

Mit sanftem Druck

Osteopathie Mithilfe ihrer Hände behandeln Osteopathen vielerlei Beschwerden. Wir haben Tester in fünf Praxen geschickt – mit positiven Ergebnissen.

Der Schmerz in der Schulter stammt nicht nur aus der Schulter. „Ihr Schlüsselbein- und Ihr Beckengürtel sind nicht im Gleichgewicht“, sagt der Osteopath zu Verena Lange*. Zuvor hat er sie ausführlich befragt, aufmerksam gemustert und ihr seine Handflächen auf Nacken, Rücken und Bauch gelegt. Später drückt er an verschiedenen Körperstellen, mal etwas stärker, mal etwas schwächer, beginnend bei den Schultern. Ab und zu rumpelt es in Verena Langes Magen. Das deutet ihr Behandler als „Zeichen der Entspannung“.

Mit Händen ganzheitlich heilen

Osteopathie (von altgriechisch *osteon* für Knochen und *pathos* für Leiden) ist eine alternativmedizinische Methode. Der amerikanische Arzt Andrew Still begründete sie Ende des 19. Jahrhunderts. Seit etwa 25 Jahren verbreitet sie sich in Deutschland, und die Nachfrage steigt. Immer mehr gesetzliche Krankenkassen erstatten zumindest anteilig die Kosten (siehe Tabelle S. 89).

* Name von der Redaktion geändert.

Unser Rat

Osteopathen behandeln vielerlei Beschwerden, besonders im Bewegungsapparat. Zum Nutzen fehlen noch aussagekräftige Daten aus großen klinischen Studien. Doch viele Menschen sind zufrieden damit, zeigen zumindest unsere Onlineumfrage und unsere fünf Praxisbesuche. Um in Deutschland selbstständig zu arbeiten, müssen Osteopathen zugleich Ärzte oder Heilpraktiker sein. Solche mit mehrjähriger osteopathischer Ausbildung finden Sie zum Beispiel unter www.osteopathie.de.

Möglich macht das das Versorgungsgesetz, das Anfang 2012 in Kraft trat. Seither dürfen Kassen mehr Extras anbieten. Regelleistung in der gesetzlichen Krankenversicherung ist Osteopathie nicht, und manche tun sie als „esoterisch“ ab. Tatsächlich fehlen noch hieb- und stichfeste Nutzenbelege aus großen klinischen Studien. Aber: Vielen Menschen scheint sie zu helfen, bestätigen unsere Onlineumfrage und fünf exemplarische Praxisbesuche.

Das wichtigste Werkzeug der Osteopathen sind die Hände. Ärzteverbände der manuellen Medizin betrachten die Osteopathie daher als Teil ihrer Disziplin (siehe rechts). Doch osteopathische Berufsverbände sehen sie als eigenständige Heilkunde. Demnach gilt der Körper als komplexes System, in dem alle Strukturen verbunden sind. Doch mitunter stören Veränderungen, etwa eingeengte Nerven, das Zusammenspiel. Osteopathen versuchen, solche Probleme zu erkennen und zu lösen – vor allem mit den Händen. Oft erklären sie ihren Patienten, das bringe den Körper wieder „in Fluss“, „ins Gleichgewicht“ oder rege seine „Selbstheilungskräfte“ an. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz behandeln sie nicht nur die namensgebenden Knochen, sondern eine Fülle von Beschwerden – von A wie Asthma bis Z wie Zähneknirschen.

Laut Umfrage und Testern positiv

Wie kommt das bei den Patienten an? Dazu führten wir Ende 2012 eine nichtrepräsentative Onlineumfrage durch (siehe auch www.test.de/umfrage-osteopathie). Rund 3500 Teilnehmer hatten sich in den zwölf Monaten zuvor osteopathisch behandeln lassen. 71 Prozent sind mit dem Ergebnis „sehr zufrieden“, weitere 17 Prozent „zufrieden“. Die meisten hatten wegen derselben Beschwerden schon andere Therapeuten aufgesucht – ohne den erhofften Erfolg.

Unsere Praxisbesuche bestätigen das positive Bild. In München nahmen fünf Testpersonen mit wirklichen Beschwerden verschiedene Osteopathen verdeckt in Anspruch. Bei vier Patienten besserten sich die Leiden schon nach der ersten Sitzung. Die fünfte Testerin bemerkte keine Veränderung und würde den Behandler wohl wechseln. Dennoch: Alle fünf würden wieder zum Osteopathen gehen.

Tipp: Ein Therapieversuch kann sich besonders lohnen bei – oft schmerzhaften – Beschwerden im Bewegungsapparat, etwa mit der Wirbelsäule, den Gelenken, Knochen, Muskeln und Sehnen. Daran leiden viele Hilfesuchende. Das gilt zum Beispiel für 85 Prozent unserer Umfrageteilnehmer und unsere fünf Testpersonen.

Erst viele Fragen

Auch Verena Lange plagt alle paar Wochen ein stechender Schmerz in der linken Schulter. Die Berlinerin schildert ihn zunächst aus der Erinnerung – gerade ist sie beschwerdefrei. Der Behandler schreibt auf einem Block mit und stellt eine Fülle von Fragen: „Haben Sie Probleme mit der Verdauung? Gibt es andere Krankheiten? Nehmen Sie Medikamente? Hatten Sie Operationen oder Stürze, zum Beispiel von der Schaukel?“ Für Verena Lange heißt es also weit zurückdenken. Dann soll sie sich bis auf die Unterwäsche ausziehen und gerade hinstellen. Von hinten legt der Osteopath ihr beide Handflächen an den Nacken, die Schultern, den unteren Rücken, den Bauch und verlangt jeweils einige tiefe Atemzüge.

Dann viele Griffe

Nach einer ähnlichen Prozedur im Sitzen streckt sich die Patientin rücklings auf einer Liege aus. Der Mann schiebt eine Hand unter ihre linke Schulter, platziert die andere unterhalb ihres linken Schlüsselbeins. Er drückt von beiden Seiten, mal stärker, mal schwächer, setzt Akzente mit den Fingern. Ähnlich verfährt er mit der anderen Schulter. Dann nimmt er sich das Kreuzbein, den Bauch, die Hüfte und den Nacken vor. Er gibt Erklärungen und empfiehlt zuletzt: „Lassen Sie das alles zwei Wochen auf sich wirken. Entscheiden Sie dann, ob Sie noch einen Termin möchten.“ Jetzt befinde sich ihr Körper vorerst im Optimalzustand.

Tipp: Seien Sie sich im Klaren, dass Sie bei einer osteopathischen Behandlung genau betrachtet und an vielen Körperstellen ►

Spezielle Griffe. Das wichtigste Werkzeug der Osteopathen sind die Hände. Damit lösen sie zum Beispiel „Blockaden“ im Innern des Körpers. Der Griff im Bild zielt auf die Leber.

Manuelle Heilverfahren

Mit Händen heilen

Das Heilen mit Handgriffen reicht Jahrtausende zurück. Heute gibt es verschiedene Methoden.

Osteopathie. 1874 begründete der amerikanische Arzt Andrew Still das ganzheitliche Konzept. Es führt Symptome auf komplexe Veränderungen im Körper zurück, die sich mit den Händen fühlen und behandeln lassen. Das ist keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen, die Ausbildung uneinheitlich.

Kraniosakraltherapie. Teil der Osteopathie, entwickelt um 1940 vom Amerikaner William Sutherland. Behandelt wird durch Handgriffe an Schädel und Kreuzbein. Diese Regionen seien durch rhythmische Bewegungen verbunden – ein umstrittenes Konzept. Die Methode sollte nicht allein zum Einsatz kommen.

Chiropraktik. Um 1900 vom Amerikaner Daniel Palmer entwickelt. Demnach gehen Erkrankungen – vor allem im Bewegungssystem – auf verschobene Wirbelgelenke und so beeinträchtigte Nerven zurück. Spezielle Handgriffe sollen Wirbel einrenken, oft mit einem „Knack“. Das ist umstritten und am Hals riskant. Keine reguläre deutsche Kassenleistung. Uneinheitliche Ausbildung.

Manuelle Medizin. Die „Chirotherapie“ entstand aus der Osteopathie und Chiropraktik. Meist symptomatisch bei Beschwerden im Bewegungsapparat eingesetzt. Dafür in Deutschland als Kassenleistung anerkannt. Ärzte können sich in manueller Medizin fortbilden, Physiotherapeuten im Teilbereich „Manuelle Therapie“. Die dürfen sie auf ärztliche Verordnung anwenden.

Massage, Akupressur, Shiatsu. Auch diese und weitere manuelle Methoden sollen wohltun. Krankenkassen erstatten ärztlich verordnete medizinische Massagen. Die finden oft bei Physiotherapeuten oder ausgebildeten Masseuren statt.

Sanfte Heilmethode

Bei einem Heimatbesuch unterhielt sich Nadine Kleinert* mit einem Bekannten ihrer Eltern, einem Osteopathen. Nebenbei kam sie auf die schiefe Pofalte ihrer zwei Monate alten Tochter zu sprechen. Der Mann hakte nach: „Gab es bei der Geburt eine Phase, in der das Köpfchen hing? Mussten Sie deshalb etwas machen? Kreisende Hüftbewegungen?“ Drei Volltreffer. „Das hat mich so beeindruckt“, sagt Kleinert, „dass ich seinem Rat gefolgt und zu einer Osteopathin gegangen bin.“

Kindliche Nöte. Osteopathie gibt es auch für Kinder. Sie leiden oft an speziellen Beschwerden, sind etwa Schreibabys, Bettnässer oder Spätzünder beim Krabbeln, Laufen, Sprechen. Weitere typische Gründe sind Verdauungsprobleme, Allergien, psychische und körperliche Auffälligkeiten – bis zur schiefen Pofalte.

Traumatische Geburten. Osteopathen führen kindliche Leiden oft auf Probleme bei Geburt oder Schwangerschaft zurück. Die bewirkten Störungen im Körper, die frühzeitig behandelt werden sollten. Dabei spielen die Hände der Therapeuten eine wichtige Rolle. Osteopathie für Kinder funktioniert damit ähnlich wie bei Erwachsenen und gehört zur regulären Ausbildung. Doch darüber hinaus gibt es Weiterbildungen. Auf Kinder spezialisierte Behandler sind etwa unter www.osteopathie.de besonders gekennzeichnet. Die Kosten pro Termin liegen ab etwa 60 Euro aufwärts. Wenn Kassen diese Heilmethode erstatten, profitieren oft auch mitversicherte Kinder.

Entzückte Eltern. Vereinzelt zeigen Studien, dass Osteopathie Kindern nützt – und viele Eltern schwören darauf. Kleinerts Tochter wurde einmal behandelt, was laut Osteopathin reichte. Ein paar Wochen später war die Pofalte gerade. Vielleicht hätte sie ohnehin keine Probleme verursacht. Vielleicht aber auch doch.

* Name von der Redaktion geändert.



berührt werden. Für eine optimale Therapie sollten Sie sich wohlfühlen. Sonst kommt ein Praxiswechsel in Betracht.

Erklärungen nicht selbstverständlich

Unsere fünf Tester machten ähnliche Erfahrungen wie Verena Lange. Auch sie wurden zunächst ausführlich befragt. Dann gab es eine Untersuchung mit den Augen und den Händen, die fließend in die Behandlung überging und weit über den Ort der Beschwerden hinausreichte. So erfuhr eine Patientin, die Ursache ihrer Kniebeschmerzen liege ganz woanders: am Kopf und im Oberbauch. Meist erklärten die Therapeuten ihr Vorgehen. Doch einer gab sich ausgesprochen wortkarg – vielleicht seine Art zu arbeiten. Manche Osteopathen lassen eher ihr Handwerk für sich sprechen, statt es in Worten zu erläutern.

Tipp: Wenn Ihnen bei der Sitzung Fragen aufkommen – nur zu. Auch schweigsame Osteopathen sollten diese beantworten.

Die Grenzen der Kunst

Noch etwas fiel bei dem wortkargen Osteopathen auf: Seine Behandlung besserte die Beschwerden nicht – anders als bei den übrigen Testern. Er verwies die Patientin, die unter anderem an Problemen mit der Halswirbelsäule litt, an einen Schmerztherapeuten. Das könnte heißen, dass er die Grenzen seiner Kunst erkannte. Das ist keine Schwäche, sondern enorm wichtig. Sonst besteht die Gefahr, dass nötige schulmedizinische Behandlungen unterbleiben. Gerade bei gefährlichen Infektionen oder Krankheiten wie Krebs darf Osteopathie nicht die einzige Therapie darstellen. Ein anderes Risiko ist denkbar, aber gering:



Für Sorgenkinder. Osteopathie ist als sanfte Heilmethode für Kinder beliebt.

Passender Druck. Osteopathen drücken an verschiedenen Stellen – nicht zu stark und nicht zu schwach. Untersuchung und Behandlung gehen ineinander über.



dass Osteopathen Patienten verletzen. Die Handgriffe sind sanfter als bei vielen anderen manuellen Heilverfahren, auch wenn sie manchmal etwas wehtun oder zu Schmerzen am Folgetag führen.

Auf die Qualifikation achten

Um Osteopathie nach den Regeln der Kunst zu bekommen, sollten Patienten auf die Qualifikation ihrer Behandler achten. In Deutschland praktizieren schätzungsweise 5 000 bis 10 000 Osteopathen – ohne einheitliche Ausbildung. Das Spektrum reicht vom Wochenendseminar bis zum Vollzeitstudium. Bloß eine feste Regel gilt: Osteopathen dürfen nur selbstständig arbeiten, wenn sie auch Arzt oder Heilpraktiker sind. Der Beruf Physiotherapeut allein reicht dafür nicht aus.

Die Behandler unserer fünf Tester erfüllten diese grundsätzliche Bedingung und verfügten zudem über eine osteopathische Ausbildung mit mindestens 1350 Stunden. Eine solche findet meist berufsbegleitend statt, verteilt über vier bis fünf Jahre.

Tipp: Listen mit entsprechend qualifizierten Therapeuten finden Sie bei Berufsverbänden, etwa unter www.osteopathie.de oder www.bao-osteopathie.de. Hilfreich für Ihre Suche sind auch persönliche Empfehlungen. 82 Prozent der Umfrageteilnehmer vertrauten ihnen. Die Qualifikation sollten Sie aber dennoch überprüfen.

Manche Krankenkassen zahlen

Viele Krankenkassen, die Osteopathie als Extra anbieten, stellen ähnliche Anforderungen an die Ausbildung des Therapeuten wie wir bei unseren Praxisbesuchen. Zudem muss in der Regel ein Arzt die Behandlung schriftlich veranlassen, etwa mit einer formlosen Bescheinigung. Oft erstatten die

nen auch direkt bei Ihrer Kasse nachfragen. Das gilt ebenso für Privatpatienten, die Osteopathie häufig erstattet bekommen.

Studien dringend erforderlich

Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen ist Osteopathie nicht. Dafür müssen medizinische Methoden meist ihren Nutzen nach strengen wissenschaftlichen Maßstäben erweisen. Ideal wären klinische Studien über möglichst lange Zeit und mit vielen Patienten, die nach dem Zufallsprinzip eine Therapie oder Schein- oder Vergleichsbehandlung bekommen. Solche Untersuchungen lassen sich für die Osteopathie jedoch nur schwer durchführen. Entsprechend mangelt es noch an aussagekräftigen Daten zum Nutzen.

Immerhin: Es gibt methodisch schwächere Studien, etwa mit wenigen Patienten oder ohne Vergleichsbehandlung, die eine Wirksamkeit der Osteopathie zeigen. Viele deutsche Untersuchungen finden sich unter www.osteopathie-akademie.de.

Die positiven Effekte könnten auch mit der Geduld und Zuwendung der Behandler zusammenhängen. Die Sitzungen bei unseren Testern dauerten etwa 60 Minuten – Zeit, die in der Schulmedizin oft fehlt. ■

Kassen nachträglich maximal 60 Euro pro Termin für höchstens sechs Termine im Jahr. Die dürften meist reichen. Unserer Umfrage zufolge umfasst eine osteopathische Behandlung im Mittel fünf Sitzungen.

Tipp: In der Tabelle finden Sie die bundesweit geöffneten Kassen, die zumindest anteilig für Osteopathie zahlen. Weitere Infos, etwa zu regionalen Kassen, erhalten Sie im Produktfinder der Stiftung Warentest unter www.test.de/krankenkassen. Sie kön-

test Osteopathie als Extraleistung gesetzlicher Krankenkassen

Diese bundesweit geöffneten Kassen bieten in ganz Deutschland ihren Versicherten Osteopathie als Extraleistung an. Die Osteopathen müssen vorgegebene Voraussetzungen erfüllen, die Behandlungen ärztlich veranlasst werden. Die Kassen erstatten die Kosten in der Regel rückwirkend nach Vorlage der Rechnung.

Kasse	Kostenübernahme Osteopathie
Actimonda	80 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
Bahn-BKK	80 Prozent, maximal 150 Euro pro Jahr.
Barmer GEK	100 Euro pro Jahr. ¹⁾
Big direkt gesund	80 Prozent, maximal 400 Euro pro Jahr.
BKK 24	80 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
BKK ATU	Maximal fünfmal 30 Euro pro Jahr.
BKK Essanelle	90 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
BKK Gildemeister Seidensticker	Maximal 280 Euro pro Jahr.
BKK IHV	80 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
BKK vor Ort	90 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
Energie-BKK	90 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
Eso BKK	50 Prozent, maximal 30 Euro pro Sitzung und 150 Euro pro Jahr.
Heimat Krankenkasse	Maximal 240 Euro pro Jahr.
HEK	80 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
hkk	Osteopathie für unter 18-Jährige: 50 Prozent, maximal 100 Euro pro Jahr. ²⁾
IKK gesund plus	80 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
Pronova BKK	80 Prozent, maximal sechsmal 56 Euro pro Jahr.
SBK	Maximal sechsmal 30 Euro pro Jahr.
Securvita BKK	Osteopathie auf Krankenkassenkarte – aber nur bei ausgewählten Ärzten.
TK	80 Prozent, maximal sechsmal 60 Euro pro Jahr.
Vereinigter BKK	Maximal sechsmal 40 Euro pro Jahr.

1) Wird abgezogen vom „Gesundheitskonto“ (150 Euro/Jahr), wozu unter anderem auch Gesundheitskurse gehören.
 2) Wird abgezogen vom Budget für Osteopathie und alternative Arzneimittel (100 Euro pro Jahr). **Stand:** 15. Januar 2013

Gesetzliche Krankenkassen Seite 12–13

Atlas BKK Ahlmann
Am Kaffee-Quartier 3
28217 Bremen
Tel. 0 180 2/00 82 00
Fax 04 21/4 35 51 22
www.atlasbkkahlmann.de

Big direkt gesund
Rheinische Str. 1
44137 Dortmund
Tel. 0 800/54 56 54 56
Fax 02 31/5 55 71 99
www.big-direkt.de

BKK Akzo Nobel-Bayern
Glanzstoffstr.
63785 Oberrnburg/Main
Tel. 0 180 1/00 01 14
Fax 060 22/81 21 70
www.bkk-akzo.de

BKK ATU
Münchener Weg 5
85232 Bergkirchen
Tel. 0 180 3/00 04 04
Fax 081 31/3 74 92 30
www.bkk-atu.de

BKK der Thüringer Energieversorgung
Stotternheimer Str. 9a
99086 Erfurt
Tel. 0 800/255 83 24
Fax 03 61/6 52 17 09
www.bkk-thev.de

BKK firmus
Gottlieb-Daimler-Str. 11
26237 Bremen
Tel. 04 21/6 43 43
Fax 04 21/6 43 45 31
www.bkk-firmus.de

BKK Wirtschaft & Finanzen
Bahnhofstr. 19
34212 Melsungen
Tel. 056 61/7 37 40
Fax 056 61/7 37 41 29
www.bkk-wf.de

G&V BKK
Stuttgarter Str. 19
72555 Metzingen
Tel. 0 71 41/29 95 90
Fax 0 71 41/2 99 59 73 25
www.bkk-gv.de

HEK
Wandsbeker
Zollstr. 86–90
22041 Hamburg
Tel. 0 180 1/21 32 13
Fax 040/6 56 96 12 37
www.hek.de

hkk
Martinstr. 26
28195 Bremen
Tel. 04 21/3 65 50
Fax 04 21/3 65 52 10
www.hkk.de

IKK gesund plus
Umfassungsstr. 85
39124 Magdeburg
Tel. 0 800/8 57 98 40
Fax 03 91/28 06 68 39
www.ikk-gesundplus.de

TK
Bramfelder Str. 140
22305 Hamburg
Tel. 0 800/2 85 85 85
Fax 040/69 09 20 26
www.tk.de

Junger Gouda Seite 20–25

Aldi (Nord)
Postfach 13 01 10
45291 Essen
Tel. 02 01/8 59 30
Fax 02 01/8 59 33 18
www.aldi-nord.de

Aldi (Süd)
Postfach 10 01 52
45401 Mülheim a.d.R.
Tel. 02 08/9 92 70
Fax 02 08/99 27 36 10
www.aldi-sued.de

Alnatura
Darmstädter Str. 63
64404 Bickenbach
Tel. 062 57/9 32 20
Fax 062 57/9 32 26 88
www.alnatura.de

Edeka/Gut & Günstig
22291 Hamburg
Tel. 040/6 37 70
Fax 040/63 77 42 75
www.edeka.de

Frico
Friesland Campina
Cheese
Hatzper Str. 30
45149 Essen
Tel. 02 01/87 12 70
Fax 02 01/87 21 27 40
www.frico.de

Galeria Kaufhof
Leonhard-Tietz-Str. 1
50676 Köln
Tel. 02 21/22 30
Fax 02 21/2 23 28 00
www.galeria-kaufhof.de

Heinrichsthaler
Milchwerke
Großröhrsdorfer Str. 15
01454 Radeberg
Tel. 035 28/4 37 00
Fax 035 28/43 70 30
www.heinrichsthaler.com

Karstadt Feinkost/Perfetto
Stolberger Str. 92
50933 Köln
Tel. 02 21/14 90
Fax 02 21/1 49 95 12
www.perfetto.de

Kaufland/Frico/K-Classic
Rötelsstr. 35
74172 Neckarsulm
Tel. 0 180 2/01 00 80
Fax 0 71 32/94 61 24
www.kaufland.de

Lidl/Milbona
Stiftsbergstr. 1
74167 Neckarsulm
Tel. 0 800/4 35 33 61
Fax 0 71 32/94 22 36
www.lidl.de

Minus L
Omira
Oberland-Milchverwertung
Jahnstr. 10
88214 Ravensburg
Tel. 07 51/88 70
Fax 07 51/88 71 09
www.omira.de

Netto Marken-Discount/Gutes Land
Postfach 11 80
93139 Maxhütte-Haidhof
Tel. 094 71/32 00
Fax 094 71/32 01 49
www.netto-online.de

Norma/Leckerrom
Heisterstr. 4
90441 Nürnberg
Tel. 09 11/9 73 90
Fax 09 11/7 59 35 90
www.norma-online.de

Penny
50603 Köln
Tel. 0 180 3/33 10 10
Fax 02 21/1 49 90 00
www.penny.de

Real/Real Quality/Tip
Schlüterstr. 5
40235 Düsseldorf
Tel. 0 800/5 03 54 18
Fax 02 11/9 69 21 40
www.real.de

Rewe/ja!
50603 Köln
Tel. 02 21/14 90
Fax 02 21/1 49 90 00
www.rewe-group.com

Söbbeke
Molkerei Söbbeke
Amelandsbrückenweg 131
48599 Gronau-Epe
Tel. 025 65/9 30 30
Fax 025 65/93 03 60
www.soebbeke.de

Tilbury
Baackes + Heimes
Postfach 11 01 54
41725 Viersen
Tel. 02 16/2 4 89 20
Fax 02 16/2 48 92 19
www.baackes-heimes.de

Zahnpaste Seite 28–33

Ajona
Dr. Rudolf Liebe Nachf.
Max-Lang-Str. 64
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel. 07 11/75 26 26
Fax 07 11/75 66 66
www.driebe.de

Aldi (Nord)/Eurodont
Postfach 13 01 10
45291 Essen
Tel. 02 01/8 59 30
Fax 02 01/8 59 33 18
www.aldi-nord.de

Aldi (Süd)/Frisco/dent
Postfach 10 01 52
45401 Mülheim a.d.R.
Tel. 02 08/9 92 70
Fax 02 08/99 27 36 10
www.aldi-sued.de

Aronal
Gaba
Postfach 25 20
79515 Lörrach
Tel. 07 62/1 90 70
Fax 07 62/1 90 74 99
www.gaba-dent.de

Blend-a-med
Procter & Gamble
65824 Schwalbach am Taunus
Tel. 06 196/89 01
Fax 06 196/89 49 29
www.de.pg.com

Colgate
Colgate Palmolive
Postfach 76 02 49
22052 Hamburg
Tel. 040/3 49 30
Fax 040/35 47 42
www.colgate.de

Dentagard
siehe Colgate

dm/Donto Dent
Carl-Metz-Str. 1
76185 Karlsruhe
Tel. 07 21/5 59 20
Fax 07 21/55 22 13
www.dm-drogerie markt.de

Dr. Best
GlaxoSmithKline
Consumer Healthcare
Postfach 14 64
77804 Bühl
Tel. 07 223/7 60
Fax 07 223/76 40 00
www.gsk-consumer.de

Elkadent
Dental-Kosmetik
Postfach 10 02 07
01072 Dresden
Tel. 03 51/8 00 50
Fax 03 51/8 00 54 44
www.dental-kosmetik.de

Elmex
siehe Aronal

Kaufland/K-Classic
Rötelsstr. 35
74172 Neckarsulm
Tel. 0 180 2/01 00 80
Fax 0 71 32/94 61 24
www.kaufland.de

Lavera
Laverana
Am Weingarten 4
30974 Wennigsen (Deister)
Tel. 05 103/93 91 33
Fax 05 103/93 99 1942
www.lavera.de

Lidl/Dentalux
Stiftsbergstr. 1
74167 Neckarsulm
Tel. 0 800/4 35 33 61
Fax 0 71 32/94 22 36
www.lidl.de

Meridol
siehe Aronal

Odol Med 3
siehe Dr. Best

Rossmann/Perlodent Med
Isernhägener Str. 16
30938 Burgwedel
Tel. 05 139/89 80
Fax 05 139/8 98 49 99
www.rossmann.de

Sante
Zur Kräuterröhr
31020 Salzhemmendorf
Tel. 05 153/8 09 06
Fax 05 153/8 09 88
www.sante.de

Signal
Unilever
Strandkai 1
20457 Hamburg
Tel. 040/3 49 30
Fax 040/35 47 42
www.unilever.de

Theramed
Henkel
40191 Düsseldorf
Tel. 02 11/79 70
Fax 02 11/7 98 40 08
www.henkel.de

Systemkameras und Objektiv

Seite 36–45

Canon
Europark
Fichtenhain A10
47807 Krefeld
Tel. 069/29 99 36 80
Fax 02 51/34 51 02
www.canon.de

Fujifilm
Benzstr. 2
47533 Kleve
Tel. 08 800/38 54 38 54
Fax 02 821/7 11 51 00
www.finepix.de

Nikon
Electronic Imaging
Products
Tiefenbröcher Weg 25
40472 Düsseldorf
Tel. 02 11/9 41 40
Fax 02 11/9 41 43 11
www.nikon.de

Olympus
Wendenstr. 14–18
20097 Hamburg
Tel. 040/23 77 30
Fax 040/23 07 61
www.olympus.de

Panasonic
Winsbergstr. 15
22525 Hamburg
Tel. 0 180 5/01 51 40
Fax 0 180 5/01 51 45
www.panasonic.de

Pentax
Ricoh Imaging
Julius-Vosseler-Str. 104
22527 Hamburg
Tel. 040/56 19 20
Fax 040/56 19 22 47
www.pentax.de

Samsung
Am Kronberger Hang 6
65824 Schwalbach am Taunus
Tel. 0 180 5/12 12 13
Fax 0 180 5/12 12 14
www.samsung.de

Sony
Kemperplatz 1
10785 Berlin
Tel. 0 180 5/25 25 86
Fax 0 180 5/25 25 87
www.sony.de

Sigma
Carl-Zeiss-Str. 10/2
63322 Rödermark
Tel. 060 74/86 51 60
Fax 060 74/8 65 16 77
www.sigma-foto.de

Tamron
Robert-Bosch-Str. 9
50769 Merkenich
Tel. 02 21/9 70 32 50
Fax 02 21/9 70 32 54
www.tamron.de

Sat-Empfänger Seite 46–51

Blaupunkt
Heinrich Zehnder
Postfach 40
78142 Tennenbronn
Tel. 0 77 29/88 10
Fax 0 77 29/88 172
www.zehnder-sat.de

Comag
Zillenhardtstr. 41
73037 Göppingen
Tel. 0 71 61/50 30 60
Fax 0 71 61/5 03 06 11
www.comag.de

Digitalbox
Sandstr. 65
40878 Ratingen
Tel. 02 102/1 33 83 00
Fax 02 102/1 33 83 60
www.digitalbox.de

Easone
SetOne
Rebgartenweg 27
79576 Weil am Rhein
Tel. 0 76 21/98 68 60
Fax 0 76 21/9 86 86 99
www.setone.eu

Humax
Karl-Hermann-Flach-Str. 36
61440 Oberursel, Ts.
Tel. 06 171/62 08 30
Fax 06 171/62 08 39
www.humax-digital.de

Kathrein
Kathrein-Werke
Postfach 1004 44
83004 Rosenheim
Tel. 080 31/18 40
Fax 080 31/18 43 06
www.kathrein.de

Logisat
Sky Vision
Satellitentechnik
Dorfstr. 3–8
38179 Schwülper
Tel. 053 03/9 30 00
Fax 053 03/93 00 25
www.sky-vision.de

Smart
Smart electronic
Industriestr. 29
78112 St. Georgen im Schwarzwald
Tel. 0 77 24/94 78 30
Fax 0 77 24/9 47 83 33
www.smart-electronic.de

Technisat
Postfach 560
54541 Daun
Tel. 06 952/71 26 00
Fax 06 952/49 10
www.technisat.de

Telestar
Am Weiher 14
56766 Ulmen
Tel. 0 26 76/9 52 00
Fax 0 26 76/9 52 01 00
www.telestar.de

Vantage
Im Hinteracker 11
76307 Karlsbad
Tel. 0 72 48/92 68 10
Fax 0 72 48/9 26 81 69
www.vantage-digital.com

Xoro
MAS Elektronik
Pollhornbogen 19
21107 Hamburg
Tel. 040/7 67 33 50
Fax 040/76 73 35 15
www.mas.de

Zehnder
siehe Blaupunkt

Windows-Phone-8-Handys Seite 56–57

HTC
Tel. 06 92/2 22 73 34
www.htc.com/demen

Nokia
Balcke-Dürr-Allee 2
40882 Ratingen
Tel. 0 180 5/01 50 20
Fax 0 21 02/89 28 75 83
www.nokia.de

Stromtarifrechner Seite 60–65

check24.de
Check24 Vergleichsportal Energie
Erika-Mann-Str. 66
80636 München
Tel. 0 800/7 55 45 54 30
Fax 0 800/7 55 45 54 90
www.check24.de

energieverbraucherportal.de
De-Media.de
Münsterstr. 16
41460 Neuss
Tel. 0 21 31/52 72 20
Fax 0 21 31/5 27 22 15
www.energieverbraucherportal.de

hauspilot.de
HausPilot
Im Süsterfeld 6
52072 Aachen
Tel. 0 700/4 28 77 45 68
Fax 03 22/24 17 85 51
www.hauspilot.de

prizewise.de
Sky Vision
Neue Schloßstr. 4
69117 Heidelberg
Tel. 0 800/6 69 90 88
Fax 0 800/6 69 90 85
www.prizewise.de

preisvergleich.de/strom
Preisvergleich.de
Stromrechner
Dittrichring 18–20
04109 Leipzig
Tel. 0 800/5 89 11 53
www.preisvergleich.de/strom/

stromtarife.de
Internationales Wirtschaftsforschung
Regenerativer Energien (IWR)
Soester Str. 13
48155 Münster
Tel. 02 51/23 94 60
Fax 02 51/2 39 46 10
www.stromtarife.de

stromtipp.de
PortalHaus
Internetservice
Borselstr. 26a
22765 Hamburg
Tel. 0 40/2 26 39 92 00
Fax 0 40/2 26 39 92 29
www.stromtipp.de

toptarif.de
TopTarif Internet
Pappelallee 78/79
10437 Berlin
Tel. 0 800/1 03 04 98 00
Fax 0 30/20 00 91 21 00
www.toptarif.de

verivox.de
Verivox
Am Taubenfeld 10
69123 Heidelberg
Tel. 0 800/8 08 08 90
Fax 06 21/7 96 11 84
www.verivox.de

wer-ist-billiger.de
equilibrium
Tränkestr. 13
70597 Stuttgart
Tel. 0 800/9 96 09 90
Fax 0 700/99 60 99 60
www.wer-ist-billiger.de

Schulranzen Seite 70–76

DerDieDas
Georg A. Steinmann
Lederwarenfabrik
Am Waldrand 29
90455 Nürnberg
Tel. 091 22/79 60
Fax 091 22/7 96 80
www.derdiedas.de

Die Spiegelburg
Coppenrath Verlag
Hafenweg 30
48155 Münster
Tel. 091 51/41 41 10
Fax 02 51/4 14 11 20
www.spiegelburg.de

Ergobag
Subbelrather Str. 186
50823 Köln
Tel. 06 171/5 39 70 50
Fax 02 21/53 97 05 40
www.ergobag.de

McNeill
Thorka
Siemensstr. 28
63512 Hainburg
Tel. 061 82/9 57 10
Fax 061 82/6 69 98
www.mcneill.de

Sammies by Samsonite
Hama
Postfach 80
86651 Monheim
Tel. 0 90 91/50 20
Fax 0 90 91/50 22 79
www.hama.de

Scout
Alfred Sternjakob
Frankenstr. 47–55
67227 Frankenthal
Tel. 062 33/4 90 10
Fax 062 33/4 90 16 60
www.scout-ranzen.de

Step by Step
siehe Sammies by Samsonite

Tatonka
Postfach 63
86451 Dasing
Tel. 08 02/5 9 60 20
Fax 08 02/5 96 02 30
www.tatonka.com

Sommerreifen Seite 78–83

Apollo
siehe Vredestein

Barum
siehe Continental

Bridgestone
Justus-von-Liebig-Str. 1
61352 Bad Homburg v. d. Höhe
Tel. 061 72/4 08 01
Fax 061 72/4 08 90
www.bridgestone.de



Herausgeber und Verlag

Stiftung Warentest, Lützowplatz 11–13, 10785 Berlin,
Postfach 304141, 10724 Berlin.
Telefon: 030/263 10, Telefax: 030/26312727
Internet: www.test.de
Postbank Berlin, Konto: 30602 100/BLZ 100 100 10

Continental
Büttnerstr. 25
30165 Hannover
Tel. 05 11/938 01
Fax 05 11/938 1770
www.conti.de

Dunlop
siehe Goodyear

Falken
Berliner Str. 74–76
63065 Offenbach
am Main
Tel. 069/24 75 25 20
Fax 069/24 75 52 14
www.falken-europe.de

Firestone
siehe Bridgestone
www.firestone.de

Fulda
siehe Goodyear

Goodyear
Dunlopstr. 2
63450 Hanau
Tel. 061 81/68 01
Fax 061 81/68 1283
www.gdgt.de

GT Radial
Giti Tire Siegpark
Auf dem
Seidenberg 5
53721 Siegburg
Tel: 022 41/12 39 40
Fax 022 41/12 39 46
www.gtradial.de

Hankook
Reinhold-Schleese-
Str. 14
30179 Hannover
Tel. 05 11/649 09 70
Fax 05 11/64 60 97 79
www.hankook.de

High
Delticom
Brühlstr. 11
30169 Hannover
Tel. 0180 5/33 58 42
Fax 05 11/33 61 16 55
www.delti.com

Kleber
siehe Michelin

Kumho
Brüsseler Platz 1
63067 Offenbach
am Main
Tel. 069/49 43 31 80
Fax 069/49 00 69
www.kumhotire.de

Marangoni
Hochstr. 11
32120 Hiddnhausen
Tel. 052 23/87 87 66
Fax 052 23/87 87 76
www.marangoni.com

Michelin
Postfach 21 09 51
76159 Karlsruhe
Tel. 07 21/53 00
Fax 07 21/53 10 29
www.michelin.de

Nexen
Mergenthaler-
allee 79–81
65760 Eschborn, Ts.
Tel. 06 196/95 48 60
Fax 06 196/95 48 67
www.nexentire.com

Nokian
Neuwieder Str. 14
90411 Nürnberg
Tel. 09 11/52 75 50
Fax 09 11/52 75 29
www.nokiantyres.de

Pirelli
Postfach 40 14 80
80714 München
Tel. 089/14 90 80
Fax 089/14 90 85 81
www.pirelli.de

Rotalia
Comar Tyre &
Rubber Industrial
Rm 1102
D & D Fortune Center
186–2# Haier Road
266061 Shandong
Volksrepublik China
Tel. 86532/80 93 98 18
Fax 86532/80 99 19 02
www.comartyre.com

Sailun
Deldo Autobanden N.V.
Noorderlaan 660
2030 Antwerpen
Belgien
Tel. 0032/3/5 44 49 49
Fax 0032/3/5 44 72 00
www.deldo.com

Semperit
siehe Continental

Syron
Keskin Tuning
Carl-Benz-Str. 22–24
67227 Frankenthal
Tel. 062 33/327 60 60
Fax 062 33/327 60 61
www.keskin-tuning.de

Tecar
Techno-Einkauf
Aspelohe 27c
22848 Norderstedt
Tel. 040/526 09 90
Fax 040/526 09 91 00
www.tecar-reifen.de

Toyo
Toyo Tire
Halskestr. 3–5
47877 Willich
Tel. 021 54/891 11 11
Fax 021 54/891 12 11
www.toyo.de

Uniroyal
siehe Continental

Vredestein
Rheinstr. 103
56179 Vallendar
Tel. 02 61/807 66 00
Fax 02 61/807 66 99
www.vredestein.com

Yokohama
Monschauer Str. 12
40549 Düsseldorf
Tel. 02 11/537 40 50
Fax 02 11/537 40 53
www.yokohama-on
line.com

Osteopathie
Seite 86–89

Actimonda
Hüttenstr. 1
52068 Aachen
Tel. 02 41/90 06 60
Fax 02 41/90 06 61 00
www.actimonda.de

Bahn-BKK
Franklinstr. 54
60486 Frankfurt/M.
Tel. 0 800/2 24 62 55
Fax 0 180 5/00 80 04
www.bahn-bkk.de

Barmer GEK
Postfach 11 07 04
10837 Berlin
Tel. 0 800/4 54 01 50
Fax
0 800/33 20 60 99 10 00
www.barmer-gek.de

Big direkt
Rheinische Str. 1
44137 Dortmund
Tel. 0 800/54 56 54 56
Fax 02 31/5 55 71 99
www.big-direkt.de

BKK 24
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen
Tel. 057 24/97 10
Fax 057 24/9 71 40 00
www.bkk24.de

BKK ATU
Münchner Weg 5
85232 Bergkirchen
Tel. 0 180 3/00 04 04
Fax 081 31/3 74 92 30
www.bkk-atu.de

BKK Essanelle
Postfach
40252 Düsseldorf
Tel. 0 800/2 55 66 55
Fax 02 11/2 00 00
www.bkk-essanelle.de

BKK
Gildemeister
Seidensticker
Winterstr. 49
33649 Bielefeld
Tel. 0 800/0 25 52 55
Fax 05 21/5 22 87 00
www.bkkgilsei.de

BKK IHV
Äppelallee 27
65203 Wiesbaden
Tel. 06 11/18 68 60
Fax 06 11/18 86 10
www.bkk-ihv.de

BKK vor Ort
Universitätsstr. 43
44789 Bochum
Tel. 0 800/2 22 12 11
Fax 02 34/4 79 19 99
www.bkkvorort.de

Energie BKK
Lange Laube 6
30159 Hannover
Tel. 0 800/0 12 35 12
Fax 05 11/91 11 02 99
www.energie-bkk.de

Esso BKK
Osterbekstr. 90 a
22083 Hamburg
Tel. 0 40/5 89 68 04 10
Fax 0 40/5 89 68 01 99
www.esso-bkk.de

Heimat Krankenkasse
Herforder Str. 23
33602 Bielefeld
Tel. 0 800/1 06 01 00
Fax 05 21/9 23 95 41 50
www.heimat-kranken
kasse.de

HEK
Wandsbeker
Zollstr. 86–90
22041 Hamburg
Tel. 0 180 1/21 32 13
Fax 040/6 56 96 12 37
www.hek.de

hkk
Martinstr. 26
28195 Bremen
Tel. 04 21/3 65 50
Fax 04 21/3 65 52 10
www.hkk.de

Pronova BKK
Brunckstr. 47
67063 Ludwigshafen
Tel. 0 180 2/00 13 13
Fax 06 21/5 33 91 70 00
www.pronovabkk.de

SBK
Heimeranstr. 31
80339 München
Tel.
0 800/0 72 57 25 72 50
Fax
0 800/0 72 57 25 72 51
www.sbk.org

Securiva BKK
Lübeckertordamm 1–3
20099 Hamburg
Tel. 0 800/6 00 30 00
Fax 040/33 47 90 00
www.securiva.de

TK
Bramfelder Str. 140
22305 Hamburg
Tel. 0 800/2 85 85 85
Fax 040/69 09 20 26
www.tk.de

Vereinigte BKK
Hanauer Landstr. 523
60386 Frankfurt/M.
Tel. 0 800/7 32 00 00
Fax 069/4 50 91 11 00
www.vereinigte-bkk.de

Verwaltungsrat
Prof. Dr. Andreas Oehler (Vorsitzender), Volker Angres, Gerd Billen, Prof. Dr. Manfred Hennecke, Prof. Dr. Lucia Reisch, Isabel Rothe, Prof. Dr. Volker Wolff

Kuratorium
Dr. Günter Höckmann (Vorsitzender), Dr. Thomas Förster, Christoph Hahn, Dr. Sven Hallscheidt, Dr. Jutta Harre, Prof. Dr. Heinrich Heidt, Wolfgang Hellhake, Prof. Dr. Herbert Kubicek, Dr. Olaf Lagner, Sigrid Lewe-Esch, Dr. Stefanie Märzheuser, Dr. Klaus Mayer, Klaus Müller, Prof. Dr. Friedrich Wilhelm Schwartz, Prof. Dr. Achim Stiebing, Cornelia Tausch, Dr. Ralph Walther, Prof. Dr. Reiner Wittkowski

Vorstand
Hubertus Primus

Weiteres Mitglied der Geschäftsleitung
Dr. Holger Brackemann

Bereich Untersuchungen
Dr. Holger Brackemann (Bereichsleiter)
Preiserhebungen: Manfred Groß; Prüfmustereinkauf: Dirk Weinberg

Verifikation
Claudia Gaca, Ralf Gaida, Susanne Neunzerling, Sibylle Schalock, Hartmut Schäfer

Multimedia
Jürgen Nadler (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Markus Bautsch, Jenny Braune, Dr. Dirk Lorenz, Marcus Pritsch, Dr. Bernd Schwenke, Simone Vintz, Dr. Kirstin Wethekam; Marktanalyse und Projektassistenz: Heike Clemens, Philipp Dammshneider, Thomas Grund, Lutz Konzag, Danielle Leven Henning Withöft (Journalistischer Leiter); Redakteure: Ronald Dammshneider, Peter Knaak, Stephan Scherfenberg, Sandra Schwarz, Christian Schlüter, Michael Wolf

Haus, Energie, Freizeit und Verkehr
Elke Gehrke (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Hans-Peter Brix, Christiane Böttcher-Tiedemann, Renate Ehrnsperger, Dr. Konrad Giersdorf, Henry Göriltz, Till Kolja Oettel, Dr. Dagmar Saurbier, Anke Scheiber, Dr. Peter Schick, Jörg Siebolds; Marktanalyse und Projektassistenz: Ingo Bengelsdorf, Toralf Hainsch, Wolfgang Lerch, Simone Lindemann, Yvonne Sanguinette, Michael Vogt Lothar Beckmann (Journalistischer Leiter); Redakteure: Brigitte Kluth-Kosnik, Michael Koswig, Cecilia Meusel, Thomas Müller, Falk J. Murko, Herbert Noll Dr. Ursula Loggen (Wissenschaftliche Leiterin); Projektleiter: Katrin Andruschow, Dr. Heike Diekmann, Dr. Birgit Luther, Christiane Nientimp, Dr. Birgit Rehlinger, Janine Schlenker, Dr. Gunnar Schwan, Dr. Jochen Wettach; Marktanalyse und Projektassistenz: Michaela Backhus, Julia Leise, Harry Mallok, Annett Plock, Nada Quenzel, Gabriele Scheefe

Ernährung, Kosmetik und Gesundheit
Isabella Eigner (Journalistische Leiterin); Redakteure: Ina Bockhoff-Lippe, Ursula Lüders, Lea Sophie Lukas, Nicole Merbach, Dr. Bettina Sauer, Sara Waldua, Swantje Waterstraat

Weiterbildung
Dr. Michael Cordes (Wissenschaftlicher Leiter); Projektleiter: Dr. Anett Brauner, Sandra Baumert, Gabriele Gollnick; Verifikation: Dr. Andrea Goldenbaum; Marktanalyse und Projektassistenz: Benjamin Barkmeyer, Sylvia Keske-Fouda, Andrea Kiesner

Marketing, Leserservice und Vertrieb
Alrun Jappe (Journalistische Leiterin); Redakteure: Christina Engel, Andrea Frey

Presse
Vertrieb Zeitschriften: Frank Beich (Ltg.); ZENIT Pressevertrieb GmbH, Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart, Tel. 07 11/7 25 21 90, Fax 07 11/7 25 23 40
Heike van Laak (Leiterin), Ute Bränzel, Bettina Dingler, Petra Rothbart

Redaktion test

Chefredakteurin
Anita Stocker (verantwortlich)

Stellvertretender Chefredakteur
Peter Gurr

Textchefin
Marina Pauly

Redaktionsassistentin
Britta Ossig-Moll

Grafik
Nina Mascher (Art Direction), Susanna Donau, Anne Lehmann, Katja Späth, Beate Theiell, Susann Unger

Bildredaktion
Kerstin Babrikowski, Margrit Porzelt, Gabriele Theune

Produktion
Catrin Knaak, Martin Schmidt, Yuen Men Cheung

Produktfotos
Ralph Kaiser, Michael Haase

Verlagsherstellung
Rita Brosius (Leitung), Susanne Beeh

Weitere Mitarbeiter dieser Ausgabe
Karin Baur, Michael Beumer, Kerstin Backofen, Michael Bruns, Alisa Gottschewsky, Jana Hauschild, Christoph Herrmann, Sophie Mecchia, Susanne Meunier, Jan Schrader, Michael Sittig, Dr. Catrin Timm, Manuela Tomic

Litho
tiff.any GmbH Berlin

Druck
Umschlag: KonradinHeckel Nürnberg; Bestellkarte: Offsetdruck Nürnberg;

Abonnement
Innenteil: PRINOVIS Nürnberg
Jahresabonnement Inland: 51,70 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt. und Versandkosten); Jahresabonnement Ausland: Euro-Länder 51,70 Euro, Schweiz 87,60 sfr., andere Länder 57,70 Euro
Preis für das Einzelheft: 4,90 Euro (inklusive gesetzlicher MwSt.)
Auslandspreis für das Einzelheft: 4,90 Euro/8,50 sfr (bei Postzustellung zuzüglich Porto)

ISSN
0040–3946

Bildnachweis
Titel: Corbis / Mauritius / Creativ Studio Heinemann
Rücktitel: Stockfood / K. Arras; Sabo; Corbis / M. A. Keller
Fotos: Ralph Kaiser; Michael Haase; Anke Jacob (S. 3); B. Ametsbichler; St. Thost; Canon (S. 38, 43); HD Plus GmbH (S. 50)
Infografiken: Kati Hammling / www.ktgrafix.de

Rechte: Alle in test veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren – auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen – oder die Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

Tarife der Servicenummern

Die Preise gelten für Anrufe aus dem deutschen Festnetz. Die Kosten aus dem Mobilfunknetz dürfen 42 Cent pro Minute oder 60 Cent pro Anruf nicht überschreiten.

0700 Kostenfrei.	01803 9,0 Cent/Min.
0800 Kostenfrei.	01805 14 Cent/Min.
01801 3,9 Cent/Min.	018809 49 Cent/Min.
01802 6,0 Cent/Anruf.	09001 Hier können Kosten von 49 bis 124 Cent/Min. entstehen.