



Gut gerüstet: Mit mehreren Karten und etwas Bargeld sind Urlauber flexibel und sicher unterwegs.

FOTO: CLARA MARGAIS

5 Tipps für eine sichere Reisekasse

In den Osterferien begeben sich viele Menschen auf die erste große Reise des Jahres. Auch wenn vielleicht schon Unterkunft und Mietwagen gebucht und bezahlt sind: Um vor Ort „flüssig“ und finanziell abgesichert zu sein, sollte man fünf einfache Tipps beherzigen, rät der Dienstleister Euro Kartensysteme.

1. Karten kombinieren

Nehmen Sie die Girocard und eine weltweit gültige Debit- oder Kreditkarte mit, um flexibel bezahlen zu können. Bewahren Sie die Karten aber getrennt auf. Lernen Sie die PINs auswendig, statt sie zu notieren.

2. Rahmen prüfen

Sind die Karten fürs Bezahlen und Abheben am Reiseziel freigeschaltet und reicht der Verfügungsrahmen? Das lässt sich im Onlinebanking oder über den Kundenservice des Kreditinstituts klären.

3. Bargeld mitnehmen

Sinnvoll ist es zum Beispiel, 100 bis 200 Euro der Landeswährung in kleinen Scheinen mitzunehmen. Mehr gibt es meist günstiger am Automaten vor Ort. Wichtig: Wer beim Abheben die Abrechnung in der jeweiligen Landeswährung wählt, vermeidet teure Aufschläge.

4. Kopien machen

Fotografieren Sie Ausweisdokumente und Zahlungskarten vor dem Urlaub ab, um für einen Verlust gewappnet zu sein. Passwortgeschützt auf dem Smartphone oder verschlüsselt in einer Cloud sind die Fotos sicher aufbewahrt. Ein Sicherheitsplus: getrennt von den Originalen aufbewahrte Papierkopien.

5. Sperr-Notruf speichern

Für den Fall, dass Karten verloren gehen: Speichern Sie den Sperr-Notruf +49 116 116 im Handy und notieren Sie ihn zusätzlich. In der zugehörigen «SperrApp» kann man Kartendaten hinterlegen, um schnell reagieren zu können. (dpa)

Handynutzung am Arbeitsplatz: Wie viel ist erlaubt?

Kurz mal eine private Nachricht beantworten oder durch Social Media scrollen – was für viele im Alltag selbstverständlich ist, ist am Arbeitsplatz meistens unangebracht. Doch ein komplettes Handyverbot gibt es selten. Wann ist die Grenze bei der Nutzung des Smartphones also überschritten?

„Meistens ist die Handynutzung am Arbeitsplatz gar nicht geregelt“, sagt Peter Meyer, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Wer also kurz eine Nachricht oder einen dringenden Anruf beantworten möchte, kann dies in der Regel auch ohne Probleme machen. Dabei sollte trotzdem darauf geachtet werden, dass die Nutzung verhältnismäßig und nur kurzzeitig stattfindet.

Für Wichtiges, nicht aber für Unterhaltung

Wird das Handy aber nicht für wichtige Anliegen verwendet, sondern für längere Konversationen, zum Browsen von Social

Media oder als sonstiger Zeitvertreib, kann das Konsequenzen haben. Im Grunde stellt das nämlich einen Arbeitspflichtenverstoß dar, so Meyer. Der Arbeitgeber kann dann eine Ermahnung oder sogar eine Abmahnung aussprechen. Ein sofortiger Kündigungsgrund ist das allerdings nicht.

In einzelnen Fällen kann die Nutzung des Handys auch im kompletten Betrieb verboten sein. Das kann etwa vorkommen, wenn es sich um einen Job im Sicherheitsbereich handelt. Hier kann es dann klare Vorgaben geben, ob das Handy generell überhaupt benutzt werden darf, oder ob bestimmte Apps und Programme einfach nicht geöffnet und verwendet werden dürfen.

Zur Person: Peter Meyer ist Fachanwalt für Arbeitsrecht und Mitglied des geschäftsführenden Ausschusses der Arbeitsgemeinschaft Arbeitsrecht im Deutschen Anwaltverein (DAV). (dpa)



Das Handy ist am Arbeitsplatz ein leidiges Thema - ganz verbieten darf der Arbeitgeber es aber nur mit gutem Grund.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Ist Lesen bei Schummerlicht wirklich schlecht für die Augen?

Mit einem Roman auf dem Sofa versackt, nun dämmert es langsam. Doch der Lampenschalter gerade nicht in Griffweite und das Kapitel gerade so spannend?

Dann kommt hier eine (halbe) gute Nachricht: Wer bei schlechtem Licht liest, riskiert keine langfristigen Augenschäden. „Dadurch entstehen weder Augenerkrankungen noch verschlechtern sich die Sehweite“, sagt Seleman Bedar, ärztlicher Leiter des OSG Augenzentrums Siegburg.

Dennoch gibt es einen un-



Keine langfristigen Schäden: Lesen bei schlechtem Licht verschlechtert weder die Sehkraft noch verursacht es Augenerkrankungen.

FOTO: MASCHA BRICHTA

erwünschten Effekt, den man sich durch das Lesen im Schummerlicht möglicherweise einkauft: Kopfschmerzen. Die Erklärung: „Bei schlechten Lichtverhältnissen beanspruchen wir das Auge mehr“, so der Augenarzt. Die kleinen Muskeln in unseren Augen müssen mehr arbeiten und können dadurch schneller ermüden - das kann zu Kopfweh führen. Wer sich das ersparen will, knipst also besser das Licht an.

Besonders eine Gruppe Menschen sollte darauf achten, in

einer gut ausgeleuchteten Umgebung zu lesen: Patientinnen und Patienten mit einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD).

Bei dieser häufigen Augenerkrankung lässt nach und nach die Sehkraft im Bereich des schärfsten Sehens ab. „Dieses Krankheitsbild führt dazu, dass Patienten mehr und mehr Probleme haben beim Lesen. Eine gute, helle Beleuchtung verbessert häufig die Lesefähigkeit deutlich“, sagt Seleman Bedar. (dpa)