

## TIPPS UND TRENDS

## DER KALENDERSPRUCH

„Die ganze Vielfalt, der ganze Reiz, die ganze Schönheit des Lebens besteht aus Schatten und Licht.“

Leo N. Tolstoi, russischer Schriftsteller, 1828 - 1910

## NAMENSTAGE

Theresia, Aurelia, Franziska

## PSYCHE

## Arbeitsalltag stresst mehr als private Sorgen

Der Arbeitsalltag bringt den Menschen in Deutschland einer Studie zufolge mehr Stress als private Sorgen. Das geht aus einer Umfrage des Bürodienstleisters Regus hervor. Fast zwei Drittel der Befragten (61 Prozent) gaben als größten Stressfaktor ihre Arbeit an. Die Anspannung im Job ist bei 58 Prozent der Befragten im Vergleich zum Vorjahr außerdem gestiegen. Privat macht den Menschen vor allem ihre finanzielle Lage Sorgen: 25 Prozent sehen darin den größten Stressfaktor. (dpa)

## KNOCHEN

## Aufbau schon im Kindesalter wichtig

Die Grundlage für stabile Knochen wird schon im Kindesalter gelegt. Um als Erwachsener Krankheiten wie Osteoporose, Gelenkverschleiß und Rückenschmerzen zu vermeiden, müssten Kinder ab fünf Jahren täglich eine Stunde Sport treiben. Denn die Muskeln zu trainieren, übe einen Reiz auf den Knochen auf. Dadurch kann mehr Knochenmasse aufgebaut werden, wovon der Mensch ab dem 20. Lebensjahr sein Leben lang zehre. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie hin. (dpa)

## FRISUR

## Nie mit nassen Haaren ins Bett gehen

Vor dem Zubettgehen sollte frisch gewaschenes Haare immer geföhnt werden oder selbst trocken können. „Gehen Sie nie, nie, nie mit nassen Haaren ins Bett“, warnt Dieter Schöllhorn, Kreativdirektor des Landesinnungsverbandes des bayerischen Friseurhandwerks. Denn es reibe sich die ganze Nacht lang am Kissen und könne sich dabei spalten. So entstehe Spliss. (dpa)

## DER BIBELSPRUCH

„Dein Wort ist eine Leuchte für meinen Fuß und ein Licht auf meinem Weg.“

Psalm 119, 105

## GEWINNZAHLEN UND -QUOTEN

**Lottozahlen:** 9, 10, 36, 37, 42, 43;

Zusatzzahl: 20;

Superzahl: 8

**Spiel 77:** 1 4 5 0 2 2 1

**Super 6:** 1 6 3 3 7 7

**Glücksspirale Wochenziehung:**

Endziffern: 0 – 10,00 €, 12 –

20,00 €, 539 – 50,00 €, 9913 –

500,00 €, 78 531 – 5 000,00 €,

382 852 und 618 904 – je

100 000,00 €; Prämienziehung

Losnummern: 9 248 704 und

1 922 106 – je 7 500,00 € monat-

lich als Sofortrente

**SKL - Das Millionenspiel:**

Losnummer: 1 720 977 – 1 Mio €;

Losnummer: 1 971 846 –

100 000,00 €; Losnummer:

1 907 174 – 50 000,00 €; Los-

nummer: 2 911 512 – 10 000,00 €;

Endziffer: 4 214 – 1 000,00 €;

Endziffern: 37, 83 – je 200,00 €;

**Aktion Mensch:**

Geldziehung: 2 6 2 4 8 9 5

Traumhausziehung: 0 4 4 2 4 7 1

Haushaltsgeldzieh.: 1 7 7 8 2 8 2

Rentenziehung: 9 1 2 7 1 0 0 und

2 9 3 7 4 7 7

**Keno:** Samstag, 13.10.2012: 8, 11,

14, 16, 18, 23, 26, 31, 36, 44, 46, 48,

50, 53, 55, 58, 60, 61, 64;

Plus 5: 6 0 6 4 3

**Keno:** Sonntag, 14.10.2012: 1, 4, 6,

9, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 27, 32,

35, 42, 43, 52, 58, 61, 69; Plus 5:

4 1 9 9 2

**Schweizer Lotto:** 2, 9, 27, 30, 36,

40; Zusatzzahl: 26; Plus: 2;

rePlay: 11

**Joker:** 6 3 6 1 5 5

**Eurojackpot: Quoten:**

Gewinnkl. 1: 5+2 – Jackpot

Gewinnkl. 2: 5+1 – 331 821,00 €

Gewinnkl. 3: 5+0 – 331 821,00 €

Gewinnkl. 4: 4+2 – 4 799,20 €

Gewinnkl. 5: 4+1 – 272,50 €

Gewinnkl. 6: 4+0 – 114,90 €

Gewinnkl. 7: 3+2 – 55,10 €

Gewinnkl. 8: 3+1 – 23,10 €

Gewinnkl. 9: 2+2 – 14,20 €

Gewinnkl. 10: 3+0 – 14,10 €

Gewinnkl. 11: 1+2 – 9,00 €

Gewinnkl. 12: 2+1 – 8,30 €

Die Gewinnzahlen der 13er Wette

sowie 6 aus 45 werden erst am

Dienstag gegen 23:30 bekannt

gegeben.

(Alle Angaben ohne Gewähr)

## MENSCHEN UND MEDIEN

## WETTEN, DASS...?

## ZDF interessiert an Cindy als Co-Moderatorin



ZDF-Intendant Thomas Bellut könnte sich Cindy aus Marzahn als feste Co-Moderatorin für „Wetten, dass...?“ vorstellen. Die Komikerin habe der Show eine „interessante Farbe“ gegeben, sagte Bellut in Mainz. Cindy sei vor allem ein Kontrast zu ihrer Vorgängerin Michelle Hunziker, die die Show zuletzt mit Thomas Gottschalk moderiert hatte. Der neue „Wetten, dass...?“-Moderator Markus Lanz habe bereits angekündigt, weiter mit ihr arbeiten zu wollen, sagte Bellut. (dapd)

## BAYERISCHER RUNDFUNK

## Neuer Tatort in Franken geplant

Der Bayerische Rundfunk (BR) plant einen Franken-Tatort. Intendant Ulrich Wilhelm sagte in Nürnberg: „Mit dem Franken-Tatort setzen wir einen zusätzlichen Akzent. Der herausragende Erfolg der BR-Tatorte, -Polizeirufe und -Heimatkrimis hat uns ermutigt, eine weitere, fränkische Farbe zu etablieren.“ Der erste Franken-Tatort könne frühestens in zwei Jahren ausgestrahlt werden. Die Darsteller stünden noch nicht fest. Bisher gibt es in Bayern ein Tatort-Team in München, die Kommissare werden von Miroslav Nemec und Udo Wachtveitl gespielt. (epd)

## Wenn das Leben



BILD: STEFAN KÖRBER-FOTOLIA

## Der Herbst lässt viele Menschen in Schwermut versinken. Der Radolfzeller Psychiater Dieter Schwall über Depressionen, Winterschlaf und Schokolade

**Herr Dr. Schwall, die Tage werden jetzt wieder kürzer. Morgens, wenn der Wecker klingelt, ist es oft noch dunkel. Viele Menschen werden im Herbst schwermütig. Man hört immer wieder den Begriff der Herbst-Winter-, beziehungsweise saisonal abhängigen Depression. Was genau ist das?**

Die Winterdepression oder saisonal-afektive Störung – auch SAD genannt, (Anmerkung der Redaktion: SAD, Seasonal Affective Disorder) ist eine depressive Störung, die in den Herbst- und Wintermonaten aufgrund von reduzierter Lichtaufnahme auftritt. Eine saisonal abhängige Depression im engeren Sinne betrifft ungefähr 2 bis 10 Prozent der deutschen Bevölkerung. In nordischen Ländern, wie beispielsweise Skandinavien, ist der Anteil deutlich höher, weil die Menschen, bedingt durch die geografische Lage, wesentlich stärker davon betroffen sind. Bei empfindsamen Menschen kommt es durch den Lichtmangel zu einem Serotoninmangel im Gehirn. Das Serotonin ist bei uns auch landläufig bekannt als „Glückshormon“.

**Und wie äußert sich diese Art von Depression?**

In Form verstärkter Müdigkeit und dem Bedürfnis nach bis zu 15 Stunden Schlaf, bei dem oft der gewünschte Erholungseffekt ausbleibt. Außerdem kommt es zu Heißhunger, insbesonde-

re auf Süßes und Kohlenhydrate. Es ist also kein Wunder, dass um den 21. Dezember, also dem kürzesten Tag im Jahr, beziehungsweise zu Weihnachten, Menschen viel Schokolade und Nüsse essen. Diese beiden Nahrungsmittel enthalten vermehrt Serotonin. Das Ganze kann man auch als ein Überbleibsel vom Winterschlafverhalten aus dem Tierreich sehen. Bären und Igel beispielsweise überbrücken die stoffwechselarme und kalte Winterzeit, indem sie sich Fett anfressen und vermehrt schlafen.

**Wie unterscheidet man eine SAD von anderen Formen der Depression?**

Andere Formen der krankhaften Schwermut – wir sagen Depression – gehen üblicherweise mit einem generellen Verlust der Lebensfreude und inneren Spannkraft einher, daneben vor allem mit Schlafstörungen, die sich vorwiegend in Ein- und Durchschlafstörungen äußern. Betroffene erwachen dann schon oft morgens um fünf Uhr mit einem ausgesprochenen Morgenstief und der Neigung zum Grübeln. Das sieht man in dieser Form bei den milder verlaufenden Herbst-Winter-Depressionen nicht.

Und während man bei der SAD eher Heißhunger hat und an Gewicht zunimmt, geht die „normale“ Depression in der Regel mit einer Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme einher.

**Gibt es eine Hypothese für die Entstehung dieses Störungsbildes?**

Man weiß, dass der Mensch im Durchschnitt einen Lichtbedarf von 10 000 Lux pro Tag benötigt. In unserer Arbeitswelt entsteht oft schon ein Lichtmangel durch das Kunstlicht in den Büros. Die im Herbst und Winter verkürzte Tageslichtdauer in Verbindung mit ge-

ringer Außenaktivität führen zu einer Minimalaufnahme von Licht. Diese liegt oft nur bei 500 Lux pro Tag. So entsteht schnell ein signifikantes Lichtdefizit. Und gerade hier am Bodensee, wo wir oft mit starkem Nebel zu kämpfen haben, wird das Lichtdefizit weiter verstärkt.

Im Augenhintergrund gibt es bestimmte Empfängerzellen, sogenannte Rezeptoren, die auf gewisse Spektralannteile im Sonnenlicht reagieren und über Botenstoffe das Gehirn stimulieren. Die von der Netzhaut eingehenden und hier verschalteten Signale gehen unter anderem zur Zirbeldrüse, wo das Hormon Melatonin erzeugt wird. Eine nächtliche Melatoninausschüttung signalisiert dem Körper das Verlangen nach Ruhe und Schlaf. Man vermutet, dass Menschen, die an SAD leiden, einen gestörten körpereigenen Tag-Nacht-Rhythmus haben.

**Wenn ich einmal an einer Herbstdepression gelitten habe, muss ich dann befürchten, dass diese in den Folgejahren wiederkehren wird?**

Ja, das passiert sogar leider in der Regel! Diese Anfälligkeit ist tatsächlich ein „vererbtes Programm“ bei Menschen, die dafür empfindlich sind.

**Könnte eine Anfälligkeit auch genetisch bedingt sein? Wenn die Mutter oder der Vater an SAD litt, dass sich das auch auf die nächste Generation überträgt?**

Man kann dabei nicht von einem direkten Erbgang sprechen, wie beispielsweise bei einer Bluterkrankheit. Nichtsdestotrotz kann die Bereitschaft zu einer Depression vererbt werden. Ausschlaggebend sind aber sicherlich die Begleitumstände, ob die saisonal abhängige Depression dann tatsächlich zum Ausbruch kommt. Beispielsweise,

## „Kaufen, kaufen, kaufen: Das muss

Muss man jeden Alltagsgegenstand persönlich besitzen? Nein, finden immer mehr Menschen. Leihen hat Konjunktur – nicht nur bei jungen Leuten

VON STEFFEN TRUMPF, DPA

Veronika Dias strahlt. Sie hat ein Buch über ein Theaterstück gefunden, das sie schon ewig gesucht hat. Im Leihladen „Leila“ darf sie es mitnehmen – kostenlos. Wenn sie es nicht mehr braucht, bringt die 37 Jahre alte Berlinerin das Buch wieder zurück. In Nikolai Wolferts Leihladen werden Gegenstände geteilt, anstatt dass sie daheim verstauben. „Einmal benutzen und dann wegschmeißen – das muss nicht sein“, sagt der 30-Jährige. Mittlerweile gibt es im „Leila“ so ziemlich alles, was Otto Normalverbraucher nur selten nötig hat: ein Wurfzelt, Spannungsprüfer, Einrä-



Nikolai Wolfert mit einer Stichsäge in der Hand in seinem Leihladen in Berlin. BILD: DPA

der, Handschellen. Vom Kinderwagen über den Reisehaarglätter bis zur Mistgabel kann der Leihler bei Wolfert alles finden und gegen Pfand mit nach Hause nehmen. „Wir wollen hier eine Bibliothek für Dinge erstellen“, sagt Wolfert.

Wer etwas einbringt, darf sich Gegenstände ausleihen. Rund 100 Mitglieder haben seit der Eröffnung im Juni Gebrauch gemacht von dem Leihangebot in Prenzlauer Berg. Weitere Läden haben in anderen Städten eröffnet, in Hamburg gibt es unter anderem den „Lieberleihen“-Laden.

Teilen und Leihen ist hip geworden: Großstädter teilen sich Autos („Carsharing“) und die WG. Darüber hinaus verleihen sie den Platz auf ihren Sofas („Couchsurfing“). Laut Thomas Petersen vom Institut für Demoskopie Allendach borgen mehr als 50 Prozent aller Deutschen ihren Nachbarn gelegentlich Dinge – vor 60 Jahren tat das nur etwa jeder Fünfte. Die Interaktion in Nachbarschaften habe kontinuierlich zugenommen, sagt Petersen. „Offensichtlich ist: Dass die Menschen vereinsamen, ist Unsinn.“

Die gemeinsame Nutzung von Gegenständen sei in den vergangenen Jahren wichtiger geworden als der Besitz,



# düster wird

## Zur Person



**Dr. Dieter Schwall**, Jahrgang 1962, ist Neurologe und Psychiater. Sein Medizinstudium absolvierte er in Bonn und Tübingen. Er war in den Schmieder-Kliniken in Allensbach und Mannheim tätig, im Zentrum für Psychiatrie Reichenau, am Kantonsspital Münsterlingen (Psychiatrie) und in der Praxis EMSA in Singen. Im Jahr 2002 ließ er sich als Neurologe und

Psychiater in Radolfzell nieder. Seine Schwerpunkte liegen im Bereich der elektrischen Nervenmessung und Gespräche bei Lebenskrisen (unter anderem SAD und ADHS im Erwachsenenalter). (Bild: N. Westphal)

**Von der Chemie zum Gefühl:** Unterschiedliche Neurotransmitter (Überträgerstoffe zwischen Nervenzellen) sind dafür verantwortlich, dass wir Gefühle empfinden. Das Serotonin ist eines davon. Es kontrolliert unseren Appetit, lässt uns müde oder wach werden, sorgt dafür, dass wir Schmerzen empfinden. Ein Serotoninmangel kann Ängstlichkeit, Unzufriedenheit, Stress, schlechte Laune und ernsthafte Depressionen auslösen. (nic)

ob ich einen Beruf habe, den ich in geschlossenen, dunklen Räumen ausübe oder bei Tageslicht. Zudem haben die sonstigen Lebensumstände einen Einfluss.

## Wie kann ich einer Herbstdepression vorbeugen?

Ich hatte ja schon die serotoninreichen Nahrungsmittel erwähnt, wobei eine intuitive Zufuhr natürlich auch ihre Tücken mit sich bringt. Zumindest Schokolade macht dick und die Menschen werden dadurch häufiger noch trüger. Außerdem passieren diese serotoninhaltigen Lebensmittel oft gar nicht die Blut-Hirn-Schranke. Aufgrund dessen ist es sehr viel geeigneter, sich im Tages- oder Sonnenlicht aufzuhalten und zu bewegen.

## Und wenn man es aufgrund von Beruf, Alltag und Lebensumständen nicht einrichten kann, täglich in die Sonne zu gehen?

Für diejenigen gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Lichttherapiegeräten. Damit meine ich nicht sogenannte „Wohlfühl-Lichtquellen“ aus dem Wellnessbereich oder einen Solariumbesuch, sondern es sollten anerkannte Geräte sein. Diese Lichttherapiegeräte enthalten Leuchtstoffröhren, die das Sonnenlicht mit seiner ganzen Bandbreite nachahmen.

## Woher weiß ich, welches Gerät geeignet ist?

Die Stiftung Warentest bietet zu den Geräten sehr gute Informationen und Empfehlungen an.

## Und wie oft muss ich die Lichttherapie anwenden, so dass sie hilft?

In der trüben Jahreszeit am besten täglich und für die Dauer von etwa einer halben Stunde. Das ist sogar beim Frühstück oder Zeitunglesen möglich oder im Büro am Schreibtisch, indem man immer wieder den Blick für kurze Zeit auf das Gerät gerichtet hält.

## Kann man bei dieser Anwendung auch etwas falsch machen?

Diese Methode erweist sich in etwa 60 bis 90 Prozent der Fälle als sehr wirkungsvoll. Zu beachten ist allerdings, dass die Anwendung von morgens an bis maximal 12 Uhr mittags stattfinden

sollte. Eine spätere Anwendung könnte eine Störung des Tag-Nacht-Rhythmus bewirken. Der Grund hierfür ist, dass durch die aufgehende Sonne das Erwachwerden am Tag ausgelöst wird. Dies findet im Gehirn durch ein Herabregulieren des Melatonins statt, dem Gegenspieler des Serotonins. Dieses muss in ausreichender Konzentration durch den Lichteinfall auf die Netzhaut stimuliert werden, damit der Organismus auch richtig erwacht.

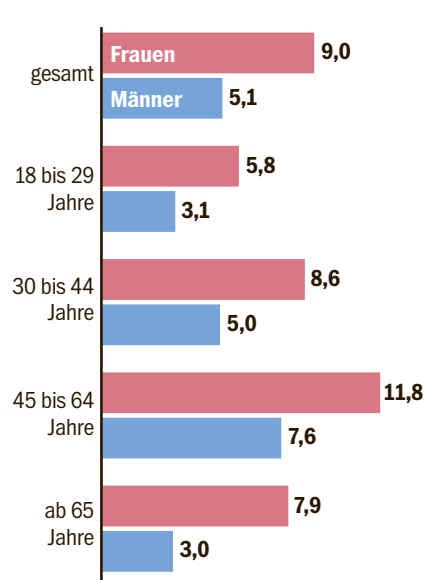
## Ab wann ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen?

Wenn man feststellt, dass man übermäßig müde ist, nicht mehr seinen normalen Tagesaktivitäten nachgehen kann und sich sehr beeinträchtigt fühlt. Spätestens wenn ein Leidensdruck entsteht, dann ist es sinnvoll seinen Hausarzt aufzusuchen und ihn gezielt auf die Herbst-Winter-Depression anzusprechen. Er wird sicherlich die geeigneten Schritte in die Wege leiten und den Patienten gegebenenfalls an einen Facharzt überweisen.

FRAGEN: NICOLA M. WESTPHAL

## Im Dunkeln

Anteile der Männer bzw. Frauen, die im Laufe eines Jahres an einer Depression leiden in Prozent



QUELLEN: RKI, GEDA 2010 / SÜDKURIER-GRAFIK: HUTSCH

# nicht immer sein“

sagt Trendforscher Peter Wippermann – angefangen beim Ausleihen von Fahrrädern über Carsharing bis zum Angebot des Leihladens. Er nennt drei Gründe, die die Kultur des Teilens vorantreiben: Durch das Medium Internet sei es wesentlich unkomplizierter geworden, eine Community dafür aufzubauen. Es sei zudem ökonomisch sinnvoll, sich nicht alles selbst kaufen zu müssen.

Drittens, sagt Wippermann, sei das gemeinsame Nutzen von Dingen mittlerweile ein „Fashion statement“, das zu Szenevierteln wie Prenzlauer Berg passe wie der Cappuccino im Café. Die Idee zum Leihladen entstand jedoch nicht aus Konsumenten heraus: „Leihen ist gut für die Umwelt“.

Und: Durch gegenseitiges Teilen entstehe eine Gemeinschaft, in der man neue Kontakte knüpfen könne. Geld ist dabei zweitrangig. Alle im „Leila“ arbeiten ehrenamtlich. „Geld ist nicht das, wofür wir das machen. Wir wollen Vorbild sein.“ „Die Zielgruppe solcher Läden

sind nicht Leute mit finanziellen Problemen“, ist auch Indra Enterlein vom Naturschutzbund Deutschland überzeugt. „sondern der Nachbar, der in den Laden geht und manchmal nur einen Kaffee mit einem trinkt.“ Zudem werde ein „Hyperkonsum“ verhindert, der unnötig sei. Wer brauche schon ständig eine Bohrmaschine? Die benutze ein Deutscher im Durchschnitt jährlich nur drei Minuten lang.

## Drei Minuten Bohren im Jahr

Veronica Dias geht es im „Leila“ weniger um die Ware als um das Ambiente. „Das ist ein schöner Ort mit sympathischen Leuten.“ Deshalb komme sie immer gerne, besonders, wenn über das Leihangebot hinaus Workshops von Mitgliedern angeboten würden. Aber auch die wirtschaftliche Seite spiele eine Rolle, sagt Dias. „Dies ist eine wahre Möglichkeit, Konsum einzudämmen. Die Leute kaufen, kaufen, kaufen – das muss nicht sein.“

## INTERAKTIV

### URTEIL

## Vorsicht vor Gemoser auf Facebook

Gemecker über den Arbeitgeber im sozialen Internet-Netzwerk Facebook rechtfertigt eine fristlose Kündigung. Das hat das Landesarbeitsgericht Hamm entschieden. Die Richter stuften die Äußerungen eines 27-jährigen Auszubildenden aus Bochum als Beleidigung ein. Der Mann hatte auf Facebook seinen Arbeitgeber als „Menschenschinder und Ausbeuter“ bezeichnet (Az.: 127-007-12). Der Auszubildende durfte nicht annehmen, dass seine Äußerungen keine Auswirkungen haben würden, so die Richter. (epd)

### E-BOOKS

## Amazon führt Buchverleih ein

Amazon hat den Start einer Leihbücherei für E-Books angekündigt. Kindle-Besitzer sollen aus 200 000 Büchern, darunter 8500 deutschsprachige Titel, jeden Monat ein Buch gratis und ohne Rückgabefrist ausleihen können. Allerdings darf sich immer nur ein Leihbuch auf dem Kindle befinden. Wer ein neues E-Book ausleihen möchte, muss vorher das ausgeliehene zurückgeben. Das Angebot gilt nur für Kunden, die eine Jahresgebühr von 29 Euro zahlen. In den USA betreibt Amazon die Buchleihe bereits seit längerer Zeit. (dpa)

### SICHERHEIT

## Firefox schließt Lücke im Browser

Eine Sicherheitslücke im Firefox-Browser ist behoben. Hersteller Mozilla stellte eine Aktualisierung bereit. Firefox-Benutzer bekommen sie automatisch aufgespielt. Außerdem kann das Update auf der Mozilla-Webseite heruntergeladen werden. Mozilla hatte Version 16 des Firefox vergangene Woche veröffentlicht, jedoch rasch zurückgezogen. Über die Sicherheitslücke hätten mit Schadprogrammen präparierte Webseiten ausspionieren können, welche Seiten Firefox-Nutzer angesteuert haben, so Mozilla. (dapd)

### GEDENKSTÄTTE AUSCHWITZ

## Archivmaterial bei Google

Internetnutzer können ab sofort Archivmaterial der Gedenkstätte des ehemaligen Vernichtungslagers Auschwitz-Birkenau online einsehen. Das Google Cultural Institute veröffentlichte zahlreiche Dokumente auf seiner Internetseite. An der Datenbank haben sich zahlreiche Museen der Welt beteiligt. Auschwitz-Birkenau in Südpolen war das größte Vernichtungslager der Nationalsozialisten. Während des Zweiten Weltkriegs ermordeten sie dort mehr als 1,1 Millionen Menschen. (kna) Der Link: [www.google.com/culturalinstitute/#/home](http://www.google.com/culturalinstitute/#/home)

### TECHNIK

## Uhren in Rekordern ab und zu kontrollieren

Damit sie keinen Standby-Strom schlucken, nehmen viele Verbraucher Fernseher, Festplattenrekorder oder Spielkonsolen vom Netz, wenn sie in Urlaub fahren. Bei der Rückkehr gilt es, die Systemuhr zu prüfen. Das sollte man auch sonst gelegentlich tun. Wenn die Pufferbatterie im Gerät nicht mehr genug Energie hat, verstellt sie sich. Dann kann es bei Fernsehern und Rekordern Probleme mit programmierten Aufnahmen geben. Bei Spielkonsolen können zudem gespeicherte Spielstände durcheinander geraten. (dpa)

# Billig heißt nicht brandgefährlich

- Wie man die richtigen Ersatzakkus findet
- Bei Original-Akkus bleibt die Garantie erhalten

VON CLEMENS SCHÖLL, DPA

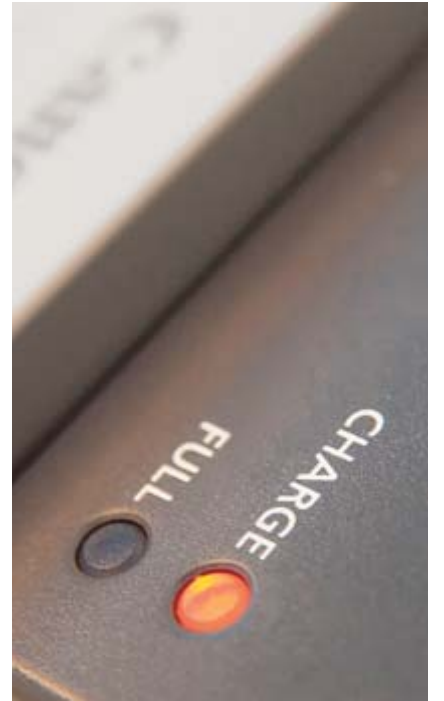
Das neue Notebook läuft wie geschmiert. Bei der neuen Kamera reicht der Akku für die gesamte Urlaubswoche. Doch irgendwann lässt die Kapazität nach – und der Kauf eines neuen Originalakkus geht oft richtig ins Geld. Nachbau-Akku oder Originalteil? Bei einem Vergleich der Akkus für Digitalkameras konnte die Stiftung Warentest 2010 kaum Unterschiede feststellen. In einigen Fällen schnitten Nachbauprodukte sogar besser ab. Doch: „Nur weil die Anschlüsse an der richtigen Stelle sind, ist ein Nachbau-Akku noch nicht geeignet“, sagt Warentest-Projektleiterin Christiane Böttcher-Tiedemann. „Wenn das Batteriemangement nicht passt, kann der Akku, schlimmstenfalls das ganze Gerät kaputtgehen.“

## Nicht die volle Leistung

Nicht nur das spricht für die Energiespender der Gerätehersteller. „Original-Akkus passen immer ins Gerät, die Garantie bleibt erhalten, und ich muss mich bei der Bestellung nicht um technische Details kümmern“, so die Expertin. Das kann bei Nachbauten anders sein: „Einer der untersuchten Akkus brachte nur die Hälfte der angegebenen Leistung, andere wurden ganz ohne Herstellerangabe geliefert, was ein Kunde nicht akzeptieren sollte.“ Wer absolute No-Name-Schnäppchen kauft, gehe ein hohes Risiko ein, weil nicht nur bei der Sicherheit gespart werde, sondern auch an der Qualität.

Jürgen Ripperger vom Elektrotechnik-Verband VDE rät ganz von Nachbau-Akkus ab. „Nur wenn Gerätehersteller Nachbauten freigeben, kann man diese ohne Risiko nutzen.“ Dass die Garantie für Kameras, Handys oder Notebooks meist ohnehin abgelaufen ist, wenn man einen neuen Akku kauft, sei nicht entscheidend: Die Haftung des Herstellers gehe über die Garantie hinaus. „Wenn sich ein No-Name-Akku entzündet und Dritte zu Schaden kommen, haften Sie“, warnt Ripperger.

„Ich habe auch Markenakkus gesehen, die verraucht sind, andere sind richtig hochgegangen“, sagt dagegen Peter Gutzeit, der früher bei einem Batterie-Markenhersteller gearbeitet hat und später einen Batterieversand aufbaute. Generell sei die Belastung der Akkus bei Notebooks, Handys oder Kamera aber so gering und die Technik so ausgereift, dass kaum etwas passiere. „Innerhalb der vergangenen 15 Jahre haben wir bei der Consumer-Elektronik einen Stand der Sicherheit erreicht, der sich gewaschen hat“, sagt Gutzeit, der auch Vorstandsmitglied des Test- und Zertifizierungsvereins Battery Safety Organization (Batso) ist. Bei größeren Batterien, etwa für Elektrofahräder, gebe es hingegen Nachholbedarf.



Mit jedem-Ladezyklus lässt die Kapazität eines Akkus etwas nach – bis es irgendwann Zeit für Ersatz ist. BILD: A. WARNECKE - DPA

Auch Rudolf Opitz, Redakteur bei der Zeitschrift „c’t“, sieht bei kleineren Nachbau-Akkus etwa für Notebooks keine größeren Sicherheitsprobleme: Die China-Ware sei deutlich besser geworden. „Wir vermuten, dass es sich teilweise um umgelabelte Originalakkus handelt, weil auch viele Markenhersteller in China fertigen lassen. Dann geht eine Charge an diese, und die zweite wird mit Preisnachlass als weiße Ware verkauft.“ Teilweise hätten Nachbauakkus sogar höhere Laufzeiten.

Wer das Risiko gering halten will, dem rät Opitz, im Netz beim Fachhändler zu bestellen „und nicht bei dem kleinen chinesischen Importhändler, der über Ebay verkauft und nur eine Handynummer als Kontakt angibt, die bei größeren Problemen auf einmal nicht mehr erreichbar ist.“ Und wenn sich gleich nach Erhalt der Ware zeigt, dass der Akku zu wenig Leistung bringe, gebe es ja noch das 14-tägige Umtauschrecht.

## Lieber zum Fachhändler

Was aber ist zu tun, damit die teuren Energielieferanten länger leben? „Da gibt es so viele Meinungen wie Experten“, fasst Böttcher-Tiedemann zusammen. Kälte kann die Leistung des Akkus senken. Die Lebensdauer des Akkus werde dadurch aber nicht beeinträchtigt. Hitze dagegen schadet jedem Akku. Wer sein Notebook überwiegend am Netzteil betreibt, sollte den Akku herausnehmen.

Auch VDE-Experte Ripperger warnt vor Hitze. Im Übrigen sei das Batteriemangement moderner Geräte so ausgereift, dass es lange Lebensdauer garantiere. Es schade auch nicht, Akkus, die nicht ganz leer sind, ans Netz zu hängen, erklärt Christiane Böttcher-Tiedemann. Den Memory-Effekt gab es bei Nickel-Cadmium-Akkus. „Aber die sind inzwischen mit wenigen Ausnahmen EU-weit verboten.“

# Die Saat der Gewalt

Grausame Videospiele machen mit der Zeit immer aggressiver. Das haben Forscher in einer internationalen Studie festgestellt

Gewaltsame Videospiele machen nicht nur aggressiv, sondern können auf lange Sicht aggressives Verhalten festigen und steigern. Das haben französische, deutsche und amerikanische Forscher herausgefunden. Die Studie wird in der nächsten Ausgabe der US-Fachzeitschrift „Journal of Experimental Social Psychology“ veröffentlicht. Sie teste erstmals mit Laborversuchen die Langzeitwirkung gewaltsamer Videospiele, sagte Mitautor Laurent Bègue von der Universität Pierre Mendès-France in Grenoble.

Für die Studie ließen Bègue und seine Kollegen von den Universitäten von Hohenheim und Ohio 70 männliche und weibliche Studenten drei Tage lang

für jeweils 20 Minuten gewaltsame oder normale Videospiele spielen. Anschließend mussten sie eine Geschichte lesen, in der es um eine mögliche Konfliktsituation ging – wie etwa ein Autounfall – und sich das Verhalten der Betroffenen vorstellten. Die Studenten, die vorher gewaltsame Videospiele gespielt hatten, rechneten mit feindseligeren Reaktionen als die anderen Versuchsteilnehmer.

Anschließend nahmen beide Gruppen an einem Wettkampf teil, bei dem sie den Gegner mit einem plötzlichen Krach „bestrafen“ konnten. Die Spieler der gewaltsamen Spiele fügten ihren Gegner regelmäßig größere Schmerzen zu als die anderen. In beiden Fällen verstärkte sich die Tendenz in den folgenden Tagen: Je häufiger die Studenten gewaltsamen Videospiele ausgesetzt waren, desto stärker wurden ihre feindseligen Gedanken und ihr aggressives Verhalten. (AFP)