

Täglich

UNSER ANGEBOT

Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Termine

Heute

VERBRAUCHER

Rechte und Pflichten bei der Heimarbeit

Donnerstag

HAUS & GARTEN

Tipps gegen die Schneckenplage

Freitag

ESSEN & TRINKEN

Die Erdbeere: ein vielseitiges regionales Produkt

Samstag

DIGITALES LEBEN

Ohne Emojis geht in Messenger-Apps heute gar nichts mehr

KURZ NOTIERT

Vorsortieren von Bauschutt lohnt sich



Duisburg. Wer seinen Bauschutt trennt, spart Geld. So macht es unter Umständen auch schon bei kleineren Renovierungsmaßnahmen Sinn, mehrere Container statt eines einzelnen aufzustellen. Sonst müssen die Abfälle nachträglich auf dem Bau- und Wertstoffhof in speziellen Anlagen sortiert werden. Geht das etwa bei starker Verschmutzung nicht, kommt die Müllverbrennungsanlage zum Einsatz – vor allem das kann teuer werden. „Mit einer Tonne Müll landet man da leicht im dreistelligen Bereich“, sagt Berthold Heuser, Vorstandsmitglied der Bundesvereinigung Recycling-Baustoffe in Duisburg. Zum Vergleich: Die Abgabe von einer Tonne sauber getrenntem Bauschutt kostet rund 10 bis 15 Euro. (tmn)/Foto: dpa

Motorabschottung schützt vor Marderbiss



Berlin. Einen guten Schutz vor Marderbissen bieten Abschottungen für den Motorraum. Darauf weist der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) hin. Denn diese verhindern, dass die Pelztiere mit den scharfen Zähnen in die Nähe von Gummidichtungen oder Stromleitungen kommen. Für einige Modelle gebe es Nachrüstsätze, einige Hersteller führten es als Sonderausstattung. Die Kfz-Teilkaskoversicherung komme für Marderschäden auf. Doch in der Grundversion deckt sie laut GDV oft nur die direkt betroffenen Teile ab. Folgeschäden müssten durch einen Zusatzbaustein abgesichert werden. (tmn)/Foto: dpa

Vorsicht bei Schreiben von Inkassobüros

Leipzig. Erhalten Verbraucher ein Schreiben eines Inkasso-Büros, sollten sie skeptisch sein und die Forderung genau kontrollieren – also nicht einfach bezahlen, sondern etwa die angegebene (E-Mail-)Adresse prüfen. Das gilt besonders, wenn Verbraucher von dem angeblichen Vertragsabschluss nichts wissen. Darauf macht die Verbraucherzentrale Sachsen aufmerksam. Die Erfahrung der Verbraucherschützer: Mitunter verlangen unseriöse Inkasso-Unternehmen Geld, das ihnen nicht zusteht. Sie verschicken massenhaft Rechnungen und Mahnungen und hoffen, dass ahnungslose Verbraucher sie begleichen. Dadurch sollte man sich nicht verunsichern lassen. (tmn)

Test: Viele Kinderhelme reflektieren schlecht

München. Viele Fahrradhelme (Foto: dpa) für Kinder sind in der Dunkelheit schlecht zu erkennen. Das geht aus einem Test des ADAC und der Stiftung Warentest hervor.



„Hier können Eltern mit flachen, reflektierenden Aufklebern nachhelfen“, sagt Katrin Müllenbach-Schlimme vom ADAC. (tmn)/Foto: dpa

KONTAKT

Service-Redaktion:
(montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr)
Tel.: 0241/5101-300
Fax: 0241/5101-360
u.wagemann@zeitungsverlag-aachen.de

Homeoffice ist nicht ganz ohne Tücken

Heimarbeit ist bei vielen beliebt, doch birgt sie einige Risiken. Darum sollte man über seine Rechte und Pflichten Bescheid wissen.

VON CHRISTIANE HABRICH-BÖCKER

Aachen. Die Aussicht zu Hause seinen Job zu machen, ist für viele ein Motivationsfaktor. Man spart nicht nur viel Zeit, sondern arbeitet in den eigenen vier Wänden konzentrierter und mit weniger Stress, da der Druck, pünktlich am Schreibtisch zu sitzen, entfällt. Viele Angestellte würden gerne ganz oder teilweise ihren Job zu Hause ausüben. Doch Gesetzgeber und Unternehmen haben das noch nicht in Verträgen und Gesetzen verankert. Das birgt für potenzielle Heimarbeiter einige Risiken. Darum sollten Sie über Rechte und Pflichten Bescheid wissen.

Recht auf Homeoffice
In Deutschland haben Mitarbeiter keinen Anspruch auf Homeoffice. Somit muss das mit dem Vorgesetzten individuell vereinbart und mit der Personalabteilung abgestimmt werden. Auch die Anzahl der Tage ist Verhandlungssache. Selbst wenn es in Ihrem Unternehmen bereits Mitarbeiter mit Homeoffice-Zeiten gibt, haben Sie immer noch nicht ein Gleichbehandlungsrecht. Das greift nur, wenn in Ihrer Abteilung ein Kollege im Homeoffice arbeitet. Ansonsten gibt Ihr Abteilungsleiter vor, wo Sie arbeiten. Ist die Erlaubnis aber ein-

mal erteilt, kann sie nicht so ohne Weiteres zurückgenommen werden. „Ein Arbeitgeber legt zwar den Standort fest, an dem die Arbeitsleistungen zu erbringen sind, aber er muss dabei auch die Bedürfnisse und Interessen des betroffenen Mitarbeiters berücksichtigen“, so ein Urteil des Landesarbeitsgerichts Rheinland-Pfalz (Az.: 4 Sa 404/14).

Arbeitsausstattung
Bedenken Sie vor einer Diskussion über Homeoffice, dass Sie für die technische Machbarkeit verantwortlich sind. Ist also der bisherige Internetanschluss nicht ausreichend, müssen Sie nachbessern. Die Kosten dafür gehen, wenn nichts Gegenteiliges vereinbart ist, zu Ihren Lasten. Ausnahme: Es handelt sich um einen reinen Telearbeitsplatz. Auch die Ausstattung mit Laptop und Telefon ist Ihre Angelegenheit. Es sei denn, hier stellt der Arbeitgeber alles zur Verfügung. Aber damit sind Sie bei der Sicherheitsfrage nicht aus dem Schneider. Also keine vertraulichen Unterlagen herumliegen lassen. Sollte durch Ihre Leichtsinnigkeit dem Unternehmen ein Schaden entstehen, können Sie sogar in Haftung genommen werden.

Materialkosten
Beim Arbeiten entstehen auch



Zeit sparen und konzentriert in den eigenen vier Wänden arbeiten: Viele Angestellte würden gerne ganz oder teilweise ihren Job zu Hause ausüben. Foto: dpa

Kosten. Die Beträge für beispielsweise Toner oder Papier können sich schnell auf einige Hundert Euro summieren. Haben Sie das vorab nicht geklärt, geht das zu Ihren Lasten. Zudem ist es Ihre Pflicht, dass Geräte und Mobiliar den Sicherheitsvorschriften entsprechen.

Das bedeutet, einen ausreichend großen Bildschirm, gutes Licht und ergonomisch geformte Möbel. Ob das eingehalten wird, kann Ihr Unternehmen überprüfen. Denn das Unternehmen steht dafür gerade, dass die Sicherheitsvoraussetzungen gegeben sind. Ihrem Vermieter müssen Sie nicht mitteilen, dass Sie zu Hause arbeiten, es sei denn, es gibt viel Publikumsverkehr oder Sie geben Ihre

Anschrift als Geschäftsadresse an.

Versicherungsschutz
Versicherungstechnisch sind Sie relativ gut abgesichert. Gestellte Arbeitsgeräte sind über die Betriebsmittelversicherung abgedeckt, Ihre eigenen über die Betriebshaftpflicht. Verletzen Sie sich während der Arbeit oder auf dem Weg von einer Besprechung im Unternehmen ins heimische Büro, greift die gesetzliche Unfallversicherung. Fraglich wird der Versicherungsschutz, wenn Sie sich in Ihrer Küche beim Kaffeekochen möglicherweise Brandwunden zuziehen. Darum erkundigen Sie sich vorab, wie die Hausrat- und die Krankenversicherung Schadensfälle abdeckt.

Steuern
Die Absetzbarkeit eines Arbeitsraumes ist nicht einfach. Die Finanzbehörden haben hohe Hürden aufgebaut: Absetzbar sind die Kosten nur, wenn der heimische Arbeitsplatz der Mittelpunkt der Tätigkeit ist. Eine Arbeitsecke im Wohnzimmer hat keine Chance.

Tipp
Eine Möglichkeit ist die Vermietung Ihres Arbeitszimmers an den Arbeitgeber. Dazu müssen Sie einen unbefristeten Mietvertrag nachweisen und Einkünfte aus der Vermietung und Verpachtung in Ihrer Einkommensteuererklärung angeben. Dafür können Sie aber die anteilige Miete als Kosten voll gegenrechnen.

Mit Knetball und Obst die Nikotinsucht bekämpfen

Es gibt viele Wege, Nichtraucher zu werden. Zahlreiche Leser nutzten unsere gestrige Telefonaktion, um ihre Fragen zu stellen.

Berlin. Zahlreiche Leser haben die gestrige Telefonaktion unserer Zeitung anlässlich des Weltnichtrauchertages genutzt. Hier ein Querschnitt der Fragen unserer Leser:

Sollte ich alle Zigaretten wegwerfen, bevor ich aufhöre?

Ja, das hat den meisten geholfen. Machen Sie Ihre Wohnung zur rauchfreien Zone. Entsorgen Sie alle Utensilien, die Sie mit einer Zigarette verbinden. Sie können auch Ihre Kleidungsstücke, Gardinen und Kissenbezüge waschen, um sie vom Rauchgeruch zu befreien. Besorgen Sie reichlich Dinge, um Ihre Hände zu beschäftigen, etwa einen Knetball. Kaufen Sie Kaugummis, zuckerfreie Bonbons oder Obst und Gemüse, das Ihnen schmeckt, denn in einem vollen Mund hat die Zigarette keinen Platz.

Was kann ich ohne Zigarette gegen Stress tun?

Sie können zum Beispiel am offenen Fenster zehnmal tief ein- und ausatmen, eine Runde um den Block gehen, in Ruhe einen Tee zubereiten oder die Lieblings-CD hören. Sie können auch Entspannungstechniken erlernen, wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, oder Yoga-Übungen.

Können Medikamente bewirken, dass man nicht so viel zunimmt?

Zum Teil. Nikotinersatzstoffe, die in Tabletten, Pflastern oder Kaugummi enthalten sind, können die erwünschte Nebenwirkung haben, dass eine eventuelle Gewichtszunahme verzögert wird. Das eigentliche Problem – den Überschuss an Kalorien – löst man nur mit einer Ernährungsumstel-

lung hin zu kalorienärmerer Kost oder mit mehr Bewegung.

Ich will schon aufhören, aber meine Kollegen rauchen fast alle

Sie können es trotzdem schaffen. Informieren Sie am besten gleich Ihre Kollegen über Ihr Vorhaben und bitten Sie um Rücksicht. Vielleicht können Sie eine Art Vertrag oder Wette abschließen. Das motiviert zum Durchhalten.

Ich verschiebe den Aufhör-Termin immer wieder. Wie kann tun?

Sie könnten auf einem Zettel notieren, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Denken Sie an finanzielle und gesundheitliche Vorteile, aber auch an Verbesserungen, die mit Ihrer Familie oder mit Ihren Freundinnen und Freunden zu tun haben. Deponieren Sie

diesen Zettel möglichst an einem Ort, wo Sie ihn oft am Tag sehen. Und dann suchen Sie sich in den nächsten zehn Tagen Ihren Stopp-Tag und bereiten sich auf diesen vor.

Ich habe fast 40 Jahre geraucht. Mit welchen Entzugssymptomen muss ich rechnen?

Es kann zu starkem Rauchverlangen kommen, zu Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen, gesteigertem Appetit und schlechter

Hier gibt es kostenlose Beratung

Beratung für Rauchentwöhnung der BZgA: 0800-8313131 (kostenlos) Mo-Do. 10-22 Uhr, Fr-So. 10-18 Uhr.

Stimmung. Aber einige Aussteigende verspüren fast keine Symptome und manche leiden nur ein paar Tage unter geringen Problemen.

Aber Sie können sicher sein, dass die Symptome nach sieben bis zehn Tagen stark abgeschwächt sind und spätestens nach einigen Wochen verschwinden.

Seit ich nicht mehr rauche, habe ich Riesenappetit auf Schokolade. Was mache ich dagegen?

Bei Lust auf süßes Essen sollte man den Gelüsten kontrolliert nachgeben, statt sie zu bekämpfen. Gönnen Sie sich hin und wieder ein Stück Schokolade. Genießen Sie den Duft der Schokolade. Dann lassen Sie das erste Stück ganz langsam im Mund zergehen. Erleben Sie diesen Augenblick mit allen Sinnen. (red)

TELEFON-TIPP															
Call-by-Call ins deutsche Festnetz				Ortsnetz				Call-by-Call ins ausländische Festnetz				Call-by-Call ins ausländische Mobilnetz			
Nahzone + Fernzone				Mo– Fr				Mo– So				Mo– So			
Mo– Fr	Anbieter	Vorwahl	Ct/Min	Mo– Fr	Anbieter	Vorwahl	Ct/Min	0-24	Anbieter	Vorwahl	Ct/Min	0-24	Anbieter	Vorwahl	Ct/Min
0-7	Sparcall	01028	0,10	0-7	Sparcall	01028	0,10	Ägypten	Priotel	01068	3,38	Portugal	3U	01078	1,15
	Arcor	01070	0,53		Arcor	01070	0,69		Ventelo	01040	3,39		Priotel	01068	1,39
7-9	01011 Tel.	01011	0,94	7-19	01097 Tel.	01097	1,15	Belgien	3U	01078	1,22	Russland	3U	01078	2,85
	Priotel	01068	1,47		Sparcall	01028	1,82		Priotel	01068	1,33		01052	01052	2,88
9-18	01011 Tel.	01011	0,94	19-24	Arcor	01070	0,87	Frankreich	3U	01078	0,82	Schweiz	Priotel	01068	1,30
	Priotel	01068	1,47		01052 Tel.	01052	0,92	Griechenland	Priotel	01068	0,83		01069	01069	1,31
18-19	Priotel	01068	0,87	Sa– So*	Anbieter	Vorwahl	Ct/Min	Großbritannien	3U	01078	1,30	Spanien	3U	01078	1,15
	01011 Tel.	01011	0,94		Sparcall	01028	0,10	Italien	Priotel	01068	1,32		Priotel	01068	1,16
19-24	Arcor	01070	0,76	0-7	Arcor	01070	0,69	Großbritannien	3U	01078	0,93	Tschech. Rep.	3U	01078	1,84
	01052 Tel.	01052	0,84		Star79	01079	1,49	Marokko	Priotel	01068	0,94		Priotel	01068	1,98
Sa– So*	Anbieter	Vorwahl	Ct/Min	7-19	01052 Tel.	01052	1,77	Niederlande	3U	01078	1,15	Türkei	3U	01078	2,59
	Sparcall	01028	0,10	19-21	Arcor	01070	0,87	Österreich	Priotel	01068	1,16		Priotel	01068	2,61
0-7	Arcor	01070	0,69	21-24	01052 Tel.	01052	0,92		Priotel	01068	2,25	Ungarn	010018	010018	0,93
	Vodafone	01020	0,79	Festnetz zum dt. Handy (täglich)	Arcor	01070	0,87	Polen	01069	01069	2,26		Priotel	01068	1,19
7-19	Priotel	01068	0,87		01052 Tel.	01052	0,92	Österreich	3U	01078	1,28	USA	Priotel	01068	0,95
	Arcor	01070	0,76		01052 Tel.	01052	0,92	Österreich	3U	01078	1,48		01069	01069	0,96
19-24	01052 Tel.	01052	0,84	0-24	Priotel	01068	2,69		Priotel	01068	1,49	Alle Anbieter mit kostenloser Tarifansage			
	*und bundeseinheitliche Feiertage				Ventelo	01040	2,88	Angaben ohne Gewähr.				Nutzung nur von einem Festnetzanschluss			
Quelle: JFH/biallo.de				Stand: 31.05.2016				der Deutschen Telekom möglich.							