

Heute

Kolumne des Tages

ES GEHT UM IHR GELD
VON ANNETTE LUDWIG
annette.ludwig@wz-plus.de



Arbeitszimmer absetzen

Wer darf ein häusliches Arbeitszimmer steuerlich absetzen? Mit dieser Frage mussten sich Richter schon etliche Male auseinandersetzen. Im Grundsatz gibt es Regeln, wodurch für die meisten Beschäftigten das häusliche Arbeitszimmer als Steuersparmodell ausgedient hat. Der Gesetzgeber lässt nämlich nur zwei Ausnahmen zu: Wenn für die berufliche Tätigkeit kein anderer Arbeitsplatz zu Verfügung steht – etwa bei Lehrern oder Außendienstmitarbeitern – dann können Kosten bis zu 1250 Euro pro Jahr abgesetzt werden. Zweite Ausnahme: Das häusliche Zimmer ist der Arbeitsmittelpunkt – etwa bei Heimarbeitern. In dem Fall sind die Kosten sogar uneingeschränkt absetzbar.

Nun überrascht der Bundesfinanzhof mit einem aktuellen Urteil. Demnach können auch Rentner die Kosten für ein häusliches Arbeitszimmer in bestimmten Fällen in voller Höhe von der Steuer absetzen. Voraussetzung dafür ist, dass sie neben ihrer Rente oder Pension zusätzliche Arbeitseinkünfte haben und das Arbeitszimmer den Mittelpunkt der gesamten beruflichen Tätigkeit bildet. Mit diesem Urteil gab das oberste deutsche Steuergericht einem pensionierten Ingenieur Recht, der als Gutachter arbeitete und die Kosten für sein Arbeitszimmer im Keller seines Hauses in Höhe von gut 2240 Euro von der Steuer absetzen wollte. Das Finanzamt wollte den Abzug auf 1250 Euro begrenzen, das Finanzgericht sowie der Bundesfinanzhof sahen das Arbeitszimmer aber als voll abzugsfähig an (Az: VIII R 3/12). Auch an dem Raum im Keller störten sich die Richter nicht, da dieser mit Fenstern ausgestattet und wohnlich eingerichtet war.

Und in diesem Jahr steht eine weitere Entscheidung des Bundesfinanzhofs zum Thema häusliches Arbeiten an. Möglicherweise können Beschäftigte künftig auch die Arbeitsecke im Wohnzimmer steuerlich geltend machen: Denn die Richter beschäftigen sich derzeit mit der Frage, ob der Begriff des häuslichen Arbeitszimmers voraussetzt, dass der betreffende Raum fast ausschließlich beruflich genutzt wird.

LESER FRAGEN wir antworten

WOHER KOMMT DER BEGRIFF „TRINKGELD“? Der Begriff taucht ab dem 14. Jahrhundert auf und beschreibt einen Betrag zum Vertrinken, der neben dem regulären Lohn für eine Dienstleistung bezahlt wird.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

Blockflöte als Einstiegsinstrument

Hamburg. Als erstes Instrument eignet sich für Kinder am besten eine Blockflöte. Sie ist einfach zu halten und bietet schnelle Erfolgserlebnisse. Im Alter von sieben bis neun Jahren ist das Klavier ein gutes Instrument. Auch die Geige kann schon von Jüngeren gespielt werden. Allerdings ist es schwieriger, saubere Töne zu erzeugen. Ungeduldige Kinder verlieren dann schnell die Lust, heißt es in der Zeitschrift „Kinder“. Schlagzeug eignet sich erst für Ältere. *tmn*

Küchentücher gehören ins Altpapier

Dessau-Roßlau. Küchentücher aus Papier sollten als Altpapier entsorgt werden, erklärt des Umweltbundesamt in Dessau-Roßlau. Die Produkte enthalten sogenannte Nassfestmittel, die verhindern, dass sie sich beim Kontakt mit Wasser auflösen. Wenn die Tücher stark verschmutzt sind, kommen kleinere Mengen in den Bioabfall. Taschentücher werden am besten in den Restmüll gegeben. *tmn*

SO ERREICHEN SIE UNS IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372
FAX 0211/8382-2392
MAIL leben@wz-plus.de

Wie gefährlich ist Schnarchen?

MEDIZIN Das laute Schnaufen hält den Partner oft vom Schlafen ab. Aber es kann auch der eigenen Gesundheit schaden.

Von Mareike Witt

Berlin. Drei Uhr nachts, und es geht wieder los: Erst lautes Atmen. Schnell anstupsen, vielleicht hilft es. Nein, das Pfeifen beim Ausatmen fängt an. Jetzt ist eigentlich alles verloren. Und schon setzt das nervtötende Sägen ein. An Schlaf ist nicht zu denken. Aber auch der Schnarcher selbst hat es nicht leicht. Trockener Mund, Schwitzen und Schläfrigkeit sind nur einige der Probleme von Betroffenen. Schwierigkeiten mit der Konzentration, weniger Lust auf Sex und Kopfschmerzen am Morgen sind weitere Folgen.

Das Schnarch-Geräusch entsteht durch die Vibration von Weichteilen in den oberen Atemwegen, häufig durch das erschlaffte Gaumensegel und Zäpfchen. Die Vibration erhöht sich, wenn die Muskelspannung beim Einschlafen abnimmt. Dabei kann es zu einer Verengung (Obstruktion) der oberen Atemwege kommen. Auch große Mandeln, ein enger Rachen oder ein kleiner Unterkiefer können das Schnarchen auslösen, sagt Prof. Ingo Fietze vom Schlafmedizinischen Zentrum Berlin.

Das Zäpfchen flattert bei jedem Atemzug hin und her. Beim rhythmischen Schnarchen flattert das Zäpfchen bei jedem Atemzug hin und her, erklärt Michael Herzog von der Deutschen Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie (DGHNKHC). Das sei nicht gefährlich für den Schnarcher. Dagegen führe unregelmäßiges Schnarchen, ein Symptom der obstruktiven Schlafapnoe,



An Schlaf ist oft nicht mehr zu denken: Der Schnarcher hält seine Mitschläfer ungewollt häufig wach.

Foto: dpa

mit regelmäßigen Atemaussetzern zu einem erhöhten Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Bluthochdruck.

Starkes Schnarchen kann auch Verspannungen auslösen, erklärt Hartmut Rentmeister vom Allgemeinen Verband Chronische Schlafstörungen Deutschland (AVSD). Beim obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS) verschließen sich die oberen Atemwege für mindestens zehn Sekunden mehr als zehnmal pro Stunde. Das Gehirn reagiert auf den sinkenden Sauerstoffgehalt: Das Herz schlägt schneller und der Betroffene rutscht vom Tiefschlaf in einen leichteren Schlaf. Dabei spannt sich die Muskulatur an und die Atemwege öffnen sich, so Herzog. Das Schnarchen ist häufig eine Vorstufe zur Schlafapnoe. Während 30 bis 40 Prozent der Männer mit 40 Jahren schnarchen, sind es mit 60 rund 60 Prozent, schätzt Herzog. Frauen schnarchen nach der Menopause laut Rentmeister ähnlich häufig. Nach

Angaben der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) leiden rund fünf Prozent der Erwachsenen am obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom.

„Viele haben nach dem Abnehmen kein Schlafapnoe-Syndrom mehr.“

Michael Herzog, Deutsche Gesellschaft für HNO-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie

Durch eine ambulante Schlafuntersuchung, die Polygraphie, lässt sich klären, ob der Patient eine schlafbezogene Atmungsstörung hat. Das Gerät misst etwa die Atembewegung, den Sauerstoffgehalt im Blut, den Puls und die Schlafposition in der Nacht. Standardtherapie des OSAS ist die pneumatische Schienung, eine im Schlaflabor angepasste Maskenbeatmung für die Nacht. Durch Druck auf die oberen Atemwege fällt die

Muskulatur im Schlaf nicht zusammen.

Eine Schlafendoskopie kann helfen, die Ursache des Schnarchens herauszufinden. In einem nachgeahmten Tiefschlaf untersucht der Schlafmediziner, wo die Vibration stattfindet. Liegt die Engstelle etwa am Gaumen oder an den Mandeln, kann eine Operation infrage kommen. Nach zwei bis drei Jahren können die Beschwerden wiederkommen. Helfen können spezielle Rucksäcke, die das Schlafen auf dem Rücken verhindern und den Oberkörper bis zu 30 Grad hochzulegen.

Auf Alkohol, Rauchen, Schlafmittel und übermäßige Mahlzeiten vor dem Schlafen sollten Schnarcher verzichten. In rund neunzig Prozent der Fälle seien die OSAS-Patienten übergewichtig, sagt Herzog. Ihnen rät er, nachts die Atemmaske zu nutzen und tagsüber Sport zu treiben. „Viele haben nach dem Abnehmen kein Schlafapnoe-Syndrom mehr.“

© bit.ly/1MRpGXV

TIPPS

SCHIENE Beim rhythmischen Schnarchen oder einer leichten Schlafapnoe durch das Zurückfallen der Zunge kann eine sogenannte Protrusionsschiene das Schnarchen in den meisten Fällen verringern. Die Schiene hält den Unterkiefer in Position oder schiebt ihn vor, das wirkt einer Verengung der Atemwege entgegen, sagt Hartmut Rentmeister vom Allgemeinen Verband Chronische Schlafstörungen Deutschland. Er empfiehlt, sich zunächst von einem Zahnarzt oder Kieferchirurgen beraten zu lassen, ob Zähne und Oberkiefer der Belastung standhalten. Eine günstigere Variante ist eine selbst gebastelte Kinnbinde, die den Mund geschlossen hält.

POSITION Spezielle Rucksäcke können Abhilfe schaffen. Sie verhindern, dass man auf dem Rücken schläft. Eine weitere Möglichkeit ist, den Oberkörper bis zu 30 Grad hochzulegen.

Neuanbieter sollte Wechsel vornehmen

Mainz. Die Kündigung des alten Telefonanschlusses beim Anbieterwechsel überlässt man am besten der neuen Telefongesellschaft. Das führt nach Angaben der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz (VZ-RLP) zu den wenigsten Problemen. Kommt es beim Wechsel trotzdem zu Störungen, rät Juristin Martina Totz Kunden dazu, diese zu dokumentieren und dem Anbieter zu melden. Die Leitung darf nicht länger als einen Tag stumm bleiben.

Kann der Wechsel nicht innerhalb eines Tages vorgenommen werden, muss der alte Anbieter die Versorgung des Kunden zum halben Grundpreis übernehmen. Wenn sich dauerhaft keine Lösung nach einem Anbieterwechsel finden lässt, haben Kunden ein Sonderkündigungsrecht. Allerdings muss dem Anbieter eine Frist gesetzt werden, bis zu deren Ablauf die im Vertrag vereinbarten Leistungen erbracht sein müssen. Nach Ansicht der VZ-RLP sind zwei bis drei Wochen ausreichend. *dpa*

© bundesnetzagentur.de

Neue Ideen sollen Camping-Muffel locken

MESSE Zirkuswagen und Schlaf-Fässer werden auf der „Reise und Camping“ vorgestellt.

Von Andrea Lößbecke

Essen. Campen im Zirkuswagen, Schlaf-Fass oder in der Safari-Lodge: Um neue Kunden zu erschließen, setzen Campingplätze in Deutschland zunehmend auf ungewöhnliche Übernachtungsangebote abseits von Zelt und Wohnwagen. Beim „Glamping“ darf es auch gerne etwas glamouröser zugehen. „Es gibt einen Trend zu ungewöhnlichen Wohnformen“, sagte Tourismusexperte Hartmut Rein zum Start der Messe „Reise und Camping“ gestern in Essen. „Die Kundschaft für sowas ist da“ – so die Einschätzung des Professors von der Hochschule für nachhaltige Entwicklung im brandenburgischen Eberswalde.

Auf dem Markt sind neben Zirkuswagen auch Jurten, Baumhäuser, Bau- oder Schäferwagen. Campingplätze mit solchen Angeboten seien etwa für Familien oder Gruppen interessant, sagt Rein. Der Professor macht sich auch für mehr Farbe bei Wohnwagen stark. „Warum muss ein Campingwagen weiß sein?

Diese Ödnis muss ja nicht sein.“

„Glamping“ ist nach den Erfahrungen des Deutschen Camping-Clubs (DCC) inzwischen bereits mehr als eine Nische. „Menschen, die bisher von Camping nichts wissen wollten, werden Berührungsängste genommen“, sagte DCC-Sprecherin Viktoria Groß. Es gebe schon lange Campingplätze auch für anspruchsvolle Gäste, etwa mit eigenem Thewasser-Schwimmbad oder biologisch geklärten Badeseen. Eine Übernachtung im voll ausgestatteten Bauwagen werde unter anderem am Ruhr-Radweg in Essen angeboten.

Im Trend sind Camping-Fässer wie in Traben-Trarbach

Günter Springer von „Naturwagen & Lodges“ liefert seine Zirkuswagen, Pods und Safariwagen an Campingplätze, National- und Ferienparks oder Privatkunden. „Zielgruppe für die Übernachtung sind Leute, die das Besondere suchen und einen naturnahen Urlaub machen wollen“, sagte er. Im Zirkus-



Auf der Messe rund um das Reisen und Campen zeigen seit gestern rund 1000 Aussteller in Essen ihre Neuheiten.

Foto: dpa

wagen gibt es neben vier Betten auch eine Küchenzeile, Bad und Esstisch.

Etwas enger, aber ebenso gemütlich ist es in den Schlaf-Fässern des Herstellers Finkota, die unter anderem auf dem Campingplatz Rissbach in Traben-Trarbach an der Mosel oder auf dem Platz „Via Claudia“ von Felicitas Weeber im bayerischen Lechbruck am See stehen. „Das Fass gibt das Campingfeeling, aber ich muss nicht alles mitbringen“, sagt Weeber. Typische Übernachtungsgäste seien Radfahrer, Wanderer oder Gruppen junger Sportler. Die Nacht

im Fass kostet bei ihr für zwei Personen in der Hauptsaison rund 40 Euro. Für einen Zeltplatz würden knapp 23 Euro fällig.

Bis 1. März werden bei der Messe „Reise und Camping“ Urlaubstrends vorgestellt. Parallel dazu zeigt ab heute die „Fahrrad Essen“ alles rund ums Zweirad. Insgesamt werden rund 1000 Aussteller aus 18 Nationen erwartet. Neben internationalen Reisezielen präsentieren sich unter anderem Freizeitparks, Campingplätze, Wohnwagen-Hersteller und Bäder.

© bit.ly/1JLSBha