

GESUNDHEIT

Spanien stimmt für bezahlten Urlaub während der Menstruation

EXPATRIATES

Das sind 2023 die größten Herausforderungen für Expatriates

VERMISCHTES

So ist die Situation für Frauen im Jahr 2023

Eine weltweite Bilanz zum internationalen Frauentag



Liebe Leserin, lieber Leser,

wie jedes Jahr am 8. März feiert die Welt den internationalen Frauentag. In der März-Ausgabe unseres monatlichen Journals werfen wir daher einen Blick auf die weltweite Situation für Frauen (**Seite 24**). Da das Thema mobiles Arbeiten und Homeoffice immer mehr in den Vordergrund rückt, bietet unser Beratungsteam hierzu eine Fortbildung an, die auf **Seite 3** genauer erläutert wird. Bei Reisebuchungen legen viele Urlauber*innen darauf Wert, dass diese einen Nachhaltigkeitsaspekt erfüllen (**Seite 10**) und das Reisen klimafreundlich (**Seite 22**) ist. Viele stecken schon mitten in der Reiseplanung für dieses Jahr. Was es bei einer Mietwagennutzung zu Ostern zu beachten gilt (**Seite 29**) und welche Reiseziele im Frühling bevorzugt sind, erfahren Interessierte auf **Seite 30**. Und auch für Hund und Katz soll im Urlaub ein Platz sein, daher ist es wichtig, die Rechtslage bei Reisen mit den Vierbeinern zu kennen (**Seite 12**). Wieviel Kaffee gesund für den Menschen ist und warum gerade in der Erkältungszeit Fiebersäfte zu früh verabreicht werden erfahren Sie auf den Seiten **38** und **37**.

Wie Sie für den BDAE im Rahmen einer Tipgeberschaft aktiv werden können (**Seite 4**) und auf welcher Fachmesse Sie unsere Expertinnen und Experten in diesem Monat persönlich treffen können, verraten wir auf **Seite 5**.

Herzlichst, Ihr Philipp Belau
(Geschäftsführer der BDAE-Gruppe)

Folgen Sie uns
auch auf



Impressum

Herausgeber

BDAE Holding GmbH
Kühnehöfe 3, 22761 Hamburg
Tel. +49-40-306874-0
www.bdae.com

Redaktion

Anne-Katrin Schwanitz (*verantwortlich*), akschwanitz@bdae.com
Christian Kniese, Britta Scholz

Layout

Elsworth Frobisher, Sven Lewerentz

Lektorat

Christian Kniese, Andrea Kraus

Copyright: Die Beiträge im BDAE-Journal sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung durch den Herausgeber reproduziert werden. Die Beiträge des BDAE-Journals spiegeln die Meinung der Redaktion und nicht unbedingt die des BDAE wider.

Inhalt

INTERN

- 3 Mobiles Arbeiten und Homeoffice im Ausland: Neuer Fortbildungstermin
- 4 Tipgeber*in für den BDAE werden und Provision erhalten
- 5 MMM-Messe 2023: Makler*innen und Vertriebler*innen im Austausch mit dem BDAE

INTERVIEW

- 6 „Durch das Reisen kann ich neue Versionen von mir selbst ausprobieren.“

RECHTLICHES

- 10 Greenwashing bei Reiseanbietern: Das ist zu beachten
- 12 Mit Hund und Katze in den Urlaub: So ist die Rechtslage
- 14 Fluggastrechte: Diese Ansprüche haben Reisende

EXPATRIATES

- 15 Das sind 2023 die größten Herausforderungen für Expats
- 17 Mexiko bei Expats und „digital nomads“ immer beliebter

AIRLINES

- 19 Streik: Wenn der Flieger am Boden bleibt
- 21 Luftverkehrsverband legt Zahlen zu 2022 und Ausblick auf 2023 vor
- 22 Klimafreundlich reisen: 90 Prozent würden dafür 20 Prozent draufzahlen

VERMISCHTES

- 24 Internationaler Frauentag: So ist die Situation in 2023 für Frauen weltweit
- 28 Buchtipp: Mit 50 Euro durch... Was man mit wenig Geld in den Metropolen der Welt erleben kann
- 29 Mietwagen über Ostern: Frühbuchervorteile nutzen
- 30 Die Top-Reisedaten und -ziele im Frühling
- 31 Ein Blick in den Sternenhimmel: Diese Länder sind am besten geeignet

GESUNDHEIT

- 33 Spanien stimmt für bezahlten Urlaub während der Menstruation
- 36 Influencer*innen beeinflussen Ärzt*innen in den USA
- 37 Fiebersaft wird oft zu früh verabreicht
- 38 Wann Kaffee gesund ist und wann nicht
- 39 Warum Telomere in der Krebs- und Alterungsforschung so wichtig sind

WELTWEIT

- 40 Wieder mehr Verkehrstote auf Europas Straßen
- 42 Diese Wörter sind ausgewandert
- 43 In Frankreich und Belgien wird am häufigsten gestreikt

Mobiles Arbeiten und Homeoffice im Ausland: Neuer Fortbildungstermin

© bnenin, AdobeStock

Homeoffice auch im Ausland anbieten zu können – mit diesem Benefit heben sich Arbeitgeber auf dem Markt besonders von der Masse ab und können viele Arbeitskräfte für sich gewinnen. Schließlich bietet das Unternehmen so die Möglichkeit, den eigenen Alltag flexibler und individueller zu gestalten.

Sollen Homeoffice, wie auch mobiles Arbeiten, auch im Ausland möglich sein, [bedingt dies aber auch flexibleres Management](#). Das nötige Wissen für die Personalabteilung vermittelt eine aktuelle Fortbildung – komplett online im Web-Browser:

Homeoffice und mobiles Arbeiten im Ausland (Online-Seminar)

Termin: Dienstag, 07. März 2023, 10 bis 15 Uhr (Pause zwischen 12 und 13 Uhr)

Kosten: 490,00 Euro pro Person, zuzüglich Umsatzsteuer.

Veranstalter: [BDAE Consult](#)

Anmeldung:

✉ consult@bdae.com

☎ +49-40-30 68 74-73

Ob der vielen Möglichkeiten, wie Angestellte ihren Arbeitsalltag gestalten, ist der Überblick über die rechtlichen und bürokratischen Hürden für das Personalmanagement eher größer als geringer geworden.

Doch die Arbeit lohnt sich. Denn wer als Arbeitgeber dieses Thema durchschaut, hat heutzutage immense Vorteile im Wettbewerb um die besten Talente und Fachkräfte. Und diejenigen Talente, die bereits im eigenen Unternehmen angestellt sind, lassen sich durch ein attraktives Angebot eines Homeoffice im Ausland mitunter länger halten.

Spezielle Anforderungen an Arbeitgeber

„Herausfordernd für die Unternehmen ist allerdings die große Masse derjenigen, die seit der Pandemie von zu Hause aus arbeiten und daher Workation im Anschluss an den regulären Urlaub im Ausland für sich nutzen möchten“, unterstreicht Omer Dotou, Leiter der Unternehmensberatung BDAE Consult. „Der Arbeitgeber gerät in Zugzwang und versucht in kürzester Zeit den Wünschen der Mitarbeitenden gerecht zu werden. Die rechtlichen Hürden werden dabei völlig unterschätzt“, erläutert Dotou.

Wie in den meisten Sachverhalten bei Beschäftigung im Ausland, arbeitet der Mitarbeitende im Geltungsbereich des jeweiligen Tätigkeitsstaates. Das bringt gewisse Änderungen, aber vor allem auch Arbeitgeberpflichten mit sich. Die Anforderungen können je

nach Tätigkeitsstaat dabei auch noch unterschiedlich ausfallen. Auch Auslandsexpertin Lea Fiebelkorn weist [in diesem Video](#) auf die Komplexität der Materie hin.

Richtige arbeitsrechtliche Gestaltung

Die arbeitsvertragliche Gestaltung dieser Sachverhalte und die Auswirkungen auf Steuer- und Sozialabgaben sind komplex und sollten geprüft werden, bevor die Zusicherung gegenüber den Mitarbeitenden erfolgt. Aus diesem Grund bietet die Unternehmensberatung BDAE Consult seit Jahren eine Online-Fortbildung für Personalmanagerinnen und -manager sowie Arbeitgebende an. Das nächste Seminar findet im März statt. Folgende Themen werden behandelt:

- Homeoffice vs. mobiler Arbeitsplatz: Wo liegt der Unterschied?
- (Arbeits-)Vertragliche Gestaltung des geplanten Vorhabens
- Auswirkungen des Nachweisgesetzes
- Steuer- und sozialversicherungsrechtliche Auswirkungen aufgrund der (kurzfristigen) Verlegung des Arbeitsortes ins Ausland ▶

- Umsetzung der Steuer- und Sozialabgaben für Arbeitgebende mit Sitz in Deutschland und Beitrags- und Steuerpflicht des Mitarbeitenden im Ausland
- Mögliche Arbeitgeberpflichten im Ausland
- Berücksichtigung regelmäßiger Arbeitstätigkeiten im Inland: Was ist zu tun?

Zur Anmeldung genügt eine kurze Mail an consult@bdae.com oder ein Anruf unter +49-4030 68 74-73. Das Online-Seminar läuft im Browser (auch auf dem Mobiltelefon), die Installation einer zusätzlichen Software ist nicht notwendig. ●

Entsendeberatung beim BDAE

Eine Beratung für Auslandsentsendungen sollte idealerweise alle relevanten Rechtsbereiche umfassen. Nur so ist es möglich, einen ganzheitlichen Blick auf Ihre Entsendungen zu erlangen und eine optimale Beratung zu gewährleisten. Die Beraterinnen und Berater der BDAE Consult haben diese Expertise und kennen die aktuellen Entwicklungen im Bereich Global Mobility.

Das Team der BDAE Consult vermittelt sein Wissen regelmäßig in Online-Fortbildungen wie dem angekündig-

ten Seminar. Unternehmen können aber auch auf individuelle Beratung zählen und detaillierte Handlungsempfehlungen für das nächste Projekt erhalten. Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich gern!

📞 +49-40306874-45

✉ beratung@bdae.com

🔗 [Website der BDAE Consult](#)

🔗 [Alle Seminartermine](#)

Tippper*in für den BDAE werden und Provision erhalten

Schon seit einiger Zeit gibt es die Möglichkeit, eine Tippper-Partnerschaft mit dem BDAE abzuschließen.

Diese Tippper-Partnerschaft kommt dem klassischen Affiliate- und Empfehlungsgeschäft nahe: Der BDAE wird von Unterstützerinnen und Unterstützern aus Überzeugung als Auslandsversicherer empfohlen und es gibt eine Provision auf eine erfolgreiche Empfehlung. Ob nun als Influencerin oder Influencer oder Content-Creator, Auswandernde oder Weltreisende – die Tippper-Partnerschaft ist grundsätzlich für jeden und jede möglich. Sinnvoll ist sie vor allem dann, wenn die richtige Zielgruppe auf dem richtigen Weg erreicht wird.

Einen kurzen Einblick in die Tippper-Partnerschaft gibt es hier: Der BDAE zahlt für die Empfehlung der Auslands-

krankenversicherungen zunächst eine **Provision** auf den monatlichen Beitrag – solange die Versicherung aktiv ist. Die Abrechnung erfolgt immer quartalsweise. Da das Ganze eine Empfehlung ist und keine Beratung im eigentlichen Sinne, haben Tippperinnen und Tippper – anders als Maklerinnen und Makler – keinerlei Haftungsrisiko.

Sobald die Vereinbarung zwischen Tippperin oder Tippper und dem BDAE geschlossen wurde, erhalten diese personalisierte Produktlinks, die beispielsweise auf individuellen, vom BDAE erstellten, Landingpages platziert werden können. Der Link der Landingpage oder die einzelnen Produktlinks können ideal auf der eigenen Website oder den eigenen Social-Media-Kanälen verwendet werden. Wenn über diesen Link Kundinnen und Kunden

zum BDAE finden, werden sie direkt der jeweiligen Tippperin oder dem Tippper zugeordnet. Außerdem bekommt jede Tippperin und jeder Tippper eine individuelle Tippper-Nummer, die von Interessenten auf den Anträgen vermerkt oder im Gespräch genannt werden kann. Auch so ist die richtige Zuordnung sichergestellt, sodass die Provision am Ende des Quartals korrekt ausgezahlt werden kann.

Bei Interesse und für mehr Infos steht das Marketing-Team des BDAE gerne zur Verfügung:

✉ marketing@bdae.com



© olezzo, AdobeStock

MMM-Messe 2023: Makler*innen und Vertriebler*innen im Austausch mit dem BDAE

© wWeiss Lichtspiele, AdobeStock

Frauenkirche und Marienplatz – München

Die Makler-Branche vernetzt sich am 9. März 2023 in München. Auch der BDAE ist dabei. Die Maklermesse MMM gilt als einer der größten Branchentreffs Deutschlands.

Auch dieses Jahr bietet der Maklerpool Fonds Finanz, Veranstalter der Messe, den Besucherinnen und Besuchern wieder spannende Vorträge, Fortbildungsmöglichkeiten und vor allem: Die Möglichkeit, sich persönlich mit Fachfragen auseinander zu setzen und starke Netzwerke für die Zukunft zu knüpfen. Wer Versicherungen vermittelt oder Expertise fürs Leben und Arbeiten im Ausland bietet, sollte ein [kostenfreies Ticket bestellen](#).

Die Anwartschaft als einfacher Einstieg ins Expat-Leben

Der Auslandsexperte BDAE, der sich seit über 25 Jahren exklusiv auf die richtige Absicherung im Ausland spezialisiert hat, ist wie in den vergangenen Jahren ebenfalls auf der Messe vertreten. Neben einem Info-Stand im Messezentrum MOC begrüßt der BDAE Sie auch auf der Bühne: Philipp Belau, Geschäftsführer der BDAE Gruppe, und Anne-Katrin Schwanitz, Leiterin Unternehmenskommunikation und Marketing beim BDAE, sprechen zum Thema [„Anwartschaft in der Krankenversicherung bei Auslandsaufenthalt“](#).

Menschen, die es langfristig ins Ausland zieht, fragen sich oft, ob sie eine solche Anwartschaft auf ihre Krankenversicherung abschließen sollten. Dabei wird eine Auslandsversicherung zwar abgeschlossen, aber „auf Wartefunktion“ gestellt, bis

sie in eine aktive Versicherung umgewandelt werden soll. In der Wartephase bleibt ein anfangs geprüfter Gesundheitsstatus bestehen und wird bei Versicherungsaktivierung nicht erneut abgefragt.

In welchen Fällen das sinnvoll sein kann und für welche Personen das ganz besonders gilt, erfahren Messteilnehmerinnen und -teilnehmer im Vortrag von Anne-Katrin Schwanitz und Philipp Belau, dem Expertenteam der auf Auslandskrankenversicherungen spezialisierten BDAE Gruppe.

Der BDAE hat die Bedürfnisse von Expats, Auswandernden und digitalen Nomadinnen und Nomaden längst erkannt und bietet (als einziger Versicherungsanbieter in Deutschland!) eine [Anwartschafts-Option](#) auf eine Auslandskrankenversicherung an – die lebenslange Krankenversicherung [EXPAT INFINITY](#).

Branchentrends erkennen, neue Qualifikationen gewinnen

Mit ihren Vorträgen stellen Versicherungsanbieter – so auch der BDAE – ihre Innovationen denjenigen vor, die besonders gut auf die individuellen Bedürfnisse jedes Kunden und jeder Kundin eingehen können: den Maklerinnen und Maklern.

Neben den zahlreichen Fachvorträgen profitieren die Gäste vor allem vom per-

sönlichen Gespräch mit den Versicherungsunternehmen sowie Kolleginnen und Kollegen. Neben Philipp Belau und Anne-Katrin Schwanitz freut sich auch Torben Roß, Vertriebsdirektor beim BDAE, auf viele anregende Gespräche – besuchen Sie uns am Stand 105!

Bei Interesse an einer Vertriebspartnerschaft mit uns besuchen Sie [bdae.com/vertriebspartner-werden](#). Wer sich bereits im Vorfeld über diese Chance mit dem BDAE informieren möchte, findet dort einen Einstieg. Oder sprechen Sie Vertriebsdirektor Torben Roß einfach selbst an – per [E-Mail](#) oder per Telefon unter +49-40-30 68 74-42. Er und sein Team freuen sich auf Ihre Anfrage!

MMM Messe: Infos und Anmeldung

9. März 2023, 09 - 18 Uhr

 MOC München
Lilienthalallee 40
80939 München

 [mmm-messe.de](#)
[Messe-Agenda als Download](#)



„Durch das Reisen kann ich neue Versionen von mir selbst ausprobieren.“

© Jannik Voß - Solopreneur Studio

Jannik Voß in Amed, Bali

Jannik Voß lebt und arbeitet als digitaler Solopreneur in verschiedenen Ländern der Erde. Im Interview erzählt er, was Solopreneurship bedeutet, warum kulturelle Identitäten überbewertet werden und wieso er sich für eine allgemeine Reisepflicht aussprechen würde. Außerdem verrät er, warum ein spiritueller Ansatz im Business hilfreich ist und ob er sich eine Rückkehr nach Deutschland vorstellen könnte.

Was war die Initialzündung für deine Entscheidung, Hamburg zu verlassen und nach Bali zu gehen? Warum hast du dich für Bali entschieden?

Jannik: Der Wunsch zu 100 Prozent ortsunabhängig zu arbeiten, hat sich bereits 2015 herausgebildet, als ich für 2 Semester auf Bali studierte. Ich habe mich schon nach einer Woche Hals über Kopf in die freundlichen Menschen und die herzliche Atmosphäre verliebt. Für mich war klar: so möchte ich leben.

Was hat dich an Bali so sehr fasziniert?

Jannik: Vor allem die Mentalität der Menschen. Bali ist vom Hinduismus geprägt und ich glaube, dass die verschiedenen Rituale dieser Religion sich positiv aufs Lebensgefühl auswirken. Die Locals sind bedingungslos freundlich und aufgeschlossen. Das ist einfach ein großer Kontrast zu Deutschland. Der Fokus liegt auf der Wertschätzung der kleinen Dinge.

Außerdem gefällt mir die Einfachheit des Lebens vor Ort. Hier herrscht viel weniger Bürokratie als in Europa. Man braucht nicht für alles Verträge, sondern regelt vieles per Handschlag. Das gilt beispielsweise für das Wohnen. Man kann hier problemlos für ein oder zwei Monate auf Probe in einer Mietwohnung leben – ganz ohne Kautions. Für meine Wohnung im Hamburger Stadtteil Winterhude musste ich einen Mietvertrag mit Mindestwohndauer unterschreiben und hatte extrem hohe Kautions- und Mietkosten.

.....
„Heimatgefühl kann überall aufkommen.“

Wie hast du dann deinen Wunsch, den Bali-Lifestyle zu leben, in die Tat umgesetzt?

Jannik: Im ersten Schritt nutzte ich jede Gelegenheit, um neue Länder kennenzulernen – im Master-Studium ging es zum Beispiel für etwa zwei Auslandssemester nach Budapest. Und auch dort wurde mir klar: Heimatgefühl kann überall aufkommen. Diese Erfahrungen zeigten mir, dass ich einen Weg finden musste, selbstbestimmt zu arbeiten. Wo, wann und wie ich möchte.

Digital Solopreneurship war hier die ideale Lösung. Denn bei dieser Form des Unternehmertums stehen digitale Geschäftsmodelle, diversifizierte Einkommensströme und Remote Work im Fokus. Genau diese Dinge begeistern mich.

Was genau bedeutet Solopreneurship?

Jannik: In Deutschland ist dieses Konzept noch recht neu, in den USA aber schon sehr etabliert. Digitale Solopreneure kombinieren als Einzelunternehmer ihre Interessen ▶

und Fähigkeiten miteinander, um die 4.000 Wochen auf diesem Planeten so kreativ wie möglich zu verbringen. Zeitliche, örtliche und finanzielle Unabhängigkeit stehen hierbei im Fokus.

.....

„Mit meiner Geburt in Deutschland habe ich bereits in der Lebenslotterie gewonnen.“

.....

Der Unterschied zur Soloselbstständigkeit ist, dass Solopreneure ihr Unternehmen skalierbar gestalten. Ich bin nun schon seit sechs Jahren Solopreneur und habe damals als Freelancer angefangen. Bei der Zusammenarbeit mit meinen Klienten stellte ich schnell fest, dass ich nicht nur meine Dienstleistungen, sondern auch eigene Produkte verkaufen kann.

Dazu muss ich sagen, dass ich bereits in der Lebenslotterie gewonnen habe. Ich bin unglaublich dankbar für meinen deutschen Reisepass und die hochwertige Ausbildung. Und trotzdem beobachte ich, dass es in Deutschland Gründerinnen und Gründern nicht

gerade leichtgemacht wird. Wer in Deutschland gründen will, ist wegen der vielen bürokratischen Hürden erst einmal sehr abgeschreckt. Selbst Standardformulare vom Finanzamt können aufgrund ihrer Tonalität schon sehr einschüchternd sein.

Wie hat dein Umfeld damals darauf reagiert, dass du Deutschland verlässt?

Jannik: Über Verwunderung, Traurigkeit bis hin zu Gewissheit war alles dabei. Meine Familie und der engste Freundeskreis wussten natürlich schon seit Jahren, dass mich der ortsunabhängige Lifestyle reizt. Da meine erste Station Tiflis in Georgien war, blickte ich aber auch häufig in verwirrte Gesichter – denn sowohl die Stadt als auch das Land haben nur die wenigsten auf dem Schirm.

Für Tiflis entschied ich mich damals, weil die Stadt bei [Nomadlist](#) unter den Top 10 Destinationen für digitale Nomaden gelistet war. Die Lebenshaltungskosten sind vergleichsweise niedrig und in puncto Digitalisierung ist Georgien sehr fortschrittlich. Es gibt dort viele Co-Working-Spaces, die Einheimischen sind sehr offen und die Einreisebedingungen niedrigschwellig.

Bevor ich mein Solopreneur Business gründete, hatte ich das „typische“

Arbeitsleben. Es ging an fünf aufeinanderfolgenden Tagen mindestens von neun bis fünf Uhr ins Büro. Irgendwann wurde mir klar, dass das nicht mein Ding ist. Weil unsere Zeit einfach die wichtigste Ressource im Leben ist – wir haben durchschnittlich 4.000 Wochen auf diesem Planeten. Dieser Perspektivwechsel hat mich fasziniert.

Ich habe überhaupt kein Problem damit, hart zu arbeiten. Für mich stehen Selbstverwirklichung und Sinnhaftigkeit aber im Vordergrund. Ich finde, Privat- und Arbeitsleben müssen zwangsläufig miteinander verschwimmen – denn unsere Arbeit ist nun mal ein riesiger Bestandteil unseres Lebens. Arbeit muss Begeisterung auslösen.

Was genau macht ortsunabhängiges Arbeiten so reizvoll?

Jannik: Flexibilität, Freiheit, neue Möglichkeiten und Chancen, interessante Menschen – es ist das ganze Lebensgefühl. Durch diesen Lebensentwurf kann ich selbstbestimmt handeln. Für mich ist es ein Luxus, sich den eigenen Lebensmittelpunkt selbst auszusuchen und Heimaten auf der ganzen Welt zu haben. So kann ich meine 4.000 Wochen in jeder Hinsicht genießen. Ich möchte Erlebnisse und Reisen nicht ins letzte Drittel meines Lebens schieben, sondern jetzt all die Dinge machen, auf dich ich Lust habe.

.....

„Wir leben in einer Welt, in der sich die Rahmenbedingungen schneller ändern, als je zuvor.“

.....

Was bedeutet dir Sicherheit - vor allem finanzielle Sicherheit - im Kontrast zu Freiheit?

Jannik: Für mich gibt es hier keinen Kontrast. Sicherheit ist eine Illusion. Wir leben in einer Welt, in der sich die Rahmenbedingungen schneller ändern, als je zuvor. Wandel ist völlig normal geworden. Wer sich nicht immer wieder neu erfindet und digitale Chancen nutzt, ist nicht wettbewerbsfähig – und dementsprechend auch nicht „sicher“.

Finanzielle Sicherheit bedeutet für mich Freiheit. Geld ist ein Mittel zum Zweck. Es dient als potenzielle Energie. Energie, die man nutzen sollte, um eigene Projekte zu verwirklichen und eindrucksvolle Erlebnisse zu sam- ▶



© Jannik Voß - Solopreneur Studio

meln. Ein ortsunabhängiges Leben als digitaler Solopreneur bietet riesige Chancen – weil man sein Einkommen diversifizieren und von Geo Arbitrage profitieren kann.

Was bedeutet Geo Arbitrage?

Jannik: Der Begriff geht auf das Buch „Die 4-Stunden-Woche“ von Tim Ferriss zurück. Es ist gewissermaßen die Standardlektüre für ortsunabhängige Entrepreneure. Sinngemäß sagt der Autor: „Du musst kein Millionär sein, um wie ein Millionär zu leben.“ Wenn du dein Einkommen also in einer starken Währung beziehst und dann die günstigen Lebenshaltungskosten eines Landes ausnutzt, profitierst du von einer höheren Lebensqualität.

.....

„Wer in Deutschland gründen möchte, muss eine hohe Schmerztoleranz mitbringen.“

.....

Wie hast du dich auf Bali eingelebt und wird dieses Land deine Basis sein?

Jannik: Ich bin angekommen. Ich lerne die Sprache, habe viele neue Freunde gefunden und zahlreiche interessante Menschen kennengelernt. Die offene, entspannte Kultur hat einfach einen enorm positiven Effekt auf meinen Alltag. Bali ist meine Basis. Von hier aus reise ich mehrmals pro Jahr in benachbarte Länder, wie Malaysia oder Thailand. Aber auch in Europa möchte ich zukünftig verschiedene „Home Bases“ aufbauen – zum Beispiel in Portugal, Italien oder Spanien.

Ich habe noch viele Länder auf dem Zettel. Glücklicherweise brauche ich lediglich meinen Laptop und gutes Internet, um an meinen digitalen Projekten zu arbeiten. Dementsprechend kann ich spontan und flexibel entscheiden, wo die Reise hingeht.

War die Gründung deines eigenen Unternehmens herausfordernd? Und wie hast du die Herausforderungen gemeistert?

Jannik: Die Gründung an sich war recht einfach. Viele Dinge, die danach kommen, sind in Deutschland jedoch unnötig kompliziert und bürokratisch. Wer in Deutschland gründen möchte, muss eine hohe Schmerztoleranz mitbringen. Da kann es schwerfallen, sich auf das Kerngeschäft zu konzentrieren.



Auf Bali in einem Café in Canggu

© Jannik Voß - Solopreneur Studio

Selbstständigen und Unternehmern werden in Deutschland immer wieder bürokratische Brocken in den Weg gelegt – da ist es nicht verwunderlich, dass kreative Gründerinnen und Gründer sich langfristig umorientieren.

Im *Solopreneur Studio* helfe ich Menschen bei der digitalen Selbstverwirklichung. Ich merke, dass die Mitglieder meiner Community von den deutschen Formalitäten häufig überfordert sind. Neben der Ideenfindung und Evaluierung des digitalen Geschäftsmodells kommt immer auch Überforderung in puncto Bürokratie hinzu. Etwa die Angst, etwas falsch zu machen, steuerliche Fragestellungen, Kosten für einen Steuerberater und so weiter. All diese Dinge rauben wertvolle Zeit und Energie. Ohne einen philosophischen Ansatz hätte ich wahrscheinlich nicht bis heute durchgehalten. Ich habe mich viel mit dem Stoizismus auseinandergesetzt. So habe ich gelernt, Resilienz aufzubauen und die nötige Motivation gezogen, weiterzumachen. Außerdem hilft mir Spiritualität, um meinen eigenen Weg immer wieder klar und deutlich zu definieren. Ich bin überzeugt davon, dass man interdisziplinär an Probleme herangehen muss, um sie bestmöglich zu lösen.

Kannst du dir eine Rückkehr nach Deutschland vorstellen?

Jannik: Nein. Der Lebensstil und die Chancen im Ausland sind einfach viel attraktiver. Deutschland bietet nicht die

nötige Infrastruktur, um privat und geschäftlich in dem Maße zu wachsen, wie ich es mir wünsche.

.....

„Je mehr Länder ich bereise und je mehr Kulturen ich kennenlernen, desto klarer wird mir, dass eine kulturelle Identität einengend wirkt und den Blick auf die Vielseitigkeit dieser Welt versperrt.“

.....

Wie würdest du deine eigene kulturelle Identität verorten?

Jannik: Ich sehe mich als Weltbürger. Jeder Mensch, egal in welchem Land er geboren wurde, ist ein gleichwertiges Mitglied dieser Welt. Jede Kultur bietet spannende und wertvolle Bestandteile. Ich möchte in so viele Kulturen eintauchen wie möglich. Unsere Identität ist aufgebaut wie eine Zwiebel. Im Kern steht das Ich. Und außen herum finden sich zahlreiche Schichten. Etwa die ▶

Erwartungen der Gesellschaft, kulturelle Konventionen, Erwartungen von Freunden und natürlich Erwartungen vom Selbst.

.....

„Ich würde eine Reisepflicht einführen, wenn ich könnte – dann würden Menschen auch nicht so viel Fremdenhass entwickeln.“

.....

Ich denke, dass ein Großteil der eigenen „Identität“ antrainiert ist. Und genau hier kommt das Reisen ins Spiel. Durch das Reisen kann ich neue Versionen von mir selbst ausprobieren. Und ich kann Werte und Normen hinterfragen, die ich zuvor für selbstverständlich gehalten habe. Klar, ich trage immer noch viele stereotypische „deutsche Werte“ mit mir herum. Zum Beispiel Pünktlichkeit oder Struktur. Aber je mehr Länder ich bereise und je mehr Kulturen ich kennenlernen, desto klarer wird mir, dass eine kulturelle Identität einengend wirkt und den Blick auf die Vielseitigkeit dieser Welt versperrt.

Kritiker könnten jetzt natürlich aufschreien und sagen, dass meine Weltanschauung utopisch ist. Und das ist okay.

Ich bin in diesem Punkt gerne egoistisch und fokussiere mich auf das, was mich glücklich macht. Denn eine positive Sicht auf die Welt und eine realistische Gewichtung von gut und schlecht hat einen großen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden.

Fühlt sich die Welt für dich angesichts der geopolitischen Krisen unsicherer an?

Jannik: Früher habe ich viele Nachrichten konsumiert. Nach und nach habe ich aber gemerkt, dass dieser exzessive Konsum meine Weltsicht verzerrt. Heute verbringe ich lieber selbst eine gewisse Zeit in einem Land, um mir eine eigene Meinung zu bilden. Ich glaube, durch den Fokus auf „Bad News“ und den heute so allgegenwärtigen Alarmismus gerät man schnell in eine Negativspirale – und das wiederum verfälscht den Blick auf das Gesamtbild.

Mein persönlicher Eindruck ist, dass die westliche Welt, also vor allem Europa und die USA, bei der Betrachtung und Beurteilung anderer Nationen häufig eine gewisse Arroganz mitschwingen lassen. Toleranz, Empathie und eine globale Perspektive täte der Welt gut. Es gibt nicht den einen Weg, um die Welt zum Positiven zu verändern.

Durch das Reisen wird so vieles klarer. Wenn ich könnte, würde ich in Deutschland eine Reisepflicht einführen – dann würden Menschen nicht so viel Fremdenhass entwickeln. Mein Weltbild ist positiv und ich möchte es mir bewahren. ○



Jannik Voß

Über Jannik Voß und das Solopreneur Studio

Im Solopreneur Studio veröffentlicht Jannik digitale Produkte und Impulse für ein kreatives, ortsunabhängiges Leben.

Was bietet das Solopreneur Studio?

- Digitale Bildungsprodukte (zum Beispiel das Solo Starterpack)
- Mentoring zum Aufbau eines Full Remote Business
- Kostenlose Guides rund um die Themen Psychologie, Remote Work und Online Business
- Solopreneur Community zum Austausch

 solopreneur.studio

 [LinkedIn](#)

 [Instagram](#)

 [Facebook](#)



© Jannik Voß - Solopreneur Studio

Auf Bali in Ubud



© Jannik Voß - Solopreneur Studio

Mit Hundi im Asha



© Lars Johansson, AdobeStock

Greenwashing bei Reiseanbietern: Das ist zu beachten

Für immer mehr Menschen ist es wichtig geworden, bei ihrer Reiseplanung auch an die Umwelt zu denken. Gerade wegen der globalen Klimaentwicklung ist das ein guter und wichtiger Ansatz.

Doch nicht jeder Anbieter, der auf nachhaltige Angebote setzt, steht wirklich hinter dem Konzept. Hier ist vom sogenannten Greenwashing die Rede. Das [Europäische Verbraucherzentrum Deutschland](#) gibt hierzu Informationen, wie man Greenwashing im Tourismus erkennt und was die Europäische Union dahingehend unternimmt.

Was ist Greenwashing?

Greenwashing bezeichnet die Methoden eines Unternehmens, sich als umweltfreundlich darzustellen, was jedoch in der Realität nicht der Fall ist. Für Unternehmen ist es oft einfacher, sich durch Öffentlichkeitsarbeit und Marketing in ein nachhaltiges und grünes Licht zu stellen, als tatsächlich umzudenken. Durch Falschaussagen

werden Verbraucherinnen und Verbraucher so getäuscht und in die Irre geführt.

Wie erkenne ich Greenwashing?

Transparenz: Ist es einfach an weitere Informationen zu dem genannten Projekt oder dem Engagement des Unternehmens zu kommen?

Impressum: Wer steht hinter dem Nachhaltigkeitsprojekt? Liegt ein kommerzielles Interesse vor steht eine gemeinnützige Organisation dahinter? Sind hier keine Kontaktdaten zu finden, mag das Projekt zweifelhaft sein.

Preis: Prüfen Sie, ob ein günstiges Angebot wirklich zum Konzept der Nachhaltigkeit passt. Also: Ist das Verhältnis

zwischen preiswertem Angebot und Umweltschutz überhaupt realistisch? (Stichwort: ökologischer Fußabdruck.)

Label und Gütesiegel: Hat das Unternehmen offizielle Gütesiegel wie das anerkannte EU-Umweltzeichen EU Ecolabel ([Verordnung EWG 880/92](#)) oder das Tour-Cert-Label? Letzteres bewertet neben Einzelkriterien, wie beispielsweise den Umwelt- und Ressourcenschutz auch alle Prozesse rund um Tourismusangebote.

Maßnahmen der Europäischen Union (EU) gegen Greenwashing

Mit dem Ziel, die definierten Klimaziele zu unterstützen und Greenwashing zu verhindern, hat die Europäische Kommission 2019 den European Green Deal (Europäischer Grüner Deal) beschlossen. ▶

Damit müssen Unternehmen nach einem Standardverfahren belegen, dass sie sich als nachhaltig aufstellen dürfen.

Für Verbraucherinnen und Verbraucher ist es oft schwierig, grüne Versprechen selbst zu überprüfen. Daher hat die EU Gütesiegel und Labels eingeführt, die europaweit gelten und regelmäßig überprüft werden.

Das EU-Ecolabel oder Europäische Umweltzeichen wird beispielsweise neben Produkten auch an vertrauenswürdige und umweltfreundliche Reiseveranstalter vergeben. Auch in Deutschland gilt, dass Werbung Verbraucherinnen und Verbraucher nicht in die Irre führen darf. So darf ein Produkt nicht als umweltfreundlich beworben werden, wenn es zwar umweltfreundliche, aber auch viele umweltbelastende Inhaltsstoffe enthält.

Unzulässig sind auch Werbeaussagen, die zwar wahrheitsgemäß, aber selbstverständlich sind und die Kaufentscheidung

beeinflussen. Ein Beispiel ist die Aussage: „Wir halten uns an den Mindestlohn“. Da sich jeder Arbeitgebende per Gesetz daran halten muss, ist dies keine erwähnenswerte Aussage.

Zudem darf ein Produkt nicht mit vagen und unklaren Aussagen beworben werden, die nicht weiter erklärt werden und auch ein Vergleich mit weniger umweltfreundlichen Produkten ist unzulässig.

Gestiegenes Interesse von Reisenden an Nachhaltigkeitsaspekten

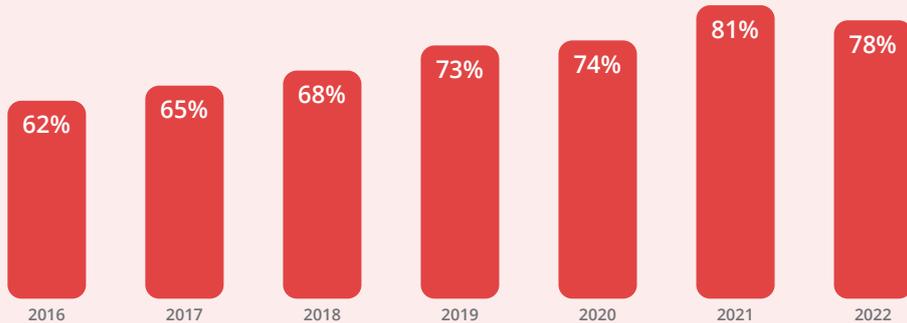
Eine jährliche [Umfrage von Booking.com](#) belegt den Wunsch von Reisenden auf der ganzen Welt nach einem hohen Interesse an Nachhaltigkeitsaspekten bezüglich der Reiseplanung. Die Studie aus dem Jahr 2022 ergab, dass 78 Prozent der Befragten in diesem Jahr beabsichtigen, mindestens einmal eine nachhaltige Unterkunft zu buchen. Zwar ist ein leichter Rückgang zum Vorjahr zu

erkennen, aber tendenziell ist ein positiver Trend hinsichtlich einer wachsenden Bereitschaft zur Suche nach nachhaltigen Unterkünften zu verzeichnen. Der Trend beschränkt sich nicht nur auf ökologische Nachhaltigkeitsaspekte, sondern auch auf die lokale Wirtschaft und Kultur.

Die Umfrage ergab ebenfalls, dass Reisende immer mehr darauf achten, ökologische Auswirkungen zu senken. Dabei denken sie nicht nur an das lokale Ökosystem wie bei dem oben aufgeführten Wunsch nach nachhaltigen Unterkünften. Etwa ein Drittel der Reisenden verbindet diese auch mit der Unterstützung der lokalen Gemeinschaft, entweder weil sie sich eine stärkere lokale Verbindung wünschen oder weil sie glauben, dass nachhaltige Unterkünfte die lokale Gemeinschaft besser unterstützen. In Bezug auf die Ästhetik der Unterkünfte verbinden weniger als 20 Prozent der Befragten nachhaltige Unterkünfte mit Stil oder Trend. ●

Sind nachhaltige Unterkünfte für Reisende wichtig?

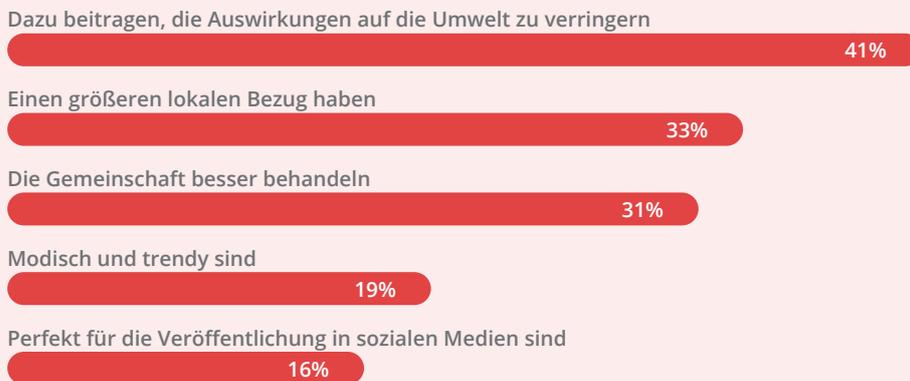
Anteil der Reisenden weltweit, die beabsichtigen, im kommenden Jahr mindestens einmal in einer nachhaltigen Unterkunft zu übernachten (2016 - 2022)



29.349 Befragte aus 30 Ländern und Gebieten, die in den letzten 12 Monaten verreist waren und für 2021 eine Reise planen
Quelle: booking.com

Nachhaltige Unterkünfte werden von Reisenden geschätzt

Anteil der Gäste, die in nachhaltigen Unterkünften übernachtet haben und der Meinung sind, dass diese...



30.314 Befragte aus 32 Ländern und Gebieten, die in den letzten 12 Monaten verreist waren und für 2022 eine Reise planen
Quelle: booking.com



© Arcansél, AdobeStock

Mit Hund und Katze in den Urlaub: So ist die Rechtslage

Hund und Katze einfach mit in den Urlaub nehmen, statt sie zu Hause zu lassen? Daran denken sicherlich viele, denn die nächsten Schulferien sind bereits in Sicht. Je nach Reiseziel bietet es sich an, das Tier einfach mitzunehmen, statt es in eine Obhut zu geben.

Das Europäische Verbraucherzentrum Deutschland gibt Tipps, worauf Frauchen und Herrchen achten sollten, wenn sie in tierischer Begleitung mit dem Flugzeug, der Bahn oder dem Bus unterwegs sind.

Einheitliche Vorschriften in der Europäischen Union (EU)

Für Hunde und Katzen gelten in den EU-Mitgliedstaaten sowie in Norwegen und Nordirland gewisse Mindeststandards, wenn sie innerhalb dieser Länder verreisen oder aus einem Drittstaat einreisen. So sieht das Gesetz vor, dass im privaten Reiseverkehr maximal fünf Tiere pro Person erlaubt sind. Diese Bestimmungen gelten auch, wenn die Tiere mit ihren Halterinnen und Haltern dauerhaft umziehen. Es gibt Ausnahmen hinsichtlich der Anzahl, wenn es beispielsweise zu einem Tierwettbewerb geht.

Zudem müssen Haustiere mit ihrer Halterin oder ihrem Halter zusammen reisen, es sei denn, eine andere Person ist hierzu schriftlich ermächtigt worden.

Verbraucherinnen und Verbraucher sollten sich bewusst machen, dass diese Regelungen nicht für Haustiere wie beispielsweise Hamster oder Vögel gelten. Für diese Tiere gelten die jeweiligen nationalen Vorschriften. Aufgepasst: Werden die Tiere zu Verkaufszwecken transportiert, gelten die EU-Bestimmungen für den gewerblichen Tierhandel.

Der EU-Heimtierausweis

Bei Reisen innerhalb der EU sowie Norwegen und Nordirland muss ein gültiger EU-Heimtierausweis vorliegen. Hunde und Katzen, die in einen der Staaten gebracht werden, brauchen zur Identifizierung zwingend einen Mikrochip oder eine Tätowierung. Außerdem müssen die Tiere über einen gültigen Tollwut-Impfschutz verfügen. Beides muss im EU-Heimtierausweis vermerkt sein. Wie das Bundesministerium für Er-



© KIFOR PRODUCTION, AdobeStock

nährung und Landwirtschaft informiert (BMEL), ist die Mikrochip-Variante für neu gekennzeichnete Tiere Pflicht.

Liegt das Urlaubsziel außerhalb der EU, gelten die bei Einreise in den Drittstaat gültigen Bestimmungen. Darüber hinaus sind bei der Wiedereinreise in die EU je nach Urlaubsland weitere Bescheinigungen nötig. Im Zweifelsfall sollten Halterinnen und Halter am besten bei der Botschaft ihres Urlaubslandes nachfragen.

„Auch, wenn die Bestimmungen zum EU-Heimtierausweis in allen EU-Mitgliedstaaten sowie Norwegen und Nordirland gelten, sollten sich Verbraucherinnen und Verbraucher frühzeitig vor der Abreise über länderspezifische Besonderheiten informieren“, rät Julia Kreidel, Juristin beim Europäischen Verbraucherzentrum Deutschland. So unterscheiden sich zum Beispiel die Regelungen zu verbotenen Hunderassen weiterhin auch innerhalb der EU. Jeder Mitgliedstaat regelt selbst, welche Rassen er als gefährlich einstuft und dessen Einreise er folglich verbieten

kann. In Finnland, Irland und Malta gelten zudem verschärfte Vorschriften hinsichtlich der Bandwurmbehandlung.

Wichtig: der Tollwut-Schutz

Herrchen und Frauchen sind für ihr Tier verantwortlich. Verfügt der Hund zum Beispiel nicht über den erforderlichen Tollwut-Impfschutz, kann er entweder auf Kosten des Tierhalters in die Heimat zurückgebracht oder kostenpflichtig von einem Tierarzt geimpft und unter amtliche Quarantäne gestellt werden. In Extremfällen kann sogar die Tötung des Tieres angeordnet werden.

Die Pflicht zum Tollwut-Schutz auf Reisen gilt auch für Welpen. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft gibt zu bedenken, dass dadurch Welpen mit frühestens 15 Wochen überhaupt erst mit in den Urlaub dürfen. Denn eine Erstimpfung gegen Tollwut ist erst im Alter von 12 Wochen möglich. Danach bedarf es weiterer drei Wochen, bis der Impfschutz sich wirklich aufgebaut hat. ▶

Hund und Katze im Flugzeug

Wer mit dem Haustier fliegen möchte, sollte sich vor der Buchung darüber informieren, ob die jeweilige Airline Tiere akzeptiert. Möglicherweise beschränkt die Airline den Transport auch auf bestimmte Rassen. Außerdem unterscheiden sich die Regelungen in Bezug auf Kosten und zulässige Anzahl der Tiere. Meist ist es möglich, das Tier entweder als Übergepäck in einer Transportbox im Frachtraum zu transportieren. Kleine Tiere dürfen oft in einem sogenannten Weichschalenbehälter mit in die Kabine.

Genauere Vorgaben der Airline beachten

Halterinnen und Halter sollten sich im Vorfeld von der Airline eine schriftliche Bestätigung holen, dass diese ihr Tier am jeweiligen Tag und auf dem ausgewählten Flug akzeptiert. Es sollte außerdem vorher klar sein, wann man mit dem Tier zum Check-in erscheinen muss. Außerdem sollte man sich die Hinweise und Beförderungsbedingungen aufmerksam durchlesen. Häufig gelten bestimmte Anmeldefristen. Bei Verstößen gegen die Beförderungsbedingungen kann die Airline den Transport des Tieres verweigern.

Gut zu wissen

Der Airline-Dachverband IATA („International Air Transport Association“) macht allgemeine Vorgaben, die für den Transport von Tieren im Flugzeug gelten. Es bestehen beispielsweise Mindestabmessungen für die Größe und Beschaffenheit der Transportboxen.

Auch auf Flugreisen liegt die Einhaltung der Einreisebestimmungen in der Verantwortung des Tierhaltenden. Fluggäste können einen Dienstleister beauftragen (einen sogenannten „animal shipper“), der sich um die Abholung, den Check-in und alles Weitere kümmert.

Mit Hund und Katze in Bus und Bahn

Je nach Verkehrsbetrieb und EU-Land gelten unterschiedliche Vorschriften zur Mitnahme von Haustieren. EU-weite Regelungen gibt es nicht, Haustierhal-

terinnen und -halter müssen sich also für jede Reise individuell erkundigen.

Im spanischen Hochgeschwindigkeitszug AVE dürfen beispielsweise nur Hunde und Katzen bis zehn Kilogramm Gewicht mitfahren. Bei der Deutschen Bahn AG und der Österreichischen Bundesbahn sind Hund oder Katze ohne zusätzliche Kosten erlaubt, allerdings in einer Transportbox (maximal 70 mal 30 mal 50 Zentimeter). Größere Hunde brauchen, sofern es sich nicht um Assistenzhunde handelt, ein eigenes Ticket. Mit diesem gelten die gleichen Bahngastrechte bei Zugausfall und Verspätung wie für die Halterinnen und Halter.

Außerdem gelten in vielen Zügen für Hunde Leinenzwang und Maulkorbpflicht.

Ein Tier als Urlaubssouvenir?

Das Land Baden-Württemberg erläutert im Detail, weswegen es keine gute Idee ist, sich mitten im Urlaub zum Haustierhalter oder zur -halterin zu mausern. Denn neben den beschriebenen gibt es noch weitere Vorschriften zum Tiertransport und auch zur Tierhaltung allgemein, die man so kurz vor der Rückreise gar nicht erfüllen kann. Hier trägt auch Rechnung, dass der Gesundheitszustand des Tieres noch gar nicht eingeschätzt werden kann.

Auch augenscheinlich gut gemeinte Angebote, die „Patenschaft“ für Tiere zu übernehmen, etwa durch vermeintliche Tierschutzorganisationen, resultierten oft in einem Verstoß gegen Bestimmungen zum Tierhandel und Tiertransport, wie das Land in der Pressemitteilung betont.

Das Europäische Verbraucherzentrum [erläutert hier im Detail](#), wie man illegalen Welpenhandel erkennen kann. ●



Interview: So lebt es sich mit dem Vierbeiner auf vier Rädern

Besonders flexibel reist es sich natürlich auf den eigenen vier Rädern. Das hat auch die digitale Nomadin Viktoria Schmidt erkannt. Für viele Jahre lebte und reiste die digitale Nomadin mit ihrer Hündin Cleo im Camper Van. Was anfangs als kurze Auszeit geplant war, wurde zu einem neuen Leben mit einem neuen Job. Wie das gemeinsame Leben auf vier Rädern so ist, [verriet sie uns im Interview](#).

Fluggastrechte: Diese Ansprüche haben Reisende

Wer kennt es nicht? Man freut sich auf den bevorstehenden Urlaub, den man vielleicht schon lange im Voraus geplant und gebucht hat und dann das: Verspätung, Annullierung, Storno, Überbuchung oder Streik. Egal, was es ist, der Urlaub kann nicht mehr wie geplant stattfinden.

Verbraucherinnen und Verbraucher haben in diesem Fall Ansprüche auf Entschädigung, sie müssen jedoch wissen welche Fluggastrechte sie haben und wie Sie diese durchsetzen können. Die [Verordnung \(EG\) Nr. 261/2004](#) des Europäischen Parlaments gibt hier Aufschlüsse. Expertinnen und Experten haben die wichtigsten Rechte und Ansprüche, die Sie als Fluggast geltend machen können, zusammengefasst.

Das sind die Fluggastrechte bei Verspätung, Annullierung und Überbuchung:

Ansprüche bei Verspätung

Ist der Flug verspätet, hängen die Ansprüche gegen die Airline zunächst einmal von der Länge des gebuchten Fluges und der Dauer der Verspätung ab:

- Für eine Flugstrecke von bis zu 1.500 Kilometern bestehen Ansprüche, wenn sich der Abflug über zwei Stunden verspätet,
- für weitere Strecken innerhalb der Europäischen Union (EU) oder zwischen 1.500 und 3.500 Kilometern muss sich der Abflug um mehr als drei Stunden verspäten und
- bei einer Flugstrecke über 3.500 Kilometern muss die Abflugverspätung mehr als vier Stunden betragen.

Im konkreten Fall stehen dann zunächst Unterstützungsleistungen zu. Das bedeutet: Die Fluggesellschaft muss vor Ort mit einer angemessenen Verpflegung sowie der Möglichkeit, zweimal kostenlos zu telefonieren oder zu faxen, unterstützen. Wenn es ganz lange dauert auch mit einer Übernachtungsmöglichkeit.

Zum anderen besteht nach der EU-Verordnung über Fluggastrechte folgende pauschale Ausgleichsansprüche, wenn der Flug mit mehr als drei Stunden Verspätung am Endziel ankommt:

- 250 Euro für eine Flugstrecke von bis zu 1.500 Kilometern

- 400 Euro für eine weitere Strecke innerhalb der EU bis zu 3.500 Kilometern
- 600 Euro bei Flugstrecken länger als 3.500 Kilometer

Dieser Anspruch ist in der Fluggastrechte-Verordnung eigentlich nicht vorgesehen – er geht auf eine Entscheidung des Europäischen Gerichtshofs zurück: Dieser war der Auffassung, dass eine derart große Verspätung einer Annullierung des Fluges gleichkommt.

Bei einer Verspätung von mehr als fünf Stunden kann die Reise abgebrochen werden. Es besteht Anspruch auf eine Erstattung des Ticketpreises innerhalb von sieben Tagen und gegebenenfalls ein kostenloser Rückflug zum Startflughafen.

Ansprüche bei Annullierung

Wird der Flug von der Fluggesellschaft gestrichen, muss die Gesellschaft zunächst die Wahl zwischen folgenden Möglichkeiten anbieten:

- Einen Flug, der zeitlich nah an der gebuchten Abflugzeit liegt. Entscheiden Sie sich für diese Variante, muss die Airline auch in diesem Fall für Versorgung, Möglichkeiten zur Telekommunikation und gegebenenfalls eine Unterkunft sorgen.
- Einen Flug zu einem späteren Datum.
- Oder die Erstattung Ihres Ticketpreises.

Daneben kann eine – gegebenenfalls hälftig gekürzte – pauschale Ausgleichszahlung (siehe Verspätung) zustehen. Aber hier wird es oft kompliziert. In vielen Fällen berufen sich die Airlines auf außergewöhnliche Umstände (zu denen neben Schneechaos auch ein Fluglotsenstreik zählen kann), die oftmals nicht vorliegen. So gelten technische Probleme oder die Erkrankung eines Piloten nicht als außergewöhnliche Umstände, werden von den Unternehmen aber gerne als Grund angeführt.



© Song_about_summer, AdobeStock

Ansprüche bei Überbuchung

Oft verkaufen Airlines im Vorfeld des Fluges mehr Plätze, als an Bord überhaupt zur Verfügung stehen. So wollen sie teuren Leerstand in ihren Maschinen vermeiden. Wenn alle Fluggäste auftauchen, steht das Unternehmen vor einem Problem – und greift in vielen Fällen in die Trickkiste: Sie bieten Gutscheine oder Bargeld für einen späteren Flug an. Das Problem: Nimmt man dieses Angebot an, wird der Fall automatisch zu einem freiwilligen Beförderungsverzicht, der eine spätere finanzielle Entschädigung ausschließt.

Wird das Angebot nicht angenommen, wird der Fall zur unfreiwilligen Nichtbeförderung. Dann bestehen dieselben Ansprüche auf alternative Angebote, Rücktritt, angemessene Verpflegung und finanzielle Entschädigung wie bei einer Verspätung oder einem Ausfall des Fluges.

Verjährungsfrist

Fluggastrechte bei Verspätungen oder Annullierungen können noch bis zu drei Jahre später geltend gemacht werden.

Erstattung gibt's nur einmal

Wenn ein Anspruch auf Erstattung der Flugscheinkosten gegenüber dem Reiseveranstalter besteht, kann dieser laut einer Entscheidung des Europäischen Gerichtshofes nicht auch noch vom Luftfahrtunternehmen erstattet werden.



Das sind 2023 die größten Herausforderungen für Expats

© Gorodenkoff, AdobeStock

Als Expat kann die Anpassung an das Leben in einem neuen Land sowohl aufregend als auch herausfordernd sein. Vom Kulturschock über Sprachbarrieren bis hin zur Arbeitssuche gibt es viele potenzielle Hindernisse, die sich Expats in den Weg stellen können.

Unabhängig davon, ob man ein erfahrener Expat ist oder zum ersten Mal im Ausland lebt, kann die Vorbereitung auf diese Herausforderungen dazu beitragen, dass Sie eine erfolgreiche Expat-Erfahrung machen. Der Versicherungsexperte Allianz Care hat einige der häufigsten Herausforderungen für Expats im Jahr 2023 untersucht, um Expats bei der Vorbereitung auf Ihr neues Leben im Ausland zu helfen.

1. Die Auswirkungen von Covid-19 für Expats

Die Reisebeschränkungen aufgrund von Covid-19 haben in den meisten Ländern zum Glück nachgelassen. Dennoch kann es sein, dass an den Grenzen einiger Länder noch einige Einschränkungen oder Anforderungen gelten. Dies kann für Expats eine zusätzliche Herausforderung darstellen. Es kann Impfvorschriften geben, die aktuelle Impfstoffe oder Impfpässe erfordern.

Außerdem können zusätzliche Gebühren für PCR-Tests bei der Einreise in das Land anfallen. Auch wenn es sich im Großen

und Ganzen nur um einen zusätzlichen Schritt handelt, kann dies zusätzliche Kosten und Verzögerungen bei der An- und Abreise am neuen Zielort verursachen.

2. Expat-Burnout

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Expats oder Personen, die in einem fremden Land leben und arbeiten, ein Burnout erleben. Sie leiden unter dem Stress und den Herausforderungen, die das Leben und Arbeiten in einer neuen Umgebung mit sich bringt. Burnout-Symptome werden in der Regel durch das Gefühl verursacht, immer unter Strom zu stehen.

Angesichts der allgemeinen Herausforderungen, mit denen Expatriates konfrontiert sind, und einer ständig aktiven Gesellschaft besteht kein Zweifel daran, dass Expatriate-Burnout auch im Jahr 2023 noch eine große Herausforderung darstellen wird.

Wenn Sie ein Expat sind und unter Burnout leiden, ist es wichtig, auf sich selbst aufzupassen und bei Bedarf Unterstützung zu suchen. Einige Möglichkeiten, mit Burnout umzugehen, sind:

- Pausen einlegen und Zeit zum Ausruhen und Entspannen finden
- Aktivitäten, die Spaß machen und die helfen, sich zu entspannen
- In Kontakt mit Freunden und geliebten Menschen bleiben
- Bei Bedarf Unterstützung im Team oder im Freundeskreis suchen oder professionelle Beratung in Anspruch nehmen.

Psychische Gesundheit als Expat-Faktor

Schon vor der Abreise kann die psychische Belastung drohen, nicht nur speziell durch Burnout. Die instabile politische und wirtschaftliche Lage setzt weltweit Menschen unter Stress – umso größer ist die mentale (und mitunter auch leibliche) Gesundheit bedroht, wenn das eigene Land unter einer Krise leidet. Gesundheits- und Sicherheitsexperte International SOS hat die Schwere erkannt und seine [International Health Risk Map](#) – mit der Expats und Firmen Krisenherde bereits vor der Entsendung identifizieren können – um das Kriterium „Mental Health“ erweitert. ▶

3. Die Lebenshaltungskosten

Die steigenden Lebenshaltungskosten betreffen alle Menschen weltweit. Alle Expats werden mit einem Anstieg der Kosten für die üblichen Ausgaben wie Lebensmittel, Energie und Transport konfrontiert sein. Die Inflation ist weltweit gestiegen, sodass Sie, wo auch immer Sie sich aufhalten, wahrscheinlich einen Unterschied bemerken werden.

Die teuerste Stadt für Expatriates ist Hongkong. Dicht dahinter folgen die Städte Tokio, Singapur und Seoul. Dies sind die Ergebnisse des [Cost-of-Living-Rankings](#), das jährlich vom internationalen Beratungsunternehmen Mercer durchgeführt wird und in dem die Lebenshaltungskosten für Expatriates in 209 Großstädten bewertet werden.

[Acht der zehnteuersten Städte der Welt](#) für ins Ausland entsandte Mitarbeitende liegen in Asien. Dort sind der Immobilienmarkt und die Währung an den US-Dollar gekoppelt, was die Lebenshaltungskosten vor Ort in die Höhe treibt.

Wer als Expat die eigenen Finanzen im Griff hat, kann Ausgaben senken, zum

Mercer Cost-of-Living Ranking Top 10 Städte Global

Rang	Stadt	Land
1.	Hongkong	Hong Kong (SAR)
2.	Zürich	Schweiz
3.	Genf	Schweiz
4.	Basel	Schweiz
5.	Bern	Schweiz
6.	Tel Aviv	Israel
7.	New York City	USA
8.	Singapur	Singapur
9.	Tokyo	Japan
10.	Peking	China

Quelle: Mercer 2022 Cost-of-Living-Studie

Mercer Cost-of-Living Ranking Top 10 Städte Europa

Rang	Stadt	Land
1.	Zürich	Schweiz
2.	Genf	Schweiz
3.	Basel	Schweiz
4.	Bern	Schweiz
5.	Kopenhagen	Dänemark
6.	London	UK
7.	Wien	Österreich
8.	Amsterdam	Niederlande
9.	Oslo	Norwegen
10.	München	Deutschland

Quelle: Mercer 2022 Cost-of-Living-Studie

Beispiel durchs Selberkochen, statt ins Restaurant zu gehen oder Essen zu bestellen. Eine weitere Möglichkeit ist, Bus und Bahn gegenüber dem Auto den Vorzug zu geben – oder direkt das Rad zu benutzen oder zu Fuß zu gehen. Auch wenn die generelle Preislage in einem Land oder speziell in einer Stadt nicht in der Macht der Einzelnen liegt, kann man so doch die Kosten etwas drücken.

4. Sichere Unterkunft

Eine der größten Herausforderungen ist gleichzeitig absolut essenziell: eine bezahlbare Wohnung für sich und die Familie im neuen Land zu finden. Ohnehin ist der Wohnungsmarkt in vielen Regionen der Welt extrem angespannt und schon alteingesessene Locals haben Probleme, die Wohnung zu wechseln. Umso größer dürfte dann die Schwierigkeit für Expats sein, die sich mit vielen Formalitäten, die vor Ort notwendig sein werden, überhaupt nicht auskennen und mitunter nicht alle nötigen Unterlagen bereits parat haben.

Die Unterbringung ist in der Regel einer der größten Kostenfaktoren für neue Auswanderer. Schon zu Beginn der Planungsphase eines Expat-Lebens kann es sich also schon lohnen, einmal die Mietpreise für verschiedene Länder zu vergleichen. Das geht zum Beispiel anhand der Cost-of-Living-Studie der Analyse-Plattform Numbeo. Betrachtet man hier als Vergleichsgröße die Miete für eine Drei-Zimmer-Wohnung in der Innenstadt, so ergibt sich folgende Top-10 der Länder mit den durchschnittlich teuersten Mieten:

Lebenshaltungskostenindex nach Land 2023

Rang	Land/Region
1.	Bermuda
2.	Schweiz
3.	Kaimaninseln
4.	Bahamas
5.	Barbados
6.	Norwegen
7.	Singapur
8.	Island
9.	Jersey, UK
10.	Dänemark

Quelle: numbeo.com

Jüngste Erhebungen haben laut Allianz Care ergeben, dass vier Fünftel der Unternehmen bei langfristigen Entsendungen Zuschüsse für die Unterkunft gewähren. Gemäß Allianz Care lohnt es sich also, dies in Betracht zu ziehen, wenn man in eine neue Stadt

mit hohen Lebenshaltungskosten zieht. Expats, die auf eigene Faust eine Unterkunft suchen, müssen sich bei der Online-Suche vor Betrügerinnen und Betrügern in Acht nehmen. Der Schlüssel dazu ist das Auffinden seriöser Websites.

5. Krankenversicherungen

Bevor Expats ins Ausland ziehen, sollten sie unbedingt einen Krankenversicherungsschutz abschließen. Die Allianz Care etwa bietet einige Produkte an. Ein umfassendes Angebot, bei dem für nahezu jede Art von Auslandsaufenthalt die passende Krankenversicherung zu finden ist, gibt es beim BDAE. Darüber hinaus bieten wir persönliche Beratung – kein Call-Center! Ein weiterer BDAE-Vorteil: Wir betrachten das Thema Ausland ganzheitlich, daher haben Sie bei uns alle Spezialistinnen und Spezialisten unter einem Dach – egal, ob es um die Versicherung einer vierköpfigen Familie geht, den 3-jährigen Aufenthalt eines Mitarbeiters in der Tochterfirma in Asien oder das Auswandern für den Rest des Lebens nach Rentenbeginn! ●



Auslandskrankenversicherungen für Expats

Der BDAE bietet für deutsche wie für internationale Expats, die von ihrem Arbeitgeber entsandt wurden mit der **EXPAT-BUSINESS-Reihe** leistungsstarke Auslandskrankenversicherungen mit Vorerkrankungseinschluss an. Die Produkte können eine weltweit gültige Alternative für die bestehende oder gesetzliche Krankenversicherung von entsandten Arbeitskräften sein.

Bei Fragen dazu wenden Sie sich gerne an unser Firmenkunden-Team.

bdae.com/geschaeftskunden/auslands-krankenversicherungen

+49-40-306874-72

firmenkunden@bdae.com



Mexiko bei Expats und „digital nomads“ immer beliebter

© Richie Chan, AdobeStock

Palacio de Bellas Artes, Palast der Schönen Künste, Mexiko-Stadt

Wohnen, Kultur, Alltag: Mexiko bietet digitalen Nomadinnen und Nomaden in vielerlei Hinsicht ein schönes neues Zuhause. Schon in den letzten Jahren hatte sich Mexiko des Öfteren in den oberen Plätzen von Expat-Rankings angesiedelt.

In der letzten Expat-Insider-Studie von InterNations erreichte das Land schließlich Platz eins. Und auch die Hauptstadt schneidet gut ab: In einer anderen Studie von InterNations, landet Mexico City immerhin auf Platz drei.

Gastfreundlichkeit, günstiges Wohnen und kulinarische Vielfalt

Gemäß der Studie sind Expats in Mexiko mit ihren persönlichen Finanzen und der Eingewöhnung im Ausland vollauf zufrieden. So liegt das Land in den Kategorien Freundlichkeit, Freunde finden sowie Kultur & Willkommen an erster Stelle. Expats beschreiben die Bevölkerung als freundlich (90 Prozent vs. 66 Prozent weltweit), und es fällt ihnen leicht, mit Einheimischen Freundschaft zu schließen (75 Prozent vs. 42 Prozent weltweit). Im Index für die Expat Basics (digitale Infrastruktur, Wohnen, Sprache, Verwaltung) verfehlt

Mexiko nur knapp die Top 10. Während 64 Prozent keine Probleme damit hatten, ein Visum für den Umzug zu bekommen (vs. 56 Prozent weltweit), kämpfen 53 Prozent mit der Verwaltung vor Ort (vs. 39 Prozent weltweit).

In den Indizes zum Arbeiten und zur Lebensqualität im Ausland schneidet Mexiko am schlechtesten ab, erzielt aber immer noch solide Ergebnisse. Expats lieben unter anderem die kulinarische Vielfalt und die Gastronomie (92 Prozent vs. 77 Prozent weltweit) sowie die Natur & Umwelt (90 Prozent vs. 83 Prozent weltweit). Jedoch sind sie mit der Luftqualität unzufrieden (36 Prozent vs. 19 Prozent weltweit). Insgesamt sind 91 Prozent der Expats mit ihrem Leben in Mexiko zufrieden.

Zwei Drittel aller Expat-Frauen, die in Mexiko arbeiten (68 Prozent), sind im Großen und Ganzen mit ihrem Job zufrieden – ein weiteres Ergebnis aus

der Expat-Insider-Studie (allerdings in der Fassung von 2018). Eine deutsche Umfrageteilnehmerin hebt insbesondere die „Karrierechancen in einem Umfeld, wo Expats einen guten Ruf genießen“, hervor. Bei einer überdurchschnittlich langen Arbeitswoche ist es aber kein Wunder, dass 26 Prozent der in Mexiko arbeitenden Frauen mit diesem Faktor unzufrieden sind.

Es gibt auch Nachteile

Allerdings gibt es auch Schattenseiten beim Leben in Mexiko – sowohl welche, die leider das Expat-Leben allgemein mit sich bringt, als auch welche, die speziell für das Land gelten.

Bei letzterer Kategorie fällt der Blick sofort auf die schlechte Work-Life-Balance – zumindest gilt das Urteil dann, wenn man einem Statista-Ranking aus dem Jahr 2020 glauben mag. Demnach ha- ▶

Die besten und schlechtesten Länder und Regionen für Expats 2022

Die besten 10 Länder und Regionen für Expats



Die schlechtesten 10 Länder und Regionen für Expats



Quelle: InterNations

ben es Mexikanerinnen und Mexikaner im internationalen Vergleich besonders schwer mit der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben.

Gleichzeitig muss man betonen, dass es der Studie zufolge aber auch hochentwickelte Industrienationen sind, in denen die Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gerät. So befinden sich Japan, Südkorea und Israel unter den letzten acht Ländern im Ranking. Auch die USA und das Vereinigte Königreich sind mit einer Wertung von 5,2 und 5,6 weit entfernt von der Bestmarke.

Der aktuelle Run von Expats auf Mexiko birgt noch eine weitere Schattenseite: den Einfluss des Geldgefälles auf die Bevölkerungsstruktur und den Alltag der Einheimischen. Der *Spiegel hat jüngst zum Thema gemacht*, dass die Flut an vergleichsweise gut verdienenden Expats die Wohnungspreise in die Höhe treibe. Vermieterinnen und Vermieter, sehen die Chance nur allzu gerne, mehr Geld von neuen Mitbürgerinnen und Mitbürgern aus dem globalen Norden verlangen zu können, die wiederum gewillt sind, es

zu zahlen. So steigen nach und nach die Lebenshaltungskosten – wobei aber die Löhne der lokalen Bevölkerung ja gar nicht mit steigen. Wie im Spiegel-Artikel moniert, verdränge die Entwicklung nach und nach die ursprünglichen Bewohner Mexiko-Citys aus der Kernstadt.

Zumal sich die eine oder der andere Expat durchaus bewusst ist, wie privilegiert sie oder er es hat. In dem lesenswerten Artikel kommt auch eine Expat zu Wort, die ob mancher Korruptionsmöglichkeiten weiß – und sie letztlich einfach nutzt. So lassen sich etwa Behördengänge deutlich beschleunigen – höherer Lohn macht es möglich.

Gleichwohl muss man betonen, dass dies kein Problem speziell in Mexiko ist, sondern ein möglicher Nebeneffekt des Expat-Lifestyles und letztlich der Globalisierung – der sich dann eindämmen lässt, wenn Gesellschaft und Politik proaktiv werden und hier Lösungen finden, um einerseits die Willkommenskultur aufrecht zu erhalten und gleichzeitig die lokale Bevölkerung nicht aus ihrer eigenen Heimat zu verdrängen. ○



Passende Auslandskrankenversicherung für digital nomads

Unsere Auslandskrankenversicherungen sind für alle Menschen entwickelt worden, die einen sicheren Auslandsaufenthalt anstreben. Deshalb sind unsere Produkte so aufgebaut, dass sie die Bedürfnisse jeder einzelnen Personengruppe berücksichtigt – für digitale Nomadinnen und Nomaden haben wir eine ganze Reihe passender Produkte!

Unser Team hilft gerne bei der engeren Auswahl und berät individuell!

- [Versicherungen für digitale Nomad*innen](#)
- privatkunden@bdae.com
- +49-40-306874-0



© Prostock-studio, AdobeStock



© Krakenimages.com, AdobeStock

Streik: Wenn der Flieger am Boden bleibt

Im Falle eines erneuten Streiks an Flughäfen haben Reisende eine Reihe von Handlungsoptionen.

Der Streik an deutschen Flughäfen Ende Februar wird vermutlich nicht die letzte Arbeitsniederlegung sein, die den Luftverkehr durcheinanderwirbelt. Daher informieren Expertinnen und Experten der ARAG sowie der Europäischen Verbraucherverbände (EVZ) Deutschland, welche Leistungen Fluggästen zustehen und wann eine Entschädigung fällig wird, wenn Reisepläne durchkreuzt werden.

Der Warnstreik der Gewerkschaft Verdi hat Ende Februar den Flugverkehr an sieben deutschen Flughäfen (München, Frankfurt, Hamburg, Stuttgart, Dortmund, Hannover und Bremen) fast zum Stillstand gebracht. Laut Flughafenverband ADV fielen rund 2.340 Flüge aus, knapp 300.000 Passagiere waren betroffen. Die Auswirkungen haben Reisende noch Tage später zu spüren bekommen.

Der Ausfall hatte die ohnehin verschärfte Lage an den deutschen Flughäfen nur noch weiter verschärft. Durch eine

Störung am Mittwochvormittag hatte die Lufthansa nahezu den gesamten Tag den Flugverkehr ruhen lassen müssen. In der Folge waren viele Passagiere der Airline und der Geschwister-Fluglinien wie Swiss und Eurowings an deutschen Flughäfen gestrandet.

Was im Streikfall gilt

Fällt der Flug aufgrund des Streiks aus, haben Fluggäste unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Ersatzbeförderung, die die ausführende Airline beziehungsweise der Pauschalreiseveranstalter anbieten muss. Zum Beispiel ein anderer Flug oder die Beförderung per Bahn oder Bus. Das berichtet die EVZ. All dies muss zum frühestmöglichen Zeitpunkt und zu vergleichbaren Reisebedingungen erfolgen.

Die Ersatzbeförderung müssen Passagiere aber nicht annehmen. Sie können stattdessen auch ganz auf den Flug ver-

zichten und sich den Ticketpreis erstatten lassen. Individualreisende wenden sich dazu an die Airline. Pauschalreisende müssen sich dafür an den Reiseveranstalter wenden.

Die ARAG gibt dagegen zu bedenken, dass Streik grundsätzlich ein sogenannter „außergewöhnlicher Umstand“ im Sinne der Fluggastrechteverordnung der Europäischen Union ist, wenn es sich – wie in diesem Fall – nicht um einen Streik der Airline-Mitarbeitenden handelt. Bei einem gebuchten Flug soll es dann von der Airline keine Entschädigungszahlungen geben. Die ARAG erläutert aber, dass es doch einige Rechte gebe, die betroffene Fluggäste einfordern sollten.

Bei internationalen Flügen muss die Airline versuchen, einen anderen Flug zum gebuchten Zielort zu beschaffen. Das kann bedeuten, dass Passagiere auch einen Umweg und Zwischenstopp in Kauf nehmen müssen. Diese müssen ▶

dabei gegebenenfalls auch auf andere Fluggesellschaften umgebucht werden, sofern dort noch Plätze frei sind. Vom Streik betroffene Personen von innerdeutschen Flügen werden auf Züge der Deutschen Bahn umsteigen können. Die Experten-Redaktion der ARAG weist darauf hin, dass für Fernzüge Gutscheine der Fluggesellschaft („Good für Train“) oder ein reguläres DB-Ticket erforderlich sind. Zudem ist es sinnvoll, einen Sitz zu reservieren, da bei Arbeitsniederlegungen im Luftverkehr eine hohe Auslastung der Züge zu erwarten ist.

Wer eine Pauschalreise mit Flug und Hotel gebucht hat, kann bei einer längeren Verspätung seines Abflugs unter Umständen auch eine Minderung des gezahlten Reisepreises beim Veranstalter geltend machen. In der Regel gilt hier: Ab einer Verspätung von fünf Stunden kann der Tagesreisepreis für jede weitere Stunde um fünf Prozent gemindert werden. Storniert werden kann die Reise sogar, wenn sie sich durch den Streik erheblich verkürzt, was zum Beispiel bei Kurzurlauben der Fall sein kann.

Selbst tätig werden

Fallen Flüge aus, bieten Airlines in der Regel Ersatzbeförderungen an. Wenn es keine entsprechenden Angebote seitens der Airline gibt, raten die ARAG-Expertinnen und -Experten Betroffenen, die Airline schriftlich um eine alternative Reismöglichkeit innerhalb der nächsten drei Stunden zu bitten und anzukündigen, dass man sich ansonsten selbstständig um die Weiterreise kümmert und anfallende Kos-

ten, wie etwa für Mietwagen, Übernachtung oder neuen Flug, in Rechnung stellt. Fallen Zusatzkosten an, müssen unbedingt alle Rechnungen und Belege aufbewahrt und bei der Airline eingereicht werden.

Versorgungsleistungen

Darüber hinaus haben Fluggäste, die am Flughafen gestrandet sind, Anspruch auf sogenannte Betreuungsleistungen wie beispielsweise kostenlose Mahlzeiten und Erfrischungen in angemessenem Verhältnis zur Wartezeit sowie auf eine kostenlose Hotelunterbringung und Transfer, wenn die Weiterreise erst am nächsten Tag stattfindet. Egal, ob Individualreisende oder Pauschalreisende: Ansprechpartner ist in diesem Fall die Airline, Auskunft gibt es direkt am Schalter.

Das EVZ Deutschland erläutert weiter: Der Abflug eines Fluges von bis zu 1.500 Kilometern Länge müsse sich um mehr als zwei Stunden verspäten, damit wartenden Passagieren Unterstützungsleistungen zustehen. Für weitere Strecken innerhalb der EU oder zwischen 1.500 und 3.500 Kilometern muss sich der Abflug um mehr als drei Stunden verspäten, bei Flugstrecken über 3.500 Kilometern muss die Abflugverspätung mehr als vier Stunden betragen, damit es Betreuungsleistungen von der Airline gibt. Bei einer Verspätung von mehr als fünf Stunden darf man die Reise abbrechen. Dann haben Passagiere Anspruch auf eine Erstattung des Ticketpreises innerhalb von sieben Tagen und gegebenenfalls einen kostenlosen Rückflug zum Startflughafen.

Fluggastrechte geltend machen

Fluggastrechte bei Verspätungen oder Annullierungen können laut ARAG noch bis zu drei Jahre später geltend gemacht werden. Um diese Rechte gegenüber der Fluggesellschaft durchzusetzen, ist der Gang zum Anwaltsbüro oder zu einer öffentlichen Schlichtungsstelle möglich. Daneben gibt es Dienstleister wie beispielsweise flightright, EUclaim oder Fairplane. Diese vertreten Verbraucher gegenüber den Airlines – und falls die Klage scheitert, tragen sie die Kosten für das Verfahren. Allerdings ist hier nicht alles Gold was glänzt: Zum einen übernehmen Inkassounternehmen oft nur Erfolg versprechende Fälle an. Zum anderen lassen sie sich im Erfolgsfall ihre Dienste gut bezahlen – mit Provisionen bis zu 30 Prozent der ausgezahlten Entschädigung.

Wenn die Airline in einem anderen EU-Land, Island, Norwegen oder dem Vereinigten Königreich liegt, bietet sich das EVZ Deutschland als kostenfreie Anlaufstelle an. Sollte das EVZ für den individuellen Fall ausnahmsweise einmal nicht zuständig sein, nennen die Expertinnen und Experten weitere mögliche Ansprechpartner.

Voraussetzung: Betroffene haben die Airline beziehungsweise den Pauschalreiseveranstalter zuvor selbst kontaktiert. Reisende, die sich zunächst noch selbst an die Airline wenden müssen, unterstützt das EVZ Deutschland. Unter [selbsthilfe.evz.de](https://www.selbsthilfe.evz.de) stellt es kostenlos Musterschreiben bereit. ●



© heychli, AdobeStock



© phaisarnwong2517, AdobeStock

Luftverkehrsverband legt Zahlen zu 2022 und Ausblick auf 2023 vor

Nach der Aufhebung der pandemiebedingten Reisebeschränkungen im vergangenen Frühjahr ist der Passagierluftverkehr im Jahr 2022 wieder stark gewachsen.

Die deutschen Fluggesellschaften beförderten insgesamt 112,2 Millionen Passagiere. Das entspricht einem Wachstum von 114 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Auch an den deutschen Flughäfen hat sich die Zahl der Reisenden 2022 mit einem Zuwachs von 110 Prozent auf insgesamt 164,7 Millionen mehr als verdoppelt. Damit erreichte die Passagierzahl an den deutschen Flughäfen rund 66 Prozent des Niveaus im Vor-Corona-Jahr 2019. Ähnlich hat sich der Travel-Retail-Markt entwickelt, zu dem etwa die Duty-Free-Shops an den Flughäfen zählen.

Getrieben wurde die Entwicklung vor allem durch ein starkes Wachstum auf Europa- und Interkontinentalstrecken. Hier erreichte das Angebot der Fluggesellschaften 73 beziehungsweise 67 Prozent des Niveaus von 2019.

Dagegen zeigte sich auf Inlandsstrecken ein zweigeteiltes Bild. Während das Angebot von und zu den Luftfahrt-Drehkreuzen Frankfurt und München

im Sommer 2022 auf 58 Prozent des Niveaus von 2019 gewachsen ist, erreichte es auf dezentralen Strecken erst 27 Prozent. Hier machen sich die zunehmende elektronische Kommunikation sowie eine Verlagerung auf die Verkehrsträger Straße und Schiene bemerkbar.

In der Luftfracht ging das Volumen der an deutschen Flughäfen verladenen Güter im Jahr 2022 gegenüber dem Vorjahr zwar um sieben Prozent auf 5,1 Millionen Tonnen leicht zurück. Nach dem Corona-Ausnahmehjahr 2021 mit einem überproportional großen Aufkommen an Luftfracht verzeichnete die Sparte aber auch 2022 eine höhere Nachfrage als in den Jahren vor der Pandemie.

Weiteres Wachstum im Jahr 2023

Im laufenden Jahr erwartet die deutsche Luftverkehrswirtschaft einen weiteren Anstieg der Nachfrage und einen entsprechenden Zuwachs beim Sitzplatzan-

gebot. Das Angebot auf Interkontinental- und Europastrecken erreicht 88 Prozent des Niveaus von 2019.

In der Folge zeichnet sich ein besonders hohes Verkehrswachstum an den beiden Drehkreuzen Frankfurt und München ab. Dagegen fällt die Erholung des Angebots an den mittelgroßen Standorten Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Hannover und Stuttgart unterdurchschnittlich aus. Hier haben Punkt-zu-Punkt-Airlines ihr Angebot teilweise erheblich gegenüber der Vor-Corona-Zeit reduziert und an andere europäische Luftverkehrsstandorte verlagert. Als Gründe führen sie die vergleichsweise hohen Standortkosten in Deutschland (insbesondere Luftverkehrsteuer, Gebühren für Flugsicherung, Sicherheitskontrollen) an. Dies ist auch der wesentliche Grund für eine stärkere Erholung des Luftverkehrs in anderen europäischen Ländern. Dort erreicht das Angebot im Sommer 2023 voraussichtlich bereits 98 Prozent des Niveaus von 2019.

Klimafreundlich reisen: 90 Prozent würden dafür 20 Prozent draufzahlen

Die Nachfrage nach Fernreisen hat sich in den vergangenen eineinhalb Jahren deutlich erholt, liegt aber immer noch unter dem Vor-Pandemie-Niveau. Dieses wird voraussichtlich auch 2023 nicht erreicht. Das zeigt die Roland Berger-Studie „Destination unknown: The future of long-distance travel“.

Einerseits reisen – vor allem durch Nachholeffekte – wieder deutlich mehr Menschen, gleichzeitig steigt im Vergleich zu 2021 die Zahl der Befragten, die angeben, dass sie künftig weniger reisen wollen. Als Grund werden neben der verstärkten Nutzung von Online-Kommunikation immer öfter auch ökologische Bedenken genannt.

Für die Studie führten die Expertinnen und Experten Marktanalysen sowie eine groß angelegte Umfrage mit rund 7.000 Verbrauchern in sieben Ländern durch. Die gesamte englischsprachige Studie ist [hier](#) online verfügbar.

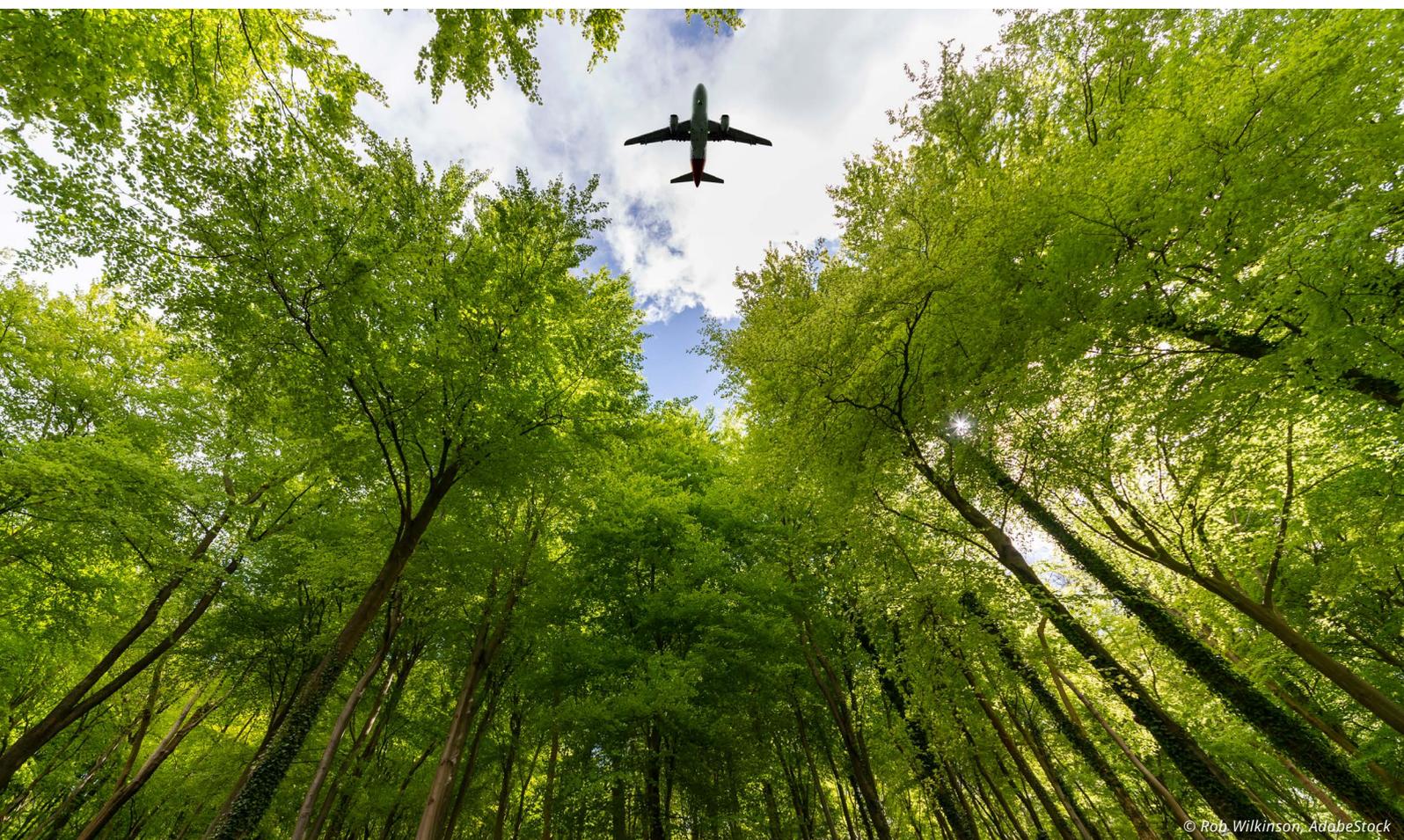
„Die Aufhebung der covid-bedingten Reisebeschränkungen hat dem Flug-

und Bahnverkehr in den vergangenen 18 Monaten weltweit einen starken Schub verliehen“, sagt Jan-Philipp Hasenberg, Partner bei Roland Berger. „Trotzdem liegt die Nachfrage in den wichtigsten Märkten immer noch unter dem Niveau von vor der Pandemie. Zudem setzen weitere Faktoren wie die steigenden Energie- und Kraftstoffpreise oder der Fachkräftemangel die Anbieter unter Druck, ihre Betriebsabläufe effizienter zu gestalten.“

Zunahme der Reisetätigkeit durch Nachholeffekte

Verglichen mit Ergebnissen der Vorgängerstudie aus 2021 sowie einem

Prä-Covid-Index von 2019 zeigen sich deutliche Veränderungen im Reiseverhalten für Langstrecken. So stieg etwa in den USA die Nachfrage nach Flügen im ersten Halbjahr 2022 auf 87 Prozent des Vor-Covid-Niveaus, 18 Prozentpunkte mehr als 2021. Auch in Europa erholte sich der Luftverkehr, trotz Ukrainekrieg und wirtschaftlicher Herausforderungen. Im ersten Halbjahr 2022 lag die Nachfrage bereits wieder bei 60 bis 80 Prozent des Niveaus vor der Pandemie. 2021 waren es noch 20 bis 40 Prozent. Ähnlich beim europäischen Bahnverkehr, der sich auf etwa 75 Prozent des Niveaus vor Covid-19 erholte. In China hingegen sank die Nachfrage nach Flugreisen aufgrund der Covid-Restriktionen im ersten Halbjahr 2022 ▶



Nachfragerückgang

Die Befragten erwarten, dass die Anzahl an Reisen in den kommenden Jahren weltweit zurückgehen wird. Virtuelle Meetings sind dabei der wesentliche Treiber dieses Trends.



Hinweis: Die Erhebung wurde im Jahr 2022 in der EU, den USA, China, Indien und Brasilien durchgeführt. Im Jahr 2021 in der EU, den USA und China.

Quelle: Roland Berger

auf nur 32 Prozent des Vor-Pandemie-Niveaus, während sie 2021 noch bei 74 Prozent lag. Auch die Nachfrage nach Bahnreisen ging von 2021 auf 2022 um 37 Prozent zurück.

Kritischere Einstellung der Verbraucher zu Langstreckenreisen

Die Gesamtnachfrage nach Fernreisen wird voraussichtlich auch im kommenden Jahr unter dem Vor-Covid-Niveau bleiben. Das schließt das Autorenteam aus der weltweiten Verbraucherbefragung. In allen Schwerpunkt-Märkten planen die Befragten deutlich weniger Reisen als vor der Pandemie. So sank die Zahl der erwarteten Geschäftsreisen gegenüber 2019 um 28 Prozent und lag damit sogar nochmals fünf Prozentpunkte niedriger als bei der Umfrage 2021. Bei geplanten Privatreisen lag der Rückgang bei 19 Prozent.

Besonders stark zeigt sich die Zurückhaltung der Verbraucherinnen und Verbrauchern bei weiten Strecken: Die Zahl der geplanten interkontinentalen Geschäftsreisen sank auf 42 Prozent, 22 Prozentpunkte weniger als 2021.

Hauptgrund für das geänderte Mobilitätsverhalten ist die vermehrte Nutzung von Online-Kommunikation, sowohl bei Geschäftsreisen (von 61 Prozent der Befragten genannt) als auch bei Privatreisen (40 Prozent). Dahinter folgen bei Geschäftsreisen geänderte Reiserichtlinien (43 Prozent), neue gesetzliche Vorschriften (38 Prozent) und mit zunehmender Tendenz ökologische Gründe (37 Prozent und damit plus 8 gegenüber 2021). Bei Privatreisen liegen auf dem zweiten Rang gesetzliche Vorschriften, finanzielle sowie ebenfalls ökologische Gründe mit jeweils 36 Prozent.

„Wie wichtig den Befragten der Faktor Umwelt- und Klimaschutz ist, belegen zwei Kernergebnisse unserer Umfrage: Zum einen plant eine Mehrheit, Flugreisen zugunsten von Bahn- oder Autoreisen einzuschränken. Zum anderen sind mit 90 Prozent fast alle Befragten bereit, 20 Prozent mehr für Flugtickets zu zahlen, wenn damit die Klimaauswirkungen von Flügen reduziert werden können“, betont Hasenberg. „Dementsprechend ist es für viele Anbieter derzeit das Top-Thema, ihre Angebotspalette um ‚Grüne Produkte‘ mit entsprechend angepassten Preisen zu erweitern.“



© Gudellaphoto, AdobeStock



Internationaler Frauentag: So ist die Situation in 2023 für Frauen weltweit

© Artem Varnitsin, AdobeStock

Wie jedes Jahr am 8. März wird weltweit der internationale Frauentag gefeiert. Ob das wirklich Anlass zum Feiern ist, schauen wir uns etwas genauer an.

Per Definition des Europäischen Instituts für Gleichstellungsfragen (EIGE) bedeutet Gleichstellung, dass jeder Mensch, unabhängig vom eigenen Geschlecht, die gleichen Rechte, Pflichten und Chancen hat. Das bedeutet nicht, dass alle gleich werden sollen, sondern, dass die Rechte, Pflichten und Chancen nicht davon abhängig sein dürfen, ob man als Frau oder Mann geboren wird.

Was bedeutet eigentlich Gleichstellung und warum ist das wichtig?

Gleichstellung bedeutet, dass die Interessen, Bedürfnisse und Prioritäten sowohl von Frauen als auch von Männern berücksichtigt werden, wobei die Vielfalt der verschiedenen Gruppen von Frauen und Männern anzuerkennen ist. Gleichstellung ist demnach keine Frauenthematik, sondern sollte sowohl Männer als auch Frauen betreffen und umfassend behandelt werden.

Die Vereinten Nationen haben 2015 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung in Ihrer Agenda 2030 festgelegt. Das fünfte Ziel beinhaltet die Geschlechtergleichheit (Gender Equality). Mit diesem Ziel soll eine Gleichstellung der Geschlechter sowie das Empowerment von Mädchen und Frauen erreicht werden.

Gleichstellung ist wichtig. Als Ausdruck von sozialer Gerechtigkeit führt sie zur gleichberechtigten Teilhabe an persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und schafft die Freiheit und den gesellschaftlichen Raum zur Verwirklichung individueller Lebensweisen.

So steht es weltweit um die Gleichstellung von Frauen

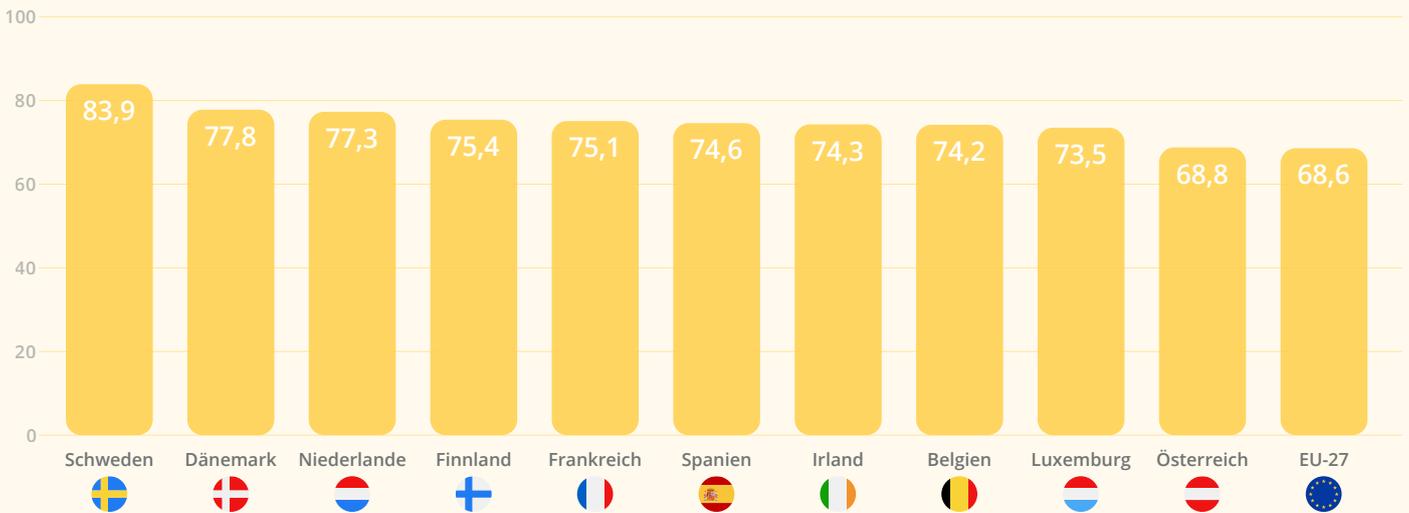
So wichtig es auch ist, die Geschlechtergleichstellung umzusetzen, so einfach ist das Ganze dann doch nicht. In vielen Kulturen und Ländern hat sich, geschichtlich, religiös oder politisch

bedingt, eine Rollenverteilung etabliert, die auch durch Gesetze und Thematisierung von Geschlechtergleichheit nur mühsam in die entsprechenden Gesellschaften durchdringen. Das spiegelt sich auch in statistischen Erhebungen wider. Anlässlich des Weltfrauentages wollen wir demnach einen Blick auf aktuelle, weltweite Studien zum Thema Gleichstellung der Frauen werfen. Dabei gibt es starke regionale Unterschiede.

Schweden europaweit führend bei Gleichstellung von Frauen

Der Gleichstellungsindex des EIGE ist ein politisches Instrument, welches die Fortschritte bei der Gleichstellung der Geschlechter in der Europäischen Union (EU) im Zeitverlauf misst. Der Index vergibt jedes Jahr eine Punktzahl zwischen 1 und 100 an die EU und ihre Mitgliedstaaten. Eine Bewertung von 100 Punkten bedeutet, dass ein Land die vollständige Gleichstellung der Geschlechter erreicht hat. ▶

Europäische Union: Mitgliedstaaten mit der besten Platzierung im Gender Equality Index 2022



Laut Quelle beruhen die Werte des Gender Equality Index 2022 größtenteils auf der Datengrundlage des Jahres 2020. Indexwert (1 = völlige Ungleichheit; 100 = vollständige Geschlechtergleichheit); weitere Informationen: EU; 2020

Quelle: EIGE



Schweden erzielt demnach in 2022 einen Wert von 83,9 Punkten und weist damit unter den EU-Mitgliedstaaten das höchste Maß an Gleichstellung auf.

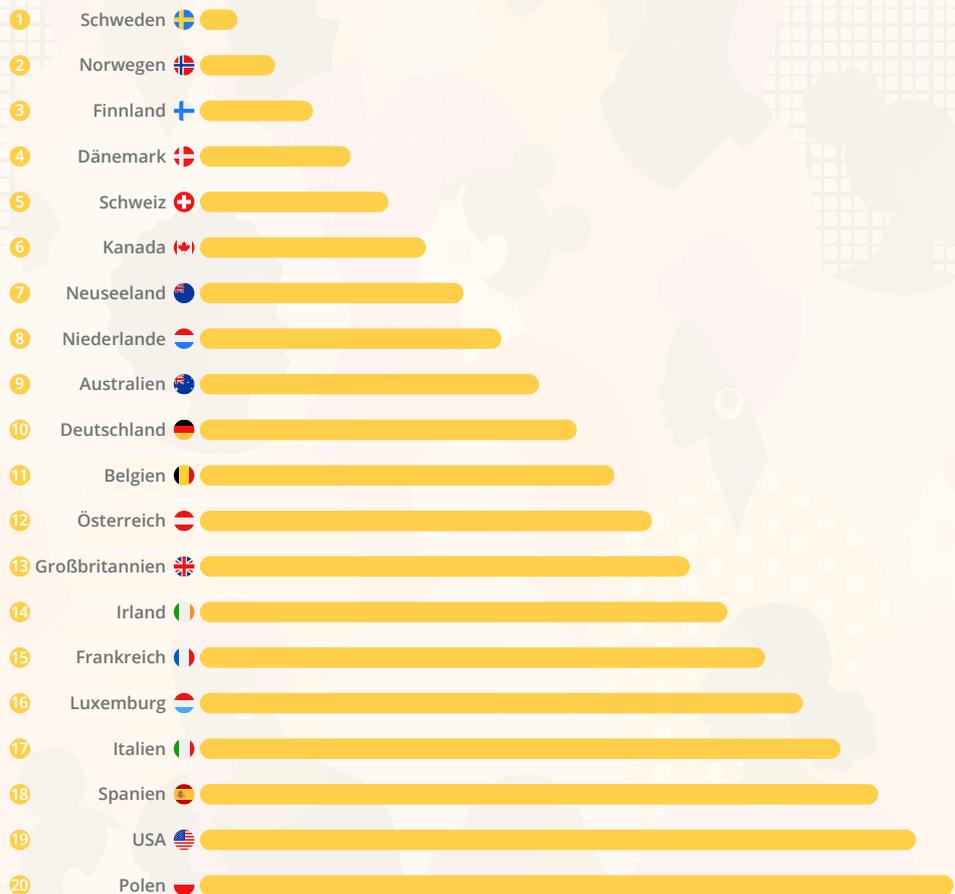
Das Best Countries Ranking 2022: Schweden an der Spitze

Dass die skandinavischen Länder die Spitze der Rankings anführen, zeigt nicht nur der Index. Auch im „Best Countries Ranking 2022“ des Nachrichtenmagazins U.S. News belegt Schweden den ersten Platz in der Kategorie „Woman“, als beliebtestes Land der Welt für Frauen, gefolgt von Norwegen, Finnland und Dänemark. Das Ranking von U.S. News bewertet die Angaben von mehr als 9.000 Frauen zur Beliebtheit eines Landes anhand von fünf Ländereigenschaften:

- Einhaltung von Menschenrechten
- Geschlechtergleichheit
- Einkommensgleichheit
- Fortschrittlichkeit
- Sicherheit

Aus 36 Ländern Amerikas, Asiens, Europas und Afrikas repräsentieren die befragten Frauen in der Befragung unterschiedliche Schichten: informierte Eliten, Wirtschaftsentscheiderinnen und Durchschnittsbürgerinnen sowie Durchschnittsbürgerinnen. ▶

Rangliste der 20 beliebtesten Länder für Frauen nach dem Best Countries Ranking 2022



Weltweit; 2022; mehr als 9.000 Frauen; ab 18 Jahre; Befragte setzen sich zusammen aus der Schicht der informierten Eliten, Wirtschaftsentscheiderinnen und Durchschnittsbürgerinnen; Quelle: U.S. News & World Report © angelinabambina, freepik.com

Der „Woman in Work Index 2022“

Die Wirtschaftsberatungsgesellschaft PwC veröffentlicht jährlich den „Woman in Work Index“. Dieser basiert auf den aktuellsten verfügbaren Daten der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung). Er bewertet die Beschäftigungssituation von Frauen in 33 OECD-Ländern hinsichtlich der Erwerbstätigenquote, der Differenz zwischen der Erwerbstätigenquote von Frauen und Männern, der geschlechterspezifischen Arbeitslosenquote, dem Anteil von Frauen in Vollzeitbeschäftigung und des Lohngefälles von Männern zu Frauen, dem sogenannten „Gender Pay Gap“, als den Verdienstabstand pro Stunde zwischen Frauen und Männern. Auch wenn die Verbesserungen der Beschäftigungsverhältnisse sich nur langsam, dafür aber stetig verbessert hatten, hat die Covid-19 Pandemie Frauen in Bezug auf berufliche Gleichstellung um mindestens zwei Jahre zurückgeworfen. Zurückzuführen ist dies auf eine deutlich gestiegene geschlechterspezifische Arbeitslosigkeit und den Anteil der Frauen, die aufgrund der Pandemie aus dem Arbeitsmarkt ausgeschieden sind.

Frauen werden erst in 63 Jahren auf ein Verdienstniveau wie Männer kommen

Die PwC-Erhebung zeigte einen bisher langsamen, aber stetigen Anstieg der Erwerbstätigkeit von Frauen in den OECD-Ländern. Im Erhebungsjahr 2020 ist der Index jedoch erstmals in den einzelnen Kategorien unterschiedlich stark gesunken:

- Die Frauenerwerbsquote sank um einen Prozentpunkt auf 69 Prozent
- Die geschlechtsspezifische Arbeitslosenquote stieg um einen Prozentpunkt auf 7 Prozent
- Der Gender Pay Gap verringerte sich von 15 auf 14 Prozent

Die Ursachen dafür können vielfältig sein: Frauen arbeiten zum Beispiel in schlechter bezahlten Berufen oder erreichen seltener Führungspositionen als Männer. Manche Frauen erhalten auch weniger Geld von ihrem Arbeitgeber, obwohl ihre Tätigkeit, ihre Ausbildung und ihre Erwerbsbiografie mit denen ihrer männlichen Kollegen vergleichbar sind.

Der Global Gender Gap Report 2022 des World Economic Forums verdeutlicht, wie lange es dauern wird, um die Lücke zu schließen.

Global Gender Gap Index 2022

Wann werden die Regionen bei dem jetzigen Tempo den Gender Gap voraussichtlich schließen?



Quelle: Global Gender Gap Report 2022

Die besten Länder der Welt für Frauen

Das Georgetown-Institut für Frauen, Frieden und Sicherheit (Georgetown Institute for Women, Peace and Security) setzt sich für eine stabilere, friedlichere und gerechtere Welt ein, indem es die Rolle von Frauen bei der Friedensschaffung und der Entwicklung von Volkswirtschaften untersucht und hervorhebt. Jährlich veröffentlicht das Institut den Woman, Peace and Security Index mit Unterstützung des norwegischen Außenministeriums.

Für das Jahr 2021/22 gibt der Index unter anderem Auskunft über die besten Länder weltweit für Frauen. Es gibt Länder, in denen Frauen in den öffentlichen Raum einbezogen werden, und solche, in denen sich Frauen isoliert und unsicher fühlen.

Die Top 10 der besten Länder

Die nordischen Länder belegen vier der Top-10-Plätze. Schweden liegt auf Platz sieben. Den Ergebnissen des Berichts zufolge ist dies vor allem auf die staatliche Politik zurückzuführen, die ein Doppelverdienermodell fördert. Auch die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei der Erwerbsbeteiligung sind in den nordischen Ländern sehr gering.

10. Die Niederlande

Die Rechte der Frauen stehen in den Niederlanden im Mittelpunkt der Politik. Die Menschen setzen sich nicht nur im Land, sondern weltweit für die Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen ein. Durch Kampagnen und die Gesetzgebung sind die Niederlande vielen anderen Ländern auf der Welt in Bezug auf die Stärkung der Frauen und

ihrer Rechte voraus. Das Land hat hart daran gearbeitet, die Geschlechterrollen, die mit der Kernfamilie verbunden sind, abzuschaffen. Die Frauen in den Niederlanden finden Methoden, um sich und ihre Familien zu unterstützen, indem sie besser in den Arbeitsmarkt und in Regierungsämter integriert werden.

9. Das Vereinigte Königreich

Durch Programme zur Bildung von Mädchen und zur Verhinderung sexueller Gewalt hat sich das Vereinigte Königreich stark für die Rechte und die Stärkung der Rolle der Frau eingesetzt. Die 2015 gegründete Women's Equality Party (Partei für die Gleichberechtigung der Frau) bringt Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters, Hintergrunds, Nationalität, Ansichten und Erfahrungen mit dem gemeinsamen Ziel zusammen, sicherzustellen, dass Frauen die gleichen Rechte und Möglichkeiten haben wie Männer, damit sich alle entfalten können.

8. Österreich

Österreich setzt seine Bemühungen zur Förderung der Gleichstellung der Geschlechter und der Stärkung der Rolle der Frau fort. Der Nationale Aktionsplan zum Schutz von Frauen vor Gewalt, der 2014 verabschiedet wurde, wird weiterhin umgesetzt. Im Jahr 2016 wurden neue Gesetze zur sexuellen Belästigung sowie eine neue Klausel zu Cybermobbing und die „Initiative gegen Online-Gewalt“ erlassen, um Hassreden, Cybermobbing und nicht einvernehmliches Sexting zu bekämpfen. Darüber hinaus wird das Ganztagschulprogramm, welches die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Männer und Frauen fördern ▶

soll, ausgeweitet, indem die Zahl der Plätze in Ganztagschulen bis 2025 verdoppelt wird.

7. Schweden

Schweden ist seit langem ein starker Befürworter der Gleichstellung von Frauen und Männern. Der Leitgedanke in Schweden ist, dass jeder Mensch, unabhängig vom Geschlecht, das Recht hat, zu arbeiten und für seinen Lebensunterhalt zu sorgen, Beruf und Familie zu vereinbaren und ohne Angst vor Missbrauch oder Gewalt zu leben. Die Gleichstellung der Geschlechter bedeutet nicht nur eine gleiche Verteilung von Männern und Frauen in allen gesellschaftlichen Bereichen. Es geht auch um die Sicherstellung, dass das Fachwissen und die Erfahrung von Männern und Frauen in allen Bereichen der Gesellschaft genutzt werden.

6. Schweiz

Die Schweiz hat wichtige Schritte unternommen, um die Gleichstellung der Geschlechter und die Rechte der Frauen in ihrer neuen institutionellen Architektur fest zu verankern, wobei sie sich an der Agenda 2030 orientiert hat. Die Gleichstellung der Geschlechter, das Empowerment der Frauen und die Stärkung ihrer Rechte sind Teil der neuen Schweizer Strategie für nachhaltige Entwicklung. Die Gleichstellung der Geschlechter und die Rechte von Frauen und Mädchen sind auch in der Botschaft über die internationale Zusammenarbeit der Schweiz als eines der sieben strategischen Ziele und als Querschnittsthema aufgeführt. Die unbezahlte Betreuungsarbeit wurde durch die Entwicklung und Umsetzung von Strategien gleichmäßiger zwischen Männern und Frauen aufgeteilt.

5. Luxemburg

Luxemburg setzt sich für eine Gesellschaft ein, die frei von Geschlechterstereotypen ist. Das Land fördert die Gleichstellung der Geschlechter in allen Lebensbereichen. Es setzt sich für die Bekämpfung von häuslichem Missbrauch und Geschlechterstereotypen ein und hat Rechtsvorschriften erlassen, die auf dem Grundsatz der Lohngleichheit basieren. Im Jahr 2015 gründete Luxemburg das „Ministerium für die Gleichstellung von Frauen und Männern“. Luxemburg ist das einzige EU-Land mit einem Ministerium, das sich ausschließlich mit der Gleichstel-

lung der Geschlechter befasst. Seine Ziele und Maßnahmen beziehen sich in erster Linie auf die rechtliche und faktische Gleichstellung der Geschlechter.

4. Dänemark

Dänemark misst der Gleichstellung einen hohen Stellenwert bei. In der Regel ist in der dänischen Regierungskoalition eine Ministerin für Gleichstellung vertreten. Was die Gleichstellung der Geschlechter anbelangt, so sind Frauen in der Wirtschaft stärker vertreten, während Männer eine aktive Rolle bei der Kindererziehung spielen. Dänemarks umfangreicher Elternurlaub und die steuerlich geförderte Kinderbetreuung ermutigen Frauen, außer Haus zu arbeiten und Karriere zu machen, während sie eine Familie großziehen. In der dänischen Regierung sind die Frauen gut vertreten. Rund 40 Prozent der Mitglieder des dänischen Parlaments und viele der Ministerposten werden von Frauen belegt.

3. Island

Die Geschlechtergleichstellung ist ein Merkmal der isländischen Gesellschaft und steht im Einklang mit dem Gesetz über die Gleichstellung und Gleichberechtigung von Frauen und Männern. Gemäß Artikel 15 des Gesetzes darf in keinem Gremium einer öffentlichen Körperschaft, in keinem Regierungsrat und in keinem Ausschuss der Anteil der Geschlechter weniger als 40 Prozent betragen. In Island muss jedes Unternehmen mit mehr als 25 Beschäftigten über ein Gleichstellungsprogramm verfügen, dessen Ziele per Gesetz alle drei Jahre überprüft werden müssen.

2. Finnland

Finnland blickt auf eine lange Geschichte der Gleichstellung von Frauen und Männern zurück. Es war 1906 das erste Land in Europa, das den Frauen das aktive und passive Wahlrecht zusprach. Frauen in Finnland arbeiten in der Regel Vollzeit und haben gleichen Zugang zu Bildung und Gesundheitsversorgung. Dort ist auch die Wahrscheinlichkeit am größten, dass sich Frauen voll in das politische und wirtschaftliche Leben des Landes einbringen können. In Finnland sind Männer und Frauen gleich stark in der Arbeitswelt vertreten. Dies ist auf die Verfügbarkeit kostengünstiger, hochwertiger Kinderbetreuung, Initiativen zur Vereinbarkeit von Beruf



© Choj_Nikolaï, AdobeStock

und Familie und eine Politik zurückzuführen, die den Urlaub aus familiären Gründen gerechter auf die Eltern verteilt. Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der Geschlechtsidentität und des Geschlechtsausdrucks ist illegal.

1. Norwegen

Norwegen gilt als eines der Länder mit der größten Geschlechtergleichstellung weltweit. Das Hauptziel der norwegischen Bemühungen auf dem Gebiet der Frauenrechte und der Gleichstellung der Geschlechter besteht darin, die Möglichkeiten für Frauen und Mädchen zu erweitern, ihr Recht auf Selbstbestimmung zu fördern und sie zu stärken. Darüber hinaus versucht das Land, die Gleichstellung der Geschlechter auf globaler Ebene zu fördern. Norwegen hat allen Menschenrechtsverträgen und internationalen Konferenzabkommen zugestimmt, die einen rechtlichen Rahmen für die Beseitigung von geschlechtsspezifischer Diskriminierung und geschlechtsspezifischen Menschenrechtsverletzungen bieten. ●

Buchtipp: Mit 50 Euro durch... Was man mit wenig Geld in den Metropolen der Welt erleben kann

Ist es möglich, die Metropolen der Welt mit nur 50 Euro am Tag zu erleben? Diese Frage stellten sich sie Expertinnen und Experten des Weltreporter-Netzwerks. Sie kamen zu der Erkenntnis: Ja, das geht!

Dabei gibt es natürlich Unterschiede, in welcher Metropole man sich befindet, denn nicht überall bekommt man gleich viel für das entsprechende Geld.

Das Buch ist kein Reiseführer für Schnäppchensuchende, sondern zeigt, dass auch mit einem kleinen Budget tolle Eindrücke und Erlebnisse in diesen Städten möglich ist. Allerdings wurden in das Budget keine Übernachtungskosten eingerechnet, denn die Bedürfnisse jedes Reisenden sind unterschiedlich und gerade, weil von Metropolen die Rede ist, gibt es wenige Länder, wo man für dieses Budget noch eine annehmbare Unterkunft finden kann. Daher beziehen sich die 50 Euro auf das, was man von morgens bis abends erleben kann.

Rund um den Globus haben die deutschsprachigen Auslandsexpertinnen und -experten des Weltreporter Netzwerks also aufgeführt, was mit dem Budget von 50 Euro möglich ist. Einige leben schon mehrere Jahre in ihren Wahlheimaten und geben nicht nur Auskünfte über Aktivitäten und kulinarische Genüsse, sondern auch Einblicke in das politische und gesellschaftliche Leben. Zudem geben sie Tipps zu Sehenswürdigkeiten und Vierteln, die über gewöhnliche Informationen eines klassischen Reiseführers hinausgehen.

Von Europa über Asien nach Afrika und Amerika und auch nach Australien ist für alle Interessierten etwas dabei. So erfährt man beispielsweise, warum niemand durch Barcelona mit einem Döner in der Hand in der Mittagspause herumlaufen würde und was auf der mittelalterlichen Hauptstraße in Edinburgh früher los

war. Was das Besondere an der Union Station in Los Angeles sein soll und warum es gar nicht so einfach ist, mit 50 Euro durch Jerusalem zu kommen. Für Besucher der Metropole Buenos Aires soll ein Tag unbedingt in einem Kaffeehaus starten.

Die Autorinnen und Autoren geben zu den jeweiligen Metropolen gut zusammengefasste und für den Lesenden erfrischende Einblicke. Auch wenn einige Städte vielleicht schon bereist wurden, wird man mit diesem Buch Dinge erfahren, die mit Sicherheit bei vorherigen Besuchen nicht auf der Liste der Gesehenen Dinge waren. Wenn Sie also lieber fernab von den



© Elizaveta, AdobeStock

gängigen Reisetipps eine Metropole erkundschaften wollen, ist das Buch genau das Richtige dafür.

Buchinformationen

„Mit 50 Euro durch... Was man mit wenig Geld in den Metropolen der Welt erleben kann“

Christoph Drösser (Herausgeber)

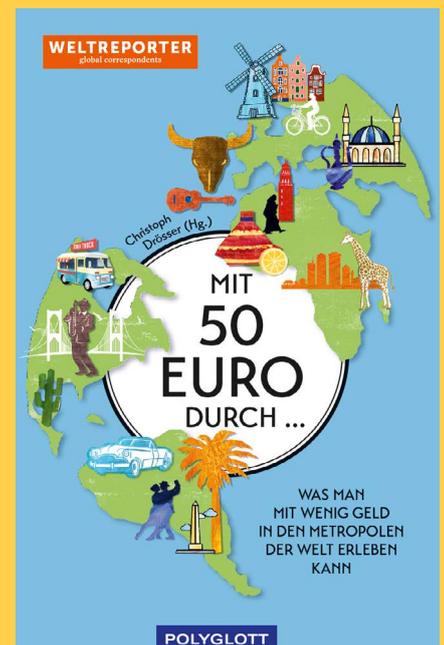
Verlag: Polyglott

ISBN: 978-3-8464-0943-5

288 Seiten, 16,99 Euro,
erschienen Oktober 2022

Über die Autor*innen

Weltreporter.net ist das größte Netzwerk freier deutschsprachiger Auslandskorrespondentinnen und -korrespondenten. Sie berichten aus mehr als 160 Ländern, in denen sie meist schon seit einigen Jahren leben.





Mietwagen über Ostern: Frühbuchervorteile nutzen

© rcaulino, AdobeStock

Wer einen Mietwagen über Ostern braucht, kommt umso günstiger weg, je früher sie oder er bucht. Das verrät die ADAC Autovermietung. Für die Osterferien 2023 rät Tobias Ruoff, Geschäftsführer der ADAC Autovermietung, schon jetzt den Mietwagen zu buchen.

„Mietwagenpreise richten sich nach Angebot und Nachfrage“, erklärt Ruoff. „Deswegen sind sie zum Jahresanfang und -ende am günstigsten. Dann wird in vielen Ländern die Nebensaison eingeläutet, nirgends sind Schulferien. Kurz vor und in den Ferien sind die Mietpreise jedoch besonders hoch. Wer also zu Ostern verreisen möchte, sollte sich lieber so schnell wie möglich um seinen Ferienmietwagen kümmern.“

Insgesamt rechnet Ruoff für 2023 mit einem Preisniveau, das etwas niedriger als 2022 ist, da sich die Verfügbarkeit von Mietwagen verbessert hat. Wer sich also jetzt den Mietwagen für Ostern sichert, spart durchschnittlich 24 Prozent

im Vergleich zum erwarteten Preis eine Woche vor Ferienbeginn.

Besonders deutlich ist das Einsparpotential in Spanien, wo man für die Wochenmiete aktuell 395 Euro bezahlen muss. Das sind ganze 26 Prozent weniger als der erwartete Preis eine Woche vor Ostern. In den USA, dem Top-Reiseziel außerhalb Europas, sind es immerhin noch minus 23 Prozent bei einem Wochenmietpreis von 429 Euro.

„Bei der frühen Buchung muss man nur darauf achten, dass eine kostenfreie Stornierung bis Mietbeginn möglich ist. Bei der ADAC Autovermietung bieten wir dies als Standard an, um die finanziellen Risiken für unsere Mitglieder möglichst klein zu halten“, fasst Ruoff zusammen. ADAC-Mitglieder erhalten übrigens bei der ADAC-Autovermietung zusätzliche Preisvorteile. Fahrzeuge können unter [autovermietung.adac.de](https://www.autovermietung.adac.de) direkt online gebucht werden. Reservierungen sind bis kurz vor Anmietung kostenfrei umbuchbar.

DIE AUSLANDSEXPERTEN

Verrückte Verkehrsregeln im Ausland

Wer mit dem Auto im Ausland unterwegs ist, sollte die dort geltenden Verkehrsregeln kennen. Einige Verkehrsgesetze in manchen Ländern sind ganz besonders abgefahren. Eine kleine Auswahl der verrücktesten Verbote weltweit stellt unser Auslandsexperte Torben [in diesem Video vor](#).



5 Tipps für den Mietwagen über Ostern

Tipp 1

Vergleichen Sie die Preise der Fahrzeugklassen. Oft sind die Preisdifferenzen zwischen der kleineren und der nächstgrößeren Kategorie online nur sehr gering. Ein Upgrade vor Ort ist immer teurer.

Tipp 2

Kürzer ist günstiger? Das gilt nicht bei jeder Ferienmietwagen-Buchung. Oft hat die Anmietung für fünf Tage den gleichen Preis wie eine siebentägige Mietdauer.

Tipp 3

Die 24-Stunden-Regelung sollte man immer perfekt ausnutzen und die Zeit nicht überschreiten. Wenn man das Fahrzeug um 16 Uhr anmietet, ist die Rückgabezeit auch 16 Uhr. Nicht vergessen, vorher wieder vollzutanken!

Tipp 4

Eine Anmietung am Flughafen ist praktisch und spart Geld für den Transfer zum Hotel. Wenn man den Mietwagen am Flughafen abholt, profitiert man außerdem von längeren Öffnungs-

zeiten. Bei der Buchung sollte man – soweit vorhanden – die Flugnummer angeben. Diese wird an die Autovermietung vor Ort weitergeleitet, sodass diese über etwaige Verspätungen informiert ist.

Tipp 5

Der Preis ist nicht das Wichtigste. Man sollte auf jeden Fall immer das Gesamtpaket mit sämtlichen Gebühren und Versicherungen – am besten einer Vollkaskoversicherung ohne Selbstbeteiligung – vergleichen. Sonst tappt man schnell in die Kostenfalle.

Die Top-Reisedaten und -ziele im Frühling

© Augustin Lazarou, AdobeStock

Notre Dame de Paris – Paris, Frankreich

Ob zur Tulpenzeit in Amsterdam, zum Holi-Festival in Indien oder zur Kirschblüte in Japan – der Frühling lockt Urlauberinnen und Urlauber sowie Reise-freudige in alle Winkel der Welt. Trotz tendenziell steigender Preise bei vielen Flügen und Hotels können Frühjahrs-Urlauberinnen und Urlauber mit der richtigen Strategie ihren Geldbeutel schonen.

Das geht aus der aktuellen Season Preview von KAYAK hervor. In ihrem regelmäßigen Saison-Ausblick vergleicht die Reisesuchmaschine die Anfragen- und Preisentwicklungen von Flügen und Unterkünften. Interessant: Im kommenden Frühling zieht es die Deutschen vermehrt in die weite Ferne. So gab es für die Monate März, April und Mai zuletzt insgesamt rund 118 Prozent mehr Anfragen für Flüge außerhalb Europas als noch für das Frühjahr 2022. Für inner-europäische Flüge haben die Anfragen im Vergleich um rund 85 Prozent zugenommen – vermutlich auch, weil viele Einreise-beschränkungen, gerade im asiatischen Raum langsam gelockert wurden.

Das offenbar steigende Interesse an Fernreisen macht sich auch an den Preisen bemerkbar. Wer beim Frühjahrs-urlaub sparen will, sollte deshalb genau wissen, welche Wochen im kommenden Frühling günstige Tarife bereithalten – KAYAK verrät, welche das sind.

Die günstigsten Reisewochen im Frühling: Ein Überblick

Flüge innerhalb Deutschlands kosten aktuell für Reisedaten Anfang März durchschnittlich rund 139 Euro und sind voraussichtlich in der Woche vom 21. März bis zum 2. April am günstigsten (durchschnittlich rund 123 Euro). Über Ostern bleiben Inlandsflüge in diesem Jahr im Vergleich dazu voraussichtlich preisstabil (durchschnittlich rund 129

Euro). Die Preise steigen dann aber Woche für Woche an, bis auf durchschnittlich rund 152 Euro in der letzten Mai-Woche. Der günstigste Wochentag für Flüge innerhalb Deutschlands ist der Sonntag.

Ähnlich sieht es bei Europareisen aus: Auch hier bieten sich die Wochen Richtung Ende März als günstige Reisedaten an (durchschnittlich rund 162 Euro). Über die beiden Osterwochen (3. April bis 16. April) zeichnen sich bei innereuropäischen Flügen dann allerdings Preissprünge von bis zu rund 35 Prozent ab. Vom 17. April bis 7. Mai sind dann noch einmal gute Deals möglich (durchschnittlich zwischen rund 170 Euro und rund 178 Euro). Ende Mai ziehen die Preise dann auch hier wieder etwas an auf durchschnittlich rund 226 Euro. Für Europareisen ist Dienstag der Tag mit den durchschnittlich günstigsten Tarifen im Frühling.

Bei Langstrecken zeichnen sich im Frühling wieder etwas günstigere Durchschnittspreise ab als noch in den vergangenen Wochen. Auch hier gilt: Im Laufe des März sinken die Tarife von durchschnittlich 666 Euro (Anfang März) auf durchschnittlich 588 Euro, klettern über die Osterwochen aber auf bis zu durchschnittlich 684 Euro und fallen anschließend ab dem 17. April wieder. Bis einschließlich Ende Mai bildet sich dann ein Preisplateau im Bereich zwischen durchschnittlich rund 567 und 583 Euro. Auch hier ist der Dienstag als günstigster Reisetag zu empfehlen.



Die Auslandskrankenversicherung für ein Jahr

Wer sich eine längere Zeit im Ausland aufhält oder eine Weltreise plant, sollte sich zwingend auslandskrankenversichern. Für Auslandsaufenthalte, die über eine Zeit von sechs bis acht Wochen hinausgehen, bietet sich ein Versicherungsschutz an, der sie über diesen Zeitraum hinaus schützt. Die Auslandskrankenversicherung **EXPAT VISIT** bietet Ihnen einen Schutz bis zu 365 Tage im Jahr. Die Versicherung kann tagesaktuell abgeschlossen sowie gekündigt werden.

Mehr Informationen zu diesem Produkt sowie zu unseren weiteren Krankenversicherungen fürs Ausland erhalten Sie von unserem Privatkunden-Team.

+49-40-306874-23

privatkunden@bdae.com

[per Chat](#)



Ein Blick in den Sternenhimmel: Diese Länder sind am besten geeignet

© swen_stroop, AdobeStock

Stokksnes, Island

Sternegucken in Europa ist auch lange nach dem Valentinstag ein schönes Highlight auf Reisen. Doch für einen unverstellten Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel müssen die Bedingungen stimmen. Daten über Lichtverschmutzung, Wetterbedingungen und Chancen auf Polarlichter liefern daher Erkenntnisse über die nachweislich besten Stargazing-Reiseziele in Europa.

Die Reiseexperten von Holidu haben mithilfe einer Datenanalyse die besten Orte zum Sternegucken in Europa ermittelt. Auf der Suche nach immer neuen, einzigartigen Reise- und Naturerfahrungen wenden sich Reisende inzwischen vermehrt den Sternen zu.

Stargazing und Astro-Tourismus heißen die zwei aktuellen Travel-Trends. Sie führen Reisende zu den dunkelsten Orten der Erde für einen unverstellten Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel, der im Alltag selbst Bewohnern ländlicher Regionen meist verwehrt bleibt. So werden Himmelsereignisse wie Meteoritenschauer, der Blick auf unsere Galaxie – die Milchstraße – sowie das fantastische Naturschauspiel der Polarlichter zum neuen Anziehungspunkt für naturverbundene Reisende, die die Abgeschlossenheit, Ruhe und Finsternis zu schätzen wissen.

Um beim Sternegucken einen besonders guten Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel zu haben, müssen die Bedingungen stimmen: Nur die absolute Finsternis einer mondlosen Nacht und wolkenfreie Sicht erlauben den Blick auf Abermillionen von Sternen mit bloßen Augen. Für das folgende Ranking

wurden daher aktuelle Daten über die Lichtverschmutzung (Leuchtdichte des Himmels) und die Wahrscheinlichkeit auf wolkenfreie Sicht für besonders bekannte Stargazing-Spots in Europa ausgewertet. Pluspunkte gab es außerdem, wenn die Möglichkeit besteht, auch die Aurora borealis – die Nordlichter – beobachten zu können, die nur oberhalb des Polarkreises am Himmel sichtbar werden.

Die Top-5 der Ziele zum Sternegucken

1. Island

Mithilfe der Datenanalyse ergibt sich Island als bestes Reiseziel für alle, die den sternenklaren Nachthimmel sowie das spektakuläre Naturschauspiel der Polarlichter sehen möchten. Die faszinierend tanzenden Lichter am Nachthimmel – die Aurora borealis – lassen sich aufgrund der perfekten Lage Islands inmitten des Polarkreises besonders gut beobachten. Vor allem in den Wintermonaten bieten besonders viele klare Nächte sehr gute Bedingungen. Island bietet bereits hervorragende touristische Infrastruk-

turen fürs Stargazing und alle, die die Polarlichter erleben möchten. Zahlreiche Unterkünfte richten sich bereits mit speziellen Angeboten an Reisende, zum Beispiel mit extragroßen Sternenhimmel-Fenstern oder exklusivem Aurora-Alarm-Service. Die besten Stargazing-Spots auf Island: Nationalpark Thingvellir, Asbyrgi-Schlucht.

2. Irland

Als idealer Ort für Sternenhimmel-Beobachtungen glänzen die vorwiegend ländlichen Regionen von Irland mit weitgehender Abwesenheit von künstlichem Licht – die mit Abstand größte Quelle von Lichtemissionen. Mit einer Flächenhelligkeit von durchschnittlich 21,89 mag/arcsec² – eine Maßeinheit für die sogenannte Leuchtdichte des Himmels – sind keine anderen Stargazing-Spots so finster, wie die auf der irischen Insel. Zum Vergleich: Die Leuchtdichte von Städten wie zum Beispiel Berlin oder Köln beträgt etwa 18 mag/arcsec². Die natürliche Dunkelheit erlaubt die klare Sicht auf die unendlichen Weiten unserer Galaxie. Irland gehört daher bereits zu den Top-Reisezielen weltweit, um ▶

Sternwanderungen zu unternehmen, Observatorien zu besuchen und andere Sternenhimmel-Erfahrungen zu erleben. In vereinzelt Nächten besteht sogar die Chance auf Nordlichter. Die besten Stargazing-Spots in Irland: Mayo Dark Sky Park, Grafschaft Kerry.

3. Nordirland, Vereinigtes Königreich

Erfahrenen Stargazern zufolge ist Nordirland der größte Geheimtipp, wenn man dem Himmel und den Sternen so richtig nahe kommen will. Wer zur richtigen Zeit reist, hat sogar die Chance, das atemberaubende Naturschauspiel der Polarlichter zu beobachten. Die beste Zeit dafür ist zwischen September und März. Dann sind nicht nur die Nächte deutlich länger, sondern die Wahrscheinlichkeit auf einen klaren Himmel ohne nennenswerte Bewölkung ist besonders hoch, zeigen ausgewertete Wetterdaten. Der besten Stargazing-Spot in Nordirland: Davagh Forest.

4. Deutschland

Auch hierzulande finden sich noch immer Flächen, die bei Nacht so düster sind, dass man einen atemberaubenden Blick auf den Nachthimmel und die Sterne genießen kann. Insbesondere der Sternepark Rhön, das Westhavelland in Brandenburg und die Nordseeinseln Pellworm und Spiekeroog sind für Freizeit-Astronomie gut geeignet. Während der Perseiden – dem wiederkehrenden Sternschnuppenstrom – im Sommer oder anderen astronomischen Ereignissen punkten die deutschen Stargazing-Spots vor allem in Sachen Erreichbarkeit. Eine Chance auf Nordlichter gibt es in Deutschland allerdings nicht. Die Leuchterscheinungen, die durch Sonnenwinde und das Erdmagnetfeld ausgelöst werden, sind in Europa nur nördlich des Polarkreises sichtbar. Die besten Stargazing-Spots in Deutschland: Sternepark Rhön, Westhavelland, Insel Pellworm und Insel Spiekeroog.

5. Finnland

Lange, dunkle Winter bieten Hobby-Sternenguckern einen echten Vorteil: Nächte sind häufig besonders klar und wolkenfrei und erlauben so einen besonders prachtvollen Blick auf den Sternenhimmel. Zudem liegt Finnland in einer Region mit besonders hoher Polarlichtaktivität, was das Land zu einem Anziehungspunkt für Stargazer aus ganz Europa macht. Ein besonderes Reise-Highlight sind die speziellen Polarlichter-Cabins, die man mieten kann. Sie liegen meist abgelegen, in ländlichen Gegenden mit wenig Lichtemissionen und bieten eine unvergleichliche und private Aussicht auf die wahrscheinlich schönsten Lichterscheinungen am nördlichen Nachthimmel. Die besten Stargazing-Spots in Finnland: Region Saariselkä, Stadt Ylläs.

Mehr Informationen über die besten Stargazing-Spots sowie die ausführliche Methodik der Untersuchung mit allen Quellen finden sich [unter diesem Link](#).

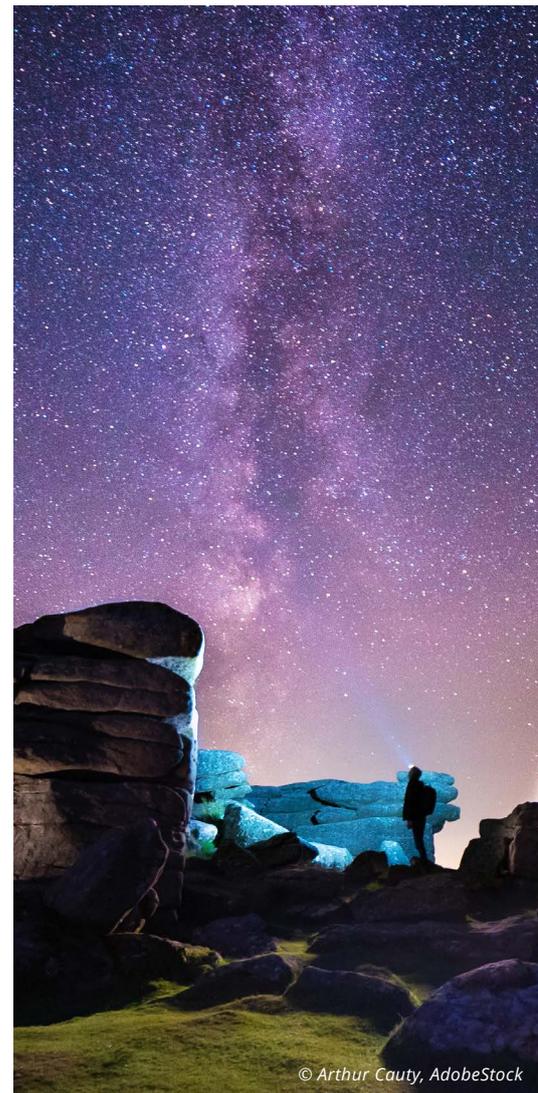
Die besten Orte zum Sternegucken in Europa

Rangliste nach einer Auswertung von Daten. Betrachtet wurden die Chance Nordlichter zu sehen, der Grad der Lichtverschmutzung und die Wahrscheinlichkeit von wolkenfreier Sicht auf den Nachthimmel

			Nordlichter/ Polarlichter	Lichtverschmutzung	Wolkenfreie Sicht
1	Island				
2	Irland				
3	Nordirland				
4	Deutschland				
5	Finnland				
6	Norwegen				
7	Schweden				
8	Kroatien				
9	Spanien				
10	Österreich				
11	Dänemark				
12	Frankreich				
13	Schottland				
14	Ungarn				
15	Niederlande				

Je mehr Symbole, desto besser die Bedingungen vor Ort.

Quelle: Holidu



© Arthur Cauty, AdobeStock

Dartmoor-Nationalpark, Großbritannien



© KMPZZZ, AdobeStock

Spanien stimmt für bezahlten Urlaub während der Menstruation

Spanien wird das erste Land in Europa sein, das einen bezahlten Urlaub während der Menstruation einführt. Mit dieser neuen Maßnahme soll das Tabu um die Periode gebrochen werden, so die spanische Regierung.

Durchschnittlich jede vierte Frau, die menstruiert, leidet unter quälenden Menstruationsbeschwerden, die sich darin äußern, dass sie Medikamente einnehmen muss und nicht in der Lage ist, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen, so eine wissenschaftliche Studie.

Doch nur eine Handvoll Länder bietet denjenigen, die unter solchen Schmerzen leiden, die Möglichkeit, bezahlten Menstruationsurlaub zu nehmen. Seit dem 15. Februar 2023 ist Spanien das erste Land in Europa mit dieser Möglichkeit.

Irene Montero, die Gleichstellungsministerin der spanischen Linken, bezeichnete diesen Tag als einen „historischen Tag des Fortschritts in Sachen Frauenrechte“. Und auch wenn einige Leute argumentieren mögen, dass ein bezahlter Menstruationsurlaub nicht der richtige Weg ist, um die Gleichstellung der Geschlechter zu erreichen, wurde diese Maßnahme von vielen gelobt.

Schmerzhafte Periode: immer noch ein Tabu am Arbeitsplatz

Die Menstruation wird von mindestens 50 Prozent der weiblichen Bevölkerung als schmerzhaft empfunden. Und für viele, die sie erleben, kann sie sehr schmerzhaft sein: starke Blutungen, Übelkeit, Kopfschmerzen und so weiter.

Die medizinische Bezeichnung für schmerzhafte Menstruationsbeschwerden ist Dysmenorrhoe. Sie kann durch natürliche Chemikalien verursacht werden. In einigen Fällen kann sie aber auch durch Grunderkrankungen wie Fibrose oder Endometriose verursacht werden.

Diese Schmerzen haben natürlich Auswirkungen auf die Arbeitsleistung der Betroffenen. Laut einer Umfrage aus

dem Jahr 2019 gaben 80,7 Prozent der Befragten an, während ihrer Periode „Präsentismus“ zu haben, was bedeutet, dass sie zwar zur Arbeit kamen, ihre Produktivität jedoch beeinträchtigt war.

Die Forschenden in dieser Studie schätzen zudem, dass Frauen, die einen Menstruationszyklus haben, aufgrund ihrer Menstruation im Durchschnitt neun Tage an Produktivität verlieren. Wie können wir also den Arbeitsplatz an diese physiologischen Bedürfnisse anpassen?

Eines der Hauptprobleme besteht darin, dass das Gespräch über Menstruationsbeschwerden am Arbeitsplatz immer noch ein Tabuthema ist. Viele Betroffene verbergen ihre Symptome, geben vor, eine Grippe zu haben, wenn sie sich krank melden, anstatt zu sagen, dass es an ihrer Periode liegt. Andere tragen dunkle Hosen und verstecken ihre Tampons im Ärmel, wenn sie sich auf der Toilette umziehen müssen.

Auf dem Symposium „Menstruation in ROT auf der Tagesordnung“ erklärte Marlies Bongers, Professorin für Gynäkologie an der Universität Maastricht, dass eine Möglichkeit, dies zu ändern, darin besteht, darüber zu sprechen. ▶



Die Periode sei ein natürlicher Vorgang und niemand sollte sich dafür schämen. Deshalb ist es wichtig, ein Gespräch zwischen Arbeitnehmenden und Angestellten zu führen, damit sich alle sicher und unterstützt fühlen.

Menstruationsbedingter Urlaub: eine gute Lösung?

Eine der von Marlies Bongers vorgestellten Lösungen zur Unterstützung menstruierender Menschen ist der Menstruationsurlaub. Diese Maßnahme nimmt heute einen immer größeren Platz im politischen Raum ein. Aber was ist das eigentlich und funktioniert sie?

Der bezahlte Menstruationsurlaub

Die neue Gesetzgebung in Spanien gewährt Arbeitnehmerinnen, die während ihrer Periode unter Schmerzen leiden, eine Auszeit, um sich zu erholen. Diese Freistellung wird dank des staatlichen Sozialversicherungssystems bezahlt. Der Krankheitsurlaub muss von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden, und das Gesetz legt bis heute keine bestimmte Anzahl von Tagen fest, die Ärzte gewähren können.

Spanien ist zwar das erste europäische Land, das ein solches Gesetz verab-

schiedet hat, aber es ist nicht das erste Mal, dass es in Europa diskutiert wird, und die Idee gewinnt immer mehr Anhänger. In Italien wurde 2017 fast ein Gesetz verabschiedet, wonach Unternehmen drei Tage bezahlten Urlaub für Menschen mit Dysmenorrhoe anbieten müssen, und 2022 hatte eine der Kandidatinnen für die französischen Präsidentschaftswahlen, Anne Hidalgo, die derzeitige Bürgermeisterin von Paris, eine solche Maßnahme in ihrem Programm.

Während es sich in Europa um ein recht neues Konzept handelt, haben viele Länder bereits einen Menstruationsurlaub in ihre Arbeitsvorschriften aufgenommen. Japan, Südkorea, Taiwan, Indonesien und Sambia haben alle eine Art von Politik, die menstruierenden Menschen zusätzliche Ruhezeiten gewährt.

In Japan zum Beispiel gibt es den Menstruationsurlaub seit 1947, und in Sambia haben Frauen seit 2015 jeden Monat einen Tag frei, den sogenannten „Muttertag“.

Funktioniert das wirklich?

Es gibt jedoch eine Debatte über die Wirksamkeit eines solchen bezahlten Urlaubs. Einige feministische Vereinigungen befürchten, dass die Einführung eines zusätzlichen Urlaubs aufgrund

des Menstruationszyklus Unternehmen davon abhalten könnte, Frauen einzustellen. Außerdem könnte dies dazu beitragen, dass der Glaube aufrechterhalten wird, dass die Periode eine Krankheit ist und dass Menschen, die sie haben, schwächer sind als diejenigen, die sie nicht haben.

Eine weitere Frage ist: Werden die Personen, die Anspruch auf dieses Recht auf Ruhe haben, es auch nutzen? In Japan zum Beispiel nehmen viele die ihnen gesetzlich zustehende Auszeit nicht in Anspruch, weil sie befürchten, von ihren Vorgesetzten schlecht angesehen zu werden und als schwach zu gelten. Eine Studie aus dem Jahr 2022 schätzt, dass weniger als zehn Prozent der menstruierenden Arbeitnehmerinnen ihren Menstruationsurlaub in Anspruch nehmen.

Und wenn Frauen in Südkorea auf den Urlaub verzichten um mehr Gehalt zu erhalten, was sollte japanische Unternehmen daran hindern, diese Option ebenfalls anzubieten? Der „Menstruationsurlaub“ allein wird also nicht das Problem lösen können. Es bedarf einer breiteren Diskussion über dieses Thema, eines besseren Zugangs zu medizinischer Versorgung für Personen, die unter Regelschmerzen leiden und einer Enttabuisierung der Periode.

Abschließend lässt sich sagen, dass der Weg noch sehr lang ist und es einige Zeit dauern könnte, bis Frauen mit Menstruationsbeschwerden als gleichberechtigt mit Menschen ohne Menstruationsbeschwerden angesehen werden. Ungeachtet dessen ist der bezahlte Menstruationsurlaub ein großer Schritt.

.....

„Die Geschichte des Feminismus ist eine Geschichte der Beharrlichkeit im Angesicht sozialer Ungerechtigkeit“.

– UN-Menschenrechtsrat

.....

Lob vom UN-Menschenrechtsrat

Der UN-Menschenrechtsrat hat das neue Gesetz in einer [Pressemitteilung](#) begrüßt und daran erinnert, dass gesetzliche Maßnahmen ein Schlüsselement seien, um sicherzustellen, dass jeder Mensch frei und gleichberechtigt in Würde und Rechten leben kann.



© AS Photo Family, AdobeStock



Bezahlter Menstruationsurlaub gibt menstruierenden Menschen die Freiheit zu wählen, was sie tun möchten, und er gibt Anlass zum Dialog über die Periode, was den Weg zu mehr sozialem Fortschritt ebnet.

Wie kann ich meinen Arbeitsplatz menstruationsfreundlicher gestalten?

Hier sind einige Maßnahmen, die Unternehmen ergreifen können, um das Leben menstruierender Frauen zu erleichtern:

- Garantieren Sie den Zugang zu Toiletten. Während der Menstruation ist der einfache Zugang zu einer Toilette und einem Mülleimer unerlässlich: Wenn Sie dafür sorgen, dass Ihr Arbeitsplatz über eine solche Möglichkeit verfügt, ist das ein guter Anfang, um das Wohlergehen aller zu gewährleisten.
- Achten Sie auf die Farben. Egal, ob es sich um die Farbe der Uniformen oder um die Farbe der Bürostühle handelt, die Wahl einer dunkleren Farbe wie Schwarz kann für menstruierende Menschen von Vorteil sein. Es nimmt den Stress, einen Blutfleck zu hinterlassen und trägt dazu bei, Frauen mit Zyklus ihre Würde und ihr Selbstbewusstsein zu erhalten.
- Sorgen Sie dafür, dass die Frauen einen Platz zum Ausruhen haben. Die

Menstruation ist eine Belastung für den Körper und die psychische Gesundheit. Es ist wichtig, dass Personen, die diesen Prozess durchlaufen, einen Ort haben, an dem sie einfach nur sein können. Eine Möglichkeit, ihnen zu helfen, wäre der Zugang zu einem Ruheraum, ein Achtsamkeitsprogramm oder Yogamatten, auf denen sie sich dehnen können, was zur Linderung von Menstruationsbeschwerden beitragen kann.

- Zugang zu hilfreichen Produkten anbieten: Eine Möglichkeit, den Stress für Menstruierende zu verringern, ist der Zugang zu Tampons und Menstruationstassen, da frau manchmal von ihrer Periode überrascht wird und keine Produkte zur Verfügung hat. Eine andere Möglichkeit, Beschwerden zu lindern, besteht darin, Schmerzmittel oder Wärmflaschen zur Verfügung zu stellen, um Krämpfe zu lindern oder Ventilatoren bereitzustellen, um Frauen in den Wechseljahren bei Hitzewallungen zu helfen.
- Zuhören und vertrauen: Die Enttabuisierung der Menstruation wird einige Zeit dauern, aber der beste Anfang ist, Gespräche zu fördern. Hören Sie den Betroffenen in Ihrer Umgebung zu, versuchen Sie, sie zu verstehen, und seien Sie, wenn Sie können, entgegenkommend. Die Periode ist eine schwierige Zeit und keine Ausrede, um zu faulenzen oder nicht zur Arbeit zu erscheinen. ●



Corinna Opitz

Wie sieht es beim BDAE aus?

Hier beim BDAE versuchen wir sicherzustellen, dass sich alle unterstützt fühlen. Deshalb bieten wir nicht nur flexible Arbeitszeiten und die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten, um uns an die Bedürfnisse und das Leben unserer Mitarbeitenden anzupassen. Wir planen außerdem, kostenlos Produkte für die Periode bereitzustellen.

Diese Idee stammt von Corinna Opitz, die beim BDAE für das Personalwesen zuständig ist. „Das Wichtigste für den BDAE ist der menschliche Aspekt. Und das gilt eben auch für unsere Mitarbeitenden: Wir glauben, dass jeder Mensch, der beim BDAE arbeitet, sich unterstützt fühlen und wissen sollte, dass sie oder er wichtig ist. Daher ist es für uns sehr wichtig, sicherzustellen, dass jede unserer Mitarbeiterinnen, die ihre Periode hat, mit Würde behandelt wird und Zugang zu kostenlosen Menstruationsprodukten hat. Die Periode ist ein normaler und natürlicher Teil des Lebens, und so sollte sie auch behandelt werden.“



Influencer*innen beeinflussen Ärzt*innen in den USA

US-Ärzt*innen lassen sich bei der Behandlung ihrer Patienten mehrheitlich von Social-Media-Content beeinflussen. Das geht aus einer Studie von [Sermo](#) und [LiveWorld](#) hervor, für die 200 Beschäftigte im Medizinsektor befragt wurden.

Knapp 60 Prozent lesen demnach Posts von Health Influencerinnen und -influencern wie auch Pharmakonzernen. 62 Prozent der Ärzte und Ärztinnen sind dabei auf Twitter, 52 Prozent auf Facebook und 35 Prozent auf LinkedIn unterwegs.

Influencer oft inkompetent

„Zwar gibt es fachkundige Health Influencer, aber viele denken nur an Profit und sind nicht qualifiziert genug, um fundierte Gesundheitsratschläge zu erteilen. Daher ist hier Skepsis geboten“, warnt Social-Media-Experte Felix Beilharz im Gespräch mit presstext. Wichtig sei es daher insbesondere für Mediziner, Informationen zu filtern und nicht allem blind zu vertrauen.

Mediziner haben laut einer weltweit durchgeführten Erhebung von Hall & Partners und ThinkNEXT eine große Verantwortung. Denn alleine 62 Prozent der chronisch kranken Patientinnen und Patienten setzen demnach eher auf die fachkundige Meinung einer in der Medizin beschäftigten Fachkraft als auf jene eines selbsternannten Health Influencers.

Web wird zur Recherchequelle

Jeder Dritte der Generation Z (geboren ab 1995), gut jeder Vierte Millennial (geboren ab 1981) und jeder Siebte der Generation X (geboren ab 1965) nutzt Social-Media-Portale zur [Recherche medizinischer Themen](#). Bei den Baby-Boomern (geboren ab 1946) sind es laut „[Hall & Partners](#)“-Studie nur fünf Prozent.

2023 planen US-Pharmakonzerne laut Sermo- und LiveWorld-Erhebung gezielt auf Ärztinnen und Ärzte zugeschnittene Social-Media-Kampagnen. „Werbung macht eine Seite nicht automatisch unseriös. Mediziner müssen in der Lage sein zu unterscheiden, ob sie einen seriösen Artikel oder eine Werbeanzeige lesen“, sagt Beilharz abschließend gegenüber presstext.

Quelle: [presstext.com](#)



Fachkundiger medizinischer Rat dank „Emma“

Unsere digitale Gesundheits-Assistentin „Emma“ bietet Versicherter beim BDAE Zugang zu umfassenden Gesundheits-Services direkt über das Smartphone.

„Emma“ bietet rund um die Uhr von überall auf der Welt mehrsprachig unmittelbaren Zugang zu medizinischen Informationen – per WhatsApp, Telegram oder Secure Webchat.

Die medizinischen Fragen können mit Hilfe eines Chatbots oder mit einer medizinischen Fachkraft geklärt werden. Für BDAE-Versicherte ist diese Leistung kostenfrei.

Mehr Infos über „Emma“:

 bdae.com/service/emma

 [BDAE-Chat](#)

Fiebersaft wird oft zu früh verabreicht

Viele Eltern messen trotz verstärkter Virenlast in Schule und Kindergarten im Winter die erhöhte Temperatur des Nachwuchses nicht richtig oder reagieren falsch darauf. Das zeigt eine landesweite Umfrage der [University of Michigan Health](#). Dabei handelt es sich um die [National Poll on Children's Health des C.S. Mott Children's Hospital](#).

Zwar erkennen viele, dass niedriges Fieber dem Kind bei der Bekämpfung der Infektion hilft. Eines von drei Elternteilen würde jedoch fiebersenkende Mittel bei erhöhter Temperatur unter 38 Grad Celsius geben.

Die Hälfte der Eltern, so die Erhebung, würde auch Medikamente verabreichen, wenn das Fieber zwischen 38 und 38,8 Grad Celsius liegen würde. Ein Viertel der Befragten würde dem Kind eine weitere Dosis geben, um eine Rückkehr des Fiebers zu verhindern. Laut Studienleiterin Susan Woolford zielen viele Eltern ausschließlich darauf ab, dass ihr Kind beschwerdefrei ist.

Die Studie basiert auf 1.376 Stellungnahmen von Eltern mit Kindern unter zwölf Jahren, die zwischen August und September 2022 befragt wurden. Zwei

von drei Eltern glauben zu wissen, ob ihr Kind ein Medikament gegen Fieber braucht. Jedoch ist nur etwas mehr als die Hälfte der Befragten sicher, wie sich die festgestellte Temperatur je nach dem zur Messung eingesetzten Verfahren verändern kann.

Stirn oder Mund statt Ohr

Laut Woolford spielt das bei der Fiebermessung eingesetzte Verfahren eine Rolle und kann die Genauigkeit selbiger beeinflussen. Die befragten Eltern maßen die Temperatur meist mittels der Stirn oder über den Mund. Weniger als ein Sechstel führte die Messung über das Ohr oder mittels rektaler Methoden durch. Drei von vier Eltern gaben an, dass sie die Temperatur feststellten, sobald sie ein mögliches Problem vermuteten.

Etwas weniger als ein Viertel wartete vor der Fiebermessung ab, um zu sehen, ob das Problem weiter besteht oder sich gar verschlechtert. Zwei Drittel der Eltern bevorzugten auch Praktiken wie einen kühlen Waschlappen, bevor sie zu einem fiebersenkenden Medikament greifen. Die meisten Befragten geben an, dass sie immer oder normalerweise den Zeitpunkt jeder Dosierung notieren und das Fieber messen, bevor sie eine weitere Dosis eines Medikaments verabreichen.

Quelle: [presstext.com](#)



Arzneimittel bei Auslandskrankensversicherungen

Die BDAE-Auslandskrankensversicherungen sichern auch verschreibungspflichtige Arzneimittel ab. Auch Verbands- und Heilmittel sind in vielen Produktvarianten inbegriffen. Die Produkte des BDAE sollen Erwachsenen wie Kindern im Ausland größtmögliche Sicherheit in puncto Gesundheit bieten. Sie sind daher der gesetzlichen und privaten deutschen Krankensversicherung nachempfunden.

Für mehr Infos zu den internationalen Krankensversicherungen des BDAE finden Sie [hier eine Produktübersicht](#).

 privatkunden@bdae.com

 [BDAE-Chat](#)

Wann Kaffee gesund ist und wann nicht

Kaffee ist für viele Menschen das erste und wichtigste Getränk des Tages. Allerdings wurde in der Vergangenheit auch immer wieder vor zu viel Kaffeegenuss gewarnt: Vor allem Herzkrankte sollten aufpassen, sagte die Medizin lange Zeit. Nun ist die Forschung etwas weiter.

Ist Kaffee wirklich Gift fürs Herz? Und wie steht es um die anderen Wirkungen des Kaffees auf Körper, Geist und Seele? Das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ hat nachgefragt.

Antioxidantien schützen vor Umwelteinflüssen

Inzwischen steht für Wissenschaft und Forschung fest: Personen, die über Jahrzehnte hinweg täglich Kaffee trinken, haben ein geringeres Risiko für eine ganze Reihe von Krankheiten, darunter Typ-2-Diabetes, Depressionen und Demenz. Selbst das verbreitete Image als Herz-Kreislauf-Killer ist längst „kalter Kaffee“. Insgesamt gelten drei bis vier Tassen für gesunde Menschen in jedem Fall als unbedenklich.

Professor Chahan Yeretzian, Leiter des *Coffee Excellence Centers* an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften führt die gesundheitsfördernde Wirkung vor allem auf zwei Stoffe zurück: Koffein und Antioxidan-

ten. Darunter versteht man chemische Verbindungen, die vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen, etwa vor sogenannten freien Radikalen. Diese aggressiven Sauerstoffmoleküle greifen unsere Zellen an und erhöhen so zum Beispiel das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wer spät Kaffee trinkt, hat weniger Tiefschlaf

Ob gelöst, gefiltert oder gepresst: Die bekannteste Wirkung von Kaffee ist die als Wachmacher. Schlafforscherin Dr. Eva-Maria Elmenhorst rät allerdings, nach 16 Uhr keinen Kaffee mehr zu trinken: Ein Espresso am Abend störe selbst dann die Ruhe, wenn man glaubt, wie ein Murmeltier zu schlummern. „Wer spät Kaffee trinkt, hat weniger Tiefschlaf“, so Elmenhorst. Mindestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen sollte man daher auf Kaffee verzichten. Am Morgen ist man sonst weniger ausgeschlafen – und braucht den nächsten Kaffee, um auf Touren zu kommen.



© Halfpoint, AdobeStock

Diese Nationen trinken am meisten Kaffee

Die Luxemburgerinnen und Luxemburger trinken europaweit am meisten Kaffee, mit durchschnittlich 925 Tassen Kaffee pro Kopf im Jahr 2021. Auch in den Niederlanden, den skandinavischen Ländern und Österreich ist der Kaffeeverbrauch vergleichsweise hoch.

Für eine Tasse Kaffee werden schätzungsweise 12 Gramm Pulver benötigt. Somit verbraucht jeder beziehungsweise jede Deutsche im Jahr etwa 5,4 Kilogramm des koffeinhaltigen Heißgetränks. Der meiste Umsatz wird weltweit mit „Außer-Haus-Kaffee“ generiert – in der Bundesrepublik machen Coffee-to-go und im Café rund 70 Prozent des Gesamtumsatz aus.

Die Deutschen trinken 450 Tassen Kaffee im Jahr

Geschätzter Pro-Kopf-Verbrauch von Kaffee in Europa 2021 (in Tassen)*



*bei 12 Gramm Kaffeepulver pro Tasse

Quellen: Statista Cosumer Market Outlook, Statista-Berechnungen

© freepik.com

statista



Warum Telomere in der Krebs- und Alterungsforschung so wichtig sind

Winzige Telomere an den Spitzen der Chromosomen der DNA verfügen über eine wirkungsvolle biologische Funktion, die für das Verständnis von Krebs und Alterung relevant ist.

Tagheed Al-Turki und Jack Griffith von der UNC School of Medicine haben die spektakuläre Entdeckung gemacht, dass Telomere über die genetische Info zur Produktion von zwei kleinen Proteinen verfügen. Eines dieser beiden Proteine ist bei manchen Krebszellen beim Menschen erhöht sowie auch bei Zellen von Patienten, die an mit den Telomeren in Verbindung stehenden Schädigungen leiden.

Laut Griffith könnten einfache Bluttests für diese Proteine ein wertvolles Raster für bestimmte Krebsarten und andere Krankheiten beim Menschen darstellen. „Diese Tests könnten auch über die Gesundheit der Telomere Auskunft geben, da wir wissen, dass sie mit zunehmendem Alter kürzer werden“, so der Forscher. Telomere wurden erstmals vor rund 80 Jahren identifiziert. Aufgrund ihrer monotonen Sequenz war das etablierte Dogma in dem Bereich, dass Telomere keine Proteine kodieren können und schon gar keine mit einer biologischen Funktion.

Al-Turki und Griffith haben in Experimenten nun gezeigt, wie die DNA der Telomere die Zelle anweisen kann, die Signalproteine zu produzieren, die die Forscher mit VR und GL bezeichnen. Bei Signalproteinen handelt es sich im Wesentlichen um Chemikalien, die eine Kettenreaktion anderer Proteine im Inneren von Zellen auslösen, die dann zu einer biologischen Funktion führen, die ihrerseits wichtig für die Gesundheit oder eine Krankheit ist.

Die beiden Forscher haben in einem nächsten Schritt VR und GL synthetisiert, um ihre Eigenschaften zu untersuchen.

Gängige Lehrmeinung widerlegt

Die umfassende Analyse mit den neuesten wissenschaftlichen Methoden zeigt, dass das Protein VR in manchen menschlichen Krebszellen in einer erhöhten Menge vorkommt. Das gilt auch für die Zellen von Patienten, die unter fehlerhaften Telomeren beruhenden Krankheiten leiden. Al-Turki nach nimmt möglicherweise beim Älterwerden die Menge an VR und GL im Blut ständig zu. Damit könnte ein neuer Biomarker für das biologische im Gegensatz zum chronologischen Alter gefunden worden sein. „Wir glauben auch, dass auch eine Entzündung die Produktion dieser Proteine auslösen kann“, heißt es.

Griffith betont in den „Proceedings of the National Academy of Sciences“, dass Forschung, die sich gegen die gängige Lehrmeinung wendet, normalerweise falsch liegt, da sich schon sehr viele Expertinnen und Experten darüber intensiv Gedanken gemacht haben. Manchmal kann es jedoch der Fall sein, dass die Forschenden es versäumt haben, Beobachtungen aus zwei sehr entfernten Bereichen miteinander in Verbindung zu bringen und genau das sei hier geschehen. „Die Entdeckung, dass Telomere zwei neue Signalproteine kodieren, wird



Vorsorgeuntersuchung bei Auslandskrankenversicherungen

Vorsorgeuntersuchungen können unter anderem sicherstellen, dass Erkrankungen frühzeitig entdeckt und behandelt werden können. Die Auslandskrankenversicherungen des BDAE versichern in unterschiedlichem Umfang Vorsorgeleistungen.

Mehr Infos dazu finden Sie hier eine Produktübersicht. Gerne können sie auch unser Beratungsteam kontaktieren.

 privatkunden@bdae.com

 [BDAE-Chat](#)

 +49-40-306874-23

unser Verständnis von Krebs, Alterung und wie Zellen mit anderen Zellen kommunizieren, verändern.“





Wieder mehr Verkehrstote auf Europas Straßen

© Gorodenkoff, AdobeStock

2022 kamen EU-weit rund 20.600 Menschen bei Verkehrsunfällen ums Leben – ein Anstieg um drei Prozent verglichen mit dem Jahr 2021, als das Verkehrsaufkommen nach dem pandemiebedingten Rückgang wieder zugenommen hatte.

EU-weit starben 2022 im Straßenverkehr 46 Menschen pro eine Million Einwohner, in Deutschland 34 pro eine Million Einwohner. Im Vergleich zu 2019 gab es jedoch EU-weit 2.000 Verkehrstote weniger. Diese Zahlen hat die EU-Kommission in ihren vorläufigen Angaben zu Straßenverkehrsoptern im Jahr 2022 veröffentlicht.

Gegenläufige Trends in den Mitgliedstaaten

Viele der im Covid-19-Zeitraum erzielten positiven Entwicklungen (einschließlich eines Rückgangs um 17 Prozent zwischen 2019 und 2020) konnten aufrechterhalten werden. Die Anzahl der Todesfälle im Jahr 2022 lag 10 Prozent unter dem Stand von 2019.

Allerdings geben die Fortschritte der Mitgliedstaaten ein sehr unterschiedliches Bild ab. Die größten Erfolge (mit einem Rückgang von über 30 Prozent) wurden in Litauen und Polen verzeichnet und auch in Dänemark lag der Rückgang bei immer noch 23 Prozent. Im Gegensatz dazu hat sich die Anzahl der Verkehrstoten im Straßenverkehr in Ländern wie Irland, Spanien, ▶

Tödliche Verkehrsunfälle in der EU 2021 (In Klammern: Todesopfer in städtischen Gebieten) nach Verkehrsteilnehmer*in und (anderem) „Hauptfahrzeug“, das an dem Unfall beteiligt war

Todesfälle	Fußgänger*in	Radfahrer*in	Moped	Motorrad	Auto	Insass*in von Lastkraftwagen (<3,5T)	Insass*in von Lastkraftwagen (>3,5T)	Insass*in von Omnibussen	Sonstiges/Unbekannt	Kein anderes Fahrzeug beteiligt	Total
Fußgänger*in	- (-)	29 (26)	16 (15)	115 (98)	2.328 (1.635)	416 (306)	391 (246)	97 (87)	162 (125)	- (-)	3.554 (2.538)
Radfahrer*in	7 (4)	45 (19)	6 (4)	26 (11)	838 (404)	183 (95)	199 (134)	30 (20)	77 (51)	426 (268)	1.837 (1.010)
Moped	0 (0)	1 (0)	7 (4)	6 (3)	232 (107)	42 (26)	27 (16)	5 (4)	20 (14)	175 (109)	515 (283)
Motorrad	10 (8)	8 (3)	8 (5)	91 (31)	1.386 (539)	231 (95)	207 (65)	13 (11)	85 (32)	1.197 (424)	3.236 (1.213)
Auto	18 (13)	6 (3)	4 (2)	21 (7)	2.504 (581)	625 (150)	1.392 (129)	115 (37)	298 (100)	3.900 (1.127)	8.883 (2.149)
Insass*in von Lastkraftwagen (<3,5T)	1 (1)	0 (0)	1 (0)	0 (0)	124 (30)	62 (14)	250 (15)	10 (2)	32 (8)	262 (75)	742 (145)
Insass*in von Lastkraftwagen (>3,5T)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	40 (3)	11 (1)	192 (14)	2 (1)	13 (2)	153 (28)	413 (49)
Insass*in von Omnibussen	3 (3)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	6 (6)	7 (1)	12 (0)	4 (3)	14 (1)	74 (10)	120 (24)
Sonstiges/Unbekannt	2 (1)	3 (2)	2 (1)	4 (2)	169 (64)	34 (15)	52 (10)	4 (2)	27 (13)	300 (114)	597 (254)
Total	42 (30)	93 (53)	44 (31)	263 (152)	7.627 (3.369)	1.611 (703)	2.722 (629)	280 (167)	728 (346)	6.487 (2.185)	19.897 (7.665)

Hinweis zur Methodik: Die Daten umfassen tödliche Unfälle mit einem Fahrzeug und Unfälle, an denen eine oder mehrere Verkehrseinheiten beteiligt sind. Bei der Mehrzahl der tödlichen Unfälle ist nur ein weiteres Fahrzeug beteiligt. Bei Unfällen mit mehreren Fahrzeugen ist das „Hauptfahrzeug“ das schwerste der beteiligten Fahrzeuge, da dieses in der Regel für die schwersten Folgen verantwortlich ist. Infolgedessen ist die Zahl der Fälle, in denen ein bestimmtes Fahrzeug an einem Unfall beteiligt war, in den einzelnen Spalten wahrscheinlich zu niedrig angesetzt.

Quelle: Die Europäische Kommission

Frankreich, Italien, den Niederlanden und Schweden in den letzten drei Jahren kaum verändert oder ist sogar gestiegen.

Die Gesamtrangfolge der Länder nach Verkehrsoferzahlen – mit den sichersten Straßen in Schweden (21 Todesfälle pro eine Million Einwohner) und Dänemark (26 pro Million) sowie den höchsten Todes-Raten in Rumänien (86 pro Million) und Bulgarien (78 pro Million) im Jahr 2022 – hat sich im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie nicht wesentlich verändert.



Auch im Ausland unfall-versichert

Für Unfälle, die sich während der Arbeit im Ausland ereignen, gilt: Die DGUV strahlt auf das Aufenthaltsland nur dann aus, wenn Arbeitnehmende im sozialversicherungsrechtlichen Sinne vom Arbeitgeber entsandt worden sind. Wer auf eigene Faust ins Ausland geht, erfüllt diese Voraussetzung jedoch nicht. Deshalb ist es ratsam, sich noch vor Antritt der Reise ins neue Aufenthaltsland privat zu versichern.

Das Produkt **EXPAT ACCIDENT** ist eine weltweit gültige Unfallversicherung und zahlt eine vorher vereinbarte Summe, wenn durch ein Unfallereignis unfreiwillig eine dauerhafte körperliche Beeinträchtigung erlitten wird, und zwar egal in welchem Land und in welchem Lebensbereich.

Bei Abschluss der Unfallversicherung sollte noch ein deutscher Wohnsitz vorhanden sein. Für mehr Infos dazu berät gerne unser Privatkundenservice-Team:

- bdae.com/auslands-unfallversicherung-expat-accident
- privatkunden@bdae.com
- +49-40-306874-23
- [Chat](#)

Männer europaweit am häufigsten unter den Opfern

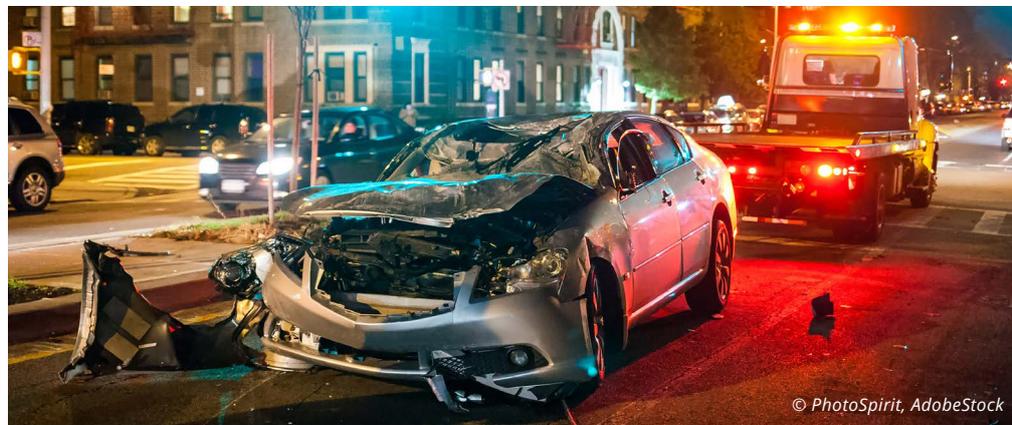
Ausgehend von den für die gesamte EU verfügbaren Daten für 2021 (detaillierte Daten für 2022 liegen noch nicht vor) ereigneten sich 52 Prozent der Straßenverkehrsunfälle mit Todesfolge auf Landstraßen, 39 Prozent in Stadtgebieten und neun Prozent auf Autobahnen. Über drei Viertel (78 Prozent) der Straßenverkehrstoten waren männlichen Geschlechts. 45 Prozent aller Verkehrstoten waren Pkw-Insassen (am Steuer oder Mitfahrende), 18 Prozent Fußgängerinnen und Fußgänger, 19 Prozent Nutzerinnen und Nutzer von motorisierten Zweirädern (Motorrädern oder Kleinkrafträdern) und neun Prozent Radfahrerinnen und Radfahrer.

In den Städten vor allem Radfahrende unter den Opfern

Für Stadtgebiete ergibt sich jedoch ein komplett anderes Bild, da dort auf Nichtmotorisierte knapp 70 Prozent aller Verkehrstoten entfallen. Tödliche Straßenverkehrsunfälle in Städten ereignen sich überwiegend mit Personen- und Lastkraftwagen, was deutlich macht, dass der Schutz nichtmotorisierter Verkehrsteilnehmenden verbessert werden muss.

Zwar ist es äußerst begrüßenswert, dass in vielen Mitgliedstaaten der Anteil des Radverkehrs am Mobilitätsmix gestiegen ist, doch stellt die Entwicklung bei der Anzahl der auf den Straßen der EU getöteten Radfahrerinnen und Radfahrer ein ernstes Problem dar. Dies ist die einzige Gruppe von Straßenverkehrsteilnehmenden, bei der in den letzten zehn Jahren – vor allem aufgrund der nach wie vor schlecht ausgebauten Infrastruktur – kein deutlicher Rückgang bei der Anzahl der Unfallopfer zu verzeichnen ist. Beispielsweise zeigen vorläufige Zahlen aus Frankreich für das Jahr 2022, dass die Anzahl der beim Radfahren tödlich Verunglückten gegenüber dem Jahr 2019 um 30 Prozent gestiegen ist.

Hintergrund: 2018 hat sich die EU zum Ziel gesetzt, die Anzahl der Straßenverkehrstoten – und erstmals auch die Anzahl der Schwerverletzten – bis 2030 zu halbieren. Dies hat die Kommission in ihrem Strategischen Aktionsplan zur Straßenverkehrssicherheit und im EU-Politikrahmen für die Straßenverkehrssicherheit 2021 - 2030 festgelegt, in denen auch Pläne für die Straßenverkehrssicherheit entworfen werden, die darauf abzielen, bis 2050 die „Vision null Straßenverkehrstote“ zu verwirklichen. **o**



© PhotoSpirit, AdobeStock

Wann die Unfallversicherung auch im Ausland leistet

Unser BDAE-Auslandsexperte erläutert in diesem Video anhand zweier realer Fälle, wann die deutsche gesetzliche Unfallversicherung auch im Ausland leistet und wann nicht. Zum einen handelt es sich um einen Mitarbeiter einer Hilfsorganisation und zum anderen um einen Tierpfleger im Ausland.

[Zum Video](#)





Diese Wörter sind ausgewandert

© M. Nergiz, AdobeStock

Deutsch gilt als schwer erlernbar, dennoch ist die deutsche Sprache international. Und sie gehört auch nicht unbedingt zu den wohlklingendsten Sprachen der Welt. Trotzdem haben viele deutsche Worte Einzug in den Sprachgebrauch anderer Länder gehalten. Sprachinteressierte finden interessante Details in einem ganz speziellen Buch.

Sprachbegeisterte, Reisewillige, Auswanderungslustige, Remote Worker und Expats – allen gemeinsam ist, dass sie im Ausland auf eine mehr oder weniger fremde Sprache treffen werden. Und sie müssen sich verständigen. Jede und jeder, die oder der im Ausland nicht nur mit Gleichgesinnten des eigenen Landes kommunizieren möchte, wird sich mit der lokalen Sprache auseinandersetzen müssen. Aber nicht immer sind die Sprachen im Ausland nur regional begründet. Die deutsche Sprache strotzt zum Beispiel vor Anglizismen, andere Länder sind mehr auf ihre eigene Identität bedacht. Aber in vielen Ländern finden sich deutsche Begriffe.

Wörter von kindergarten bis supkar

Matthias Heine hat mit seinem Buch „Ausgewanderte Wörter – Von Deutschland in die ganze Welt“ eine Übersicht über Wörter herausgegeben, die es bis weit über die Grenzen Deutschlands geschafft haben.

Den meisten bekannt ist wohl der Kindergarten, den es so auch in Amerika gibt. Aber den wenigsten ist wohl bewusst, wie viele Wörter in weit entfernten Destinationen in gleicher

Buchinformationen

Ausgewanderte Wörter – Von Deutschland in die ganze Welt
Matthias Heine

Verlag: Dumont
ISBN: 978-3-8321-6907-7
136 Seiten, 20,00 Euro, erschienen Juli 2022

Über den Autor

Matthias Heine, 1961 in Kassel geboren, hat in Braunschweig Germanistik und Geschichte studiert. Seit zwanzig Jahren arbeitet er als Journalist in Berlin, seit 2010 ist er Kulturredakteur der WELT. Er hat bereits mehrere Bücher zum Thema Deutsche Sprache veröffentlicht, bei DuMont erschien 2021 „Eingewanderte Wörter“.

Aussprache oder leicht verändert benutzt werden. Heine listet in seinem Buch Begriffe aus verschiedensten Bereichen auf und hinterlegt diese mit umfangreichen Informationen zu Herkunft, Begrifflichkeit und Benutzung. In 80 informativen Geschichten

erfahren die Leser beispielsweise, wo es „besserwisser“ gibt, was es mit dem polnischen „fajerwerki“ (Feuerwerk) auf sich hat und warum ein Kranker auf Japanisch als „kuranke“ bezeichnet wird. Illustriert wurde die handliche Lektüre von Julia Grämlich.

In Frankreich und Belgien wird am häufigsten gestreikt

Die Arbeitnehmer*innen in Frankreich sind bekannt dafür, für ihre Arbeitsrechte einzustehen und dafür lautstark auf den Straßen zu protestieren. Was die Streikbereitschaft anbelangt, werden sie nur von den Nachbar*innen aus Belgien übertroffen.

Laut Untersuchungen des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung streiken die Länder weltweit am meisten. Wie die Statista-Grafik zeigt, gab es in Belgien in den Jahren 2011 bis 2020 durchschnittlich rund 97 Ausfalltage pro 1.000 Beschäftigte, in Frankreich waren es mit 93 Tagen nur einige weniger. In der Datensammlung zu Frankreich fehlt allerdings noch das aktuellste Jahr 2020. Zum Vergleich: Die Deutschen bringen es gerade einmal auf einen Jahresdurchschnitt von 18 Tagen. Weitere Nationen, in denen Beschäftigte dem Arbeitskampf viel Zeit widmen, sind Kanada (79 Tage) sowie Finnland und Spanien mit jeweils 52 beziehungsweise 48 Tagen pro 1.000 Arbeitnehmenden.

Unterschiedliche Erfassungsmethoden

Ein merklich niedrigeres Arbeitskampfvolumen als in Deutschland findet sich in Polen, Schweden, Österreich und der Schweiz. Beim internationalen

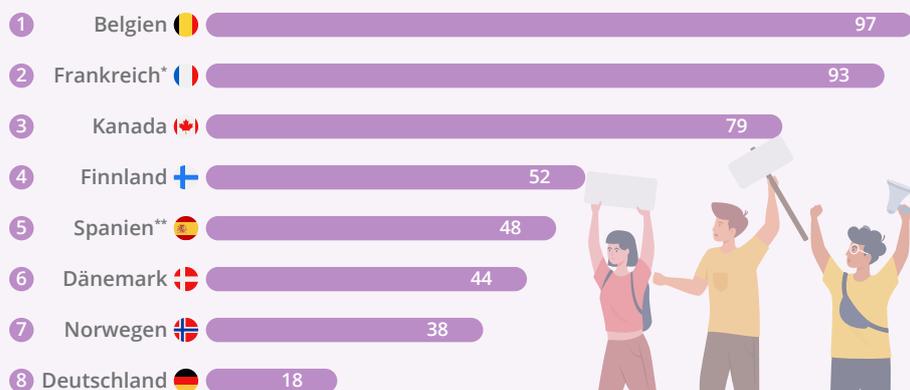
Vergleich ist zu beachten, dass Italien und Griechenland fehlen, weil dort seit mehreren Jahren keine Streikstatistik mehr geführt wird. In den übrigen Ländern basieren die nationalen Statistiken auf teilweise sehr unterschiedlichen Erfassungsmethoden.

Die Zahlen für Frankreich beziehen sich allein auf die Privatwirtschaft (einschließlich der Staatsunternehmen), berücksichtigen aber auch Proteststreiks gegen sozialpolitische Beschlüsse der Regierung, die in Frankreich anders als in Deutschland rechtlich zulässig sind. Ähnliches gilt für die belgische Statistik. Sie umfasst die dort ebenfalls zulässigen Generalstreiks. In Spanien hingegen flossen die Generalstreiks der vergangenen Jahre gegen die Sparpolitik der Regierung nicht in die nationale Statistik ein. Im Vereinigten Königreich werden, wie bei der amtlichen Statistik der Bundesagentur für Arbeit, nur Arbeitsniederlegungen ab zehn Beteiligten und einem Tag Dauer mit einbezogen, in den USA sogar nur Streiks mit mindestens 1.000 Beteiligten, während es in Dänemark gar keine Untergrenzen gibt.



In Belgien wird am meisten gestreikt

Jahresdurchschnitt arbeitskampfbedingter Ausfalltage pro 1.000 Beschäftigte (2011 - 2020)



* 2011 - 2019

** ohne Generalstreiks Quelle: WSI | Hans-Böckler-Stiftung

© freepik.com



Beratung zu Arbeitsrecht im Ausland

Wer im Ausland bei einem Unternehmen angestellt ist, unterliegt in der Regel auch dem lokalen Arbeitsrecht. Dies kann auch bei einer Entsendung der Fall sein. Die Beraterinnen und Berater der BDAE Consult analysieren, überprüfen und optimieren die bestehenden Vertragsstrukturen aus arbeitsrechtlicher Sicht, unterstützen bei der Vertragsgestaltung und Klausel-Überprüfung (zum Beispiel Entsendeverträge, Ruhensvereinbarungen, Stammhausbindungsverträge) und begleiten bei der arbeitsrechtlichen Wiedereingliederung von Mitarbeitenden nach der Rückkehr aus dem Ausland (Repatriierung).

Für mehr Infos berät Sie das Team der BDAE Consult gerne!

beratung@bdae.com

+49 40 851 79790-73

[entsendeberatung.bdae.com](https://www.bdae.com/entsendeberatung)