

Alarmsignal: Stellen Unbekannte in Chats Kontaktanfragen und schmeicheln Minderjährigen auffällig, ist allerhöchste Vorsicht geboten. Foto: Elisa Schu/dpa

Verdächtige Chats bei Kindern: Wie richtig reagieren

Wenn Minderjährige erkennbar als solche im Internet unterwegs sind, droht Cybergrooming. So nennt man die gezielte Anbahnung sexueller Kontakte etwa über Gaming-Plattformen oder Chats.

Kinder und Jugendliche sollten hellhörig werden, wenn ein Unbekannter eine Kontaktanfrage stellt und dem Minderjährigem auffällig schmeichelt („so hübsch", „toller Spieler"), raten Fachleute des Cybercrime-Zentrums (CCZ) Baden-Württemberg bei der Generalstaatsanwaltschaft Karlsruhe.

NICHT DEN LOCKVOGEL SPIELEN

Insbesondere, wenn der Unbekannte schnell darauf drängt, in privaten oder geheimen Chats weiter zu kommunizieren oder beispielsweise Gutscheine als Belohnung bietet, sollte man stutzig werden. Spätestens wenn der Chatpartner Bilder oder Kamera-Livekontakte möchte - zugleich aber vorgibt, dass seine Kamera kaputt sei -, sollten Minderjährige eine erwachsene Vertrauensperson um Hilfe bitten.

Beweise sollten nur in Absprache mit der Polizei gesichert werden. Sonst besteht die Gefahr, sich strafbar zu machen. Auf keinen Fall sollte man Inhalte einfach weiterleiten, verschicken oder herumzeigen. Auch warnen die Experten davor, selbst zu recherchieren oder als eine Art Lockvogel Kontakt aufzunehmen.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

Eltern sollten sofort die Polizei einschalten, damit diese den Chatpartner möglichst ermitteln kann. Rat bieten auch das Hilfeportal sexueller Missbrauch, die Nummer gegen Kummer oder die Internetseite «Fragzebra.de».

Hat ein Kind oder ein Teenager ein fragwürdiges Foto oder Video von sich über einen Online-Dienst hochgeladen oder an einen Dritten verschickt, kann man versuchen, diese Inhalte löschen zu lassen. Dafür gibt es Seiten im Internet wie «Take it down» oder des US-amerikanischen National Centers for Missing & Exploited Children (NCMEC) für vermisste und ausgebeutete Kinder. (dpa)

Reifenwechsel: So kriegen Sie das alleine sicher hin

Klar, noch scheinen Eis und Schnee weit weg, doch bald dürften die Temperaturen sinken - die Winterreifenzeit rückt näher. Manche fahren vielleicht Ganzjahresreifen, manche haben die Pneus in der Werkstatt des Vertrauens eingelagert und lassen wechseln. Doch wer die Räder selbst wechseln möchte, sollte ein paar Sicherheitstipps vom Auto Club Europa (ACE) beachten - Rädertausch in sechs Schritten.



Räder selbst wechseln: Beim eigenständigen Tausch nicht die Sicherheit vergessen. Foto: Angelika Warmuth/dpa/dpa-mag

1. Passendes Werkzeug bereitlegen und den richtigen Platz wählen

Für den Radwechsel werden benötigt:
- ein geeigneter Wagenheber
- ein Radmutternkreuz
- ein Drehmomentschlüssel mit passendem Steckschlüsselaufsatz
- das Handbuch des Autos
- Unterstellböcke sind notwendig, Unterlegkeile sinnvoll

Wichtig: einen geeigneten Ort für den Wechsel suchen, nicht jeder hat einen eigenen Hof oder eine Garageneinfahrt. Der Wechsel muss auf einer ebenen, festen Fläche erfolgen. Und die Stelle darf nicht abschüssig sein. Auch stark befahrene Straßen scheiden logischerweise für solche Tätigkeiten aus Sicherheitsgründen aus.

2. Reifen und Felgen sorgfältig prüfen

Bevor die Winterräder montiert werden, sollte man Felgen und Reifen auf Risse, Ausbeulungen, starke Schäden, Verformungen und übermäßigen Rost kontrollieren. Ist noch genug Reifenprofil vorhanden? Der Gesetzgeber fordert mindestens 1,6 Millimeter - der ACE rät bei Winterreifen zu mindestens 4 Millimetern für eine größere Sicherheitsreserve.

Wie alt sind die Reifen? Vielleicht zu alt? Das lässt sich an der vierstelligen DOT-Nummer an der Flanke herausfinden (etwa «1623» für 16. Woche des Jahres 2023). Reifen sollten nicht älter als sechs bis maximal zehn Jahre sein, so der ACE, denn das Material altert.

Dann auch noch auf möglicherweise fehlende Auswuchtgewichte achten. Denn dann ist ein erneutes Auswuchten einer Werkstatt nötig. Ob sie fehlen, lässt sich auch oft an einer zitternden Lenkung erkennen.

3. Fahrzeug gegen Wegrollen sichern

Vor dem Aufbocken des Fahrzeugs mit dem Wagenheber wird die Hand- beziehungsweise Feststellbremse angezogen. Zusätzlich sollte das Auto mit Unterlegkeilen gegen Wegrollen gesichert werden, falls eine komplette Fahrzeugseite angehoben werden soll. Dann werden die Radschrauben zunächst etwa eine halbe Umdrehung gelöst. Erst danach wird das Auto angehoben.

Ein Bordwagenheber darf nur an den vom Hersteller vorgesehenen Aufnahmepunkten angesetzt werden. Wer einen Rangierwagenheber nutzt, sucht sich eine geeignete stabile Aufnahmestelle am Auto. Das kann beispielsweise am Achsträger sein. Zwischen Wagenheber und Fahrzeug kann ein Gummischoner Beschädigungen vermeiden. Dann anheben. Bevor nun die Schrauben gelöst werden, das angehobene Fahrzeug unbedingt mit Unterstellböcken absichern, so der ACE.

4. Räder richtig zuordnen und montieren

Die abgenommenen Räder sollten mit ihrer bisherigen Position markiert werden, zum Beispiel mit «VR» für «Vorne Rechts». Bei laufrichtungsgebundenen Reifen muss der Pfeil auf der Reifenflanke in die richtige Drehrichtung zeigen. Das Reifenpaar mit dem besseren Profil gehört immer auf die Hinterachse, weil diese für die Spurführung wichtig ist. Das gilt laut ACE unabhängig davon, ob das Auto Front- oder Hinterradantrieb hat.

Bevor die neuen Räder draufkommen, sollte man etwaigen Rost und Schmutz an Radnaben, Bremsscheiben beziehungsweise -trommeln, Schrauben und Auflageflächen mit einer Handdrahtbürste wegmachen. Denn Verunreinigungen zwischen Rad und Auto könnten das spätere Lösen der Radschrauben begünstigen.

5. Radschrauben zunächst nur handfest anziehen

Nach dem Aufsetzen des Rades werden die Radschrauben oder Radmuttern zunächst von Hand angesetzt. Ganz wichtig: Sie dürfen weder gefettet noch geölt werden. Anschließend werden sie über Kreuz mit dem Radkreuz angezogen - aber zunächst nur handfest.

Bevor die Schrauben endgültig festgezogen werden, muss das Auto wieder ganz auf dem Boden stehen. Dann prüfen:
- Wie hoch muss das Drehmoment für das Anziehen der Radmuttern sein?
- Den Vorgaben entsprechend anziehen.
- Stimmt der Reifendruck?

Bei Autos mit Reifendruckkontrollsystem muss der Radwechsel je nach System bestätigt oder der neue Radsatz angelernt werden. Gibt es eine andauernde Fehlermeldung kann das laut ACE auf defekte Sensoren oder leere Sensorbatterien hinweisen.

Wichtig: Nach etwa 50 Kilometern sollten die Radschrauben nochmals kontrolliert und nachgezogen werden. (dpa)

So viel Sparpotenzial können Kfz-Schutzbriefe haben

Klassische Mobilitätsclubs bieten Autofahrern viele Services, auch weit über den klassischen Pannendienst hinaus. Das hat seinen Preis. Wer aber vor allem die Pannenhilfe für sein Auto nutzen will, kann vielleicht mit einem Kfz-Schutzbrief eines Versicherers sparen. So hat das Verbraucherportal „Finanztip" 18 solcher Schutzbrief-Angebote unter die Lupe genommen.

Die Hälfte davon erfüllt die Mindestkriterien, die das Verbraucherportal auch für die Pannenhilfe bei klassischen Auto- und Verkehrsclubs ansetzt: Das sind eine europaweite und unbegrenzte Kostenübernahme für organisierte Pannenhilfe und Abschleppdienste, mindestens drei Hotelübernachtungen zu je 75 Euro, ein Mietwagen für mindestens drei Tage und 50 Euro pro Tag sowie mindestens 50 Euro für Taxifahrten.

Alle 18 bewerteten Angebote gelten europaweit und sehen außerdem einen Mietwagen für mindestens drei Tage zu mindestens 50 Euro pro Tag vor. Bei 14 Schutzbriefen sind organisierte Pannenhilfe und Abschleppen ohne Kostenbegrenzung vorgesehen. Auch übernehmen 14 Angebote mindestens drei Hotelübernachtungen zu je 75 Euro.

BIS ZU 60 EURO ERSPARNIS KÖNNEN MÖGLICH SEIN

Schutzbrief-Produkte dieser neun Anbieter erfüllen alle Mindestkriterien:
- AXA
- Continentale
- R+V
- WGV
- HUK-Coburg
- HUK24
- VRK
- LVM
- Barmenia/Gothaer

Info: Diese Anbieter haben sieben Schutzbrief-Produkte im Angebot, da HUK-Coburg, HUK24 und VRK - ebenso wie Barmenia/Gothaer ein jeweils gemeinsames Produkt nutzen, erläutert „Finanztip".

Die übrigen neun Schutzbrief-Angebote verfehlen den Angaben zufolge mindestens eines der Finanztip-Mindestkriterien für die Pannenhilfe bei Automobil- und Verkehrsclubs. Die Kosten der genannten Tarife kosten von 8 bis 30 Euro.

Zum Vergleich: Der günstigste von „Finanztip" empfohlene Einzeltarif für Pannenhilfe bei einem Autoclub kostet für Singles 68 Euro im Jahr. „Gegenüber dem günstigsten von Finanztip empfohlenen Clubtarif für Singles sind so bis zu 60 Euro Ersparnis möglich", teilt das Verbraucherportal mit. Insgesamt besteht eine mögliche Ersparnis von etwa 38 bis 60 Euro im Jahr. Bei einigen Kfz-Versicherungen ist der Schutzbrief den Angaben zufolge schon inkludiert, so dass in solchen Fällen gar keine weiteren Kosten anfallen.

WER AUF DINGE VERZICHTEN KANN, HAT SPARPOTENZIAL

Allerdings: Ganz gleich sind beide Varianten allerdings nicht, erläutert das Verbraucherportal. „Ein Schutzbrief gilt für das versicherte Fahrzeug - unabhängig davon, wer es fährt." Die Mitgliedschaft in einem Verkehrsclub wie etwa ADAC, AvD oder ACE sei dagegen an die versicherte Person gebunden und gilt damit auch, wenn sie mit einem anderen Fahrzeug unterwegs ist.

Und, wie eingangs erwähnt, bietet eine Clubmitgliedschaft oft noch weitere Leistungen wie Fahrrad-Pannenhilfe sowie weitere Reise- und Mobilitätsservices. Wer diese braucht, kann auch bei einem Club gut aufgehoben sein. Wer darauf aber verzichten mag, könnte über einen Schutzbrief nachdenken - oder hat diesen unter Umständen in seiner Kfz-Police schon inkludiert. Das ist individuell zu klären.

Im Zweifel ist man aber ungewollt doppelt abgesichert. Eine repräsentative Innofact-Umfrage im Auftrag von „Finanztip" hat ergeben, dass 16 Prozent der Autofahrenden mindestens zwei Absicherungen für den Pannenfall haben. (dpa)



Kfz-Schutzbriefe können günstiger sein: Wer hauptsächlich Pannenhilfe benötigt, kann gegenüber einem Mobilitätsclub sparen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Krebstherapie überstanden: jetzt in die Reha?

Auch wenn die Krebsbehandlung offiziell abgeschlossen ist: Die Erkrankung hinterlässt oft Spuren. Da ist vielleicht ein Vertrauensverlust in den Körper, ständige Erschöpfung, Inkontinenz als Folge der Bestrahlung?

Um besser mit den psychischen und körperlichen Folgen einer Krebserkrankung umzugehen, kann eine onkologische Reha helfen. Ob - und zu welchem Zeitpunkt - sie sinnvoll ist, bespricht man am besten frühzeitig mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten, rät die Deutsche Krebshilfe.

Die Reha kann sich direkt an die Krankenhausbehandlung anschließen. Sie kann aber auch im Laufe des ersten Jahres, nachdem die Krebsbehandlung abgeschlossen ist, stattfinden. Drei Fragen, drei Antworten.



Eine onkologische Reha kann beim Umgang mit psychischen und körperlichen Folgen unterstützen. Foto: Annette Riedl/dpa/dpa-mag

1. WAS GENAU PASSIERT IN EINER ONKOLOGISCHEN REHA?

Die eine Antwort darauf gibt es nicht, denn die Reha wird an die persönlichen Bedürfnisse angepasst, heißt es von der Deutschen Rentenversicherung. Folgestörungen können nämlich sehr unterschiedlich aussehen.

Teil einer Reha nach Krebs kann etwa die Auseinandersetzung mit den psychischen Folgen der Krankheit sein. Auch Bewegungs- und Ernährungstherapien können Bausteine sein, nennt die Deutsche Krebshilfe Beispiele.

Eine onkologische Reha dauert in aller Regel drei Wochen. Sie kann verlängert werden, sollte das medizinisch notwendig sein. Es gibt sowohl stationäre als auch ambulante Angebote.

2. WER HAT ANSPRUCH AUF EINE ONKOLOGISCHE REHA?

Erst einmal: Welcher Kostenträger die Reha finanziert, hängt von persönlichen und versicherungsrechtlichen Voraussetzungen ab.
- Bei Berufstätigen ist es in der Regel die Deutsche Rentenversicherung.
- Besonderheit: Auch wer bereits eine Rente bezieht, kann dort eine onkologische Reha beantragen.
- Bei Beamtinnen und Beamten hingegen finanzieren die Beihilfe und die private Krankenversicherung die Reha.

Eine onkologische Reha kann man der Deutschen Rentenversicherung zufolge erst beginnen, wenn die Erstbehandlung - also etwa die Tumoroperation oder die Strahlentherapie - abgeschlossen ist.

Plus: Man muss belastbar genug für eine Reha sein.

3. WORAUF MUSS MAN BEIM ANTRAG ACHTEN?

Am besten schaut man zunächst, an welchen Kostenträger man den Antrag richten muss. Geht er an die Deutsche Rentenversicherung, findet man entsprechende Formulare auf der Webseite. Wichtig: Zum Antrag gehört auch ein Befundbericht, also ein Formular, das vom behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin ausgefüllt werden muss.

Wer sich eine bestimmte Klinik oder einen bestimmten Ort wünscht, sollte das in den Antrag schreiben, rät die Rentenversicherung. Auf der Webseite «meine-rehabilitation.de» kann man nach Einrichtungen filtern.

Ist der Antrag eingereicht, hat der Kostenträger nach dem Neunten Buch Sozialgesetzbuch (SGB IX) drei Wochen Zeit, darüber zu entscheiden. Muss ein Gutachten angefertigt werden, beträgt die Frist fünf Wochen. Bei Ablehnung können Patientinnen und Patienten innerhalb eines Monats nach Eingang Widerspruch einlegen. (dpa)