

Spietipp – Kann der Zauberstab wirklich zaubern?

Auf der Leiter zum Sieg

VON TANJA LIEBMANN

Kein Wunder, dass Rolf Vogt schon zwei Mal den Spielgrafikpreis Graf Ludo erhalten hat. Seine Figuren sind farbenfroh und witzig, er hat einen pffrigen und ansprechenden Stil. 2010 überzeugten seine Illustrationen für das Kinderspiel »Vampire der Nacht«, 2013 war die Jury von »Die verzauberten Rumpelriesen« begeistert. Aktuell ist nun »Der geheimnisvolle Spiegel« erschienen. Dass Vogt für die Grafik verantwortlich zeichnet, wertet das gelungene Kinderspiel weiter auf.

Allein das Bild auf der Packung macht neugierig – und wird der Schachteldeckel gehoben, stellen sich lauter spannende Fragen. Was hat es mit dem aufstellbaren Spiegel auf sich? Kann man mit dem blauen Zauberstab tatsächlich zaubern? Und wozu braucht man eigentlich die Zaubersymbol-Plättchen und die Leitern?

Zu Beginn von »Der geheimnisvolle Spiegel« wird einer der Spieler zum Startspieler bestimmt. Er nimmt den Zauberstab und schaut sich – ohne die anderen Spieler spicken zu lassen – eines der verdeckt ausliegenden Zaubersymbol-Plättchen an. Darauf abgebildet sein können Dinge wie etwa ein Eis, eine Krone, ein Regenschirm, eine Blume, ein Schmetterling oder eine Maus. Wichtig ist nun,



dass sich die Mitspieler so um den Spiegel gruppieren, dass sie gut auf die Vorderseite schauen können. Ist der Startspieler ein geschickter Zeichner, wird es nicht lange dauern, bis die Mitspieler auf dem Spiegel die Blume, die Maus oder das Eis erkennen können.

Wie das? Nun, der blaue Zauberstab ist im Prinzip ein Leuchtstab. Wird er angeklickt und ist der Zeichner geschickt, können die Mitspieler auf der Vorderseite die Umrisse des Symbols, das er auf der Rückseite des Spiegels zeichnet, schon bald erkennen. Wer das richtige Symbol errät, darf als Nächster ein Symbolplättchen anschauen und den Zauberstab mit dem grünen Lichtpunkt betätigen. Ein erratenes Plättchen geht an den Zeichner. Dieser darf es in den Hohlraum seiner Leiter stecken. Sechs Plättchen haben darin Platz. Ist die Leiter voll, darf er jubeln, denn eine volle Leiter bedeutet »Sieg«. (GEA)

»Der Geheimnisvolle Spiegel« von Frank Bebenroth, erschienen bei Drei Magier Spiele. 2-4 Spieler ab 5 Jahren, ca. 25 Minuten, ca. 25 Euro

Schnecken den Appetit verderben

Schnecken sind eine Plage für Gärtner. Aber man muss sie nicht töten. Die Schädlinge lassen sich auch vom Fressen abhalten, indem man Pflanzen in die Beete setzt, die sie nicht mögen. Der Bundesverband Einzelhandelsgärtner rät etwa zu rotlaubigem statt grünem Salat. Auch sind stark schmeckende und riechende Pflanzen wie Knoblauch, Zwiebeln und mediterrane Kräuter für die Tiere nicht genießbar. Ebenso wenig wie Lavendel, Rosmarin und Thymian. Dicke, ledrige und behaarte Blätter können sie nicht verspeisen. Sicher sind im Garten daher die dicken Blätter von Fetthenne, Hauswurz und Wolfsmilch sowie die behaarten Blätter von Storchschnabel und Geranie. (dpa)

Reise – Auf dem Mietwagen-Markt herrscht starker Konkurrenzkampf. Das hat zu fragwürdigen Preismodellen geführt

Das Geschäft mit dem Sprit

VON DANIEL PATRICK GÖRISCH

Ob im Inland oder auf Auslandsreisen – wer einen Mietwagen bucht, sollte sich bei der Auswahl des Anbieters nicht allein vom Tagestarif leiten lassen. Denn unterschiedliche Versicherungsbedingungen und nachteilige Tankregelungen können weitere Kosten verursachen. Mit der Option »voller Tank bei Abholung, leerer Tank bei Rückgabe« zahlen Mieter meist drauf, sagt Marion Weitemeier, »Finanztest«-Redakteurin bei der Stiftung Warentest.

Doppelt im Vorteil

Ein aufmerksamer Blick auf die Tankregelungen sei besonders bei Anbietern in wettbewerbsstarken Regionen ratsam – etwa im Mittelmeerraum, warnt auch Frieder Bechtel, Sprecher des Mietwagen-Vergleichsportals billiger-mietwagen.de. Autovermieter gehen immer öfter so vor: Der Mieter muss die erste Tankfüllung beim Abholen bezahlen und soll das Auto mit leerem Tank zurückgeben. Da kaum ein Mieter riskiert, mit leerem Tank liegen zu bleiben, ist das Unternehmen hier doppelt im Vorteil, kritisiert Weitemeier.

Bechtel beobachtet die zwingende »Voll-leer«-Tankregel vor allem bei Anbietern auf den Balearen, in Portugal, Spanien, Italien, Zypern, Griechenland sowie in Großbritannien und Irland. Unter dem hohen Konkurrenzdruck in diesen Märkten wählten einige Vermieter kreative Preismodelle, »um in Vergleichsportalen mit dem augenscheinlich günstigeren Grundpreis ein besseres Ranking zu erzielen«, erklärt Bechtel. Durch die mit der »Voll-leer«-Klausel verbundenen Servicegebühren kehren die Anbieter den vermeintlichen Preisvorteil jedoch zu ihren Gunsten wieder um. Er rechnet vor: »30 bis 40 Euro Servicegebühr plus Sprit schlagen bei einem Fiat Panda leicht mit 80 Euro zu Buche. Selbst betankt hätte man ihn für 30 Euro.«

Mehr Kundenbeschwerden

Verbraucherfreundlich und kostenneutral sei hingegen die hierzulande verbreitete »Voll-voll«-Regel, urteilen Weitemeier, Bechtel und auch der Automobilklub ADAC einhellig. Das Fahrzeug wird mit vollem Tank übergeben und kommt vollbetankt zurück. »Das ist bei Quali-



Mit der Option »voller Tank bei Abholung, leerer Tank bei Rückgabe« zahlen die Autovermieter meistens drauf. FOTO: DPA

tätsanbietern immer die Regel und sollte bei allen Mietwagenanbietern wieder Standard werden«, fordert die ADAC-Sprecherin Andrea Piechotta.

Auffällig: Bei jenen Vermietungen, die Kunden zur Abnahme einer teuren Tankfüllung nötigen, registriert das Vermittlungsportal billiger-mietwagen.de auch deutlich mehr Kundenbeschwerden hinsichtlich Service und Flottenzustand. Das lässt auf insgesamt weniger seriöse Geschäftsmodelle schließen, sagt Bechtel. In Spanien bestünden etwa 30 Prozent der Anbieter auf die »Voll-leer«-Regel, etwa 10 Prozent vereinbarten die Rückgabe zum selben Tankstand wie bei der Abholung.

Vergleichsportale im Internet

Nicht zu verwechseln sind diese fragwürdigen Modelle mit der optionalen Wiederbetankung als Serviceleistung, wie sie auch seriöse Anbieter oft im Programm haben, stellt Bechtel klar. Wer in Eile ist und vor der Abreise im unbekannten Land nicht extra nach einer Tankstelle suchen möchte, könne diesen Service durchaus schätzen. So bietet etwa die Autovermietung Hertz ihren Kunden eine »Fuel Purchase Option« als Dienstleistung an: Zurückgegebene Fahrzeuge werden gegen eine Servicegebühr betankt. Die Kosten für den nicht verbrauchten Kraftstoff werden in diesem Fall allerdings nicht erstattet, sagt Hertz-Sprecher Bastian Krampen in Frankfurt. Standard-Option ist bei Hertz weltweit stets das Modell »Voll-voll«.

Für mehr Transparenz bei der Mietwagenbuchung empfiehlt die Stiftung Warentest Vergleichsportale im Internet, die möglichst viele Filtermöglichkeiten bieten. Dazu gehörten beispielsweise mietwagen-check.de, ihrmietwagen.de oder billiger-mietwagen.de. Hier lassen sich neben Versicherungsbedingungen auch die Tankoptionen individuell anpassen.

Zu harschen Maßnahmen, von denen Frieder Bechtel erzählt, muss der Mieter dann hoffentlich nicht greifen: Ein Urlauber habe sich über die versteckte »Voll-leer«-Regel seines Vermieters derart geärgert, dass er die Vereinbarung wörtlich nahm und ihm einen Denkkzettel verpasste. Die Fahrzeugrückgabe war auf dem Hotelparkplatz vereinbart. Dort pumpte der erzürnte Urlauber den letzten Tropfen aus dem Tank des Benziners – Weiterfahrt ausgeschlossen. (dpa)

Medizin – Gute Haltung ist alles. Ein Tübinger Physiotherapeut hat dafür ein Trainingsgerät entwickelt

Was die Wirbelsäule krummnimmt

VON GISELA SÄMANN

Physiotherapeuten haben es mitunter schwer. Sie üben mit ihrer rüchenschmerzgeplagten Kundschaft die richtige, wirbelsäulenschonende Haltung ein – um beim nächsten Termin festzustellen, dass die Patienten im Alltag doch wieder in ungünstige Muster zurückfallen. In der Freizeit, vor allem aber bei der Arbeit am Schreibtisch. Sitzen an sich ist schon anstrengend für den Rücken. Falsches Sitzen aber produziert langfristig fast zwangsläufig Schmerzen.

Peter Fischer ist Physiotherapeut in Tübingen. Und er fragte sich, wie man das Gespür für die richtige Körperhaltung im Alltag bei den Patienten besser verankern könnte. Seine Lösung: Fischer entwickelte den »Haltungstrainer«. Ein Hilfsmittel, das aussieht wie ein Brustgurt zur Pulsmessung beim Sport und das auch so angelegt wird. Statt den Puls misst es aber die Krümmung der Wirbelsäule – und wenn der Mensch beispielsweise vor dem Computer zu sehr zusammensackt, vibriert das Ding. So lange, bis die Wirbelsäule wieder in aufrechter, gesunder Position ist.

»Ich bin ein Verfechter der Basics«, sagt Peter Fischer über seine Erfindung. Zu den Basics, den Grundlagen eines rüchenschmerzfreien Lebens, gehört zuallererst die richtige Körperhaltung. Ein Weichen hat es aber gedauert, bis der »Haltungstrainer« in der marktfähigen

Version vorlag. Das erste Modell baute der Physiotherapeut vor 15 Jahren; damals hing das Ding noch an Kabeln und war auch sonst nicht sehr benutzerfreundlich. Aber der Prototyp zeigte Fischer, dass seine Idee gut und richtig war. Zusammen mit Elektronik-Experten entwickelte er schließlich das Sensor-Modell, arbeitete immer wieder Feedback von Probanden ein und ließ den »Haltungstrainer« auch von Sportmedizinern an der Uni Tübingen untersuchen. Deren Studie ergab, dass sechs Wochen Training mit dem Gerät die Rückenstrecker-Muskeln deutlich kräftigen sowie die Wirbelsäulenbeweglichkeit und das Wohlbefinden erhöhen.

»Das oberste Gebot: Der Körper braucht Bewegung«

Peter Fischer nennt seine Entwicklung ausdrücklich ein Trainingsgerät. Und Training braucht man nicht rund um die Uhr. »Es reicht, wenn man den Brustgurt drei Mal die Woche jeweils zwei Stunden am Tag anlegt. Dann bekommt man schon ein sehr gutes Gespür für die richtige Haltung.« Beim Sitzen am Schreibtisch, beim Bügeln oder sonstigen Arbeiten, bei der man die Wirbelsäule mit Fehlbelastungen plagt.

Seine Patienten, sagt Fischer, seien oft schon nach einer Woche mit dem »Haltungstrainer« dauerhaft auf dem richtigen Weg. Auch wenn sie anfangs murren. »Die meisten finden es zunächst anstrengend, korrekt zu sitzen.« Kein Wunder, schließlich hat man sich an eine andere, schlechtere Haltung gewöhnt und damit schon für verkürzte, verkümmerte Muskeln gesorgt. Wenn die wieder »normal« arbeiten sollen, gibt es zuweilen erst mal Muskelkater. Pe-

ter Fischer: »Es ist immer anstrengend, alte Gewohnheiten zu ändern.« Aber es lohnt sich: »Wenn man richtig sitzt, entlastet man nicht nur die Wirbelgelenke und die Bandscheiben, sondern kräftigt auch automatisch die Muskeln.« Das Ergebnis: Rückenschmerzen verschwinden, Nackenverspannungen ebenfalls. Weil der Kopf nicht nach vorne verschoben ist, sondern mit dem Schwerpunkt ordnungsgemäß über der Wirbelsäule thront. Die Bauchorgane werden in der Aufrechten ebenfalls entlastet.

Der Sensor ist aber auch eine Hilfe, falls man lernen will, wie man Schweres schonend hebt. Oder er zeigt an, wenn man im Stehen die Wirbelsäule falsch belastet. »Zahnärzte zum Beispiel stehen oft in einer ungünstigen Drehhaltung am Behandlungsstuhl und bekommen davon Schmerzen.«

Viele haben den »Haltungstrainer« mittlerweile getestet. Peter Fischer freut sich über das positive Feedback von Patienten, Orthopäden und Kollegen: »Die meisten Geräte werden von Physiotherapeuten, Firmen und Eltern von Jugendlichen mit schlechter Haltung gekauft.« Den Haltungstrainer kann man kaufen oder leasen. Viele Betriebe versorgen mittlerweile ihre Mitarbeiter damit. Da der Brustgurt über der Kleidung angelegt wird, gibt es keine Hygiene-Probleme, wenn man das Gerät weitergibt.

Ob mit oder ohne »Haltungstrainer«: Mit dem Sitzen sollte man es nicht übertreiben – oder unbedingt für Ausgleich sorgen, rät Fischer. Oberstes Gebot: »Der Körper braucht Bewegung.« (GEA)

Der »Haltungstrainer« vibriert, wenn die Wirbelsäule gekrümmt wird. Bei korrekter Haltung (Foto rechts) verhält sich das Gerät ruhig. FOTOS: PR

