Berufsunfähigkeit
- *Wichtig:* Stationäre Zusatzversicherung, Gebäude-, Hausrat-, Kaskoversicherung
- *Bei Bedarf:* Kfz-Versicherung, Rechtsschutzversicherung;

Unfallversicherung, dentale Zusatzversicherung

**Während des Ruhestandes:**

- *Sehr wichtig:* Krankenversicherung, Haftpflichtversicherung, Gebäude-, Hausrat-, Kaskoversicherung
- *Wichtig:* Stationäre und dentale Zusatzversicherung, Pflegezusatzversicherung
- *Bei Bedarf:* Kfz-Versicherung, Rechtsschutzversicherung, Unfallversicherung

**Wer finanziell unabhängig ist:**

- *Sehr wichtig:* Risi-

ko-Lebensversicherung (ohne Sparvorgang)

**Für Selbstständige und Freiberufler:**

- *Sehr wichtig:* Betriebs-/Berufshaftpflichtversicherung, Absicherung von Werten, Waren, Vorräten
- *Wichtig:* Absicherung des Ertrages

**Bei Bedarf und je nach Branche:**

- Rechtsschutzversicherung, Transportversicherung, Vermögensschadenhaftpflichtversicherung



Der Schaden an einer Brille ist zwar ärgerlich, ist aber kein Risiko, das die finanzielle Existenz gefährden könnte.

**NEUE DIE GROSSE OZ LESERSERIE**

**So machen Sie mehr aus Ihrem Geld**

- SAMSTAG**  
Heizen und Strom
- MONTAG**  
Gehaltserhöhung – Wie spreche ich mit dem Chef?
- DIENSTAG**  
Welche Versicherungen brauche ich wirklich?
- MITTWOCH**  
Hier gibt's Geld: Das Pfandhaus
- DONNERSTAG**  
So wird's billiger: Tipps zum Feilschen
- FREITAG**  
Wie lege ich kleines Geld am besten an?
- SAMSTAG**  
Die besten Nebenjobs



- MONTAG**  
Lohnt die Börse für Kleinanleger?
- DIENSTAG**  
Kostenfresser Auto
- MITTWOCH**  
Der große Neue-OZ-Finanztest
- DONNERSTAG**  
Mit dem Schnäppchenjäger auf der Jagd
- FREITAG**  
Arbeit statt Geld
- SAMSTAG**  
Kann man im Schlussverkauf noch sparen?

**Makler sind nicht immer frei**

OSNABRÜCK. Ein Versicherungsvertreter arbeitet im Auftrag einer Versicherungsgesellschaft. Im Gegensatz dazu vermittelt ein Versicherungsmakler Verträge im Auftrag seines Mandanten. Üblicherweise ist der Maklerlohn für den erfolgreich vermittelten Versicherungsvertrag Bestandteil der Versicherungsprämie. Die Versicherungsgesellschaft bekommt von dem Versicherten die Beiträge und zahlt einen Teil dem Makler aus. Wer also über einen Makler einen Versicherungsvertrag abschließt, wird meist nichts für die Vermittlung zahlen müssen. Allerdings: Ein Makler wird in der Regel nur an die Versicherungen vermitteln, die ihm bestätigt haben, für einen vermittelten Vertrag eine Prämie zu zahlen.