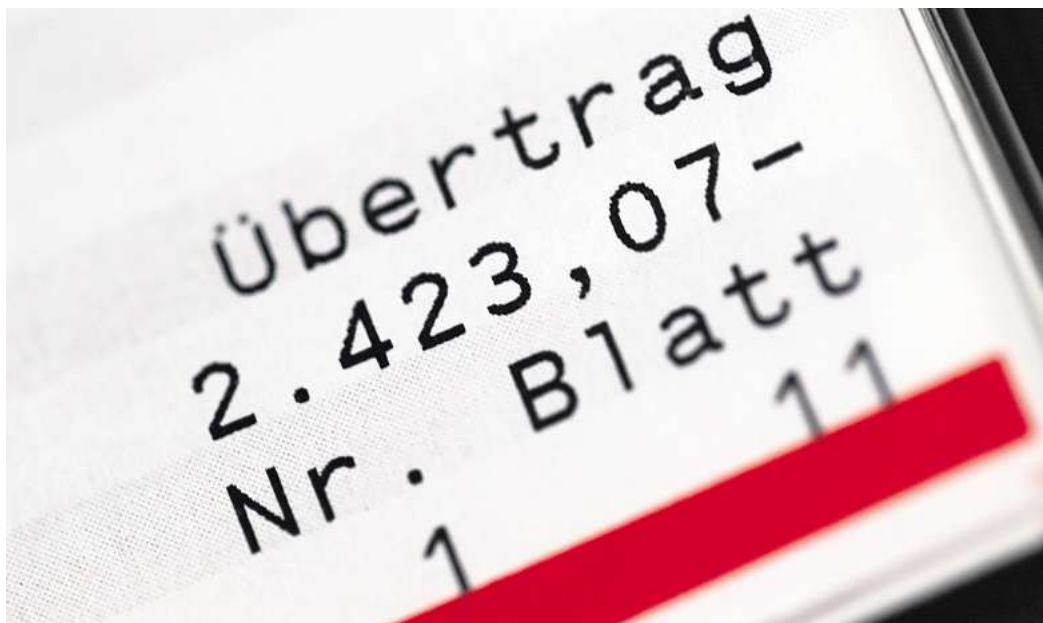


Umfrage: Jeder Neunte war zum Jahresbeginn im Dispo

Für manche Menschen und Bereiche mag der Jahreswechsel tatsächlich einen Neuanfang bedeutet haben. Doch längst nicht alle konnten ihre Altlasten hinter sich lassen, wie eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Civey im Auftrag des Kreditvergleichsportals Smava zeigt. Befragt wurden 5.000 volljährige Personen in Deutschland zwischen Mitte Dezember und Anfang Januar – mit welchem Kontostand sie ins neue Jahr gestartet sind.

Das Ergebnis: Rund jeder neunte Erwachsene (10,9 Prozent) hatte zum Jahreswechsel ein überzogenes Girokonto. Im Jahr zuvor befand sich rund jeder Zehnte (10,3 Prozent) im Kontominus, im Januar 2024 rund jeder elfte (9,0 Prozent).

Allerdings auffällig: Im Vergleich zu den Vorjahren gaben die Befragten an, das Konto in geringerem Umfang überzogen zu haben. Nur noch rund jeder Dritte (33,9 Prozent) war dem-



Der häufigste Grund für ein überzogenes Girokonto sind hohe Lebenshaltungskosten für Miete, Lebensmittel und Mobilität.

FOTO: MASCHA BRICHTA/DPA-MAG

nach mit mehr als 2.000 Euro im Dispo, 2025 war es noch fast jeder Zweite (46,6 Prozent). Den größten Anteil der Überziehun-

gen machten 2026 Beträge bis zu 1.000 Euro (53,2 Prozent) aus. 2025 war es der Wertebereich von mehr als 2.000 Euro,

die Überziehungen bis zu 1.000 Euro reihten sich erst auf Platz 2 ein (42,7 Prozent).

Der häufigste Grund für die

Kontoüberziehungen sind übrigens nicht die oft im Januar fälligen Versicherungsbeiträge. Denn diese Ursache rangiert nur auf dem dritten Platz (13,5 Prozent) – kurz vor ungeplanten Kosten etwa für Reparaturen oder Notfälle (11,2 Prozent). Der mit Abstand am meisten genannte Grund ist die Belastung durch Lebenshaltungskosten für Miete, Lebensmittel und Mobilität (27,7 Prozent). Auf Platz zwei landeten andere Gründe (16,8 Prozent), was all jene angaben, die sich mit den restlichen Antwortmöglichkeiten nicht identifizieren konnten.

Gut zu wissen: Wer sein Konto überzogen hat, zahlt auf den vom Kreditinstitut gewährten Dispositionscredit häufig mehr als zehn Prozent Zinsen pro Jahr. Das ist im Vergleich zu einem gewöhnlichen Ratenkredit nicht selten mehr als das Doppelte. Für manche Betroffene kann es sich darum lohnen, umzuschulden. (DPA)

ANZEIGE



Verstopfung Jede 4. betroffen

Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jede 4. Deutsche ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das

ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – rasch gegensteuern

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser sind etwa ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs oder eine ballaststoffarme Ernährung. Die Empfehlung lautet, früh zu handeln. Als schnelle und praktikable Lösung empfeh-

len medizinische Leitlinien die Einnahme eines Ballaststoff-Präparates.

Wie helfen Ballaststoffe?

Ballaststoffe regen bei ausreichender Zufuhr durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Entscheidend ist hierbei jedoch, dass man sie schlau miteinander kombiniert. Während einzelne Ballaststoffe wie z. B. Guarkernmehl

oder Papayamus zwar bereits für sich allein genommen gut wirken, zeigen Studien, dass eine Kombination unterschiedlicher Ballaststoffe den weitaus besten Effekt bei hartem Stuhl erzielt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe (Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras, Yaconwurzel). Diese unterstützt vor allem dank dem enthaltenen Flohsamen gleich dreifach – und das schon nach 1–2 Einnahmen**:

1. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
2. Die Darmaktivität wird angeregt
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Gut zu wissen:

Wie alle Produkte der führenden österreichischen Apothekenmarke Dr. Böhm® wird auch Darm aktiv unter strengsten Qualitätsvorschriften mit hochwertigen Rohstoffen produziert.

Bestehen Sie also auf das Original – falls noch nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Darm aktiv für Sie.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. **PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)



**EMPFEHLUNG
AUS DER APOTHEKE**



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag**

Für Ihren Apotheker: Dr. Böhm® Darm aktiv
 PZN: 19251696 (6 Sachets)
 PZN: 19105730 (20 Sachets)