

Auf ein Wort


Ja, es ist wie im Fernsehen: Die eigenen Hände haben einfach nichts zu tun. Und nein: Ich

greife trotzdem nicht zum Schoko Bonbon-Kippen-Ersatz. Wenn ich zunehme, dann aus freien Stücken und nicht, weil ich mit dem Rauchen aufgehört habe. Besser: Weil ich seit Neujahr nicht mehr qualme. Ob es tatsächlich am Ende zum Aufhören reicht – man wird sehen. Warum ich Ihnen das erzähle? Ganz einfach. Sie in der selbst befohlene Enthaltungsmittel einzubringen, hat – da sind sich die Psychologen einig – unterstützende Wirkung. Weil man sich nicht mehr so allein fühlt. Vor allem aber, weil der Abbruch des Abbruchs so mit einem höheren Persönlichkeitsmaß besetzt ist. Sprich: Ich habe Sie mal eben zu meiner Therapiegruppe erklärt. Und werde in den nächsten Wochen brav berichten, wie es so ist. Ganz egal, wie es kommt.

Schöne Woche
Ihr
Ulrich Müller-Braun

Herzlichen Glückwunsch

Operetten-Gala: Dieter Mempel, Fritz Hering, beide aus Frankfurt, Christel Cohnheim, Hofheim.

Feuerwerk der Turnkunst: Helmut Berner, Kronberg, Dari Jakob, Sabine Gerhold, beide aus Frankfurt, Christel Hill, Schwalbach, Nicole Wawrek, Bad Soden.

Knigge-Kurs: Ursula Roth, Gerhard Aussmann, beide aus Frankfurt.

Mario Barth: Bianca Schwarz, Frankfurt, Gisela Hölken, Friedrichsdorf, Sandra Kaus, Hofheim. ■

Impressum
Verlag: Mix am Mittwoch GmbH
Geschäftsführer:
Hans Hornigshausen
Objektleitung:
Markus Gorisch
Anzeigen: Jörg Mathutat
Anzeigenverkauf: RheinMainMedia GmbH
Telefon 069 7501-4000
Redaktion:
Ulrich Müller-Braun (Leitung),
Stefanie D. Rieger (stellv. Leitung),
Bernd Buchterkirch
Design, Layout und Produktion:
Dorota Wojcicki Wehnert
Redaktion und Verlag:
Frankfurter Allee 73-83, 60327 Frankfurt
zugleich auch ladungsfähige Anschrift für
alle im Impressum genannten Verantwort-
lichen und Vertretungsberechtigten
Telefon 069 7501-4960
Telefax 069 7501-4978
E-Mail: service@mixamittwoch.de
Internet: www.mixamittwoch.de
Mittelung gem. § 5, Abs. 2 HPresseG:
Gesellschafter des Unternehmens ist:
Frankfurter Societäts Medien GmbH
Druck:
Frankfurter Societäts Druckerei GmbH
Kurfürststr. 4, 6,
60456 Mörfelden-Walldorf
Vertrieb: besenmedien Logistik GmbH,
Kurfürststr. 4, 6,
60456 Mörfelden-Walldorf
Zustelladresse und Reklamations:
Telefon 069 7501-4971
Anzeigenpreisliste Nr. 5,
gültig vom 01.01.2014.

Welche Änderungen ab dem 1. Februar für Sie relevant werden

Alles neu mit SEPA

SEPA, Abkürzung für „Single Euro Payments Area“, wird ab dem 1. Februar Realität. Wie wirkt sich die Umstellung auf SEPA für den Endverbraucher aus?

Ab dem 1. Februar ist es für private Bankkunden kein Unterschied mehr, ob sie einen Eurobetrag innerhalb Deutschlands oder in ein anderes „SEPA-Land“ überweisen. Für alle Überweisungen in Euro gilt: Kontonummer und Bankleitzahl werden ab Februar durch die IBAN, die internationale Kontonummer, ersetzt – auch wenn die Überweisung auf ein deutsches Konto geht. Deutsche IBANs haben 22 Stellen und

setzen sich aus bekannten Elementen zusammen: der alten Bankleitzahl und der Kontonummer. Neu sind nur der Ländercode (DE für Deutschland) und die zweistellige kontoindividuelle Prüfziffer. Die eigene IBAN kann jeder Bankkunde zum Beispiel auf seinem Kontoauszug nachlesen. „SEPA ist seit Jahrzehnten eines der größten Projekte im Zahlungsverkehr und mit enormem Aufwand für die Banken verbunden“, erklärt Achim Lebeau von der Postbank. „Wir versuchen, unseren Kunden den Übergang so einfach wie möglich zu machen. So können unsere Privatkunden bis Ende Januar 2016 für inländische Überweisungen ihre alten Verbindungsdaten nutzen –

die Postbank macht sie SEPA-tauglich.“ Allein 42 Millionen bestehende Überweisungsvorlagen im Onlinebanking wird die Postbank auf SEPA umstellen, ohne dass der Bankkunde selbst etwas tun muss. „Das ist unser Kundenservice“, sagt Achim Lebeau, „trotzdem empfehlen wir allen Kunden, die SEPA-Überweisung rechtzeitig auszuprobieren.“ Durch die Umstellung auf SEPA verschwindet ab dem 1. Februar auch die Einzugs-ermächtigung. Sie wird durch das SEPA-Lastschrift-mandat ersetzt. Schon erteilte Einzugs-ermächtigungen bleiben aber gültig. Für neue Einzugs-ermächtigungen müssen Kunden dem Zahlungsempfänger ein sogenanntes SEPA-Lastschrift-



mandat erteilen. Wichtig für den Privatkunden: Ihm entstehen dadurch keine Nachteile. Auch beim SEPA-Lastschriftverfahren hat er die Möglichkeit, der Lastbuchung innerhalb von acht Wochen zu widersprechen. Achim Lebeau: „Unsere Privatkunden raten wir, kein

Mandat zu unterzeichnen, bei dem dieses Widerspruchsrecht ausgeschlossen ist.“ Die SEPA-Umstellung wird leider auch von Kriminellen missbraucht, um persönliche Daten von Bankkunden abzugreifen. Dabei erhalten die Opfer gefälschte E-Mails, in denen sie aufge-

fordert werden, aktiv an der Umstellung mitzuwirken und ein Onlineformular mit ihren Bankdaten auszufüllen. „Keine Bank fordert ihre Kunden per E-Mail dazu auf, ihre Zugangsdaten oder persönlichen Informationen einzugeben“, so die Expertin Iris Laduch-Reichelt.

TELEGRAMM
Von U-Bahn erfasst: 21-jähriger stirbt

Am Montag ist ein 21-jähriger Mann in Frankfurt von einer U-Bahn erfasst und getötet worden. Der Mann war am Dornbusch kurz zuvor an einem Fußgängerüberweg auf die Schienen getreten, wie die Polizei berichtete. ■

Acht Menschen bei Unfall verletzt

Beim Zusammenstoß eines Autos mit einem Kleinbus sind am Montag acht Menschen verletzt worden. Es entstand ein Schaden von vielen Tausend Euro, wie die Polizei nun mitteilt. Der Bus war in Rödermark aus nächst ungeklärter Ursache auf den Wagen aufgefahren. Dabei wurden der 67 Jahre alte Busfahrer, seine sechs Mitfahrer sowie der 48 Jahre alte Autofahrer so schwer verletzt, dass sie ins Krankenhaus gebracht werden mussten. ■

Endlich Stress reduzieren

Gute Vorsätze in die Tat umsetzen und somit entspannter im Job und Privatleben sein

Das neue Jahr ist da und somit auch die Zeit, um die guten Vorsätze Realität werden zu lassen. Einer DAK-Umfrage zufolge geben 47 Prozent der befragten Hessen an, 2014 Stress vermeiden oder abbauen zu wollen. Geht es Ihnen genauso? Dann hat Mix das Passende für Sie parat!

Sie haben Stress im Job oder Alltag? Sie wollen insgesamt leistungsfähiger sein und Ihren Energielevel endlich wieder aufladen? Sie essen unregelmäßig, haben Heißhunger, möchten wissen, wie Sie auch bei Stress gesund essen können? Lernen Sie durch den Workshop „Erfolgreich gegen Stress“, der am 24. Januar in Steinbach stattfindet, einen gesunden Umgang mit Stress und eine einfache Umsetzung einer Anti-Stress-Ernährung im Berufsalltag kennen.

Außerdem wird Ihnen vermittelt, wie Sie durch mentales Training und Entspannungstechniken Kraft tanken und Ihren Energielevel steuern können. Freuen Sie sich auf eine Auszeit mit den zwei Referenten Annette Gumprecht (zertifizierte Ernährungsberaterin) und Julia C. David (Motivationsberaterin und Mentalcoach). Ziel des Workshops ist neben der Stressbewältigung auch die Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins.



Der Chef fordert einem alles ab, dazu klingelt ständig das Telefon und der Kühlschrank zuhause muss auch noch gefüllt werden. Stress kennt viele Gesichter. Fotos: TK/Presse

Mit Mix gewinnen
Eigene Effizienz steigern

Mix am Mittwoch verlost 2 x 1 Kursteilnahme für „Erfolgreich gegen Stress“ am Freitag, 24. Januar, 14 bis 18 Uhr im Gesundheitszentrum, Bahnstraße 51, 61449 Steinbach/Taunus, im Wert von jeweils 195 Euro. Ziel des halbtägigen praxisorientierten Workshops ist, Ihre Leistungsbereitschaft und Ihre Effizienz zu steigern, Sie für Ihre Gesund-

heit zu sensibilisieren und dadurch präventiv vor Burnout und weiteren Krankheitsbildern zu schützen, denn Ihre Gesundheit ist Ihr Kapital. Wer gewinnen möchte, der schreibt bitte bis zum kommenden Sonntag eine E-Mail an los@mixamittwoch.de, Stichwort: Stress. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Neue TK-Stressstudie zeigt, dass Hessen nach der Arbeit gezielt entspannen

Mehr Zeit für mich

Kurz nach den Feiertagen direkt wieder an Entspannung zu denken, mag vermessenen klingen. Dennoch ist es hilfreich, bereits jetzt geeignete Entspannungsstrategien anzufordern, damit der Stresslevel im Job nicht schon zu Jahresbeginn hochkocht. Und, wie eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, haben viele Hessen diesen Effekt schon verinnerlicht und entspannen nach der Arbeit gezielt: Hobbys, gemütliches Faulenzen, Spazierengehen, Kochen oder Lesen dienen dem Ausgleich. Schlüssel zum Glück sind jedoch meist Familie und Freunde. Für 94 Prozent der Frauen und Männer in Hessen sind sie ein starker

Rückhalt, und sieben von zehn Befragten ziehen ihre Energie aus einem abwechslungsreichen privaten Umfeld. Allerdings setzen auch viele Hessen auf die Wirkung von Alkohol: Rund ein Drittel der Männer und Frauen greifen bei Stress zu

Bier und Wein. Besonders junge Leute greifen in stressigen Momenten oft zur Flasche (fast jeder Zweite unter 25 Jahren). Und: Fünf Prozent der Hessen entspannen mit Beruhigungsmitteln, wenn der Druck zu groß wird.

Mehr als ein Drittel der hessischen Berufstätigen (36 Prozent) gelingt es zudem nicht, nach Feierabend am Wochenende die Arbeit hinter sich zu lassen. Jeder Vierte ist mittels Smartphone, Tablet-Computer oder Laptop immer auf Standby. Und so bleibt der Stresspegel auch in der Freizeit oben, die wichtigen Regenerationsphasen für Körper und Seele kommen zu kurz. Wer indes erkannt hat, wie bedeutend die Wohlfühlzeit ist, erspart sich körperliches Unbehagen, denn ein dauerhaft hoher Stresspegel rächt sich. Zum Beispiel mit Rückenschmerzen oder Schlafstörungen bis hin zu Angststörungen. ■



Auch im Privaten gibt es häufig Situationen, die stark belasten.

DIE KÜCHE MEIN SCHÖNSTER SPIELPLATZ

WEKUmatt®
KÜCHEN DIREKT AB WERK

www.wekumat.de 63820 Eisenfeld/Rück