### KFZ-POLICE So versichern Sie Ihr E-Auto effizient





#### **SCHWACHE US-WÄHRUNG**

## **Dollarkrise!**Depot-Alarmfür Privatanleger



#### **GESUNDHEITSTRENDS**

Apfelessig & Co. im **Praxis-Check** 

### **STEUERENDSPURT**

# Holen Sie sich Ihr Geld zurück!



Das große
AktienABC
So gelingt Ihr
Einstieg an der
Börse

**CLEVER URLAUB BUCHEN** 

Günstige Traumziele im Pauschalpaket



Starten Sie jetzt Ihren Vermögensaufbau!









Chefredakteur Stefan Kobus

## Fit für die Börse und fürs Leben

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER Spekulieren Sie schon, oder zögern Sie noch? Wenn selbst die Politik darüber diskutiert, einen Teil der Regelaltersversorgung, sprich der gesetzlichen Rente, über Aktien zu finanzieren, sollte man sich auch als Privatier mit der Materie befassen. DAX, Depot, Dividende – diese Börsensprache hören wir täglich in den Nachrichten. Was sie wirklich bedeutet und was Sie sonst noch alles zu Börsenbegrifflichkeiten, Risiken und Chancen am Aktienmarkt wissen sollten, hat Finanzexperte Michael Braun Alexander für Sie in unserem Aktien-Extra zusammengetragen. Ein Leitfaden für Einsteiger, der Ihnen das Rüstzeug für einen erfolgreichen Börsenstart geben soll. Denn darin sind sich alle Experten einig: Wer für den Ruhestand vorsorgen möchte, darf sich auf die gesetzliche Rente alleine schon lange nicht mehr verlassen und sollte die Alternative Aktien unbedingt ins Auge fassen! Apropos Risiken: Für alle diejenigen, die schon ein Depot besitzen, hat mein Kollege Jörg Baumgarten recherchiert, was der schwächelnde US-Dollar für Privatanleger bedeutet (S. 20).

FIT BLEIBEN Kaum ein Bereich des Lebens unterliegt so vielen Trends wie unsere Gesundheit; viele davon befeuert durch soziale Netzwerke. Was aber taugen beispielsweise Apfelessig, Fibermaxxing oder Glukosetracking wirklich? *Guter Rat* hat sieben aktuelle Trends ab S. 52 für Sie gecheckt.

Stefan Wobers



#### Marktplatz

Produkte und Neuigkeiten Smarte Oktopusse | Küchenhelfer | Automobilclubs | Kaffeevollautomat Schnelllade-Akku | Weltspartag | Kurztest des Monats | LED-Mütze | Bestattungsregeln I 3-in-1-Heizlüfter | Megaturm | Gemüseriegel

#### Wirtschaften

#### 14 Steuerendspurt

Wie Sie die letzten Wochen des Jahres steuerlich nutzen können, um vom Finanzamt eine möglichst hohe Rückerstattung zu bekommen

#### 20 **Dollarkurs**

Wie sich die Schwäche der US-Währung auf Anleger auswirkt und warum auch der Euro Risiken birgt

22

Steigende Beiträge und Ausgaben: das Finanzdilemma der gesetzlichen Krankenversicherungen

25 Mehrwert

> Widerrufsbutton im Netz | Kinderkonten | Ferienjob | Kassenfusion | Vorausgefüllte Steuererklärung

- Bestattungsvorsorge 26 Rechtzeitig alles für die »letzte Reise« geregelt haben - auch finanziell
- Im Namen des Volkes 32 Enkeltrick | WEG-Streit | Fehlalarm Arbeitsunfall | Reiserücktritt | Lidl





#### Börse verstehen

- Geldanlage Warum das Investment in Aktien sich langfristig lohnt
- Kennzahlen Mit welchen Werten 36 auch Laien analysieren können
- Cashflow Warum der Gewinn 38 allein nicht alles ist
- 40 KBV Ein wichtiges Verhältnis und die Tücken der Dividende
- Überblick Das Wichtigste rund 42 ums Eigenkapital und ums Depot







#### Besser leben

- 44 Test Fotohandys
   Mit zwei Extralinsen bestückt zeigt die Premiumklasse, was sie kann
- 48 Jobwechsel Die neuen Regeln am Arbeitsmarkt und wie KI bei der Bewerbung hilft
- Gesundheitstrends
   Von Apfelessig bis Sleepmaxxing –
   sieben Trends im Praxisvergleich
- 58 Ski-News Neuheiten für die Piste
- 62 Wetter-Apps
  Sie weisen z.B. auf Unwetter hin,
  wollen dafür aber oft viele Daten
- 64 Technik-News
  Sportkopfhörer | Drucker | Monitor |
  Mobiltelefon | Google-Play-Profil

#### **Gesund bleiben**

- 70 Migräne Neue Medikamente und sanfte Methoden, die wirklich helfen
- 74 Hautpilz So schützen Sie Ihre Füße jetzt vor Infektionen
- 76 Sprechstunde
  Herz | Krebsschutz | Depression |
  Darmgesundheit | Pflege
- 77 Fitness-Kolumne Übungen für gesunde Schultern

#### Mobil sein

- 78 Pauschalreisen
  - Ab ins Warme: wohin man diesen Winter am günstigsten fliegt
- 82 Leserreise
  - Royales London und Queen Mary 2
- 84 E-Auto-Versicherung
  Der Akku ist teuer, mit Vollkasko
  sichert man ihn optimal ab
- 89 Was kostet die Welt?

#### **Standards**

- 3 Guter Rat intern
- 30 Das Beste für Ihr Geld
- 66 Leserforum
- 68 Leserservice
- 69 Preisrätsel
- 90 Vorschau/Impressum
- 91 Termine

## Marktplatz



Kraken gelten als die Wirbellosen mit dem höchstentwickelten Nervensystem. Das zeigt sich auch in der Geschicklichkeit ihrer acht Arme. Damit können sie ihre Umgebung erkunden, Beute fangen und kommunizieren. Forschende der Florida Atlantic University haben nun die Videos 25 wild lebender Oktopusse studiert und herausgefunden, dass die Tiere Arme bevorzugen, die sie für spezifische Aufgaben einsetzen. Das war bisher nur von Primaten und Nagern bekannt.

Umfrageergebnis

#### Deutsche sind bereit für autonomes Fahren

Erstaunliche 99 Prozent der Menschen hierzulande wären bereit, ein autonomes Verkehrsmittel zu nutzen. Das zeigte eine Bitkom-Umfrage. In einem autonomen Bus würden 70 Prozent, in einem Privat-Pkw 57 Prozent mitfahren. Etwas über die Hälfte der Befragten glaubt, autonomes Fahren werde künftig Standard sein, 43 Prozent halten es nur für einen Hype.



Studie zeigt ethische Risiken

#### KI macht unehrlicher

Können Menschen Aufgaben an eine Künstliche Intelligenz abgeben, verhalten sie sich tendenziell unehrlicher. Das hat eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung gezeigt. Das Risiko zum Betrug war besonders groß, wenn

nur Ziele vorgegeben, aber keine Verhaltensregeln festgelegt wurden.



#### Ein Festtag für Sparer

Am 31. Oktober ist Weltspartag! Hierzulande wegen des Reformationstages einen Tag früher. Er soll das Sparen fördern, und Kinder sollen verstehen lernen, welche Bedeutung das für ihre Zukunft hat. Sie bekommen an diesem Tag für eingezahltes Geld aus dem Sparschwein ein kleines Werbegeschenk. Die Idee stammt aus dem Jahr 1924 vom Internationalen Sparkassenkongress in Mailand.





Pannenhilfe, Unfallservice, Beratung

#### Die besten deutschen Automobilclubs

Das Deutsche Institut für Service-Qualität hat acht große Automobilclubs untersucht. Die Ergebnisse sind super, im Durchschnitt erreichten die Clubs 75,8 Punkte. Platzhirsch ADAC landet im Ranking allerdings nur auf Rang 6. Platz 1 holte »Mobil in Deutschland«. Der Club erzielte mit 81,7 Punkten als einziger Anbieter das Urteil »sehr gut«.

#### Grüne Lösungen für den Garten der Zukunft

#### Tipps zur Anpassung im Beet

Der Klimawandel wirkt sich auch auf den eigenen Garten aus: Hitzeperioden nehmen zu, es regnet seltener, aber heftiger, Ernten verschieben sich. Wie kann man damit umgehen? U. a. indem anders umgegraben, gepflanzt und Wasser gesammelt wird. Mehr Tipps gibt es im Buch »Dein Klimagarten«, gratis beim Umweltinstitut München: https://re.burda.com/58HoaeP1US





## Lactose-Intoleranz?

## Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Super Preis-Leistungsverhältnis!

(UVP: 45 Stck. nur 9,45€, 90 Stck. nur 17,65€, 150 Stck. nur 28 50€)

Seit 24 Jahren die Nr.1\*



www.lactrass





Chips in E-Zigaretten

#### Elektroschrott kann Website betreiben

In E-Zigaretten stecken nicht nur simple Spezialchips, sondern zum Teil vollwertige ARM-Cortex-Chips mit Mikrocontroller. Sie bieten mit 24 Kilobyte Flash- und drei Kilobyte Arbeitsspeicher genug Leistung für einfache Aufgaben. Der Entwickler Bogdan Ionescu hat diese Kapazitäten genutzt und eine Website auf einem solchen Mikrocontroller zum Laufen gebracht. Thema: Ressourcenverschwendung.

#### Kaffeevollautomat

#### Cappuccino auch mit Milchalternativen

Eine der Besonderheiten der Nivo 9101 von Nivona ist ihr LattePre-Select-System. Damit lassen sich auch pflanzliche Milchalternativen gut



aufschäumen. Die Maschine passt das Dampf-Milch-Verhältnis automatisch an die Milchart an. Preis 1649 Euro.

#### ZAHL DES MONATS

*511 600* 

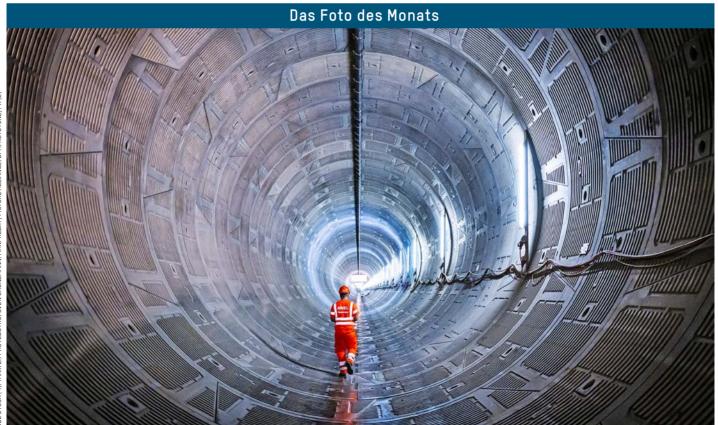
Abschlüsse gab es an deutschen Hochschulen 2024. Das sind 1,9 Prozent mehr als im Jahr zuvor. Besonders stark stieg die Zahl der Lehramtsabschlüsse, so das Statistische Bundesamt. Knapp die Hälfte der Absolventen erhielt einen Bachelor.



Hämorrhoiden im Anmarsch

## Handy-Daddeln besser nicht auf der Toilette

Oft hat man nur auf dem »stillen Örtchen« genug Ruhe, am Handy zu lesen oder zu spielen. Leider keine gute Idee – wie eine Studie der Harvard Medical School zeigt, ist bei gewohnheitsmäßigen »Klo-Daddlern« das Risiko für vergrößerte Hämorrhoiden um 46 Prozent erhöht. Grund: Die Sitzzeit verlängert sich, der Druck auf Blutgefäße im Analbereich steigt. Besser gleich nach dem Geschäft runter vom Thron.



**Tunnelblick** »In die Röhre gucken«, das kann auch ganz schön beeindruckend sein. Wie im Fall dieses unterirdischen Entlastungsstollens, der ab 2026 Hochwasser des Schweizer Flusses Sihl in den Zürichsee leiten und so Überschwemmungen verhindern soll.



E-Autos bald alltagstauglicher

#### Neuer Akku lädt in nur zwölf Minuten

Ingenieuren vom Koreanischen Fortgeschrittenen Institut für Wissenschaft und Technologie (KAIST) ist es gelungen, einen Lithium-Metall-Akku für E-Autos zu entwickeln, der in nur zwölf Minuten auf 70 Prozent Füllstand aufgeladen werden kann. Zudem reicht eine Ladung für eine Strecke von 800 statt nur 600 Kilometer Länge. Möglich macht dies eine spezielle Elektrolytlösung. Vor der Marktreife stehen allerdings noch einige Folgestudien an den neuen Akkus aus.

#### Kameras erfassen Flugmuster von Bestäuberinsekten

#### KI soll beim Artenschutz helfen



Bestäuber wie Bienen werden immer seltener, doch Daten zu ihrer Verbreitung fehlen. Forschende der Uni Hohenheim entwickelten nun eine KI-Kamera, die Insekten anhand ihrer Flugmuster erkennen, so gezielten Artenschutz ermöglichen soll.

#### LED-Mütze für Groß und Klein

#### Helles Köpfchen in der Dunkelheit

Besser sehen und gesehen werden: Die Beanies Lumo Reflective für Erwachsene und Kids Lumi Reflective für Kinder (auf *unterwegs. biz*, 24,95 bzw. 19,95 Euro) reflektieren rundum und haben eine eingearbeitete LED mit bis zu acht Stunden Leuchtdauer. Aufladbar per USB-Kabel.



## 2 Mio. €

gewinnen & Klima schützen.



**Jetzt Los kaufen** 

www.climaclic.de/guterrat













#### **KURZTEST DES MONATS**

Quencher H2.0 Flowstate™ Tumbler von Stanlev

#### Nur hübsch anzusehen?



Kiolbassa

KÜHLEFFEKT Viel trinken ist wichtig, fällt mir mitunter aber schwer. Der Quencher H2.0 Flowstate von Stanley soll Abhilfe schaffen. Der Thermobecher mit dem auffälligen Firmennamen sorgt seit einiger Zeit für einen regelrechten Hype auf Social Media. Auch weil Stars wie Sängerin Adele sich mit ihm zeigten. Er fasst 1,18 Liter, besteht aus recyceltem Edelstahl und kühlt oder wärmt dank einer Vakuumisolierung Flüssigkeiten mehrere Stunden lang. Mit Eis soll der Kühleffekt bis zu zwei Tage lang anhalten.



FUNKTIONALITÄT Der große Henkel macht viel vom Design des Quencher aus. Er ist aber auch notwendig, weil der Umfang des Bechers so massiv ist. dass ich ihn ohne kaum tragen könnte. Auch das Röhrchen ist ein Markenzeichen des Modells. Es lädt ein, immer wieder daran zu ziehen. Auf diese Weise trinke ich genug. Das größte Manko des Trinkbechers ist jedoch: Er tropft. Ein No-Go! Zwar kann man den Trinkhalm rausnehmen und mit dem Schieber die Öffnung verschließen, aber es ist nicht wirklich dicht. Für den Trinkhalm gibt es zusätzlich bestellbare Silikonstopfen, aber auch die können ihn nicht komplett abdichten.

EXTRAS Die Auswahl an Erweiterungen wie Transporttaschen, Verzierungen und Snack-Teller ist gigantisch. Zudem ist der Cup in zahlreichen Farben und Special Editions erhältlich.

FAZIT Wer den Hype um den stylishen Trinkbecher mitmachen möchte, wird mit dem Stanley Cup sicher glücklich. Aber es gibt wesentlich praktischere und vor allem dichtere Thermobecher.

#### **Guter Rat URTEIL**

PREIS	50 EURO
FUNKTION	+
DICHTE	_
DESIGN	++
NOTE	2,9

Bewertungsskala ++ + O - -- (»sehr gut« bis »mangelhaft«)



Vorreiter: Rheinland-Pfalz lockert Bestattungsregeln

Verglichen mit anderen Ländern hat Deutschland recht starre Vorgaben zur Bestattung. Rheinland-Pfalz beschreitet nun neue Wege: Dort gilt seit Oktober ein reformiertes Bestattungsgesetz, das u.a. erlaubt, Totenasche außerhalb von Friedhöfen (auch zu Hause) aufzubewahren, im heimischen Garten zu verstreuen oder in Rhein, Mosel, Saar und Lahn beizusetzen. Diese Optionen haben aber nur Rheinland-Pfälzer. Mehr zum Thema Bestattung lesen Sie ab Seite 26 in dieser Ausgabe.

#### Gemüseriegel im Test

#### Herzhaft statt zuckersüß

Schoko- und Fruchtriegel sind praktisch für unterwegs, aber manchmal hätte man lieber etwas Herzhaftes. Diese Nische füllt nun die Firma Malunt mit ihren Bio-Gemüseriegeln. Die Sorten »Pikante Paprika« und »Mediterrane Tomate« kamen in unserer Redaktion am besten an; die Riegel könnten nur etwas saftiger sein. Einzeln u. a. bei Alnatura oder in 12er-Boxen auf malunt.com, Preis: ab 2,24 Euro pro Stück.

