

Heute

Service-Tipps des Tages

DIE KOLUMNE: GESUNDHEIT
VON DR. GEORG FUDICKAR
UROLOGE, WUPPERTAL
leben@wz-plus.de



Viel trinken

Der menschliche Körper besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser. Ein Flüssigkeitsdefizit macht sich sehr schnell bemerkbar. Um eine Überhitzung des Organismus zu vermeiden, reagiert der Körper mit vermehrter Schweißbildung und Atmung. Hier können schnell mal ein bis zwei Liter verloren gehen. An schwülen Sommertagen und bei hoher Luftfeuchtigkeit ist die Schweißverdunstung reduziert, da die Haut bereits schweißnass ist. Der Flüssigkeitsverlust führt zur Verdickung des Blutes, so dass Sauerstoff und Kohlehydrate langsamer transportiert werden. Die Folgen sind Müdigkeit, Kopfschmerz, Muskelschwäche und -krämpfe bis zu Thrombose und Steinen.

Der Schweißverlust kann nur durch vermehrtes Trinken ausgeglichen werden. Man sollte jedoch nicht warten, bis man Durst verspürt, da dann bereits ein Defizit vorliegt. Es sollten täglich mindestens zwei bis zweieinhalb Liter Flüssigkeit getrunken werden. Vor allem mineralstoffreiches Mineralwasser. Eine gute Kontrolle stellt die Farbe des Urins dar: Ist dieser hell und klar, ist die Flüssigkeitsbilanz im Körper ausgeglichen.

SUPER SOMMER Tipp

Magische Momente

Oberhausen. Der Gasometer Oberhausen zeigt in Kooperation mit der Deutschen Unesco-Kommission und TUI Deutschland die Ausstellung „Magische Orte – Natur und Kulturmonumente der Welt“.



Öffnungszeiten: Dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Kassenschluss ist 30 Minuten vor der Schließung. In den Ferien ist an allen Tagen geöffnet.

SuperSommer-Rabatt: Familie Mustermann mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern spart 1,70 Euro. (Den Gutschein finden Sie täglich in unserer Zeitung.)

Adresse: Gasometer Oberhausen, Arenastraße 11, 46047 Oberhausen, Telefon 02 08/212 95.

Weitere Infos zu allen 65 Partnern des SuperSommers unter:

www.wz-plus.de/supersommer

Betrügerische Verwalter

WOHNUNGSEIGENTUM Fälle, dass Eigentümer um ihre Rücklagen geprellt werden, häufen sich. Einige Tipps zum Vorbeugen.

Von Peter Kurz

Düsseldorf. Die Wohnungseigentümergeinschaft in Düsseldorf besteht aus zehn Parteien. Nun sind es zehn Geschädigte. Der Verwalter hat das Rücklagenkonto mit 25 000 Euro geplündert und ist nun insolvent. Einer seiner Tricks: Als der Verwaltungsbeirat sich über den Kontostand informieren wollte, fälschte er die Kontoauszüge und spiegelte so vor, dass alles im grünen Bereich sei. Ähnliches, von noch größeren Dimensionen, passierte in Wuppertal. Die Justiz ermittelt in zwei Fällen, in denen Verwalter 400 000 beziehungsweise 160 000 Euro des ihnen von Wohnungseigentümern anvertrauten Geldes veruntreut haben sollen.

Verbraucherschutzverein empfiehlt „Fremdgeldkonto“

Das sind längst keine Einzelfälle mehr, weiß auch Gabriele Heinrich, Geschäftsführerin des Verbands „Wohnen im Eigentum“. Eben weil sich solche Taten häufen, läuft derzeit eine Fragebogenaktion des Bonner Verbraucherschutzbereichs (siehe Info-Kasten). Heinrich: „Wir möchten aus den Erfahrungen der Wohnungseigentümer lernen und konkrete Maßnahmen zum Schutz vor Veruntreuungen erarbeiten und zusammenstellen.“

Einige Ratschläge hat Sandra Weeger Elsner, Rechtsreferentin des Verbands, aber auch jetzt schon. Wichtig sei, dass die Rücklagen vom Verwalter nicht auf einem Treuhandkonto angelegt werden. „Das Geld sollte für die Wohnungseigentümergeinschaft als Inhaberin in Form

eines offenen Fremdgeldkontos angelegt werden.“

Gläubiger des Verwalters haben keinen Zugriff

Eröffnet nämlich der Verwalter das Verwaltungskonto als Eigenkonto, dann können möglicherweise die Gläubiger des Verwalters auf das Konto Zugriff nehmen. Weeger Elsner: „Bei einem auf den Namen der Wohnungseigentümergeinschaft lautenden Fremdgeldkonto haben Gläubiger des Verwalters, sein Insolvenzverwalter oder auch die Bank keinen Zugriff im Falle von Forderungen, die sich nicht gegen die Wohnungseigentümergeinschaft, sondern unmittelbar gegen den Verwalter richten.“

Verfügungsbeschränkungen festschreiben

Empfehlenswert könne auch sein, dem Verwalter Verfügungsbeschränkungen aufzuerlegen. Etwa in der Form, dass ab einer bestimmten Höhe Überweisungen vom Verwaltungsbeirat gegenzuzeichnen sind. Allerdings gibt Juristin Weeger Elsner hier auch zu bedenken, dass dies zum einen mit mehr Arbeit für den von den Wohnungseigentümern gewählten Verwaltungsbeirat verbunden sei. Andererseits könne das, wenn etwas schief läuft, für den Verwaltungsbeirat auch haftungsrechtliche Folgen haben.

Beirat sollte dem Verwalter häufiger auf die Finger sehen

Jede intensivere Kontrolle des Verwalters dürfte mit mehr Arbeit für Wohnungseigentümer oder Verwaltungsbeirat verbunden sein. Aber diese Arbeit kann ja durchaus ihren vorbeugenden Wert haben.



Verwaltung und Abrechnung sind auch Vertrauenssache. Foto: imago

■ VERBRAUCHERSCHÜTZER SUCHEN EINZELFÄLLE

UMFRAGE „Wohnen im Eigentum“ führt derzeit eine Fragebogenaktion durch. Der Verbraucherschutzbereich will Fallbeispiele zusammentragen und bittet dabei um Mitglieder und Nicht-Mitglieder um Unterstützung. Die gesammelten Erfahrungen sollen zeigen, wie im Einzelfall schwarze Schafe unter

den Wohnungsverwaltern vorgehen – um aus diesen Erfahrungen zu lernen.

ERGEBNISSE Die Angaben werden vertraulich behandelt und die Ergebnisse anonymisiert mit Tipps zur Vorsorge im Herbst veröffentlicht.

wohnen-im-eigentum.de

So kann man etwa selbst bei der Bank vorstellig werden, ob der Verwalter das Fremdgeldkonto tatsächlich eingerichtet hat. Das Einholen einer Schufa-Auskunft kann genauso Aufschluss über die Vertrauenswürdigkeit des Verwalters geben, wie auch dessen möglichst häufige Kontrolle. Gabriele Heinrich rät: „Nehmen Sie ruhig alle

Vierteljahr zumindest stichprobeweise Einblick in die Unterlagen, lassen Sie sich Originalbelege, etwa Kontoauszüge, zeigen“. Auch solle man auf Alarmsignale achten. „Etwa, wenn es gehäuft Mahnungen von Dienstleistern gibt, die etwas für die Wohnungseigentümergeinschaft gemacht haben, zum Beispiel Handwerker.“

Versteckte Kalorien in Kindersnacks

ERNÄHRUNG Eltern sollten nicht nur auf Zucker achten.

Potsdam. In Kinderlebensmitteln verstecken sich Verbraucherschüttern zufolge häufig viel mehr kalorienhaltige Zutaten als auf den ersten Blick erkennbar. Eltern sollten daher auf dem Etikett nicht nur auf Kristallzucker achten, sondern auch auf andere süßmachende Inhalte. Das sind etwa Glukose, Fruktose oder Milch- und Molkenpulver. Aber auch Traubenzucker, gezuckerte Kondensmilch, Karamellsirup, Fruchtsüße oder konzentrierte Fruchtsäfte zählen zu den heimlichen Dickmachern. In einer Analyse von 94 Kinderlebensmitteln fanden die Verbraucherschützer zwei bis drei Zuckerarten pro Produkt. *tmm*

Pflaumen für den Winter

Düsseldorf. Pflaumen sind je nach Sorte noch bis in den Oktober hinein erhältlich. Aber wer jetzt eine leckere Sorte entdeckt und davon später im Jahr auch noch etwas haben möchte, friert davon am besten eine Portion ein. Dafür werden die Früchte gründlich gewaschen, entstielt, halbiert und entsteint, empfiehlt die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse (BVEO) in Bonn. Vor dem Tiefkühlen schichtet man sie am besten flach übereinander in einen Gefrierbeutel, das spart Platz.

Am schonendsten auftauen lässt sich das Obst über Nacht in einer Glasschüssel, die im Kühlschrank steht. *tmm*

Netto

Marken-Discount

gültig von Montag, 25.07.11 bis Samstag, 30.07.11

<p>Mix-Paprika Niederlande/Spanien, Kl. I (1.58 / kg)</p> <p>500 g Packung 1.79 Aktionspreis</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>	<p>Erdbeeren Deutschland, Kl. I (3.58 / kg)</p> <p>500 g 1.79 Aktionspreis</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>
<p>Hackfleisch vom Rind (3.78 / kg)</p> <p>500 g Packung 1.89 Aktionspreis</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>	<p>Dr.Oetker Bistro Baguette tiefgefroren, versch. Sorten (3.38 / kg)</p> <p>500 g 1.69 statt 2.49 32% BILLIGER!</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>
<p>Schinken-Fleischwurst im Naturdarm (3.73 / kg)</p> <p>400 g 1.49 statt 1.69 11% BILLIGER!</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>	<p>Rama (1.65 / kg)</p> <p>600 g 1.99 Aktionspreis</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>
<p>Ehrmann Almighurt versch. Sorten (-20 / 100 g)</p> <p>150 g 1.29 statt 1.49 40% BILLIGER!</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>	<p>Falkenfels Premium Biere versch. Sorten 20 x 0,5 Liter Kiste zzgl. Pfand 3.10 (-60 / l)</p> <p>KOMBIPREIS Falkenfels + Grill Holzkohle Briketts 5.99 statt 9.28 35% BILLIGER!</p> <p>SIE SPAREN: 3.29</p> <p style="font-size: small;">Auch bei Netto City</p>

60%

je Set 9.99
Aktionspreis

SANFOR KNIT
Kinder-Bettwäsche
für Jungen und Mädchen • versch. Ausführungen

*Dieser Artikel kann wegen begrenzten Vorrats schon am ersten Tag des Angebots ausverkauft sein - Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen! Gültig in KW 30 / Nord-SB, West-SB, WoSB