

LEBEN

Planen. Finanzieren. Realisieren.

Das Beste kommt zum Schluss

*Was Sie für ein selbstbestimmtes
Leben bis ins hohe Alter tun können*

Perlentaucher

*Wie Investmentprofis die besten
Fonds für Swiss Life Select finden*

Kleines Geld

*Versicherungsschutz für
Kinder muss nicht teuer sein*

Kunststückchen

*Tipps zum Aufbau einer
eigenen Sammlung*

BREE
TRUE BAGS, TRUE LOVE.

Berlin
Hannover
München
Hamburg
Düsseldorf
Sylt
Wien
Zürich
Tokyo
Beijing
Luxemburg

shop online at bree.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

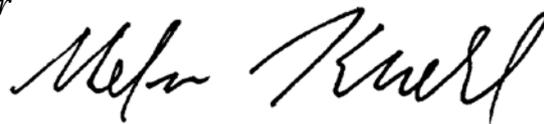
165 Glückwunschschriften unterzeichnete Bundespräsident Heinrich Lübke 1965, bevor sie den Weg zu ihren Adressaten nahmen: Bürger, die ihren 100. Geburtstag feierten. Joachim Gauck griff im vorigen Jahr aus diesem Anlass 4920-mal zum Füller. Die Deutschen werden älter – mit gravierenden Folgen für die Gesellschaft. In diesem Heft geht es um das längere, selbstbestimmte Leben, das wir uns selbst und unseren Angehörigen wünschen. Der Themenschwerpunkt beginnt auf Seite 12.

Wer fürs Alter vorsorgen will oder auf größere Anschaffungen spart, sollte sich mit Investmentfonds befassen. Doch welcher passt für welchen Zweck? LEBEN hat die Fondsexperten von Swiss Life Select begleitet und erfahren, wie sie die besten Produkte identifizieren. Den Report lesen Sie ab Seite 22.

Auch Kunst kann dazu beitragen, Vermögen zu bilden. Galerien und Messen öffnen sich zunehmend einer Klientel, die hochwertige Werke schätzt, aber preisbewusst investiert. Wie Sie den Einstieg in den Kunstmarkt finden, erfahren Sie ab Seite 36.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Herzlichst, Ihr




STEFAN KUEHL ist Geschäftsführer von Swiss Life Select Deutschland. Wie erfüllend ein langes selbstbestimmtes Leben sein kann, sieht er in der eigenen Familie: Seine Mutter ist 91 Jahre alt – und topfit



Inhalt



Nicht jeder unternimmt wie Heidi Hetzer mit 79 Jahren eine Weltreise im Oldtimer. Die heutige Rentnergeneration ist jedoch so aktiv wie keine vor ihr. Ein Report über das Alter – und die richtige Vorbereitung

12

- 6 AUFTAKT**
Heilen mit Hypnose
- 8 AKTUELL**
Tipps für Ihre Finanzen
- 10 SO IST DAS**
Was ist eigentlich ... Sparen?
- 12 VORSORGE**
Warum es sich lohnt, frühzeitig für den Ruhestand vorzusorgen
- 20 IN ZAHLEN**
Deutschland wird älter
- 22 GELDANLAGE**
Wie Experten Fonds analysieren
- 27 WER HAT'S ERFUNDEN?**
Der erste Investmentfonds
- 28 VERSICHERUNG**
Rundumschutz für Kinder
- 30 RATGEBER**
Mehr Gehalt – höherer Riester-Beitrag?
- 31 ÜBER UNS**
Neues von Swiss Life Select



22

Was muss ein Investmentfonds leisten, damit er auf die Empfehlungsliste von Swiss Life Select kommt? Ein Besuch bei den Fondsprofis in der Unternehmenszentrale



36

Kunst muss nicht teuer sein. Immer mehr Galerien und Messen bieten hochwertige Werke zu günstigen Preisen an

32 KARRIERE

Steiler Aufstieg statt Studium

34 TREND

Mit Action-Cams durch dick und dünn

35 WÜNSCH DIR WAS

Tierische Fundstücke im Jahr des Affen

36 SAMMELN

Kunst wird bezahlbar

42 GENUSS

Barista Erna Tosberg verrät die besten Tricks bei der Kaffeezubereitung

44 FREIZEIT

Die passende Yoga-Richtung für jeden Typ

48 STÄDTETIPP

Im Sommer geht's nach Köln

50 ZUKUNFT

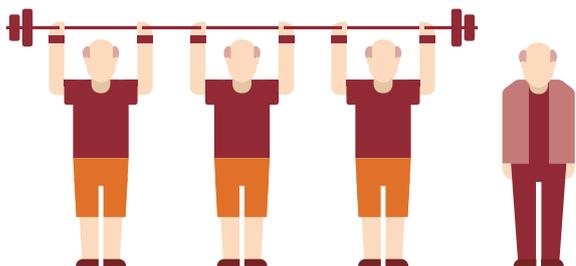
Der Herzchirurg Axel Haverich über Organe, die künftig aus dem Labor kommen

50 IMPRESSUM

51 GEWINNSPIEL

20

Von wegen alt und gebrechlich: Drei von vier Deutschen ab 65 geben an, dass sie sich noch ziemlich fit fühlen



48

Köln lockt nicht nur mit Dompanorama, sondern auch mit originellen Geschäften, Restaurants und Clubs. Swiss Life Select-Berater Thomas Olschewski zeigt seine Lieblingsplätze

Für einen guten Kaffee sind die richtigen Bohnen wichtiger als teure Technik. Erna Tosberg muss es wissen: Die Münsteranerin ist zweifache deutsche Barista-Meisterin

42



MEIN START

Auf der anderen Seite

„Meine Arbeit hat sich nicht geändert, ich habe nur die Seite gewechselt. Ich war Teamleiterin im Personalbereich eines Textilunternehmens und arbeite nun als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ich helfe also weiterhin Menschen, ihre Stärken einzusetzen – doch in ihrem Sinne, und nicht zum Vorteil eines Konzerns. In meinem alten Job fühlte ich mich oft fremdbestimmt. Diese ständige Unzufriedenheit hat sich auf meine Familie übertragen, meine Kinder litten unter Allergien. Weil die Schulmedizin nicht helfen konnte, besuchte ich einen Vortrag über Geopathologie. Dort lernte ich, dass schon ein schlechter Schlafplatz, zum Beispiel über einer Wasserader, krank macht. Neugierig auf mehr, bildete ich mich weiter und machte mich schließlich vor zwei Jahren selbstständig. Zu mir kommen Menschen, die sich antriebslos fühlen, Ängste haben oder unter einer Trennung leiden. Anders als Psychologen arbeite ich spirituell, kann störende Fremdenergien bei anderen Menschen wahrnehmen und auflösen. Ich biete auch Hypnose, Kinesiologie und Entspannungsübungen an. Einige finden meine Arbeit schräg, aber ich habe Erfolge.“

JENNIFER TIMM, 46, hat über Swiss Life Select alle ihre beruflichen und privaten Versicherungen abgeschlossen. Im Job hat sie oft erlebt, dass Stabilität wichtig ist: „Haben die Menschen ein sicheres Umfeld, sind Schicksalsschläge und Lebenskrisen leichter zu ertragen.“



Sind Sie auch in einen neuen Lebensabschnitt gestartet? Dann schreiben Sie an:
kundenmagazin@swisslife-select.de



GELDWERT *Tipps für Ihre Finanzen*

KFZ-VERSICHERUNG

Rabatt für Schnellentschlossene



Wer zu einer günstigeren Kraftfahrzeug-Versicherung wechseln will, wartet normalerweise bis November. Für Autofahrer kann es sich jedoch finanziell lohnen, schon früher zu entscheiden, bei welcher Gesellschaft ihr Wagen unter Vertrag genommen werden soll. Viele Assekuranzen bieten Schnellentschlossenen Sonderkonditionen an, die den Wechsel noch lukrativer machen: Sie offerieren zum Beispiel Einkaufsgutscheine oder einen Bonus von 10 Prozent auf die Beiträge. Unabhängig von den Vertragsbedingungen dürfen Kunden ihre Versicherung jederzeit kündigen, wenn sie sich etwa einen neuen Wagen angeschafft haben oder einen Unfall hatten. Die Zahl der wechselwilligen Autofahrer hat sich in den vergangenen fünf Jahren fast verdoppelt: 2011 sind laut Marktforschungsinstitut Yougov 1,7 Millionen Autobesitzer auf eine neue Kfz-Versicherung umgestiegen. Der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft geht aktuell von knapp 5 Prozent Wechslern aus, das wären etwa drei Millionen Versicherungsnehmer. Auf der Suche nach einem günstigen Tarif für Ihr Fahrzeug hilft Ihnen Ihr Swiss Life Select-Berater.

STEUERN

Alle Belege sammeln

Rezeptgebühren, Brille, Zahnersatz – bislang sind Krankheitskosten nur ab einer bestimmten Höhe steuerlich absetzbar, die vom persönlichen Einkommen abhängt. Obwohl viele Steuerzahler diese Grenze nicht erreichen, sollten sie alle Belege sammeln und auch kleinere Beträge in der Steuererklärung eintragen. Grund: Die Rechtslage könnte sich ändern. Derzeit ist eine Beschwerde beim Bundesverfassungsgericht anhängig. Es soll darüber entscheiden, ob sämtliche Ausgaben absetzbar sind. Wer seine Kosten beim Finanzamt angegeben hat, kann sie gegebenenfalls rückwirkend geltend machen. Wichtig: Der Fiskus erkennt nur Beträge an, die nicht von Krankenkasse oder Versicherung erstattet wurden.

KAPITALANLAGE

Lieber Vermieter als Aktionär

In Zeiten niedriger Zinsen bleibt eine Immobilie die bevorzugte Kapitalanlage der sicherheitsorientierten Deutschen. Zwei Drittel der Bundesbürger sind überzeugt, dass die Vermietung einer Immobilie vergleichsweise lukrativ ist. Eine aktuelle Umfrage des TNS-Emnid-Instituts im Auftrag der Postbank ergab außerdem, dass fast jeder Vierte ein Haus oder eine Wohnung als Kapitalanlage nutzt. Aktien sind dagegen weniger gefragt. Trotz Minizinsen haben nur 9 Prozent ihr Vermögen auf Sparbüchern und Tagesgeldkonten in chancenreichere Anlagen umgeschichtet. Wer den Bau oder Kauf eines Eigenheims plant, kann sich bei seinem Swiss Life Select-Berater informieren und ein Finanzierungskonzept erstellen lassen. Mehr zum Thema Kapitalanlageimmobilien finden Sie ebenfalls im Internet auf magazin.swisslife-select.de/finanzratgeber.



KONSUM

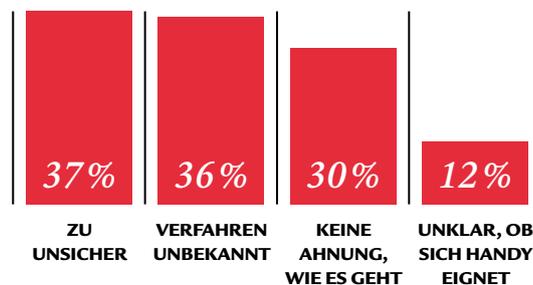
Scheu vorm Bezahlen mit dem Handy

In Deutschland kann man an jeder zehnten Kasse mit dem Handy bezahlen. Doch über 90 Prozent der Verbraucher haben das Verfahren noch nie genutzt – meistens aus Unwissenheit.

Nach einer Umfrage des Digitalverbands Bitkom kennen viele die Technik nicht oder wissen nicht, wie sie funktioniert. Beim Bezahlen hält der Kunde sein Smartphone an ein Lesegerät an der Kasse. Über eine App wird der Betrag mit Fingerabdruck oder Pin bestätigt und von der Kreditkarte abgebucht. Das Handy muss dafür mit dem Übertragungsstandard „NFC“ (Near Field Communication) ausgestattet sein.

Laut Bitkom ist der Datentransfer sicher. Die Wahrscheinlichkeit, seine Geldbörse zu verlieren, sei größer.

BEGRÜNDUNGEN VON VERBRAUCHERN, WARUM SIE NICHT MIT DEM HANDY ZAHLEN



Quelle: Bitkom, Umfrage unter rund 1000 Personen im Januar 2016, Mehrfachnennungen möglich.



REISEVERSICHERUNG

Klappe zu, Koffer weg

Reisen mit dem Fernbus sind für immer mehr Passagiere eine günstige und trotzdem komfortable Alternative zu Bahnfahrten geworden. Doch mit dem Boom bei Busreisen häufen sich Fälle, dass Reisende am Ziel angekommen sind, ihr Gepäck aber nicht. Die Busbetreiber nutzen zwar Identifizierungssysteme, aber diese schützen offenbar nicht gegen Diebstahl und vor Verwechslungen. An Busbahnhöfen herrscht oftmals Gedränge. Zudem steht die Klappe vor der Abfahrt und bei Zwischenstopps, wenn Koffer und Reisetaschen ein- und ausgeladen werden, offen. Die Anbieter haften meistens nur bei Unfällen oder groben eigenen Verschulden. Deshalb lohnt sich für Vielfahrer eine Reisegepäckpolice. Die Versicherung zahlt, wenn Koffer oder Tasche aus dem Gepäckraum des Busses gestohlen werden.



ZUSCHUSS

500 Euro für die Gesundheit

Gesund und fit zur Arbeit – der Staat fördert Gesundheitskurse, die Arbeitgeber ihren Mitarbeitern bezahlen. Zuschüsse zum Gehalt sind bis zu 500 Euro pro Person und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei. Bedingung: Das Geld muss in Programme investiert werden, die von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt sind. Dazu gehören Rückenschule, Ernährungsberatung, Suchtprävention und Stressbewältigungstraining. Gefördert werden Angebote in Firmen, aber auch außerbetriebliche Kurse. Einfache Mitgliedschaften in Sportvereinen oder im Fitnessstudio zählen nicht dazu.

[10] So ist das

Was ist eigentlich SPAREN?

„Ich spar' für ein Meerschweinchen.“

MILA, 4 JAHRE



„Geld spare ich jede Menge. Ich habe ein eigenes Zimmer, da bewahre ich das alles auf.“

JESPER, 6 JAHRE



„Sparen ist, wenn man nicht so oft einkaufen geht.“

CARLA, 7 JAHRE



„Ich frage Mama und Papa, ob ich Geld kriege, dann häuft sich mein Geld an, und dann kaufe ich mir was.“

LENNERT, 7 JAHRE



Die Erklärungen der Kinder können Sie sich auch im Video anschauen:
magazin.swisslife-select.de



Welchen Begriff aus der Finanzwelt sollen unsere Kinder beim nächsten Mal erklären? Schreiben Sie an kundenmagazin@swisslife-select.de



Jetzt auch für iPhone!

LEBEN – Lesen auf allen Kanälen

Auf Smartphone / Tablet

- ✓ *im App Store unter: Swiss Life Select LEBEN Magazin*
- ✓ *im Google Play Store unter: Swiss Life Select LEBEN Magazin*

JETZT BEI Google play

Erhältlich im App Store



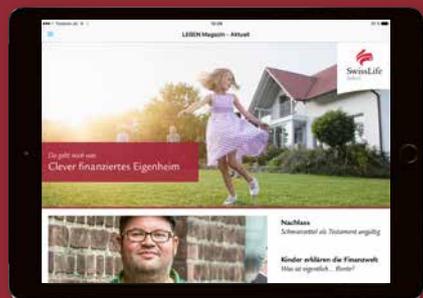
Am PC

- ✓ *Als Webmagazin unter: magazin.swisslife-select.de*



PC

Tablet



Smartphone



<http://magazin.swisslife-select.de>

Das Beste kommt zum Schluss

Von ELKE SPANNER

DIE MENSCHEN LEBEN IMMER LÄNGER. *Die Rentenzeit gilt nicht mehr als „Ruhestand“ oder „Lebensabend“, sondern als neuer Abschnitt, den viele Senioren aktiv gestalten. Wer heute jung ist, sollte jedoch rechtzeitig vorsorgen, um sich im Alter Träume erfüllen zu können*

WELTRUNDFAHRT Zurzeit wartet **Heidi Hetzer** in Chile auf Ersatzteile für „Hudo“. So heißt der Oldtimer, mit dem die 79-Jährige seit zwei Jahren um die Welt reist. 2012 verkaufte die Berlinerin ihren Autohandel, weil sie keinen Nachfolger fand. Die Inspiration zur Reise lieferte Clärenore Stinnes, die von 1927 bis 1929 als erster Mensch einmal um die Welt fuhr. „Die Idee kam mir, weil ich etwas von Autos verstehe und schon früher an Rallyes teilgenommen habe“, erzählt Hetzer. Stinnes ist über 40 000 Kilometer weit gefahren, Hetzer hat bereits 65 000 Kilometer auf der Uhr.



Heidi H... + Berlin



Besonders liebt Bernd Kesting* den kleinen Pool hinter seinem Haus. Jeden Morgen steht er mit einem Keschler am Rand und fischt den Schmutz heraus, den der Wind über Nacht ins Wasser geweht hat: etwa Blätter und Zweige des Zitronenbaumes, der auf der Terrasse steht. Erst danach trinkt er seinen ersten Kaffee. Seit rund zehn Jahren leben Bernd Kesting und seine Frau Karin* auf Mallorca. Beide sind mit Anfang 60 in den vorzeitigen Ruhestand gegangen. Sie haben ihr Eigenheim nahe Köln verkauft und die kleine Finca im Südosten der Insel erworben. Ein paar Möbel haben sie eingelagert, den Rest entsorgt. Dann sind sie auf die Mittelmeerinsel gezogen. Seither genießen sie die Sonne, das Meer – und den kleinen Pool. „Wir gehen erst im Alter wieder nach Deutschland zurück“, sagt Bernd Kesting. Er und seine Frau sind 72 Jahre alt.

Das Alter. Wann soll das sein? Mit Anfang 70 ist es offenbar noch nicht erreicht. Wer Bernd Kesting und seine Frau erlebt, denkt nicht an Alter oder gar Gebrechlichkeit. Die beiden sind fit, spielen Golf und fahren Fahrrad. Abends treffen sie sich mit Freunden in der Bar. Mit dem Ende des Berufslebens hat für sie nicht der Lebensabend begonnen, wie es früher melancholisch hieß, sondern ein neuer Abschnitt. Über ihre Rente sind sie finanziell so abgesichert, dass sie sich das aktive Leben unter der Sonne seit vielen Jahren leisten können.

Die Kestings sind keine Ausnahme. Die heutigen Senioren sind häufig agil, mobil, voller Lebenslust. „Das gefühlte Alter ist deutlich nach unten

gegangen“, sagt Trendforscher Peter Wippermann. „Die Menschen fühlen sich zumeist zehn bis 15 Jahre jünger, als es in ihrem Personalausweis steht.“

Noch vor 100 Jahren wurden Männer im Durchschnitt nur 47,4 Jahre alt, Frauen 50,6 Jahre. Inzwischen leben die Menschen fast doppelt so lange. 42-jährige Frauen haben heute laut Statistischem Bundesamt eine Lebenserwartung von etwa 88 Jahren, Männer von 83 Jahren. Und Mädchen und Jungen, die 2016 geboren werden, erreichen, statistisch gesehen, ein Alter von 91 beziehungsweise 87 Jahren.

Die Menschen werden nicht nur älter. Sie bleiben auch länger gesund – nicht zuletzt, weil die Medizin heute viele Krankheiten im Griff hat, die früher die Lebensqualität stark eingeschränkt haben. Auch im höheren Alter ist dadurch noch vieles möglich: Man kann eine neue Sportart beginnen. Auf Reisen gehen. Sich ehrenamtlich engagieren oder endlich das Musikinstrument lernen, das man schon immer einmal spielen wollte (siehe Grafik Seite 20/21).

Im Wintersemester 2014/15 waren bundesweit 2336 Menschen im Alter von wenigstens 65 Jahren an deutschen Hochschulen eingeschrieben. Sie haben nach dem Ende ihres aktiven Berufslebens den Drang verspürt, ihr Wissen zu erweitern – und die Chance genutzt. 37 623 Senioren über 64 Jahre haben 2014 das Deutsche Sportabzeichen gemacht, 3972 legten 2013 ihre Prüfung zum Motorradführerschein ab.

EIN DRITTEL DES GEHALTS ALS RENTE?

Ein Leben unter der Sonne Mallorcas oder auf dem

* Namen von der Redaktion geändert

EXTREMSPORT Als über Lautsprecher sein Sieg durchgesagt wurde, konnte es **Gerhard Nießner** nicht glauben. Schließlich war dies sein erster olympischer Triathlon überhaupt – mit 55 Jahren. Inzwischen ist Nießner 75. Er war mehrfach Welt- und Europameister im Triathlon, kam sogar drei Mal beim Ironman auf Hawaii – dem wohl härtesten Wettkampf überhaupt – ins Ziel. Solche Torturen mutet sich der Bad Camberger heute nicht mehr zu, doch noch immer trainiert er fast täglich. „Mein Herz braucht das“, so Nießner.

Sattel einer Harley-Davidson auf der Route 66 werden sich künftig allerdings immer weniger Senioren leisten können – zumindest wenn sie allein mit der gesetzlichen Rente auskommen müssen.

Die Sozialversicherungssysteme halten mit der demografischen Entwicklung nicht Schritt: In den 70er-Jahren hat ein Arbeitnehmer noch rund 60 Prozent seines letzten Gehalts als Rente bezogen. 2014, so die jüngsten Zahlen der Deutschen Rentenversicherung, betrug die durchschnittliche Rente in den alten Bundesländern 771 Euro. Weil die Rentner in den neuen Bundesländern meist längere Versichertenzeiten vorweisen können, sind ihre Bezüge höher: Im Schnitt erhielten sie 944 Euro.

Das Rentenniveau wird weiter sinken, das ist sogar gesetzlich festgelegt: 2030 soll die Rente, bemessen an einem sogenannten Eckdatenrentner nach 45 Beitragsjahren, nur noch bei 43 Prozent eines Durchschnittsgehältes liegen. Doch wer zahlt schon 45 Jahre durchgängig Beiträge ein? Das Zukunftsforschungsinstitut Prognos hat errechnet, dass zum Beispiel ein Ingenieur, der 2040 in der Sächsischen Schweiz in Rente geht, mit weniger als einem Drittel seines letzten Gehältes auskommen muss.

Der Grund für die Entwicklung liegt vor allem darin, dass die gesetzliche Rente umlagefinanziert ist. Das heißt: Die junge, erwerbstätige Bevölkerung erwirtschaftet die Zahlungen an die Älteren. Geschaffen wurde das System in einer Zeit, als die Bevölkerungsstruktur noch einer Pyramide ähnelte – mit vielen jungen und wenig alten Menschen. Durch die demografische Entwicklung stehen heute den Rentenbeziehern im-



ROCKBAND Als Teenager hörte **Beatrix Wirbelauer** am liebsten die Rolling Stones – musste aber das klassische Instrument Gambe spielen. Ihr Wunsch, mit einer eigenen Band Rockmusik zu machen, ließ sie nicht mehr los. Heute, ein halbes Jahrhundert später, steht die 63-Jährige mit einem E-Bass auf der Bühne, vor sich ein Mikrofon. Vor drei Jahren erfüllte sie sich ihren Traum, nahm Unterricht und gründete mithilfe der Music Academy Düsseldorf ihre Band „Faltenrock“. Zum Repertoire zählen selbstverständlich auch Stücke von den Stones, zum Beispiel „Brown Sugar“.

mer weniger Beitragszahler gegenüber. Da sie älter werden als frühere Generationen, beziehen sie ihre Rente sehr viel länger. Laut Deutscher Rentenversicherung erhalten Senioren im Schnitt über einen Zeitraum von 19,3 Jahren Altersbezüge – beinahe doppelt so lang wie 1960. Selbst der starke Zuzug von Flüchtlingen in der jüngsten Vergangenheit bremst diese Entwicklung kaum: Laut der Hochrechnung des Statistischen Bundesamtes finanzierten zuletzt 100 Menschen im erwerbsfähigen Alter die Rente von etwa 34 Senioren. Werden die Trends der vergangenen Jahre fortgeschrieben, müssen sie 2060 für 65 Rentner aufkommen.

Wie soll das funktionieren? Seit Jahren mahnen Experten an, zusätzlich privat fürs Alter vorzusorgen. Fakt ist: Die Zahlungen aus der Rentenkasse allein werden für viele zum Leben kaum reichen. „Früher konnten die meisten Berufstätigen mit der gesetzlichen Rente ihre Grundbedürfnisse abdecken“, sagt Prof. Dr. Jochen Ruß, Geschäftsführer des Instituts für Finanz- und Aktuarwissenschaften (IFA) in Ulm. „Vom Ersparten konnten sie sich ein bisschen Luxus obendrauf gönnen.“ Künftig, sagt er, werde die gesetzliche Rente kaum mehr für die Grundbedürfnisse reichen. Die Menschen brauchen die private Zusatzvorsorge also nicht, um sich ab und zu mal etwas Besonderes zu gönnen. Sondern schlicht, um über die Runden zu kommen.

FRÜHE VORSORGE ZAHLT SICH AUS

Dieses Szenario betrifft auch die Familie von Bernd und Karin Kesting: Die beiden haben zwei erwachsene Kinder, 48 und 46 Jahre alt. Der Sohn

arbeitet im Marketing, die Tochter ist kaufmännische Angestellte. Seit ihre Eltern in Spanien leben, verbringen sie ihre Urlaube oft dort, zusammen mit dem eigenen Nachwuchs. Doch wenn Bernd und Karin Kesting eines Tages nach Deutschland zurückkehren, ist auch für ihre Kinder die entspannte Zeit auf Mallorca vorbei. Diese werden sich das Leben auf der Sonneninsel selbst nicht mehr leisten können. „Ich wäre ja schon froh, wenn wir als Rentner unseren Lebensstandard zu Hause halbwegs halten“, sagt Tochter Susanne*.

Große Teile der Erwerbsbevölkerung stecken wie die Kesting-Kinder in einem Dilemma: Sie leben länger, sind gesünder – und machen sich dennoch Sorgen, wie sie den letzten Lebensabschnitt finanzieren.

Tausende Senioren arbeiten einfach weiter, wenn sie offiziell längst Rentner sind. Manche, weil sie es aus finanziellen Gründen müssen. Andere, weil sie es so wollen und das „Ruheteil“ für sie in diesem Alter noch undenkbar ist. 95 Prozent der Rentnerinnen und Rentner, die noch einen Job oder gar ihren alten Beruf haben, sagen, dass sie aus Spaß an der Arbeit dageblieben sind. Die jüngsten politischen Vorstöße zur Teilzeitarbeit und zu einer möglichen weiteren Erhöhung des Rentenalters tragen dem Trend zur längeren Berufstätigkeit Rechnung.

Viele Bürger sehen die demografische Entwicklung skeptisch. In einer Umfrage der Economist Intelligence Unit (EIU) im Auftrag von Swiss Life gaben 51 Prozent der Befragten aus Deutschland, der Schweiz und Österreich an, die höhere Lebenserwartung werde in ihrem Land als gro-

MUSIC A C

THE LEA... ROCK & JAZZ





GRÜNDERBERATUNG Mehr als 35 Jahre lang hat **Helmut Eikermann** als Manager und Berater gearbeitet. Als er mit 63 im Job kürzer trat, wollte er sein Wissen weitergeben. Seither unterstützt der mittlerweile 70-Jährige als „Wirtschaftspate“ ehrenamtlich Unternehmer bei der Weiterentwicklung ihrer Firmen, darunter Susanne Donnerer, die ein Geschäft für Heimtierbedarf führt. „Ich möchte weiterhin am Wirtschaftsleben teilnehmen“, sagt der Offenbacher. „Das größte Erfolgserlebnis für mich ist, wenn mir ein Unternehmer sagt: ‚Es läuft, wir haben wieder eine Etappe geschafft.‘“

ßes Problem für die Gesellschaft dargestellt oder zumindest stärker als Problem denn als Vorteil. Nur 23 Prozent sahen es andersherum.

Was also tun? Vorsorgen, sagen Experten. Und zwar so früh wie möglich (siehe Interview). Viele junge Menschen denken noch gar nicht an die Zeit nach der eigenen Berufstätigkeit. Zum Teil sind sie verunsichert, weil althergebrachte Vorsorgeprodukte wegen des Zinstiefs kaum noch Rendite bringen. Zum anderen verdrängen sie das Thema augenscheinlich.

„Es hat sich noch keine Kultur zusätzlicher Vorsorge in Deutschland entwickelt“, sagt Prof. Dr. Christian Traxler, Wissenschaftler an der Hertie School of Governance in Berlin. „Die Tendenz geht bei der jungen Generation sogar in die entgegengesetzte Richtung.“ Traxler ist Mitherausgeber der Metallrente Studie 2016, bei der 2500 junge Leute zwischen 17 und 27 Jahren zu ihrer Vorsorgestrategie befragt wurden. Dabei kam heraus: Den jungen Menschen ist zwar klar, dass die gesetzliche Rente kein angemessenes Leben

im Alter sichert – und trotzdem spart nur jeder Dritte für den Ruhestand.

IFA-Geschäftsführer Ruß rät Berufstätigen, das Thema rasch in Angriff zu nehmen. „Sinnvoll ist es vor allem, parallel zur gesetzlichen Rente Geld anzusparen und sich dann als lebenslange Zusatzrente auszahlen zu lassen.“

Das staatliche Alterssicherungssystem sei zwar immun gegen Kapitalmarkturbulenzen, dafür aber anfällig für konjunkturelle Schwächen und demografische Veränderungen. Private Vorsorgemodelle – vor allem solche, die auf Aktien beziehungsweise aktienbasierte Fondsprodukte setzen – brächten hingegen das Risiko zeitweiliger Kursrückschläge mit sich, seien jedoch weitgehend unabhängig von der Altersstruktur der Gesellschaft. „Deshalb ist es gut“, so Ruß, „die beiden Modelle zu mischen.“



Die Altersvorsorge-Experten von Swiss Life Select helfen Ihnen gerne weiter. Rufen Sie uns an: **0511/1 23 24 25 26**



„So früh wie möglich anfangen“

DR. HANS GEORG FREIERMUTH,
Direktor Produktmanagement Leben und betriebliche Altersvorsorge (bAV) bei Swiss Life Deutschland, über die optimale Absicherung für den Ruhestand

Herr Freiermuth, geht es nach Bundesfinanzminister Wolfgang Schäuble, werden wir künftig bis 70 arbeiten. Löst eine längere Lebensarbeitszeit das Finanzierungsproblem der Rentenkassen?

Es ist sicher leichter, den Beitragssatz zu stabilisieren, wenn jeder von uns drei Jahre länger arbeitet. Die Rentenlücke wird das jedoch nicht schließen. Langfristig wird sich mit der gesetzlichen Rente maximal ein Netto-Rentenniveau von etwas mehr als 40 Prozent vor Steuern erzielen lassen. Jeder sollte also zusätzlich vorsorgen.

Müssen wir uns angesichts dauerhaft niedriger Zinsen nicht eh darauf einstellen, länger zu arbeiten und zu sparen, damit das Einkommen später reicht?

Die Zahl der Deutschen, die im Alter auf die gesetzliche Grundsicherung angewiesen sind, hat sich in den vergangenen zwölf Jahren mehr als verdoppelt. Viele werden nicht umhinkommen, länger zu arbeiten, rein aus finanziellen Gründen. Besser ist es, privat fürs Alter vorzusorgen. Und damit sollte man – nicht zuletzt wegen des derzeit niedrigen Zinsniveaus – möglichst früh anfangen. **Sparprodukte werfen kaum noch Rendite ab – und auch die jahrzehntelang beliebte Kapitallebensversicherung gerät weiter unter Druck. Das Bundesfinanzministerium wird den Garantiezins für neue Policen zum 1. Januar 2017 auf 0,9 Prozent senken. Lohnt sich das Produkt noch?**

Nein. Wer künftig noch eine klassische Lebensversicherung abschließt, legt sich über Jahrzehnte auf einen niedrigen Zinssatz bei hohen Garantiekosten fest. Die Lebensversicherung per se ist jedoch nach wie vor für die Absicherung der Langlebigkeit alternativlos. Wichtig ist

aber die Wahl des richtigen ‚Motors‘ für den Sparanteil der Versicherung, damit auch im aktuellen Kapitalmarktumfeld langfristig attraktive Renditen erzielt werden können. Je nach Risikoneigung des Kunden bieten sich fondsgebundene Rentenversicherungen, Indexpolicen oder sogenannte Hybridprodukte an. Sie beinhalten neben einer Anlage beim Lebensversicherer zur Darstellung der ausgesprochenen Garantie in der Regel auch einen Aktienanteil.

Wann sollte man damit beginnen, sich über die Altersvorsorge Gedanken zu machen?

Sobald man ins Berufsleben einsteigt. Der Faktor Zeit ist für die Vermögensbildung immens wichtig. Neben der Privatvorsorge kommt je nach der persönlichen Situation auch die staatlich geförderte Vorsorge wie betriebliche Altersvorsorge, Riester- oder Rürup-Rente infrage.

Zuletzt sind die staatlich geförderten Produkte in die Kritik geraten. Zu kompliziert, zu renditeschwach – so lautet der Vorwurf.

Allen Unkenrufen in den Medien zum Trotz lassen sich beispielsweise mit einer Riester-Rente bei voller Ausschöpfung der Zulage deutlich über 3 Prozent ‚Staatsrendite‘ pro Jahr erzielen – also erheblich mehr, als momentan selbst mit lang laufenden Anleihen möglich ist. Und man erhält eine lebenslange Rente.

Die selbst genutzte Immobilie galt stets als wichtiger Baustein der Altersvorsorge. Angesichts rasant gestiegener Preise fällt es vielen immer schwerer, Wohneigentum zu erwerben. Sollten sie es trotzdem tun?

Wer im Alter mietfrei wohnt, verfügt über mehr freies Kapital. Mieter müssen entsprechend mehr beiseite legen, um später den gewünschten Lebensstandard halten zu können. Die Finanzie-

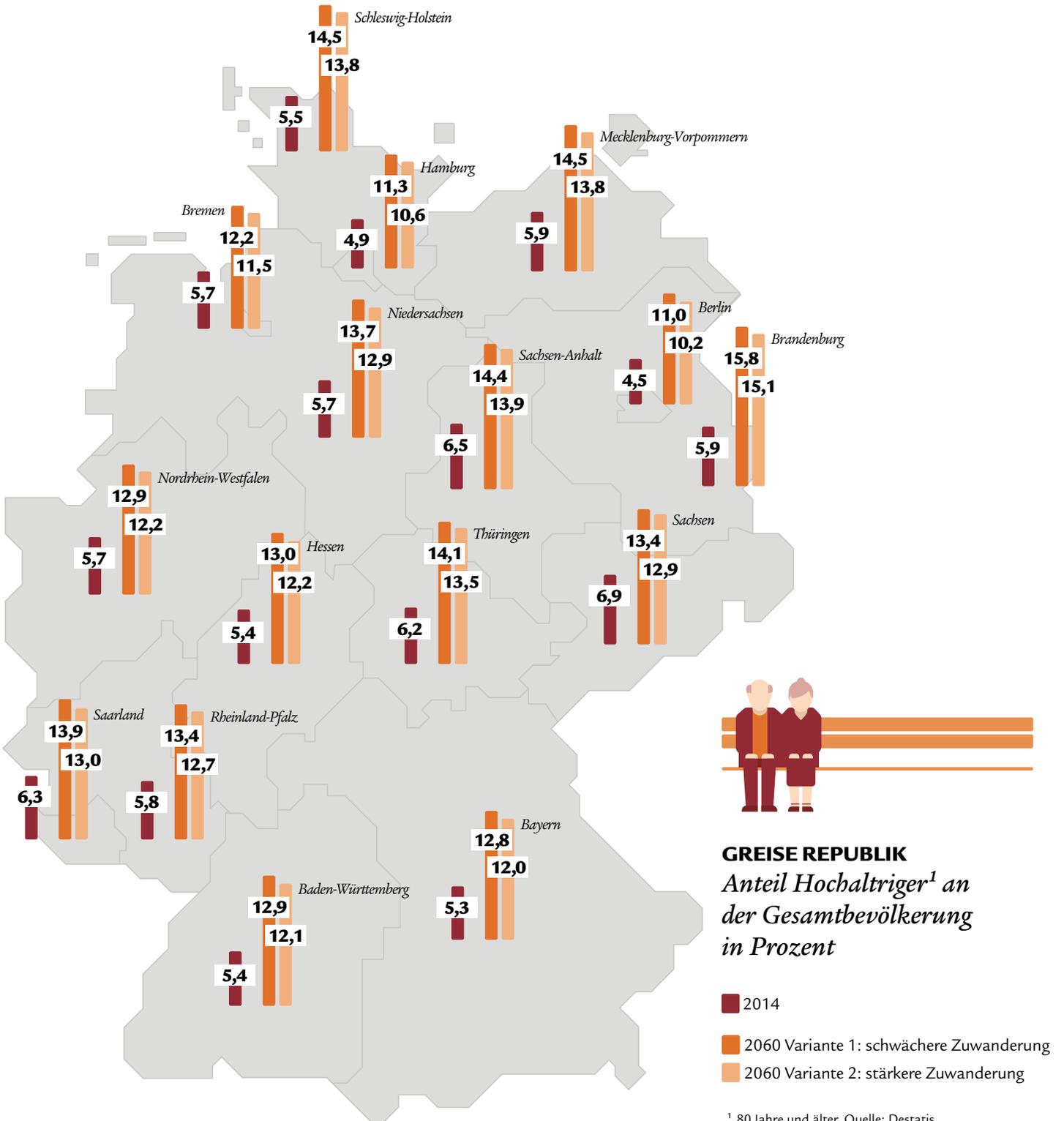
rungskonditionen am Markt sind jedenfalls nach wie vor attraktiv. **Ein 65-jähriger Mann kann heute damit rechnen, noch 17,5 Jahre zu leben. Eine Frau sogar 20 Jahre und neun Monate. Was raten Sie Menschen, die in den Ruhestand gehen, mit ihrem Ersparten zu tun?** Das hängt von den individuellen Bedürfnissen ab: Reicht die getroffene Altersvorsorge noch nicht aus, ist eine Sofortrente geeignet, die bis zum Lebensende monatlich eine feste Summe garantiert. Wer sich Wünsche wie Reisen erfüllen möchte, sollte Lebensversicherungen mit einer flexibel gestaltbaren Rentenphase in Erwägung ziehen. Oder für einen Teil der Liquidität einen Entnahmeplan wählen, bei dem das Kapital im Lauf der Jahre aufgezehrt wird. Hat jemand vor allem das Wohlergehen der Erben im Blick, sollte er die Weitergabe des Vermögens frühzeitig planen. Hierfür gibt es beispielsweise Lebensversicherungen, die gezielt Vermögen aufbauen und deren Leistung im Todesfall einkommenssteuerfrei an die Erben ausgezahlt wird. Zusätzlich über die Versicherung aufgebaute Liquidität kann zur Begleichung der Erbschaftssteuer mitverwendet werden. **Die Menschen leben länger, nehmen aber auch immer häufiger im hohen Alter Pflegeleistungen in Anspruch. Wie kann man das finanzielle Risiko am besten absichern?**

Die Entwicklung der Pflegekosten ist schwer kalkulierbar, da sich die Regeln des Gesetzgebers immer wieder ändern. Versicherungen, die ausschließlich für die Finanzierung der Pflege eingesetzt werden dürfen, sind eine Option. Eine andere ist es, mit Fondsanlageprodukten Liquidität anzusparen. Die Absicherung des Pflegerisikos sollte möglichst in der Familie besprochen werden, denn im ungünstigsten Fall muss die nachfolgende Generation für die Kosten aufkommen. Kinder haften für ihre Eltern – und auch für die Schwiegereltern!

Interview: **CHRISTIAN BAULIG**

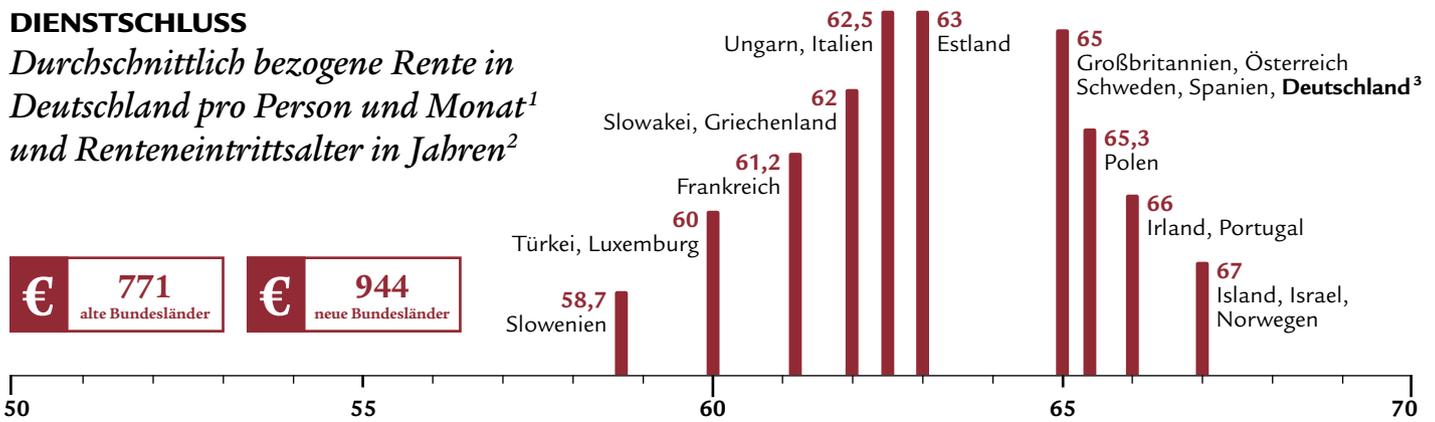
WAS IM ALTER AUS den Deutschen wird

Die Lebenserwartung der Bundesbürger steigt, und es mangelt an Nachwuchs. Was heißt es, in einer Gesellschaft zu leben, die immer älter wird? EIN BLICK IN DIE STATISTIK



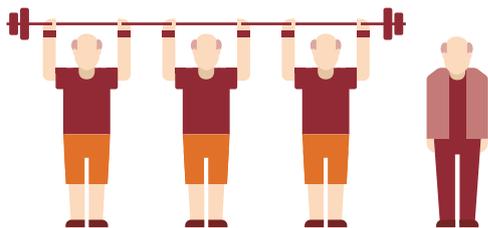
DIENSTSCHLUSS

Durchschnittlich bezogene Rente in Deutschland pro Person und Monat¹ und Renteneintrittsalter in Jahren²



¹Durchschnittliche Rentenzahlung an Frauen und Männer Ende 2014. Die Zahl in den neuen Bundesländern ist aufgrund der im Durchschnitt längeren Einzahlungsdauer vor allem von weiblichen Versicherten höher. ²Ab diesem Alter erhält ein Mann, der mit 20 Jahren begonnen hat zu arbeiten, eine staatliche Rente ohne Abschläge (aktuellster Stand). ³Renteneintrittsalter wird bis 2030 schrittweise auf 67 Jahre erhöht; Quelle: OECD, Deutsche Rentenversicherung Bund, Stand: 2015

DREI VON VIER MENSCHEN ÜBER 64 FÜHLEN SICH FIT



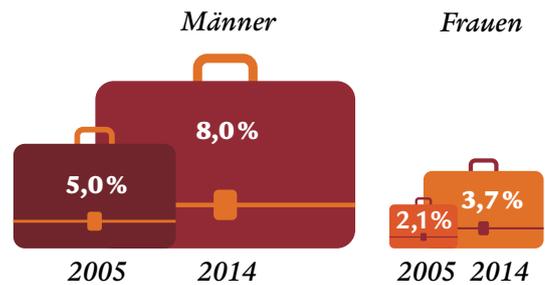
Selbsteinschätzung für den Zeitraum vier Wochen vor der Erhebung; Quelle: Destatis, Stand: 2015



JEDER FÜNFTE ABSOLVENT DES SPORTABZEICHENS IST ÄLTER ALS 64

Quelle: Deutscher Olympischer Sportbund, Stand: 2014

DIE ZAHL DER ERWERBSTÄTIGEN AB 65 STEIGT



Quelle: Destatis/Mikrozensus, Stand: 2014

667 233

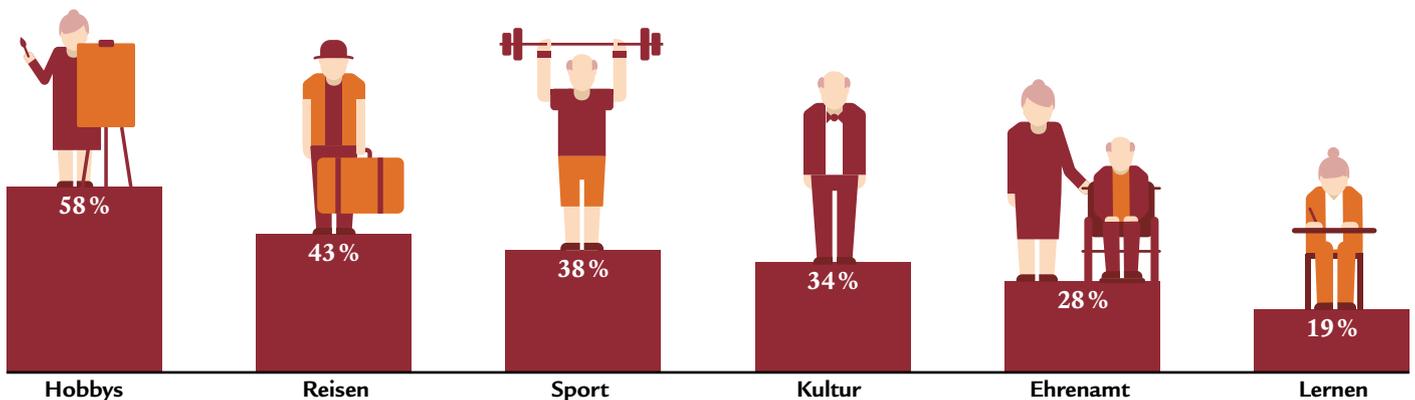
MENSCHEN AB 65 HABEN KURSE AN VOLKSHOCHSCHULEN BELEGT

Quelle: Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, Stand: 2013

UNRUHESTAND

Was sich die Deutschen für die Zeit ab 65 vornehmen

Quelle: Körber-Stiftung, Stand: 2012



„Wir wollen nur die Champions League“

Anleger können in Deutschland aus MEHR ALS 8500 INVESTMENTFONDS wählen. Doch wie findet man die Produkte heraus, die in allen Marktphasen besonders gut abschneiden? Ein Besuch bei den Fondsprofis von Swiss Life in Hannover

Von **CHRISTIAN BAULIG**

Keinem Besucher der Swiss Life-Zentrale in Hannover bleibt verborgen: Dr. Felix Müller ist HSV-Fan. Sein Büro hat der Direktor des Produktmanagements Investment mit Devotionalien des Hamburger Fußballvereins geschmückt: Strohhut und Kaffeetasche auf dem Sideboard tragen die HSV-Raute, ein Plexiglas-Objekt auf dem Schreibtisch dokumentiert, dass der Verein seit Bestehen der Bundesliga noch nie zweitklassig gespielt hat.



Der Fußball liefere ihm Anschauungsmaterial für seine tägliche Arbeit, sagt der Norddeutsche und lächelt: „Man muss immer schauen, dass alle Positionen bestmöglich besetzt sind.“

Das gilt auch für die Fondsauswahl für Swiss Life Select. Gemeinsam mit Kollegen hat Müller vor etwa 13 Jahren einen Prozess entwickelt, mit dem aus gut 8500 Fonds, die in Deutschland zum Vertrieb zugelassen sind, rund 80 Angebote bestimmt werden, die Swiss Life Select je nach Anlegerprofil und Anlagehorizont zum Kauf

empfiehlt. „Wir wollen nur Fonds, die in der Champions League spielen“, sagt Müller. Klassiker wie der Morgan Stanley Global Brands, der JP Morgan Pacific Equity oder der Nordea European Value stehen bereits seit mehr als zehn Jahren auf der Empfehlungsliste.

Die Auswahl wird fortlaufend überprüft, mehrmals im Jahr werden je nach Situation zwischen etwa 5 bis 15 Fonds ausgetauscht. Jeder Neuaufnahme geht ein aufwendiges Verfahren voraus, bei dem das fünfköpfige Team die Fonds intensiv

**MANNSCHAFTS-
KAPITÄN** Gemeinsam mit vier Kollegen prüft Investment-Direktor Dr. Felix Müller sämtliche Fonds, die von den Swiss Life Select-Beratern empfohlen werden

LAGEBESPRECHUNG Mit Analyst Jens Kollmeier geht Müller den Prospekt eines neuen Fonds durch



FANTREUE Müller steht fest zum Hamburger Sportverein. Schneiden Fonds dauerhaft schlecht ab, ist er weniger zimperlich



prüft. Im ersten Schritt schauen sich die Experten jede Menge Zahlen an. Vor allem wollen sie wissen: Wie hat sich ein Produkt in Krisenjahren geschlagen? Und wie hat es sich im Aufschwung entwickelt?

Jens Kollmeier, Analyst im Investmentteam, kontrolliert auf seinem Bildschirm gerade eine lange Zahlenreihe. Die Informationen liefern spezialisierte Datenbanken, der Zugang kostet Swiss Life jährlich den Gegenwert eines Mittelklassewagens. Mit ein paar Klicks lassen sich Fonds klassifizieren und innerhalb der Vergleichsgruppe nach quantitativen Kriterien analysieren: etwa nach maximalen Kursrückschlägen, längsten Verlustperioden, Risikokennziffern. „Top-Fonds prüfen wir im Rahmen der qualitativen Analyse intensiv“, sagt Kollmeier.

In der Regel sind das Fonds mit einem besonders aktiven Management. „Wir bevorzugen Produkte, bei denen die Verantwortlichen in ihren Anlageentscheidungen möglichst frei sind“, sagt Müller. Vor allem bei den seit einigen Jahren überaus beliebten Mischfonds, die gleichzeitig in Aktien, Anleihen und andere Wertpapiere investieren dürfen, achtet das Team darauf, Produkte herauszupicken, die flexibel genug sind, um etwa bei Börsenrückschlägen den Aktienanteil schnell auf null zurückzufahren. „Das ist gerade in der jetzigen Marktlage wichtig“, so Müller.

Bei sehr großen Fonds, die mehr als 10 Milliarden Euro an Kundengeldern verwalten, sind die Profis besonders vorsichtig – vor allem, wenn sie in relativ kleinen Anlageklassen investieren. „Solche Dickschiffe machen sich die Wertentwicklung manchmal durch ihr Volumen selbst kaputt“, erklärt Müller. Einige Fonds besitzen erhebliche Anteile an einzelnen Aktiengesellschaften. Stellen sie diese Papiere zum Verkauf, besteht die Gefahr, dass der Aktienkurs allein aufgrund der Größe des Auftrags ins Rutschen kommt. Zu klein dürfen die Produkte jedoch auch nicht sein. „Verwaltet ein Fonds weniger als etwa 20 Millionen Euro, belasten die Fixkosten die Wertentwicklung oft zu stark“, sagt der promovierte Ökonom.

Passt ein Fonds formal ins Raster, folgt eine intensive qualitative Analyse. Dabei geht es darum zu prüfen, ob ein Vergangenheitserfolg wiederholbar ist. „Verstehen wir einen Fonds beziehungsweise seine Funktionsweise nicht, lassen wir die Finger davon“, betont Müller. Eine solche Prüfung dauert manchmal drei Monate, manchmal aber auch deutlich länger. Müller und seine Kollegen fordern Informationen an, haken telefonisch nach. Überzeugt ein Produkt danach im-

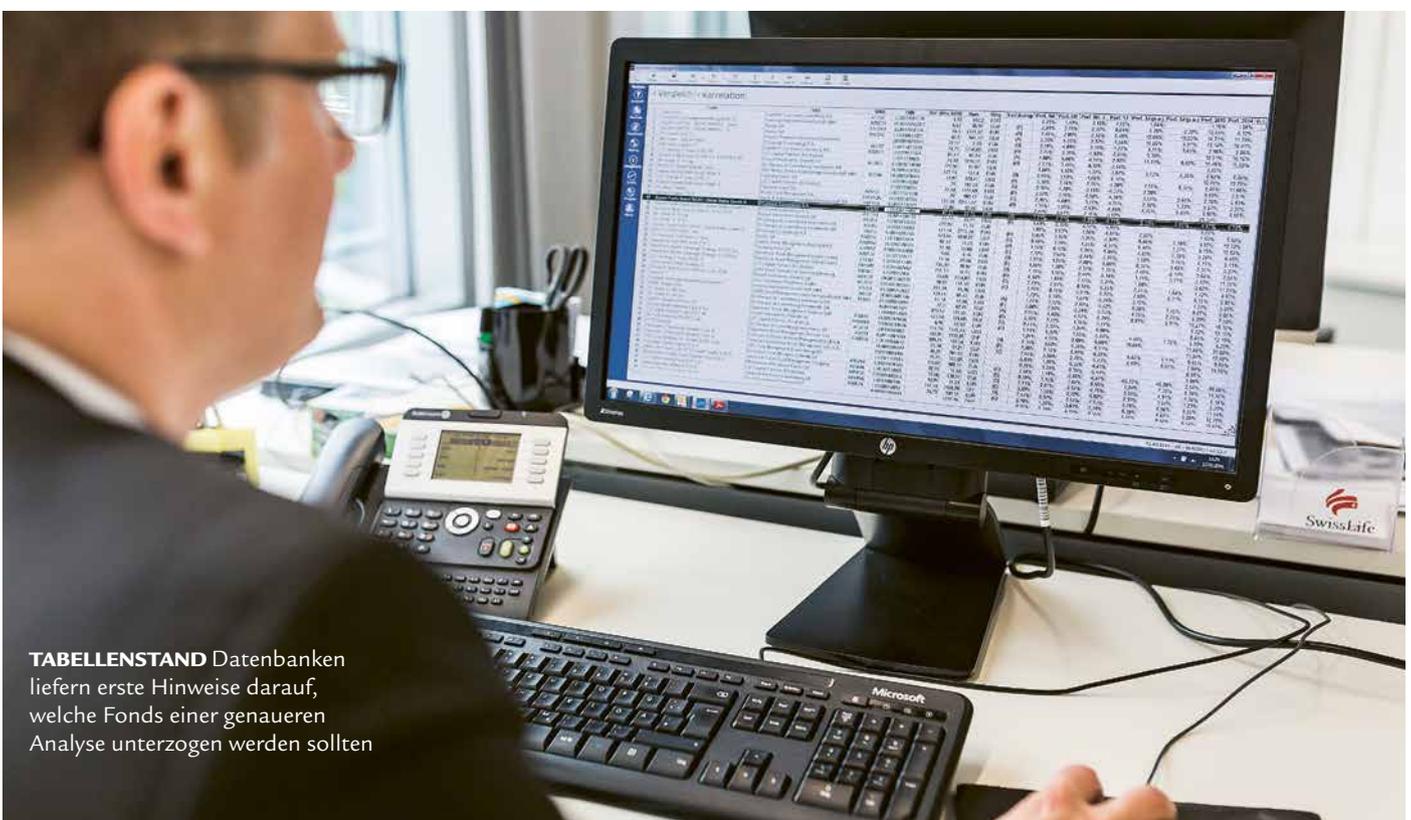
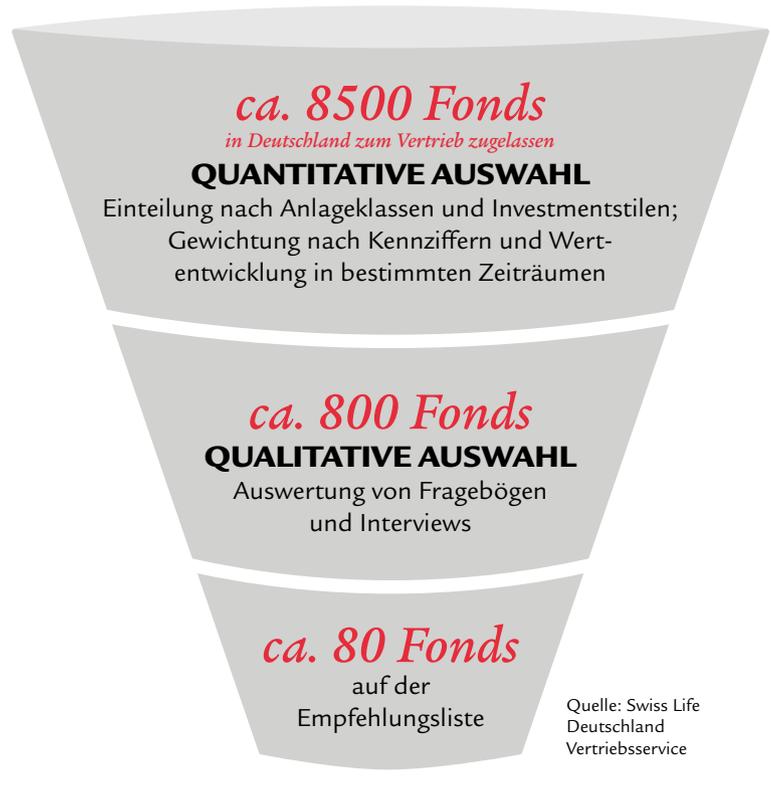
mer noch, laden die Experten zum persönlichen Gespräch ein. Fast täglich sind Vertriebsexperten oder Fondsmanager in Hannover zu Gast.

So wie an diesem Tag Mario Künzel. Der Prokurist der Vermögensverwaltung DJE Kapital ist aus der Nähe von München angereist, um zwei Fonds vorzustellen. Er spricht über das „sehr gute Risiko-Ertrags-Verhältnis“, über die „hohe Ausschüttungsquote“ und „ethisch einwandfreie Anlagen“, präsentiert Grafiken zu Wertentwicklung und Kursschwankungen. Müller hört zu, tippt Stichpunkte in seinen Laptop. „Wir müssen verstehen: Wofür steht der Fonds?“, sagt er. Der Experte will wissen, wie DJE mit Anleihen trotz Niedrigzinsen künftig noch Geld verdienen will, erkundigt sich nach der Hausmeinung zur Entwicklung an den Aktienmärkten. Nach einer knappen Stunde ist das Gespräch beendet. „Gut erklärt“, lobt Müller und klappt seinen Laptop zu. Ob einer der Investmentfonds künftig von Swiss Life Select empfohlen wird, wird sich zeigen, sobald die Gesellschaft weitere Fragen beantwortet hat.

Für Fondsanbieter ist es attraktiv, auf die Empfehlungsliste zu kommen. Immerhin stellen die mehr als 2000 Investmentberater von Swiss Life Select und der Schwestermarken tecis und HORBACH einen erheblichen Anteil aller Finanzanlagenvermittler in Deutschland dar. Manchmal optimieren die Anbieter sogar ihre Fonds, um den Kriterien der Hannoveraner zu

Swiss Life Select empfiehlt ...

So prüfen die Experten, welche Fonds in der Vergangenheit erfolgreich waren und sich für den langfristigen Vermögensaufbau eignen



TABELLENSTAND Datenbanken liefern erste Hinweise darauf, welche Fonds einer genaueren Analyse unterzogen werden sollten

genügen. „Wir sind Ideen- und Impulsgeber“, sagt Müller.

Wer es auf die Liste schafft, hat jedoch nicht ausgesorgt. Die Fonds bleiben unter strenger Beobachtung. „Invest and control“ nennt Jens Kollmeier dieses Vorgehen – investieren und kontrollieren. Dabei spielt die Situation an den Finanzmärkten eine wichtige Rolle: „Je nach Spielverlauf muss man manchmal einen offensiven Außenverteidiger gegen einen Innenverteidiger tauschen“, erklärt Fußballfan Müller.

Bei ihrer Auswahl legen die Investmentexperten den Schwerpunkt auf Fonds mit einem breiten Anlagespektrum – etwa weltweit investierende Mischfonds, die für mittel- bis längerfristige Anlagen geeignet sind. „Die meisten Kunden wollen ihr Depot möglichst selten umschichten. Darauf müssen wir Rücksicht nehmen“, sagt Müller.

Die Fonds sind in fünf Risikoklassen unterteilt – von A wie „risikoarm“ bis E wie „spekulativ“. Der Schwerpunkt liegt in den Kategorien B und C. Risikofreudige Naturen, die sehr langfristig planen und ihrem Depot einen zusätzlichen Kick geben wollen, finden auf der Empfehlungsliste allerdings auch einige „Spezialitäten“, die von den Fondsprofis entdeckt wurden.

So fand Anfang dieses Jahres der Schroders-Global-Energy-Fonds den Weg auf die Empfeh-

lungsliste. Ein Energiefonds? Bei Ölpreisen, die so niedrig sind wie seit sieben Jahren nicht mehr? Müller ist überzeugt, dass dies ein vorübergehendes Phänomen ist: „Viele Schwellenländer werden in den kommenden Jahren mit hohen Raten wachsen – und die benötigen jede Menge Energie. Wir können uns nicht vorstellen, dass der Ölpreis dauerhaft bei 30 bis 40 Dollar pro Fass bleibt.“ Nach jahrelanger Talfahrt hat der Fonds seit Jahresbeginn um circa 10 Prozent zugelegt.

Dass der Ölpreis in diesem Frühjahr an einem Tag schon mal um 7 Prozent einknickte, weil sich die OPEC-Staaten wieder einmal nicht auf Förderobergrenzen einigen konnten, beunruhigt Müller nicht. „Das ist ein Investment mit Blick auf die kommenden zehn Jahre“, so Müller. „Wir lassen uns nicht durch Tagesereignisse von unseren Überzeugungen abbringen.“ Einige Anteile des Schroders-Fonds hält der 50-Jährige auch in seinem privaten Depot. Müller stellt klar, dass dieser Teil seines Anlagevermögens als Altersvorsorge gedacht ist. „Das Ersparte für den nächsten Sommerurlaub liegt auf einem Tagesgeldkonto.“



Unser Kunden-Service-Center berät Sie gern bei der Optimierung Ihres Portfolios. Rufen Sie uns an: **0511/1 23 24 25 26**

Mit Anlagen in Investmentfonds und/oder fondsgebundenen Sparplänen/Versicherungen ist die Chance der Erzielung höherer Kapitalmarktrenditen ebenso verbunden wie das erhöhte Risiko des Verlustes eingezahlter Summen/Beiträge. Die aufgeführten Angaben dienen lediglich zu Informationszwecken. Sie begründen weder ein Angebot noch eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf von Vermögensanlagen, zur Durchführung von Transaktionen oder zum Abschluss von anderen Rechtsgeschäften. Die Chancen und Risiken zu einzelnen Investmentfonds entnehmen Sie bitte stets den „Wesentlichen Anlegerinformationen“ vor Ihrer Anlageentscheidung. Diese erhalten Sie auf der Homepage des jeweiligen Produktanbieters.



BALLWECHSEL Müller lässt sich von einer Fondsmanagerin deren Strategie erklären

Eintracht macht stark

**DIE FINANZIELLEN FOLGEN
EINES KRIEGES** *brachten Abraham
van Ketwich auf die Idee,
einen Fonds aufzulegen*



Von MELANIE KEGEL

Eigentlich hatte Abraham van Ketwich wenig mit dem Krieg zu tun, in dem sich Briten und Franzosen im späten 18. Jahrhundert zerschlissen, er selbst war Holländer. Doch den Kaufmann trafen die Auswirkungen: Er erlebte eine der ersten großen Finanzkrisen der Weltgeschichte. Das britische Königreich hatte sich für den Krieg, den es verloren hatte, hoch verschuldet. Das führte 1772/73 zum Kollaps einer Londoner Bank, der den Untergang weiterer Geldhäuser in England, Schottland und den Niederlanden nach sich zog. Und weil damals vorwiegend Kaufleute und Goldschmiede die Banken unterhielten, um sich das nötige Kapital für ihre Arbeit zu verschaffen, standen viele Bürger vor dem Ruin. So erfand der damals 31-jährige van Ketwich 1774 etwas, womit Privatleute fortan besser und risikoärmer ihr Geld anlegen konnten: den ersten Investmentfonds.

Die Idee war einfach: Van Ketwich sammelte von sehr vielen Menschen einen Geldbetrag ein, jeweils 500 Gulden, das entspräche heute rund 10000 Euro. Insgesamt übertrugen ihm 2000 Anleger 1 Million Gulden. Das Geld streuten dann zwei Investmentdirektoren über eine Vielzahl von Wertpapieren. Sie legten nicht nur in Staaten und Unternehmen in Europa an, son-

dern ebenso in den niederländischen Kolonien, in Mittel- und Südamerika. Der Titel des Fonds war Programm: „Eendracht maakt macht“, Eintracht macht stark. Das Papier wurde an der Amsterdamer Börse gehandelt.

Gegen Ende des 18. Jahrhunderts gab es erst wenige Aktien, deshalb investierte der Fonds in festverzinsliche Papiere, etwa in braunschweigische Staatsanleihen, Unternehmensanleihen dänischer Banken, Schuldverschreibungen von Überseeplantagen und holsteinischen Zollstationen. Van Ketwich garantierte eine Mindestrendite von 4 Prozent, die das Papier auch kontinuierlich einfuhr. Die Kosten waren niedrig: 0,5 Prozent Ausgabeaufschlag und 0,2 Prozent Managementgebühr. Bereits zwei Jahre später legte van Ketwich einen zweiten Fonds auf, der 6 Prozent Rendite versprach und eine Laufzeit von 25 Jahren haben sollte. Es gab ihn bis 1893, also 114 Jahre lang.

Zwei Grundsätze dieses Fonds gelten bis heute: Die Anlagerichtlinien wurden in einem gedruckten Prospekt festgehalten. Und das Geld sollte über möglichst viele Papiere gestreut werden, damit keine Einzelpleite je wieder einen Totalverlust für Anleger bedeutet. Damals kontrollierte van Ketwich die Einhaltung der Vorschriften selbst, heute wacht die Finanzaufsicht.

Kinder- leicht

Der Nachwuchs steht bei Eltern ganz weit vorn. Das sollte auch beim Thema

VERSICHERUNGEN

gelten. Für wenig Geld lassen sich die Kleinen rundum absichern

Von **JÖRG STROISCH**

Mütter und Väter, die es mit der Fürsorge für ihre Kinder übertreiben, haben schon vor einiger Zeit ein Etikett erhalten: Helikopter-Eltern. Erziehungswissenschaftler und Psychologen haben ganze Bücher darüber gefüllt, welche Folgen es hat, wenn sich die Erzeuger komplett in den Dienst ihres Nachwuchses stellen, dessen Tagesablauf kontrollieren und alle Hindernisse beseitigen. Freiräume sind wichtig. Wer seinem Kind Verantwortung einräumt, sollte jedoch auch selbst verantwortungsvoll handeln und die Risiken absichern, denen es ausgesetzt ist. Ein Überblick über die wichtigsten Policen, die Eltern abschließen sollten:

KINDERUNFALLVERSICHERUNG

Ein morscher Ast am Apfelbaum, ein Schlenker mit dem Tretroller – und schon ist es passiert. Der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) schätzt, dass jährlich 40 000 Kinder bei Unfällen so schwer verletzt werden, dass sie bleibende Schäden davontragen. 60 Prozent solcher Unglücke passieren laut einer GDV-Studie zu Hause. Die finanziellen Folgen sichert die Kinderunfallversicherung ab. Als Grundsumme empfiehlt Carsten Alisch 100 000 Euro. „Durch eine gute Police sind auch Schäden durch

Impfungen und Vergiftungen abgedeckt“, sagt der Produktmanager für Schaden- und Unfallversicherungen bei Swiss Life Deutschland. Sinnvoll sei es, eine Progression von 500 Prozent zu vereinbaren. Bei drohender Vollinvalidität durch körperliche Einschränkungen als Folge des Unfalls leistet die Versicherung dann bis zu 500 000 Euro.

> Kosten: ab 5 Euro pro Monat und Kind

KRANKENVERSICHERUNG

Vor allem wer sein Kind über eine gesetzliche Krankenkasse versichert hat, sollte den Schutz erweitern: „Für Kinder sind insbesondere ein stationärer und ein Pflegezusatztarif eine gute Ergänzung“, so Jens-Uwe Scherf, Produktmanager für Kranken- und Pflegeversicherungen bei Swiss Life Deutschland. Ist eines der beiden Elternteile bereits über eine Zusatzpolice abgesichert, lässt sich der Nachwuchs ohne Gesundheitsprüfung bei derselben Gesellschaft versichern. Für den Fall einer möglichen Behinderung ist das Kind somit von Geburt an abgesichert. Einige Tarife bezahlen ein spezielles Kinderkrankentagegeld. „So lässt sich zum Beispiel bei längerer Krankheit des jungen Patienten eine Haushaltshilfe finanzieren.“

> Kosten einer stationären Zusatzversicherung für ein sechsjähriges Kind: circa 5 Euro pro Monat; Pflegepolice: circa 7 Euro pro Monat (Leistung: 60 Euro pro Tag, Pflegestufe 3)

MIT SCHWUNG INS LEBEN

Wenn Kinder toben, kann immer mal etwas passieren. Guter Versicherungsschutz lindert die Folgen





BERUFSUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

„Kinder, die schon während der Schulzeit etwa durch psychische Probleme schulunfähig sind, haben auch im späteren Leben große Nachteile“, sagt Anja Brennecke, Produktmanagerin für Einkommenssicherung bei Swiss Life Deutschland. Eine spezielle Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) für Schüler zahlt sich in solchen Fällen aus. Eine gute Police für Sechsjährige deckt eine monatliche Rente von etwa 500 bis 1000 Euro ab. Da Kinder meist sehr fit sind, seien die obligatorischen Gesundheitsfragen meist nur eine kleine Hürde für den Abschluss der Versicherung, so Brennecke.

> Kosten für ein sechsjähriges Kind: circa 18 Euro pro Monat (500 Euro monatliche Rente)

PRIVATE HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

„Eltern haften für ihre Kinder“ – das Schild, das an vielen Baustellen hängt, führt in die Irre. Kinder gelten bis zum siebten Lebensjahr als deliktunfähig, im Straßenverkehr sogar bis zum zehnten Lebensjahr. Bis dahin muss ein Schaden, den die Kleinen verursacht haben, nicht beglichen werden, sofern Eltern ihrer Aufsichtspflicht nachgekommen sind. „Für Ärger sorgt es natürlich dennoch, wenn das Kind etwa einen Kratzer am Auto des Nachbarn verursacht hat“, sagt Alish. Leistungsstarke Tarife decken auch Schäden ab, für die die Eltern nicht haftbar gemacht werden

können. Die Haftpflichtpolice ist nach Ansicht aller Experten elementar wichtig.

> Kosten für eine Familienversicherung: ab 5 Euro pro Monat

ABSICHERUNG FÜR ELTERN

Nicht nur das Kind sollte abgesichert werden, sondern auch – und vor allem – der Hauptverdiener der Familie. Ganz wichtig: die Einkommensabsicherung durch eine Berufsunfähigkeitspolice und ergänzende Produkte. Dazu zählen Dread-Disease-Versicherungen, die bei schweren Erkrankungen einspringen. „Bei solchen Policen sind Kinder automatisch mit meist 30 Prozent der Versicherungssumme mitversichert“, sagt Swiss Life-Expertin Brennecke. Auch ein Todesfall kann die Familie in finanzielle Bedrängnis bringen, vor allem, wenn auch noch Kredite abgezahlt werden müssen. Mit Risikolebensversicherungen können sich Ehe- und Lebenspartner gegenseitig absichern.

> Kosten für eine Risikolebenpolice mit 150 000 Euro Versicherungssumme: circa 10 Euro pro Monat; für eine BU-Police: circa 40 Euro pro Monat (Kaufmann/-frau, 30 Jahre)



Unser Kunden-Service-Center steht Ihnen gern für weitere Informationen zur Verfügung. Rufen Sie uns an: **0511/1 23 24 25 26**

ICH HABE EINE GEHALTSERHÖHUNG BEKOMMEN. *Lohnt es sich, meine Altersvorsorge aufzustocken?*



ELKE BÄCHLE, 48, arbeitet seit über 24 Jahren als selbstständige Handelsvertreterin für Swiss Life Select in Freiburg und ist ausgebildete Spezialistin für betriebliche Altersvorsorge. Als Beraterin zeigt sie ihren Kunden oft, wie diese für ihre Rente die staatliche Förderung optimal ausschöpfen können

In den meisten Fällen: ja! Bei einer Gehaltserhöhung sollten Sie immer zuerst einen Blick auf Ihre Altersvorsorge werfen, bevor Sie das Plus für zusätzlichen Konsum aufbrauchen. Vor allem bei den staatlich geförderten Riester-, Rürup- und Betriebsrenten ist eine Anpassung oftmals sinnvoll. Andernfalls verschenken Sie möglicherweise Geld.

Wer riestert, sollte besonders gut aufpassen. Der Staat gibt jährlich zu Ihrer Altersvorsorge 154 Euro plus 300 Euro pro Kind (185 Euro bei Kindern, die vor 2008 geboren wurden) dazu. Die volle Prämie erhalten Sie aber nur, wenn 4 Prozent des sozialversicherungspflichtigen Jahreseinkommens eingezahlt werden. Ist der Anteil niedriger, verringert sich auch anteilig der Zuschuss.

Ein Beispiel: In die Riester-Rente eines Familienvaters mit zwei kleinen Kindern und 35 000 Euro Gehalt sollen 1400 Euro pro Jahr fließen. Er selbst bringt davon 646 Euro auf, 754 Euro gibt der Staat dazu. Steigt nun sein Einkommen um 5 Prozent, sollte er seinen Sparbetrag auf 716 Euro erhöhen. Tut er es nicht, büßt er 74 Euro Zuschuss pro Jahr ein, bei einer Vertragslaufzeit von 30 Jahren und einem durchschnittlichen Zinssatz von 3 Prozent beträgt der Verlust rund 3600 Euro. Aus meiner Sicht bares

Geld, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Riester-Sparer sollten ihre Beiträge regelmäßig überprüfen, weil Nachzahlungen nur für das aktuelle Kalenderjahr möglich sind.

Auch die betriebliche Altersvorsorge eignet sich, um zusätzliches Geld anzulegen. Dabei wird ein Teil des Einkommens zum Beispiel in eine Direktversicherung eingezahlt. Der Beitrag ist bis zu 248 Euro monatlich steuer- und sozialabgabenfrei. Haben Sie den bereits erreicht, lohnt es sich trotzdem aufzustocken. Denn weitere 150 Euro pro Monat sind immerhin noch steuerfrei.

Wer eine Rürup-Rente abgeschlossen hat, sollte ebenfalls die staatliche Förderung möglichst umfassend ausschöpfen. Diese Form der Altersvorsorge eignet sich vor allem für Selbstständige und Gutverdiener. Sparer können Einzahlungen als Sonderausgabe beim Finanzamt geltend machen. Der absetzbare Anteil steigt dabei jedes Jahr um 2 Prozent an. Aktuell sind es 82 Prozent von maximal 22 172 Euro, für Ehepaare gilt der doppelte Betrag. Wer unverheiratet ist, könnte also bis zu 1515 Euro monatlich absetzen.

Vorteil bei diesen geförderten Vorsorgen: Wenn in der Familie ein Pflegefall eintritt, kann das Vermögen aus diesen Verträgen nicht herangezogen werden. Es steht nur dem Versicherten zu.



Sie haben eine Frage zu Ihren Privatfinanzen?

Senden Sie eine Mail an kundenmagazin@swisslife-select.de

Ein Experte von Swiss Life Select beantwortet sie.



Swiss Life Select **IN ZAHLEN**

2016



zertifiziert für gute Führung

Swiss Life wurde für gute Mitarbeiterführung ausgezeichnet. Das niederländische Zertifizierungsunternehmen Top Employers Institut verleiht das Gütesiegel weltweit an Firmen, deren Personalpolitik besonders mitarbeiterorientiert ist. Swiss Life wurde vor allem für sein Fortbildungsangebot und den „Talent Pool“, ein Programm für Führungskräfteentwicklung, gelobt.

1 Jahr *Expressprüfung*



Wer eine Berufsunfähigkeitspolice abschließen will, muss zunächst viele Gesundheitsfragen der Versicherer beantworten. Danach dauert es oft mehrere Tage, bis die Anbieter den Antrag bearbeitet haben. Bei Swiss Life Select erfahren Kunden dagegen schon im Beratungsgespräch, ob sie zu einem moderaten Preis versichert werden oder nicht. Seit einem Jahr nutzt der Finanzdienstleister das Online-Risikoprüfungstool vers.diagnose, mit welchem eine Antwort auf die Frage der Versicherbarkeit des Kunden gefunden werden kann. Das Programm wertet alle Angaben zum Gesundheitszustand anonym aus und zeigt anschließend auf, zu welchen Bedingungen man bei den einzelnen Gesellschaften versichert werden kann. Für Kunden ergibt sich der Vorteil, dass sie schneller versichert und somit gegen das Risiko der Berufsunfähigkeit gewappnet sind, da sich der Antragsprozess erheblich beschleunigt.

Zum **7.** Mal ausgezeichnet

Swiss Life Select gehört zum siebten Mal zu den 50 kundenorientiertesten Unternehmen in Deutschland – ausgezeichnet vom „Handelsblatt“, der Agentur Servicerating und dem Institut für Marktorientierte Unternehmensführung der Uni Mannheim. Die Firmen werden unter anderem danach bewertet, wie gut sie Kunden beraten und wie kulant sie bei Beschwerden sind.



Wettbewerb
TOP SERVICE
DEUTSCHLAND
2016

29 Prozent mehr Kredite

Seit März 2016 ist die Vergabe von Darlehen durch die Wohnimmobilienkreditrichtlinie strenger geregelt. Swiss Life Select unterstützt die neuen Anforderungen und wird auch künftig immer mehr Kunden den Traum von den eigenen vier Wänden erfüllen können. Im ersten Quartal hat der Finanzdienstleister 29 Prozent mehr Immobiliendarlehen als im Vorjahreszeitraum vermittelt. „Für uns werden sich kaum Änderungen ergeben, da wir bereits auch vor der Umsetzung der Richtlinie eine hohe Beratungsqualität dokumentiert haben“, sagt Swiss Life-Produktmanager Thorsten Sagmüller. Nach dem neuen Gesetz müssen Banken und Vermittler ihre Kunden intensiver beraten und genauer prüfen, ob sie die Raten über die gesamte Laufzeit zahlen können. Dabei müssen Lebensrisiken wie Berufsunfähigkeit und Arbeitslosigkeit berücksichtigt werden.

Mein Weg



JÜRGEN SCHNEIDER, 42, hat eine Karriere bei Swiss Life Select dem Wirtschaftsstudium vorgezogen. Ein Vereinsfreund und ein Magazinbericht hatten ihn auf die Idee gebracht. Mittlerweile leitet er als Manager ein Büro in Aschaffenburg

Mein Tag beginnt mit einem halben Liter Saft, den ich für meine Frau und mich zubereite. Da kommen lauter frische Zutaten rein: Karotten, Äpfel, Gurken, Sellerie, Zitronen oder Orangen. Ich hoffe, dass mich dieses Frühstück bis ins hohe Alter fit hält und mir ermöglicht, das Erreichte lange zu genießen. Dass Menschen ihren letzten Lebensabschnitt unbeschwert bestreiten können, beschäftigt mich auch bei meiner Arbeit. In Zeiten dauerhaft niedriger Zinsen suche ich mit meinem Team permanent nach idealen Vorsorgekonzepten für unsere Kunden. Seit mehr als 20 Jahren bin ich in diesem Beruf tätig. Ich war Steuerfachangestellter und wollte



KICKERN FÜR DIE KONZENTRATION:
Wenn Zeit ist, spielt Jürgen Schneider mit den Kollegen eine Runde

„Wer Erfolg haben will, muss das Rad nicht neu erfinden, sondern sich anschauen, wie es andere machen, die erfolgreich sind.“

eigentlich BWL studieren. Ein Fußballkollege bot mir eine Finanzberatung an. Ich dachte damals, fast alles über Finanzen zu wissen und war skeptisch. Doch das Beratungsergebnis hat mich positiv überrascht. Dann las ich im Wirtschafts-magazin „Forbes“ einen Artikel über einen jungen Mann, der sein Studium abgebrochen hatte und als Berater Karriere machte. Das wollte ich auch ausprobieren – und war schon nach sieben Monaten Geschäftsstellenleiter. 2000 gründete ich mein eigenes Büro.

Auch privat will ich mir noch einige Wünsche erfüllen. Meine Leidenschaft sind kultige Zweiräder. In zwei oder drei Jahren würde ich mir gern eine Harley-Davidson kaufen. Eine veredelte Vespa habe ich schon.

Das bringt Sie im JOB voran

Mehr Wissen, mehr Geld

Wer sich weiterbildet, macht schneller Karriere. Zu dieser Erkenntnis kommen immer mehr Bundesbürger. Laut einer aktuellen Forsa-Studie möchte jeder Zweite im Alter von 20 bis 40 Jahren sein berufliches Wissen aufbessern, 2012 war es gerade mal jeder Dritte. Engagement lohnt sich, denn die Spezialisierung wächst in fast allen Berufen. „Eine gezielte Weiterbildung kann schon am Anfang der Karriere zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil werden“, sagt Ingo Karsten, Geschäftsführer des Instituts für Lernsysteme (ILS): 44 Prozent der Befragten wurden nach Abschluss einer Weiterbildung befördert oder erhielten mehr Verantwortung, bei immerhin einem Drittel schlug sich die Weiterbildung im Verdienst nieder.

57%
*der Unternehmen
würden einen
FEEL-GOOD-MANAGER
einstellen, der für
gute Stimmung in der
Belegschaft sorgt.*

(Umfrage Monster.de, Frühjahr 2016)

Märtyrertum lohnt sich nicht

Sie schufteten mehr, als es der Arbeitgeber verlangt, verzichteten auf Lohn- und Freizeitausgleich. In manchen Betrieben mögen solche Mitarbeiter gern gesehen sein. Doch dieses „Arbeits-Märtyrertum“ lohnt sich einer aktuellen Studie der renommierten Stanford-Universität zufolge kaum – weder für den Arbeitnehmer noch für den Arbeitgeber. Der Untersuchung nach ist es völlig egal, ob jemand 55 oder 70 Stunden arbeitet. Mehr geschafft werde in diesen 15 Stunden nicht. Bereits ab einer Arbeitszeit von über 50 Wochenstunden lasse die Produktivität stark nach, parallel dazu steige die Ausfallquote.

Für Hand und Hund



Wo das Objektiv des Smartphones an seine Grenzen stößt, liefern **ACTION-CAMS** spektakuläre Foto- und Videoaufnahmen



Zuerst sah man die Objektive von Action-Cams auf den Helmen von Skifahrern oder Mountainbikern. Die Aufnahmen zeigten steile Hänge und verwackelte Waldböden, dazu war schneller Atem zu hören. Dann schwirrten die Minikameras an Bord von Drohnen durch die Luft und funkten spektakuläre Landschaftsfilme zum Boden. Inzwischen gibt es Action-Cam-Halterungen für Hunderücken und passende Selfie-Sticks. Ein sicheres Zeichen dafür, dass die Geräte die Nische verlassen haben. Nach einer Studie der britischen Unternehmensberatung Futuresource soll sich ihr Anteil am Fotografiemarkt von 2014 bis 2019 verdreifachen.

Action-Cams folgen dem Evolutionspfad vieler erfolgreicher Technologien: Die Qualität steigt, die Außenmaße schrumpfen. Die meisten Kameras liefern hochaufgelöste Bilder – und passen dennoch in eine Hosentasche. Nur 3,5 Zentimeter Seitenlänge hat etwa der bunte Polaroid Cube+, der gestochen scharfe Videos dreht (150 Euro). Nur wenig größer ist die Hero 4 Session von Go Pro (220 Euro). Die Kamera besitzt zwei Mikrofone, wodurch die Windgeräusche minimiert werden. Die Rollei Actioncam 410 (150 Euro) gehorcht sogar den Befehlen einer Fernbedienung, die man am Handgelenk tragen kann. Das ist besonders praktisch, wenn die Kamera gerade auf den Hund gekommen ist.

www.polaroid.com, www.gopro.com,
www.rollei.de

Wir schreiben **DAS JAHR DES AFFEN** – und brechen auf in die Wildnis



GUT HOLZ Der Affe, den der Däne Kay Bojesen 1951 entwarf, ist längst ein Klassiker, Designobjekt von Rosendahl über www.connox.de, 119 Euro.



TIER GEWINNT
T-Shirts, von Orang-Utans gestaltet. Ein Teil der Erlöse kommt dem Naturschutz zugute. www.ajooofa.com, 34,50 Euro.

„Du bist der Herr der Affen, König des Dschungels, Tarzan.“

NUSSGENUSS
Kokoswasser „Fountain of Youth“ aus Thailand, Set mit drei Dosen, 9 Euro. shop.michelbergerhotel.com.



In **THE LEGEND OF TARZAN** kehrt der wohl berühmteste Waisenjunge aus der Wildnis auf die Kinoleinwand zurück. **FILMSTART: 28. JULI.**

GROSSSTADT-DSCHUNGEL In diesem Sommer eröffnet das umgebaute Menschenaffenhaus im Zoo Osnabrück – im Look einer asiatischen Tempelruine. Geöffnet täglich von 8 bis 18.30 Uhr, Eintritt 12 bis 19 Euro. www.zoo-osnabrueck.de.



Que Du Luu hat Teile ihrer eigenen Lebensgeschichte in diesem Roman verarbeitet: Die Familie der Autorin gehört zu den sogenannten Boatpeople, die nach dem Ende des Vietnamkriegs über das Meer ins Ausland flohen. Sie

landete schließlich in Deutschland, eröffnete hier ein Asiarestaurant. Genau wie die Sippe ihrer Romanheldin Mini. Einfühlsam und unterhaltend erzählt Luu von Minis Gefühl, immer zwischen zwei Welten zu stehen. Mini kommt sich vor wie eine Banane: außen gelb und innen weiß. **QUE DU LUU:** Im Jahr des Affen, Königskinder, 16,99 Euro.



IM UHRWALD
Ice-Watch hat zum Jahr des Affen sechs Modelle mit passenden Motiven herausgebracht – mit Leder- oder Silikonarmband und in verschiedenen Größen, 69 bis 129 Euro. www.ice-watch.com.

Kauft mehr Kunst

**MEISTERWERKE ERZIELEN
PREISE WIE NIE ZUVOR,**
*Künstler werden als Stars
gefeiert – zeitgleich entsteht
ein demokratischer Markt
für bezahlbare Gemälde,
Fotografien und Skulpturen.*

*Doch worauf kommt es
bei einem Werk an, was darf
es kosten? Ein Wegweiser*

Von JUDITH FELL-ZELLER



KUNST FÜR MILLIONEN

2011 brachte Andy Warhols Porträt
von Elizabeth Taylor auf einer
Auktion fast 27 Millionen Dollar



[38] Sammeln

FAST WIE DAHEIM
Die Räume der Galerie Lumas sind besonders wohnlich gestaltet



TÜRÖFFNER Das auf 150 Abzüge limitierte Foto „House of Magali“ (50 mal 70 Zentimeter) von Werner Pawlok kostet bei Lumas 472 Euro

am anderen Ende der Trend heraus, qualitativ hochwertige Werke zu bezahlbaren Preisen zu vermarkten. Doch wie findet man den Einstieg in die Welt der Kunst? Wie lernt man, den Wert von Bildern und Künstlern richtig einzuschätzen und solche mit Potenzial zu erkennen? Wir zeigen Wege zu guter Kunst:

Manchmal sind selbst noch so coole Kunstexperten verblüfft: Zum Beispiel, als Pablo Picassos „Les femmes d’Alger“ bei einer Auktion im vorigen Jahr für 179,4 Millionen Dollar verkauft wurde. Ansonsten hat man sich daran gewöhnt, dass Werke zeitgenössischer Künstler wie Jackson Pollock oder Andy Warhol und deutscher Superstars wie Sigmar Polke und Gerhard Richter regelmäßig mehrstellige Millionensummen einbringen. Rekordhalter der lebenden Künstler ist der 51-jährige Brite Damien Hirst, der 2007 einen mit 8600 Diamanten besetzten Platinabguss eines Schädels für 75 Millionen Euro verkaufte. Solche Wertsteigerungen wecken Begehrlichkeiten – abgesehen davon, dass Kunst dem Zuhause eine individuelle Note verleiht. Das Interesse an Malerei, Fotografie und Skulptur wächst in allen Gesellschaftsschichten – und sorgt für ein breiteres Angebot. Immer mehr Galerien, Messen und Auktionen locken Kunstfans an. Und während am einen Ende der Skala stets neue Preisrekorde geknackt werden, bildet sich

1. ÜBERSICHTSSCHAUEN

Am besten kann man sein Auge bei Ausstellungsbesuchen schulen. Übersichtsschauen helfen, das Spektrum zu überblicken. Wer im Markt anerkannte Kunst sehen will, sollte die seit 1895 in Venedig stattfindende Biennale besuchen: Neben einer kuratierten, also von einem künstlerischen Leiter ausgewählten, Gruppenschau gibt es dort 28 Länderpavillons, in denen Künstler ihre Arbeiten zeigen. Die Biennale dauert von Mai bis November, die nächste findet 2017 statt. Ebenso empfehlenswert ist ein Besuch der alle fünf Jahre in Kassel stattfindenden Documenta – im Juni nächsten Jahres gibt es wieder Gelegenheit dazu. Mitten in der Stadt wird internationale, oft eigens für die Schau produzierte Kunst gezeigt. Wird ein Künstler für eine der beiden Schauen ausgewählt, gilt dies als Ritterschlag. So bespielte die in Berlin lebende Koreanerin Haegue Yang in Venedig 2009 den Pavillon ihres Heimatlandes, auf der Documenta 2012 hatte sie einen eigenen Raum für ihre Installationen aus Jalousien. Bekannt geworden ist sie jedoch durch eine Schau im Hamburger Kunstverein 2008.

MASSEN-MARKT Die Affordable Art Fair zieht an mittlerweile zwölf Standorten Tausende Fans an



BLICKPUNKT Auf Einsteigermessen bieten sogar Superstars wie der Brite Damien Hirst Kunst für wenige Tausend Euro an

2. KUNSTVEREINE

Sie bieten deutschlandweit eine sehr gute Möglichkeit, die Arbeiten experimentierfreudiger Künstler und Kuratoren kennenzulernen. Kunstvereine laden von Aachen bis Zwickau zu Ausstellungen ein. Die Eröffnungen sind ein bunter Szenetreff, auf dem man mit Künstlern ins Gespräch kommen kann.

Besonders beliebt sind die sogenannten Jahresgaben. „Einmal pro Jahr können Mitglieder Originale und Editionen oft weit unter Galeriepreis erwerben“, sagt Bettina Steinbrügge, Direktorin des Hamburger Kunstvereins. Wenn es sich um begehrte Werke handelt, entscheidet das Los, wer sie erwerben kann. Den Kunstvereinen geht es darum, mit qualitativ hochwertigen Werken ein jüngeres Publikum zu begeistern und vielversprechenden Nachwuchskünstlern erste Schritte in den Markt zu ermöglichen. Viele Arbeiten kosten nicht mehr als ein paar Hundert Euro.

3. KUNSTMESSEN

Wer in den 70er-Jahren Glück hatte, konnte zu diesem Preis ein Gemälde oder eine Fotografie

Tipps für den Kunstkauf

1. Finden Sie durch Ausstellungsbesuche aller Art heraus, was Sie mögen: Ob Fotografie, Malerei oder Skulptur – das Wichtigste ist, dass Ihnen die Arbeit gefällt und Sie damit leben wollen. Das Werk sollte Ihnen zusagen, unabhängig davon, was andere meinen.
2. Informieren Sie sich über die von Ihnen favorisierten Künstler: Haben sie an einer Kunsthochschule studiert? Wenn ja, bei welchem Professor? Haben sie in einer Galerie oder in einem Kunstverein ausgestellt? Hat eine Kunstzeitschrift bereits über sie berichtet?
3. Wollen Sie ein Unikat, also eine Arbeit, die es nur einmal gibt? Dann sollten Sie mit kleineren Originalgemälden oder Zeichnungen jüngerer Künstler beginnen. Oder möchten Sie ein Foto erwerben? Dann ist es wichtig, die Auflage zu kennen. Sie sollte auf der Arbeit verzeichnet sein. Oder interessieren Sie sich für Grafiken von namhaften Künstlern? Auch dabei sind die Auflage, aber auch die Signatur entscheidend. Zusätzlich gilt: je niedriger die Nummerierung, desto besser.
4. Ein Kunstwerk bereichert Ihr Leben und den Raum, in dem es platziert werden soll. Lassen Sie sich Zeit bei der Auswahl. Oft ist auch eine Probehängung möglich.
5. Scheuen Sie sich nicht, den Galeristen und, wenn möglich, den Künstler anzusprechen, Preise zu vergleichen und beim Kauf nach einem Rabatt zu fragen.



FIGUR DER ZEITGESCHICHTE
Der Bildhauer Stephan Balkenhol ist bekannt für seine naturalistischen Holzskulpturen

ten. Mittlerweile präsentiert die Messe bereits in 14 Städten „bezahlbare Kunst“ – einmal jährlich gastiert sie in Hamburg, das nächste Mal vom 10. bis zum 13. November. Die Preisobergrenze liegt diesmal bei 7500 Euro. Neben junger Malerei und Fotografie gibt es auch Grafikeditionen zu kaufen.

4. GALERIEWOCHENENDEN

Der Trend zur Kunst beflügelt das Geschäft der Galerien. Sie wählen die Künstler aus, präsentieren ihre Arbeiten und fungieren so oft als Start Helfer. Dafür kassieren sie meist 50 Prozent des Verkaufspreises. Die Szene wächst auch hierzulande, vor allem in Berlin. Die Hauptstadt hat sich zu einer der wichtigsten Kunstmetropolen weltweit entwickelt. Rund 350 Galerien buhlen dort um Käufer.

Eine gute Gelegenheit, in die Kunstszene einzutauchen, bietet das jährlich stattfindende Gallery Weekend im April: Mehr als 50 Galerien laden zu Ausstellungen ein, darunter Sprüth Magers, Buchholz und Contemporary Fine Arts. Schwellenangst braucht hier niemand zu haben. Es lohnt sich, die Preislisten anzuschauen, denn selbst in etablierten Galerien gibt es ab und an Originale für wenige Hundert Euro zu kaufen. München und Frankfurt laden ebenfalls zu Galeriewochenenden ein.

Die auf Fotografie spezialisierten Galerien von Lumas vertreiben seit zehn Jahren mit großem Erfolg erschwingliche Arbeiten. Mehr als 40 Verkaufsstellen haben 1800 Arbeiten von 200 Künstlern im Angebot. Die Ausstellungsräume sind wie Wohnzimmer gestaltet, sodass der Besucher sich vorstellen kann, wie das Foto zu Hause wirkt. Unikate sucht man hier vergebens. Die Auflagen der Kunstwerke liegen bei 75 bis 150 Exemplaren. „Handsignierte, limitierte Originale sind je nach Größe und Rahmung bereits unter 300 Euro erhältlich“, sagt Jan Seewald, Direktor von Lumas. Und was ist gerade angesagt? „Motive, die den Be-



von Sigmar Polke erwerben, die heute ein Vielfaches wert ist. Kunstvereine funktionieren als Kaderschmieden. Sie entdecken und fördern die Künstler. Allerdings sollte man sich in erster Linie an dem Werk freuen, das man erwirbt – garantierte Preissteigerungen gibt es nicht.

Sowohl etablierte als auch marktfrische Kunst präsentieren Kunstmessen. Dort verkaufen Galerien die Arbeiten ihrer Künstler. Der weltweit wichtigste Treff für Anbieter und Nachfrager zeitgenössischer Kunst ist die Art Basel, die seit 1970 jedes Jahr im Juni Kunstliebhaber in die Schweiz zieht. In Deutschland bietet die Art Cologne, mit 50 Jahren die älteste Kunstmesse weltweit, die beste Möglichkeit, sich einen Überblick über den Markt zu verschaffen. Zu kaufen sind Werke prominenter Künstler wie die Holzfiguren des Bildhauers Stephan Balkenhol, aber auch weniger Bekanntes wie die Stoffarbeiten von André Mulzer.

Seit 1999 bringt die Affordable Art Fair frischen Wind in die Szene. Gegründet wurde sie in London mit dem Ziel, Arbeiten junger Künstler zu Preisen zwischen 50 und 2500 Pfund anzubie-



KUNSTBEGRIFF Rupprecht Matthies gestaltet Werke aus Worten – manchmal sogar gemeinsam mit Laien



trachter an exotische Orte bringen, wie die Kuba-Fotografien von Werner Pawlok.“

Um auf ihre Arbeiten aufmerksam zu machen, gehen viele Künstler ungewöhnliche Wege – so wie Rupprecht Matthies. Der von der Galerie Commeter vertretene Hamburger Kunsthochschul-Absolvent zeigt seine Wortwerke aus Plexiglas oder Metall seit mehr als 25 Jahren in Museen oder Galerien und gestaltet in Unternehmen wie Siemens gemeinsam mit Mitarbeitern Wände. „Ich möchte auch Leute begeistern, die sonst nichts mit Kunst zu tun haben“, sagt der 56-Jährige. So verkauft er neuerdings seine Werke auch auf dem Kreuzfahrtschiff „MS Europa“. Ab 200 Euro kostet ein Unikat.

Auch Matthies' Werke steigen im Preis: „Wer vor zehn Jahren eine Arbeit für 300 Euro gekauft hat, könnte jetzt das Vierfache dafür erzielen“, sagt der Künstler, der jedoch darauf Wert legt, keinen Hype um seine Kunst entfachen zu wollen. „Ich achte darauf, dass sich die Preisentwicklung ruhig gestaltet.“

Und überhaupt: Am Ende zählt ohnehin der persönliche Geschmack. Wer will schon etwas im Wohnzimmer hängen haben, das nicht gefällt?

Hier gibt es bezahlbare Kunst zu kaufen

ONLINE-PLATTFORMEN

Das Angebot an Galerien im Netz wird immer vielfältiger, hier ist lediglich eine Auswahl weniger Anbieter erwähnt. Generell ist es am besten, ein Kunstwerk vor dem Kauf im Original zu sehen – nicht zuletzt, um die Authentizität zu prüfen.

WWW.ARTAX.DE Wer sich für Grafiken oder Fotos national und international bekannter Künstler wie etwa Christo oder Thomas Bayrle interessiert, wird hier fündig (Newsletter-Abo kostenlos).

WWW.ARTNET.DE Täglich kostenlos aktuelle Infos aus der internationalen Kunstszene per Newsletter. Außerdem kann man online zeitgenössische Kunstwerke ersteigern.

WWW.ABSOLUTART.COM Die schwedische Online-Plattform bietet „zeitgenössische Kunst von bekannten und aufstrebenden Künstlern“ – überwiegend Fotografien. Die Arbeiten kosten ab 100 Euro.

WWW.ARTFACTS.NET Keine Galerie, sondern ein Infoportal. Es liefert weltweite Infos über Künstler und Ausstellungen. Der erste Überblick ist kostenlos – wer Genaueres zur Preisentwicklung wissen will, muss einen Mitgliedsbeitrag (ab 240 Euro pro Jahr) zahlen.

MESSEN UND GALERIEN

ART BASEL Die Art Basel gilt als weltweit wichtigste Kunstmesse. Ausgewählte Galerien zeigen jedes Jahr Werke zeitgenössischer Künstler. 2015 stellten 280 Galerien aus 33 Ländern aus. Knapp 100 000 Kunstbegeisterte kamen. Ableger gibt es in Miami und Hongkong.

ART COLOGNE Die älteste Messe der Welt für Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts findet jährlich im April in Köln statt. 240 Aussteller, rund 60 000 Besucher.

AFFORDABLE ART FAIR Die 1999 in England gestartete Messe bietet inzwischen in 14 Städten weltweit Arbeiten jüngerer Künstler zwischen 50 und 7500 Euro an, der deutsche Ableger gastiert einmal jährlich in Hamburg.

GALLERY WEEKEND BERLIN Im April jedes Jahres gestalten die 50 renommiertesten Berliner Galerien ein gemeinsames Eröffnungswochenende, zudem öffnen weitere Galerien.

WWW.KUNSTVEREINE.DE Adressen aller deutschen Kunstvereine.

WWW.LUMAS.COM Die auf Fotoeditionen spezialisierte Galerie ist in mehr als 40 Städten vertreten, allein 13-mal in Deutschland.

Bitte mit Filter

DEN BESTEN KAFFEE IM LAND *bereitet Erna Tosberg zu. Die zweifache deutsche Barista-Meisterin verrät, was eine „gute Tasse Kaffee“ ausmacht*

Von MICHAELA GERGANOFF

Als dieses Heft in Druck ging, startete **ERNA TOSBERG**, 32, bei der Barista-WM in Dublin

Frau Tosberg, wann haben Sie zum ersten Mal Kaffee getrunken?

Mit 15 Jahren. Meine Eltern tranken immer Direktaufguss: gemahlene Bohnen in die Tasse und heißes Wasser obendrauf. Ich habe damals keine Vorstellung davon gehabt, dass Kaffee anders schmecken kann als einfach nur bitter.

Und wie sind Sie zur Kaffee-Expertin geworden?

Das war ein Quereinstieg. Ich habe in Münster klassische Archäologie studiert und nebenher im Kaffeehaus Roestbar gejobbt. Da konnte ich viel schmecken und lernen. Ich wurde direkt angesteckt mit der Begeisterung für Kaffee. Nach dem Studium wollte ich gern eine Kaffeeschule eröffnen – was ich dann auch getan habe.

Was ist am wichtigsten für eine gute Tasse Kaffee?

Die Bohnen. Im Supermarkt gibt es vorgemahlene, maschinell geerntete und verarbeiteten

Kaffee, der heiß und schnell geröstet wurde. Bei hochwertigem Kaffee werden die reifen Kirschen von Hand gepflückt, sortiert und aufbereitet.

Die Früchte werden in der Sonne getrocknet und dreimal täglich gewendet. Nach drei Wochen werden sie schonend geröstet. Da steckt viel Aufwand drin, den man aber natürlich schmeckt.

Welche Sorten empfehlen Sie?

Bei den Sorten Arabica oder Robusta gibt es ein großes Qualitätsspektrum. Je nach Ursprungsland schmeckt Kaffee ganz unterschiedlich: Boden und Klima spielen eine große Rolle. Und selbst bei Kaffee aus einer Region fällt jede Ernte anders aus. Die Unterschiede muss man sich erschmecken, ähnlich wie bei Wein. Bei Verkostungen schlürft man den Direktaufguss vom Löffel und kann gut mehrere Geschmäcker nebeneinander probieren.



Teure Maschinen erleichtern die **ZUBEREITUNG**, müssen aber nicht sein

Was muss man für ordentlichen Kaffee ausgeben?

Mindestens 20 Euro pro Kilo, wobei ein hoher Preis keine Garantie für gute Ware ist. Andererseits weiß man bestimmt, dass ein Päckchen für 6 Euro keinesfalls hochwertig sein kann. Je mehr Infos man über Herkunft und Verarbeitung bekommt, desto besser. Außerdem ist die richtige Lagerung wichtig.

Nämlich wo?

Bitte nicht im Kühlschrank in einer halb geöffneten Packung. Kaffee nimmt leicht fremde Aromen auf, und am Ende schmeckt er nach Wurst und Käse. Am besten verpacken Sie kleine Mengen luftdicht und lagern sie dunkel. Steht der Kaffee im Kalten, sollte er sich vor der Zubereitung erst einmal an die Raumtemperatur anpassen.

Worauf sollte man bei der Zubereitung achten?

In jedem Fall braucht man eine vernünftige Mühle. Das Mahlen ist der erste Schritt der Zubereitung. Wenn man das nicht richtig macht, kann man den schönsten Kaffee haben, und der schmeckt am Ende doch bitter. Ordentliche Handmühlen gibt es schon ab 30 Euro.

Und wie stelle ich sie richtig ein?

Wenn ich eine Stempelkanne benutze, sollte der Mahlgrad grob sein. Das Pulver sieht dann aus wie brauner Zucker. Bei Kaffee, der mit Papierfilter zubereitet wird, darf es gern etwas feiner sein. Man muss ein bisschen herumprobieren, weil jeder Kaffee eine andere Dichte hat.

Reicht für die Zubereitung Leitungswasser?

Je nachdem wo man wohnt, sollte das Wasser gefiltert werden, damit es nicht zu hart ist. Sonst verkalkt der Kessel. Der pH-Wert ist ebenfalls wichtig, er sollte nicht im sauren Bereich liegen. Man kann auch Magnesium hinzugeben, das wirkt als Geschmacksverstärker. Mineralwasser dagegen eignet sich nicht, es enthält zu viele Mineralstoffe.

Haben Sie einen Tipp für die Herstellung des perfekten Milchschaums?

Für Cappuccino nehme ich frische Vollmilch mit einer leichten Süße, die mit dem Espresso harmoniert. Vor allem kommt es darauf an, dass man mit dem Aufschäumer richtig umgeht. Mit feinporigem Schaum kann man hübsche Muster machen.

Wie trinken Sie Ihren Kaffee am liebsten?

Aufgebrüht. Und schwarz.



Ganz normalen Filterkaffee wie früher bei Oma?

Ja, zu Hause mache ich mir meist handgebrühten Kaffee. Ich mahle die Bohnen, wiege das Mehl ab und messe vor dem Aufgießen die Wassertemperatur. Ideal sind 92 bis 98 Grad. Zum Frühstück trinke ich auch mal einen Cappuccino.

Wie haben Sie es geschafft, die deutsche Meisterschaft zweimal für sich zu entscheiden?

Ich hatte 15 Minuten Zeit, um mehrere Getränke zu präsentieren: einen Kaffee, vier Espresso, vier Milchgetränke und eine Eigenkreation. Vier sensorische Juroren probierten alles, zwei technische Juroren guckten mir auf die Finger und dann gab es noch den Chef-Schiedsrichter. Ich dachte, dort mitzumachen könnte für mich als Trainerin eine gute Erfahrung sein. Und dann habe ich direkt gewonnen.

Laufen Sie in Ihrem Beruf nicht Gefahr, zu viel Kaffee zu sich zu nehmen?

Ich beschränke mich auf zwei bis drei Tassen pro Tag: Selbst wenn man gesund ist, sollte man nicht zu viel Kaffee trinken. Lieber eine gute Tasse als zwei Liter Billigkaffee.

Ein ganztägiger Barista-Grundkurs bei Erna Tosberg kostet 195 Euro.

Weitere Infos: www.kaffeeschule-muenster.de

Mit etwas Glück können Sie einen Schnupperkurs für zwei Personen in der Kaffeeschule in Münster inkl. einer Hotelübernachtung gewinnen. Unser Gewinnspiel finden Sie auf **Seite 51**.

Für den perfekten **MILCHSCHAUM** braucht es frische Vollmilch und Geschick beim Umgang mit dem Aufschäumer



Dem Himmel so nah

VON DER GÖTTLICHEN LEHRE zum Megatrend: Auf der Suche nach Balance und Fitness praktizieren immer mehr Menschen Yoga. Doch welcher Stil ist der richtige? Eine Anleitung für Einsteiger

Von ALKE VON KRUSZYNSKI

Ob Lidl-Markt oder Luxusresort: An Yogamatten führt anscheinend kein Weg mehr vorbei. Knapp 37 Millionen Amerikaner und 3 Millionen Deutsche rollen regelmäßig ihre Übungsunterlage aus – ein riesiger Markt, der immer mehr Interessenten nachzieht. Allein in Deutschland unterrichten mittlerweile mehr als 20 000 registrierte Yogalehrer. Kaum ein Sportverein, der noch ohne Buddhastatue im Übungsraum auskommt.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die Heilkraft der Übungen: Rückenprobleme, Stress, chronischer Schmerz, Gefäßprobleme, mangelnde Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie Migräne werden gelindert – sogar bei psychischen Problemen kann Yoga helfen. Längst geht es nicht mehr allein um die hinduistische Lehre, die sich der Annäherung ans Göttliche durch Selbsterkenntnis widmet. Im Westen hat Yoga eine stark physisch-sportliche Richtung eingeschlagen und ein Kaleidoskop der Schulen hervorgebracht. Doch wie findet man den Stil, der zu einem passt?

Fragt man Kenner, für die Stellungsklassiker wie „Abwärtsschauender Hund“ Routine sind, erhält man zumeist Antworten, die Laien wenig weiterhelfen: Der eine preist seine Lehrerin, die auf Trainings- und Schweigeseminaren am Gangesufer in Indien Kompetenz und Charisma erwor-

ben hat. Der andere empfiehlt den angeblich ultimativen Kurs im Sportstudio um die Ecke. Yoga ist ein bisschen Glaubenssache, und bei jeder Art gibt es Anhänger und Verächter.

Auch der komplexe philosophische Yogaüberbau hilft bei der Entscheidung nicht wirklich. Letztlich geht es bei allen Formen um Zentrieren, Fokussieren und um Selbstreflexion. Um den Blick nach innen, der als Ausgleich zu einer stressbeladenen Welt empfunden wird – bestenfalls verbunden mit weniger Rückenschmerzen und Verspannungen.

Auf dem Weg zum passenden Stil hilft am Ende nur ein Ratschlag: Mach dich auf die Suche! Jede Yogaschule bietet Schnupperstunden an, bei denen sich Anfänger mit den unterschiedlichen Formen vertraut machen können. Dabei begegnen sie Turbanträgern und fremdsprachigem Singsang im Kundalini-Zentrum, geraten bei 40 Grad Raumtemperatur nach Bikram-Übungen womöglich in Atemnot – oder in Verzückung.

Wichtig ist vor allem, sich darüber klar zu werden, wie sportlich oder gesund man es angehen möchte. Das Yoga, welches sich jenseits des indischen Subkontinents seit etwa 50 Jahren in Europa und Nordamerika ausgebreitet hat, teilt sich grob in sportliche Stile und in ruhigere, stärker meditative Varianten.

Ein Überblick über die wichtigsten Spielarten:

„OM“ Beim Hatha-Yoga werden konzentriert langsame, ruhige Bewegungen ausgeführt und lange gehalten

BERUHIGT DEN GEIST, *reinigt den Körper*



▼ Für Achtsame

Bei den ruhigeren Stilen steht weniger die Fitness im Vordergrund als die Gesunderhaltung des Organismus durch Achtsamkeit in der Bewegung – also die Konzentration auf sich selbst. Die Körperpositionen, die sogenannten Asanas, entsprechen denen anderer Yogarichtungen. Allerdings werden sie intensiver erklärt und korrigiert sowie langsamer ausgeführt und länger gehalten.

Diese „kalten“ Stile (hier kommt höchstens jemand ins Schwitzen, der vor Übereifer die Luft anhält) legen den Schwerpunkt auf die exakte individuelle Ausrichtung des Körpers und seine Gesunderhaltung. Die bekannteste Schule ist nach ihrem indischen Gründer B. K. S. Iyengar benannt. Moderne westliche Adaptionen heißen Anusara-, Yin-, Vini- oder Fasziyenoga.

Auch wenn die Übungen weniger anstrengend wirken: Neulinge sollten, wie bei allen Yogavarianten, in Einsteigerkursen starten. Da die Lehrer stärker korrigierend eingreifen, besteht weniger Gefahr, dass der Bewegungsapparat geschädigt wird.



▲ Für Sportliche

Wer fit und ehrgeizig ist, findet unter den dynamischen Yogarichtungen sicher etwas Passendes. Anfänger starten im Einsteigerlevel und arbeiten sich über ein paar Jahre Übungspraxis zu den Fortgeschrittenenkursen mit stärker fordernden Körperpositionen und Übungen hoch. Die bekanntesten Yogarichtungen heißen Ashtanga, Power, Vinyasa Flow, Bikram und Jivamukti.

Alle Stile haben ihren eigenen philosophisch-ideologischen Hintergrund und „Spirit“. Ashtanga-Yoga etwa verlangt hochkonzentrierte körperliche Hingabe und legt neben einer Reihe festgelegter dynamischer Bewegungssequenzen einen Fokus auf unterstützende Atemtechnik: Ein- und ausgeatmet wird durch die Nase. Diese sogenannten Pranayama-Techniken – nach der in der Sprache Sanskrit als „Prana“ bezeichneten Lebensenergie – sollen den Geist beruhigen und die Energiebahnen des Körpers reinigen.

Ist Ashtanga stark geprägt von der Lehre zeitgenössischer indischer Yogagurus, entspringen Power-, Bikram- und Jivamukti-Yoga der Interpretation und Lehre westlicher Yogis. Der Körper als Tempel, der verehrt werden soll – dieser Ansatz ist sämtlichen Varianten gemein.



▲ Für Körperbewusste

Wichtige Richtungen für bewegungsfreudige Yogis heißen Martial Arts oder Acro (von Akrobatik). Nur wer eine überdurchschnittliche Grundfitness und Gelenkigkeit sowie eine gewisse Experimentierfreude mitbringt, wird sich in diesen Kursen wohlfühlen. Für Anfänger sind sie ungeeignet und frustrierend. Wer noch nie Yoga gemacht oder auf einem schwankenden Stechpaddelbrett gestanden hat, sollte folglich nicht mit Stand-up-Paddling-Yoga (SUP-Yoga) beginnen, sondern seine Übungen lieber auf festem Boden machen. Es gibt kaum eine Spielart, die bei Körper- und Trendbewussten nicht auf Fans stößt. Beim Flying Yoga trainiert man in Tüchern, die an der Decke befestigt sind. Oder soll es eine Runde Nacktyoga sein? Ging es bei Yoga einst um die Vermittlung von Weisheit, ist Spiritualität hier und jetzt nur noch als Dekor sportlicher Aktivität wahrnehmbar.

Yogapuristen können damit nicht viel anfangen, zumal die Belastung von Gelenken, Sehnen, Muskeln und Weichgewebe durch die oft herausfordernden Asanas teilweise enorm sind. Niemand, der stundenlang am Schreibtisch sitzt, sollte seine Nackenmuskulatur und die oft fehlgestellte Halswirbelsäule plötzlich in einen Kopfstand zwingen.



▲ Für Spirituelle

Tantrisch-esoterische Einschläge, viele Atemübungen und Gesangeinlagen finden Interessierte beim Kundalini-Yoga. Gründer Yogi Bhajan ist vielen von den Schachteln der Yogi-Tees bekannt. Ziel dieser Richtung ist die Erweckung der „Kundalini“ genannten Lebenskraft. Die yogische Praxis reinigt demzufolge Körper, Geist und „Chakren“ (Energiezentren), um einen Bewusstseinszustand zu ermöglichen, der – vereinfacht gesagt – zur Erleuchtung führt. Im Sivananda-Yoga wird eine Reihe von ruhig eingenommenen Körperpositionen mit verschiedenen Atemtechniken kombiniert.

Vor allem die Einsteigerstunden folgen weitgehend einem festgelegten Ablauf. Je tiefer man einsteigt, desto mehr berührt der Unterricht auch die spirituellen Aspekte des Yoga. Gerade in Kombination mit meditativen Elementen hat Yoga eine Vielzahl positiver Nebeneffekte, zumal es häufig mit einem gesünderen Lebensstil einhergeht.

Yoga für daheim und unterwegs

Ob auf dem Tablet oder dem Smartphone – mit diesen Online-Kursen können Sie jederzeit und überall auf die Matte gehen.



YOGAEASY

Online-Yogastudio mit über 15 000 Mitgliedern und 350 Kursen. Einen Monatspass bei dem deutschen Marktführer gibt es ab 16 Euro, www.yogaeasy.de.



YOGAGLO

Umfangreiches englischsprachiges Angebot mit mehr als 3500 Kursen. Die ersten 15 Tage sind kostenlos, danach 18 US-Dollar pro Monat, www.yogaglo.com.



FITNESSRAUM.DE

Onlinestudio mit über 20 Sportarten, darunter Hatha-, Power- und Ashtanga-Yoga, sieben Tage gratis, danach ab 3,90 Euro pro Woche, www.fitnessraum.de.

Heimvorteil

KÖLN

Swiss Life Select-Berater THOMAS OLSCHESKI kennt sich in der Domstadt bestens aus. Der Kölner zeigt uns, wo man gut essen, shoppen und Fortuna Köln treffen kann



1 Brauhaus-Tour

Wer die kölsche Kultur pur erleben will, den schicke ich auf Brauhaus-Tour. Einmal im Jahr mache ich das selbst mit der Familie. Am besten startet man in Rodenkirchen. Nach ein paar Brauhaus-Stationen kann man mit dem Rheinschiff zum Haxn-Essen in die Altstadt fahren. www.koeln-brauhaustouren.de

2 Dom von oben

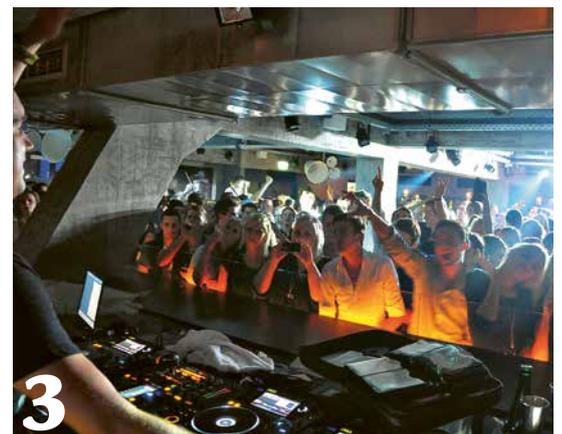
Ich empfehle unseren Kunden die „i-Guide-Tour“ zu rund 40 Sehenswürdigkeiten. Alles, was man dazu braucht, bekommt man bei der Tourist-Info am Dom. Highlight ist der Sky-Tower: Von dort kann man über ganz Köln gucken. Aussichtsreich ist auch die Sonderführung über die Dächer des Kölner Doms. Der imposante Innenraum wirkt von oben völlig anders. www.koelntourismus.de



2

3 Vanity Club

Das Vanity am Hohenzollernring ist einer der angesagtesten Clubs der Stadt: klasse DJs, tolle Live-Acts, coole Küche. Ein Tipp für Fußballfans: Die Kicker vom FC und von Fortuna Köln feiern nach Spielen hier auch gern. www.vanity.cc



3

4 Rodenkirchener Riviera

In den vielen kleinen Buchten entlang des Rheins kann man prima sonnen, chillen und grillen. Bei schönem Wetter verbringe ich hier gern mal einen freien Nachmittag, genieße die Sonnenstrahlen und den Blick aufs Wasser. www.rodenkirchener-riviera.de

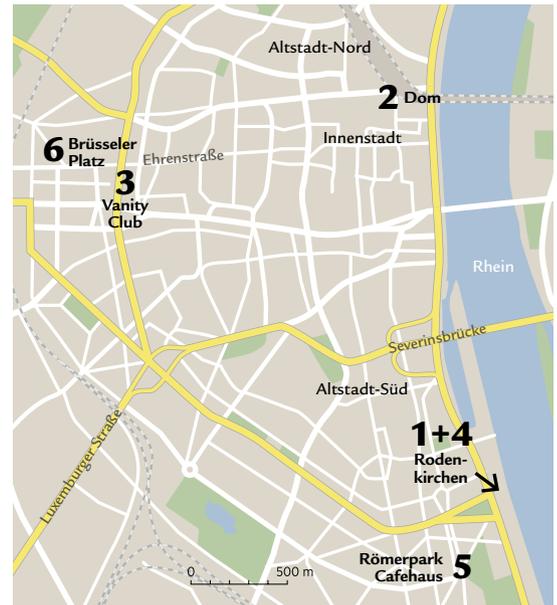
5 Römerpark Cafehaus

In dem kleinen Café am Römerpark in der Südstadt gehen wir gern frühstücken – ganz entspannt an einem Sonntagvormittag, wenn nichts mehr im Kühlschrank ist, oder wenn wir einfach nur die Sonne auf der Terrasse genießen möchten. Das Essen ist hausgemacht, wir stellen uns unser Frühstück immer selbst zusammen. In dem Café kann man gut viel Zeit verbringen. www.cafe-roemerpark.de

6 Belgisches Viertel

In dem Szeneviertel findet man viele kleine Boutiquen, Theater, Galerien und Cafés. Mittendrin liegt der Brüsseler Platz, ein herrlicher Open-Air-Treffpunkt. Wer danach noch bummeln will, kann seine Einkaufstour durch Ehrenstraße und Breite Straße fortsetzen.

HIER FINDEN SIE DIE TIPPS



In 20 Jahren können wir GANZE HERZEN AUSDRUCKEN

Professor AXEL HAVERICH gilt als Pionier in der Organzucht. Er ist überzeugt, dass irgendwann alles Lebendige reproduzierbar sein wird – vielleicht sogar das menschliche Gehirn



PROF. DR. DR. AXEL HAVERICH, 63, ist Direktor der Herzchirurgie an der Medizinischen Hochschule Hannover. In den von ihm gegründeten Leibniz Forschungslaboratorien für Biotechnologie und künstliche Organe (LEBAO) gelang es erstmals, eine biologische Herzklappe herzustellen

Professor Haverich, gerade haben japanische Forscher erstmals Haut aus Stammzellen sogar mit Haarfollikeln gezüchtet. Gehört die Glatze bald der Vergangenheit an?

Davon gehe ich aus. Gerade an der Züchtung von künstlicher Haut wird intensiv geforscht. Doch es wird dauern, bis man große Hautflächen herstellen kann. Und es wird sehr teuer sein. Aber Länder wie die USA haben einen Markt für solche kosmetischen Anwendungen. Wer es sich leisten kann, wird solche Behandlungen wahrnehmen.

Ihr Labor stellt biologische Herzklappen her. Wie funktioniert das, und welche Vorteile haben die Patienten?

Zunächst befreien wir die Spenderklappe von den Zellen des Spenders. Übrig bleibt ein Grundgerüst, das dem Empfänger eingepflanzt wird. Mit der Zeit siedeln sich körpereigene Zellen an – die Klappe wächst mit. Wir haben schon 230 eingesetzt, 200 davon Kindern und Jugendlichen. Die Klappe wird nicht abgestoßen und kann lebenslang halten. Das heißt weniger Risiko und mehr Lebensqualität.

Der große Traum ist es, eines Tages komplette Organe im Reagenzglas zu züchten oder, noch besser, mit einem 3-D-Drucker auszudrucken. Wann könnte es so weit sein?

Haut, Knochen, Knorpel und wahrscheinlich auch die Luftröhre werden schon bald, also in den nächsten fünf Jahren, im Labor herstellbar sein.

Bei komplexen Organen wie Herz und Leber wird es noch 20 Jahre dauern. Das Gehirn nachzudrucken ist absolute Zukunftsmusik. Bevor es dazu kommt, wird es lange Debatten über die ethischen Bedenken geben.

Welche Hindernisse müssen Sie und Ihre Kollegen auf diesem Weg noch überwinden?

Es geht zum einen darum, gewaltige Datenmengen zu beherrschen. Die Organe werden in Schichten von wenigen Hundertstel Millimetern gedruckt. Dafür sind riesige Rechnerleistungen nötig. Zudem muss die Überlebensfähigkeit des Gewebes außerhalb des Körpers verbessert werden. Noch sterben die ersten gedruckten Schichten nach zwei Tagen ab, bevor das Organ fertig gedruckt ist.

Bioprinter könnten auch in der Lebensmitteltechnologie eine Rolle spielen, was Tierschützer freuen dürfte. Wann werden wir ‚gedruckte‘ Schnitzel essen?

Zurzeit ist das noch enorm teuer. Aber wenn die Entwicklung so weitergeht und es gelingt, Fleisch kostengünstig so herzustellen, wird es sicher ein Erfolg. Wie so ein Schnitzel schmecken wird, weiß ich nicht. Aber einer Generation, die damit aufwächst, wird es völlig normal vorkommen, gedrucktes Fleisch zu essen.

Interview: **EVA TENZER**



Ein Film über die Fortschritte bei der Herstellung von Organen finden Sie unter **magazin.swisslife-select.de**



Impressum

HERAUSGEBER Swiss Life Deutschland Holding GmbH, Postfach 51 01 40, 30631 Hannover **TELEFON** +49/511/9020-0 **TELEFAX** +49/511/9020-5115 **E-MAIL** kundenmagazin@swisslife-select.de **VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS** Andreas Fischer, Thorsten Wittmeier **PROJEKTLEITUNG** Bettina Yavuz **OBJEKTLEITUNG** Konstantin Erb, Annika Kamišek (stellv.) **CHEFREDAKTEUR** Christian Baulig **CHEF VOM DIENST** Jelena Altmann **ART DIRECTOR** Nadine Jäpel **PRODUKTIONSLEITUNG** Florian Knabe **REDAKTION** Jelena Altmann, Bianca Lang **LAYOUT** Nadine Jäpel, Ina Funk, Stefan Räuschel **BILDREDAKTION** Annemarie Wulf **LITHO** Siegfried Borgaes **AUTOREN** Judith Fell-Zeller, Michaela Gerganoff, Alessa Kapp, Melanie Kegel, Alke von Kruszynski, Bianca Lang, Prem Lata Gupta, Elke Spanner, Rudi Stallein, Jörg Steinleitner, Jörg Stroisch, Sven Stillich, Eva Tenzer **INFOGRAFIK** Till Nowas **LEKTORAT** Clemens Bernhard **ANZEIGENKOORDINATION** Oliver Rupert. Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 01.04.2015 **VERLAG** Madsack Medienagentur GmbH & Co. KG, August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, www.madsack-agentur.de



Mitmachen UND GEWINNEN!

Wie trinken Sie Ihren Kaffee am liebsten? Schreiben und schicken Sie uns ein Foto dazu an kundenmagazin@swisslife-select.de. Unter den Einsendern verlosen wir ein Kaffee-Wochenende in Münster für zwei Personen im Wert von 400 Euro mit einer Übernachtung im Hotel Kaiserhof (Doppelzimmer) und einem Barista-Schnupperkurs. Teilnehmer, die ein Foto einreichen, stimmen damit auch einer Veröffentlichung zu. Die Teilnahme ist auch ohne Bild möglich.



1. PREIS:
Im dreistündigen Barista-Kurs in der Roestbar lernen die Gewinner zum Beispiel, wie guter Espresso zubereitet wird

Der zweite und dritte Preis: zwei doppelwandige Glastassen von Bodum bzw. ein Milchaufschäumer von Clatronic. Einsendeschluss ist der 30. September.

Teilnehmer am Gewinnspiel müssen mindestens 18 Jahre alt sein. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Mitarbeiter und Handelsvertreter von Swiss Life Select und deren Familienmitglieder sind nicht teilnahmeberechtigt. Die Daten werden ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich oder telefonisch benachrichtigt.



2. PREIS:
Mit den doppelwandigen Glastassen bleibt Kaffee länger warm



3. PREIS:
Cremiger Milchschaum auf Knopfdruck

Nährstoffmangel.

Länger leben. Aber nicht langweilig.

Unsere Best-Select-Beratung unterstützt Sie – für ein längeres, selbstbestimmtes Leben. laengerselbstbestimmt.de



Damit es Ihnen an nichts mangelt, bieten wir Ihnen eine Finanzberatung, die Sie in jeder Lebensphase individuell begleitet. Ob Vermögensplanung, Altersvorsorge oder Finanzierung – gemeinsam mit Ihrem Swiss Life Select-Finanzberater finden Sie die für Ihre Situation passende Lösung aus dem breiten Angebot renommierter Produktpartner. Das ist unser Best-Select-Prinzip für ein längeres, selbstbestimmtes Leben.

SwissLife
Select