

MARKT & SERVICE

RATGEBER

Tipps für die Schönheit

Fahrradfahren hilft gegen Erkältungen

Zu Beginn des Herbstes drohen Erkältungen. Ein Infekt hängt oft damit zusammen, wo sich jemand aufhält und wie er sich fortbewegt, erklärt Hans-Michael Mühlendorf vom Hausärzterverband Bremen.

Sind viele Menschen auf engem Raum beieinander, etwa im Bus, im Fahrstuhl oder beim Einkaufen, steige die Ansteckungsgefahr – auch bei recht stabilem Immunsystem. Mühlendorf empfiehlt, für die Wege auf das Fahrrad umzusteigen.

Fahrradfahren hat sogar einen doppelten Effekt: Der Radler meidet den engen Kontakt zu anderen Menschen und bewegt sich gleichzeitig an der frischen Luft. Das stärkt das Immunsystem besser als eine Trainingseinheit im Fitnessstudio, erläutert der Mediziner.

Auch ein gesunder Lebensstil ist für das Immunsystem gut: »Dazu gehört ausreichend Schlaf und Entspannung, Vitamine und wenig Stress.« Vitamindrinks und Tabletten können das Immunsystem zwar weiter unterstützen, der Mediziner rät aber eher zu täglich frischem Obst, denn das könne der Körper noch besser aufnehmen und verwerten.

Auch ein Gang in die Sauna könne vor Erkältungen schützen, sagt Mühlendorf. Aber nicht, weil der Temperaturunterschied den Körper abhärtet, sondern weil der Saunagang natürlich entspannt und dem Körper ganz allgemein gut tut: »Das zeigt, dass man etwas für sich macht.«

tmn

Sommerbräune verlängern: Wer seine sommerliche Bräune nicht ganz verlieren will, sollte immer wieder einen Selbstbräuner auftragen. Das zaubere selbst Wochen nach den Sommermonaten noch ein strahlend frisches Aussehen, sagt Peter Schmidinger, Make-up-Experte des VKE-Kosmetikverbandes in Berlin. »Für einen streifenfreien Look empfiehlt sich, zuvor ein Ganzkörper-Peeling anzuwenden.«

Die Alternative ist ein abwaschbares Bronze-Make-up. »Dazu einfach einen frischen Rouge ton verwenden, am besten eignen sich Apricot- oder Rosétöne«, erläutert Schmidinger. »Mit dem Pinsel am Ohrknorpel ansetzen und dann den Rouge Richtung Nasenspitze bis zur Mitte der Pupille auftragen.« Auch der Haaransatz wird überpinselt. Danach folgen seidig-schimmernder Lidschatten für die Augen und ein glossiger Nude-Ton auf die Lippen – und fertig ist der ideale Spätsommer-Look«, sagt der Make-up-Experte.



Entspannen und Verwöhnen: Zusätze im Badewasser helfen bei der Entspannung oder verwöhnen den Körper. So glätten Mandel-, Sesam- und Ringelblumenöl im Schaumbad

die Haut, erläutert der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) in Frankfurt am Main. Orangenöl hilft die Feuchtigkeit zu bewahren, Salbei fördert die Durchblutung und reduziert die Fett- und Schweißproduktion. Wer zum Beispiel fettige Haut hat, sollte Produkte mit Extrakten der Malvenblüte nutzen: Sie reinigen und beruhigen bei einem Bad die Haut. Extrakte aus der Baldrianwurzel helfen beim Entspannen, denn sie wirken beruhigend. Und von Lavendel (Foto) heißt es, er stärkt außerdem noch Körper und Seele. Extrakte aus Fichtennadeln hingegen beleben und erfrischen, jene aus Rosmarin stimulieren.

Nanopartikel in Kosmetika stehen auf Inhaltsliste: Enthalten Kosmetikprodukte Nanopartikel, sind diese in der Inhaltsliste des Produktes angegeben. Hinter dem Stoff mit den Teilchen steht eine Klammer mit der entsprechenden Angabe. Darauf weist die Verbraucher Initiative in Berlin in dem Themenheft »Kosmetik« hin. Bisher seien nur eine Handvoll solcher Teilchen in diesen Produkten erlaubt. Nanoteilchen in Kosmetika kommen vor allem als UV-Filter vor. Ein weiteres Beispiele sind Rußpartikel in Wimperntusche. Ausgenommen von der Kennzeichnung sind Liposomen, Micellen und Vesikel. Diese setze die Industrie ein, um Wirkstoffe in den Produkten zu lösen oder stabil zu halten. tmn



Liegt der Anteil des Zugewinns am Nachlass bei 85 Prozent, so kann es sich lohnen, das Erbe auszuschlagen und die güterrechtliche Lösung zu wählen.

Foto: Uwe Schlick/pixelio.de

Wirtschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten für den überlebenden Ehegatten

Beim Erben genau rechnen

Welchen Anteil ein Erbe an einer Erbschaft erhält, steht im Normalfall bei Eintritt des Erbfalls fest. Hat der Verstorbene ein Testament oder einen Erbvertrag hinterlassen, ist den Urkunden unmittelbar die genaue Beteiligungsquote zu entnehmen – ansonsten greifen die gesetzlichen Erbrechtsvorschriften der §§1924 ff. BGB.

In einigen Ausnahmefällen haben es die Beteiligten aber nach dem Erbfall noch in der Hand, auf ihre Erbquote Einfluss zu nehmen. Das gilt insbesondere für Ehepartner in Zugewinnsgemeinschaft, die zwischen dem sogenannten großen und kleinen Pflichtteil wählen können und durch Ausschlagung einen besseren Zugewinnausgleich erzielen. Das heißt: die wirtschaftlich richtige Strategie, die ganz sicher über eine anwaltliche Beratung gefunden werden kann, zahlt sich für den Erben in barer Münze aus.

DIE VARIANTEN

Bei folgenden Varianten kann der überlebende Ehegatte selbst seine wirtschaftliche Position zu seinen Gunsten beeinflussen, immer vorausgesetzt, es besteht beim Erbfall Zugewinnsgemeinschaft.

Der überlebende Ehegatte ist gesetzlicher Erbe: Erbrechtliche Lösung: Haben die Eheleute in Zugewinnsgemeinschaft – dem gesetzlichen Güterstand – gelebt, führt dies zu einer Erbquote von einem Viertel und einem pauschalen Zugewinnausgleich von einem weiteren Viertel. Der Ehegatte erbt also die Hälfte des Nachlasses, unabhängig davon, ob und in welcher Höhe überhaupt in der Ehe ein Zugewinn erwirtschaftet worden ist (§§1931, 1371 BGB).

Güterrechtliche Lösung nach Ausschlagung: Ist der Anteil des Zugewinns am Nachlass hoch (über 85 Prozent) und sind auch Kinder erbberechtigt, fährt der überlebende Ehegatte unter Umständen mit der güterrechtlichen Lösung besser.

In diesem Fall muss er innerhalb von sechs Wochen (Form und Frist sind zwingend vorgeschrieben) das Erbe ausschlagen. Er erhält dann nur noch den sogenannten kleinen Pflichtteil in Höhe von einem Achtel (der Hälfte des gesetzlichen Erbrechts von einem Viertel) jedoch zusätzlich seinen konkret berechneten Zugewinn.

Ob diese Variante vorzuziehen ist, ist letztlich eine Rechenaufgabe und lohnt sich, sofern der ermittelte Zugewinn plus sogenanntem kleinen Pflichtteil (ein Achtel) in der Summe mehr



Autorin Claudia Heise ist Rechtsanwältin und Mediatorin in der Offenburger Kanzlei Dr. Braun.

ergeben, als Erbquote (ein Viertel) mit pauschaliertem Zugewinn (ein Viertel), also insgesamt die Hälfte des Nachlasses.

Der überlebende Ehegatte ist nicht Erbe und er erhält auch kein Vermächtnis:

Da der Ehegatte enterbt ist, kann er die Erbschaft nicht ausschlagen, sondern nur seinen Pflichtteil verlangen. Das heißt er hat Anspruch auf die Hälfte seines gesetzlichen Erbrechts (in Höhe von einem Viertel) also auf ein Achtel und bekommt zusätzlich den individuell genau errechneten Zugewinnausgleich wie bei der güterrechtlichen Lösung.

Der überlebende Ehegatte ist als testamentarischer Erbe eingesetzt oder mit einem Vermächtnis bedacht:

Um die für ihn günstigste Strategie zu ermitteln, muss der Erbe zuerst die genaue Höhe des ihm im Testament beziehungsweise Vermächtnis zugewendeten Erbes errechnen.

Sogenannter großer Pflichtteil: Kommt er zu dem Ergebnis, dass das hinterlassene Erbe weniger beträgt, als die Hälfte des gesetzlichen Erbteils, kann er von seinen Miterben einen Zusatzpflichtteil (§ 2305 BGB) und dadurch eine Aufstockung verlangen.

Sogenannter kleiner Pflichtteil mit Zugewinnausgleichsanspruch: Unter Umständen fährt der Erbe aber besser, wenn er die Erbschaft ausschlägt und sich für die güterrechtliche Lösung entscheidet, das heißt er bekommt den sogenannten kleinen Pflichtteil (ein Achtel) und zusätzlich den konkret erzielten Zugewinn.

Gerade bei Erbauseinandersetzungen kann letztlich jedoch nur ein Fachmann vor folgenreichen Fehlern bewahren und Vermögen sichern. In jedem Fall lohnt es sich bereits zu Lebzeiten die Erbfolge zu bedenken und vertraglich beziehungsweise testamentarisch gewünschte Ergebnisse anwaltlich abzusichern.

STICHWORT

Zugewinnausgleich

Während der Ehe haben in der Regel beide Eheleute oder zumindest einer von ihnen Vermögen hinzugewonnen. Mit anderen Worten: sie sind am Ende der Ehe reicher als am Anfang. Dabei kann es sich z.B. um Grundstücke, Wertpapiere, Bankguthaben, Versicherungen, Luxusgüter oder auch einen eigenen Gewerbebetrieb handeln. Der Vermögenszuwachs eines oder beider Ehegatten kann auch darauf beruhen, dass während der Ehe Schulden abgezahlt wurden.

Das Gesetz geht davon aus, dass grundsätzlich beide Eheleute je zur Hälfte an dem Vermögenszuwachs während der Ehe teilhaben sollen. Wenn zum Beispiel Ehefrau und Ehemann beide

zusammengerechnet während der Ehe um 200 000 Euro reicher geworden sind, so steht jedem von ihnen die Hälfte davon zu, also je dem 100 000 Euro.

Der Zugewinnausgleich besteht darin, dass derjenige Ehegatte, der während der Ehe mehr Vermögen hinzugewonnen hat, die Hälfte der Differenz zum Vermögenszuwachs des anderen Ehegatten an diesen auszugleichen hat.

Hat also zum Beispiel der Ehemann während der Ehe ein Vermögen von 300 000 Euro neu hinzu erworben, die Ehefrau nur ein solches von 150 000 Euro, so muss der Ehemann die Hälfte der Differenz, also 75 000 Euro ausgleichen.

(Quelle: finanztip.de)

Anzeige

Kanzlei Dr. Braun

easYAnwalt buSinessAnwalt

Recht.einfach.

Prozess

Vertretung

Beratung

RA Dr. Martin Braun
Wirtschaftsjurist (Univ. Bayreuth),
Handels- und Gesellschaftsrecht,
Fachanwalt für Arbeitsrecht

RA Benjamin Schütz
LL. M. (Master of Laws - Medienrecht)
Urheber- und Medienrecht, Internetrecht,
gewerblicher Rechtsschutz

RAin Claudia Heise
Mediatorin
Familienrecht, Erbrecht, Sozialrecht

RA Sebastian Winter
Arbeitsrecht, Verkehrsrecht, Vertragsrecht

RAin Britta Oswald-Brügel
Strafrecht, Arbeitsrecht, Verbraucherrecht

Erstberatung

50 euro*

in allen Rechtsgebieten

Kanzlei Dr. Braun
Spitalstraße 2a
77652 Offenburg
mail@kanzlei-dr-braun.de

Telefon: 0781/96868530
Fax: 0781/96868539
www.kanzlei-dr-braun.de

* Der Preis gilt für eine anwaltliche Erstberatung. In Ausnahmefällen sowie für weitergehende Tätigkeiten ist eine abweichende Vereinbarung erforderlich.