

Längere Frist bei Western Union

Mainz. Betrugsopfer, die Geld durch Bargeldtransfers via Western Union verloren haben, bekommen mehr Zeit, um ihren Schaden anzumelden. Die Frist wurde bis zum 31. Mai verlängert. Ursprünglich sollten Geschädigte ihre Ansprüche bis spätestens 12. Februar auf einer eigens eingerichteten Homepage anmelden (www.westernunionremission.com).

Der Hintergrund: Bargeldtransferdienste wurden in den vergangenen Jahren auch in Deutschland immer wieder von Kriminellen missbraucht, um anonym zu bleiben. Mit Lügengeschichten veranlassen Betrüger ihre Opfer zu Geldzahlungen. Beispielsweise wurde den Betroffenen am Telefon vorgespielt, sie hätten ein Auto oder einen Geldpreis gewonnen und müssten zum Erhalt eine Steuer oder Verwaltungsgebühr entrichten.

Die Behörden in den USA einigten sich mit dem Anbieter Western Union nun auf eine Entschädigung. Geld, das im Zeitraum 1. Januar 2004 bis 19. Januar 2017 über Western Union an Betrüger gesendet wurde, kann demnach zurückgefordert werden. Für die Entschädigung stehen insgesamt rund 586 Millionen Dollar zur Verfügung.

Ansprüche können auch schriftlich per Post angemeldet werden. Dazu müssen Betroffene auf der Homepage ein Formular ausdrucken, dieses ausfüllen und an eine Postfachadresse in den USA schicken. Das US-Justizministerium prüft jeden Anspruch. Das kann unter Umständen mehr als ein Jahr dauern.

IN KÜRZE

Fake-Profile locken mit Gutscheinen

Berlin. Auf gefälschten Instagram-Profilen bekannter Marken und Unternehmen werden derzeit im großen Stil Produktgutscheine versprochen. Nutzer sollten diesen Profilen aber keinesfalls folgen, weil diese betrügerisch handeln oder zumindest unseriös seien, berichtet das Verbraucherschutzportal MobilSicher.de. Den Betreibern gehe es vor allem darum, Follower zu gewinnen - und Provisionen einzustreichen, wenn Nutzer über die Fake-Profile die echten Onlineshops der betreffenden Unternehmen besuchen. Echte Gutscheine gibt es am Ende natürlich nicht.

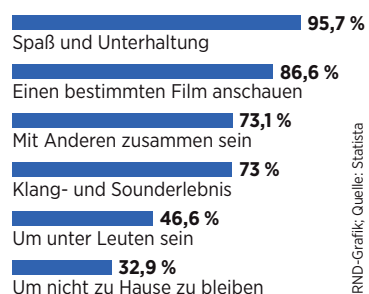
User vernachlässigen Datensicherung

Bonn. Computernutzer kümmern sich eher selten um das Sichern ihrer Daten. Nur gut jeder Fünfte (21 Prozent) fertigt regelmäßig Sicherheitskopien an. Das geht aus einer repräsentativen Ipsos-Umfrage hervor. Auch das Einspielen von Aktualisierungen schieben viele auf die lange Bank: Nur gut jeder Dritte (37 Prozent) installiert Updates, sobald sie verfügbar sind. Dabei ist knapp jeder Fünfte (19 Prozent) der Umfrage zufolge selbst schon einmal Opfer von Schadsoftware geworden.

Vom 28. September bis 9. Oktober 2017 wurden 2010 Menschen im Alter von 14 bis 66 Jahren online befragt. Auftraggeber war unter anderem das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik.

ZAHLEN, BITTE!

Warum gehen Sie ins Kino?



RND-Grafik. Quelle: Statista

Süß bleibt süß

Dattelsaft, Bananenpulver und Reissirup: Die Auswahl an Alternativen zum verpönten Haushaltszucker wächst stetig. Doch ist dieser Trend wirklich gesund?

Von Mario moers

Fettsucht, Diabetes, Karies und Herzprobleme – nicht nur Ärzteverbände und Verbraucherorganisationen wie Foodwatch erkennen hinter all diesen Krankheiten einen Verursacher: zu viel Zucker, überall. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht sogar von einer „globalen Adipositas-Epidemie“. In den Regalen der Super- und Biomärkte sorgt die Kritik an der süßen Gesellschaft für immer neue Zuckerersatzprodukte.

Edles Extrakt aus der Kokosblüte, rustikaler Rübensaft oder Erythrit-Kristalle bieten dem Verbraucher Alternativen zum weißen Würfelzucker. Auf der anderen Seite rührt die Zuckerlobby die Werbetrommel, und der Verein der Zuckerindustrie erklärt auf seiner Internetseite: „Nicht der Zucker, die zu wenige Bewegung ist schuld am Überge-

wicht.“ Zuckerexperte Oliver Huizing von Foodwatch sagt: „Die Regierung traut sich nicht, sich mit der Branche anzulegen.“ Die Gräben in der Auseinandersetzung um den Zucker sind tief, Verbraucher oft verunsichert.

„Alternativen zu klassischem Zucker werden sehr nachgefragt“, sagt Katja Zurmühlen, Produktmanagerin der Biomarktkette Alnatura; das „Kundenbedürfnis nach Süßungsalternativen“ sei hoch. Acht Sorten Honig, sieben Dicksaft- und Sirupvarianten und acht Sorten Kristallzucker hat die Kette in ihrem Sortiment. Denis Schulz, Produktmanager der Berliner Bio-Company-Märkte, sagt für sein Unternehmen: Agavendicksaft und Rohrzucker, gefolgt von Dattelsirup verkaufen sich besonders gut.

Bis auf die kalorienarme Reissüße weisen die Spitzenreiter mit 289 bis 396 Kilokalorien je 100 Gramm einen Energiegehalt auf, der sich aus ernährungsphysiologischer Sicht nur bedingt als Zu-

ckerersatz eignet; viel weniger süß sind die Produkte auch nicht. Kein Wunder, bestehen auch Dicksaft, Sirup und Co. zum größten Teil aus Zucker. Der Vorteil



Wir müssen ganz grundsätzlich von der Süßgewöhnung wegkommen.

Oliver Huizinga, Foodwatch Deutschland

gegenüber dem raffinierten Weißzucker: Die Alternativen enthalten zusätzliche Nährstoffe. So befinden sich in 100 Gramm des braunen Vollrohrzucker etwa 63 Milligramm Kalium und 58 Milligramm Natrium. Eine ver-

gleichbare Menge frischer Möhren enthält die fünffache Menge von beidem. Eine Möhre hat dabei 30 bis 40 Kilokalorien, 100 Gramm Zucker knapp 400.

Auch wenn es nicht explizit auf der Verpackung steht, entsteht bei vielen Kunden der Eindruck, die Alternativen seien „gesund“. Foodwatch-Fachmann Huizinga hält deshalb den Trend zur Erstsüße für „irreführend“. Sein Credo: „Wir müssen ganz grundsätzlich von der Süßgewöhnung wegkommen.“ Um etwa 30 Prozent ist der deutsche Zuckerverbrauch pro Kopf seit den Sechzigerjahren gestiegen, belegt eine Statistik des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. 67 Prozent der Männer und etwa die Hälfte der Frauen gelten hierzulande als Übergewichtig oder adipös. In den ersten zehn Jahren nach der Jahrtausendwende ist die Diabetikerzahl um 24 Prozent gestiegen.

Doch das vielfältige Angebot an Zuckeralternativen weist auf

ein neues Bewusstsein hin. Anti-Zucker-Selbsthilfegruppen sind weiterer Ausdruck dieser Bewegung. „Eine gesunde Lebensweise hängt heute auch mit dem gänzlichen Verzicht auf Zucker zusammen“, erklärt Produktexperte Schulz. Vielleicht sei das auch der Grund, warum sich besonders exotische Ersatzprodukte mitunter als Ladenhüter erweisen. Erythrit und Xylit haben weder Bio Company noch Alnatura im Programm. „Dies hängt damit zusammen, dass es seitens des Bundesverbands Naturkost und Naturwaren dazu keine positive Einschätzung gibt“, so Schulz.

Die Auseinandersetzung um das Süße geht jedenfalls weiter: In Kürze will Foodwatch der Regierung einen offenen Brief übergeben. Zu den zentralen Forderungen zählen: die Lebensmittel-Ampel zur eindeutigen Ausweisung des Zuckeranteils und steuerliche Anreize für die Lebensmittelindustrie, gesündere Rezepturen zu entwickeln.

■ Stevia: Auf den Aufstieg in die erste Liga der Zuckeralternativen folgte die Erntecherung. Der aus dem südamerikanischen Südkraut Stevia rebaudiana extrahierte Süßstoff Steviosid ist seit 2011 in der EU als Süßmittel zugelassen. Mit null Kalorien schien er der perfekte Ersatz für synthetische Süßstoffe. Doch stellte sich heraus, dass der künstlich-süße Nachgeschmack der Stevia viele Kunden abschreckt.

Kosten: je nach Form und Mischung 3 bis 17 Euro (100 g). **Süße:** bis zu 300-mal so süß wie Zucker, gebrauchsfertige Stevia-Zucker oft viermal so süß. **Energie:** 0 kcal (Mischungen haben oft deutlich mehr). **Geeignet für:** Diabetiker (in kontrollierten Mengen).

■ Brauner Zucker, Rohrzucker, Melasse: Während raffinierter Zucker zu 100 Prozent Saccharose ist, enthalten brauner Vollrohrzucker und sirupartige Melasse Mineralien des Zuckerrohrs. Melasse enthält etwa 60 Prozent Zucker. Der Melasse-Anteil ist auch beim braunen Zucker für den karamellig-zigen Geschmack verantwortlich. Ernährungsphysiologisch gesehen, hat der braune Zucker keine wesentlichen Vorteile gegenüber dem weißen: Die Mengen an Nährstoff sind zu gering.

Kosten: etwa 50 Cent, Melasse 1 Euro (100 g). **Süße:** entspricht Zucker. **Energie:** 400 kcal (100 g), Melasse 290 kcal. **Geeignet für:** Karamell- und Malzfans.

■ Rote-Banane-Pulver: Ein Trendprodukt auf dem Zuckermarkt ist die pulverisierte rote Banane. Etwas süßer als ihre gelbe Verwandte, eignet sie sich besonders für Desserts, Smoothies oder zum Mixen einer Bananenmilch. Der Zuckergehalt ist mit 74 Prozent recht hoch, entsprechend der Kalorienwert. Gleichzeitig enthält das Pulver viele Nährstoffe, viel Eiweiß, gute Ballaststoffe, Beta-carotin und Kalium. Da es ohne Hitzeeinwirkung hergestellt wird, ist es ideal für alle, die in ihrer Ernährung den Schwerpunkt auf Rohkost setzen und nicht auf Süßes verzichten wollen.

Preis: etwa 4 bis 6 Euro (100 g). **Süße:** sanfte Süße mit deutlicher Bananennote (besteht zu drei Vierteln aus Zucker). **Energie:** 369 kcal (100 g). **Geeignet für:** Rohkostler.

■ Agavendicksaft, Ahornsirup, Honig und Co.: Sie sind die Klassiker: Einkochte Dicksäfte und Sirups bieten geschmackliche Alternativen zum Haushaltszucker. Alle Varianten bestehen zum größten Teil aus Glukose und Fruktose, also Zucker, lassen aber den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen – was seltener zu Appetitattacken führen soll. Der Fruktoseanteil wirkt sich allerdings negativ auf den Stoffwechsel aus, kann Fettleibigkeit und Bluthochdruck begünstigen.

Kosten: unterschiedlich. **Süße:** etwas süßer als Zucker. **Energie:** 285 kcal (Honig) – 310 kcal (Agavendicksaft). **Geeignet für:** Weißzucker-Skeptiker, Naschkatzen.

■ Kokosblütenzucker: Der exotische Trendzucker mit dem problematischen Transportweg: Er wird aus dem Saft der Kokospalmenblüte gewonnen. Dosierbar (und kalorienreich) wie weißer Zucker, lässt er sich beinahe wie dieser verwenden, mit Abstrichen beim Backen. Chemisch betrachtet besteht Kokosblütenzucker zu ungefähr 90 Prozent aus Haushaltszucker. Positive Effekte auf den Blutzuckerspiegel oder durch enthaltene Nährstoffe sind nicht belegt. Klar ist dagegen, dass der eingeflogene Zucker eine fragwürdige Umweltbilanz aufweist.

Kosten: 3 Euro (100 g). **Süße:** wie Zucker, leichte Karamellnote. **Energie:** 385 kcal. **Geeignet für:** Trendbewusste.

■ Erythrit, Xylit: Sie sehen aus wie Zucker, schmecken (fast) wie Zucker: Die biochemisch produzierten Alkoholzucker Erythrit und Xylit sind natürlichen Ursprungs und nahezu kalorienfrei. Für den Handel werden sie durch Fermentation gewonnen. Da sie in größeren Mengen abführend wirken können, werden mit ihnen angereicherte Lebensmittel mit einer Warnung versehen. Für die Verwendung in Bioprodukten sind sie zugelassen.

Kosten: 1 Euro (100 g). **Süße:** Erythrit 60 bis 70 Prozent von Zucker, Xylit wie Zucker. **Energie:** Erythrit 20 kcal, Xylit 240 kcal. **Geeignet für:** kalorienarme Ernährung, Diabetiker.

Der Weg zum Sprachenkönner

Braucht man noch Sprachreisen, wenn man per App Vokabeln pauken kann? Nicht unbedingt. Es kommt auf den Lerntyp an

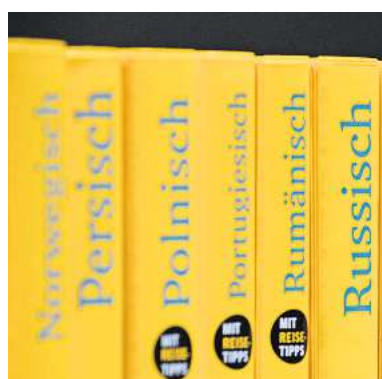
Von Julia Ruhnau

Uno, deux, tres, four – mit den Zahlen geht es beim Lernen fremder Sprachen meistens los. Da hören die Gemeinsamen dann aber schon wieder auf. Denn inzwischen gibt es verschiedene Möglichkeiten, um die Grundlagen und die Feinheiten von Italienisch, Französisch oder Englisch kennenzulernen.

Wer erste Schritte in einer fremden Sprache machen will, kann dafür eine Sprach-App ausprobieren. „Mobile Apps sind in erster Linie für Anfänger gedacht“, sagt Harald Clahsen, Professor am Potsdamer Forschungsinstitut für Multilingualismus (PRIM). Babbel, Duolingo, Rosetta Stone und Co. verringern die Scheu vor einer fremden Sprache. Das Lernen per App ist auch gut für Leute, die Sprachkenntnisse auffrischen möchten.

Die Basisversion der Programme ist meist kostenlos, für Bezahlabote werden etwa 5 bis 10 Euro pro Monat fällig. Mehr als Basisniveau erreicht man damit aber nicht, meint Clahsen. „Spezialwissen muss man in einem herkömmlichen Sprachkurs lernen.“ App-Nutzer fehlt die direkte Anleitung durch einen Lehrer. Und wenn Rahmen und Zeitplan eines Kurses fehlen, verlässt Lernende schnell die Motivation.

Ein weiteres Problem der Apps ist das Feedback. „Das Programm kann bestimmte Fehler nicht erkennen“, sagt Manuela Beck, Leiterin des Goethe-Instituts München. Auch die Sprachpraxis bleibt auf der Strecke, wenn man am Smartphone Vokabeln paukt. Anders ist das bei Sprachreisen ins Ausland. „Es führt im Durchschnitt zu schnellerem Lernerfolg, wenn man von früh bis spät mit der Sprache konfrontiert



So viel Auswahl – und so wenig Zeit: Inzwischen gibt es mehrere Methoden, fremde Sprachen zu lernen. Von jetzt auf gleich klappt das aber mit keiner.

FOTO: DPA

ist“, weiß Beck. Wem dafür Zeit und Geld fehlen, der kann sich zu Hause auch einen Muttersprachler als Tandempartner suchen.

Bei persönlichen Treffen, am Telefon, per Chat oder E-Mail unterhält man sich dann über verschiedene Themen. So lernt man die Alltagssprache kennen. Und das ist etwas, was in Kursen oder beim Durcharbeiten von Übungsheften oft zu kurz kommt, erklärt Fabiana de Lima vom Tandembüro der Universität Leipzig.

Wer aber in einer Sprache wirklich sicher sein will oder ein Zertifikat braucht, kommt um einen Sprachkurs kaum herum. Bei der Auswahl ist es wichtig, auf das richtige Niveau zu achten. Dafür gibt es den sogenannten europäischen Referenzrahmen: Der beginnt bei A1 und endet bei C2. Seriöse Anbieter erkennt man dabei an einem Einstufungstest, sagt Beck.

Wer kein passendes Angebot vor Ort findet, kann sich auch im Netz auf die Suche machen: Einige

Sprachschulen verlegen den Unterricht bereits ins Internet. Das persönliche Gespräch findet dann per Chat oder Videokonferenz statt. Solche Live-Sessions mit direktem Kontakt zu den Lehrenden wechseln sich ab mit geschlossenen Übungsformen wie Vokabeltests oder Lückentexten. „Wir können aus Erfahrung sagen, dass die Bestehensquote bei tutorierten Onlinekursen nicht geringer als bei Präsenzkursen ist“, erklärt Beck.

Wer ambitionierte Ziele hat, muss allerdings Zeit und Geld investieren: Wer etwa von null auf das B2-Niveau kommen will, eine Sprache also fließend beherrschen will, braucht wohl mindestens ein Jahr Lernzeit, schätzt Beck – und mehrere Tausend Euro. „Manche wollen das in sechs Monaten schaffen – das ist schon sehr ambitioniert.“ Was nicht heißt, dass es unmöglich ist.