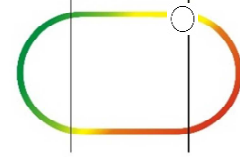


DER MANZL BRIEF

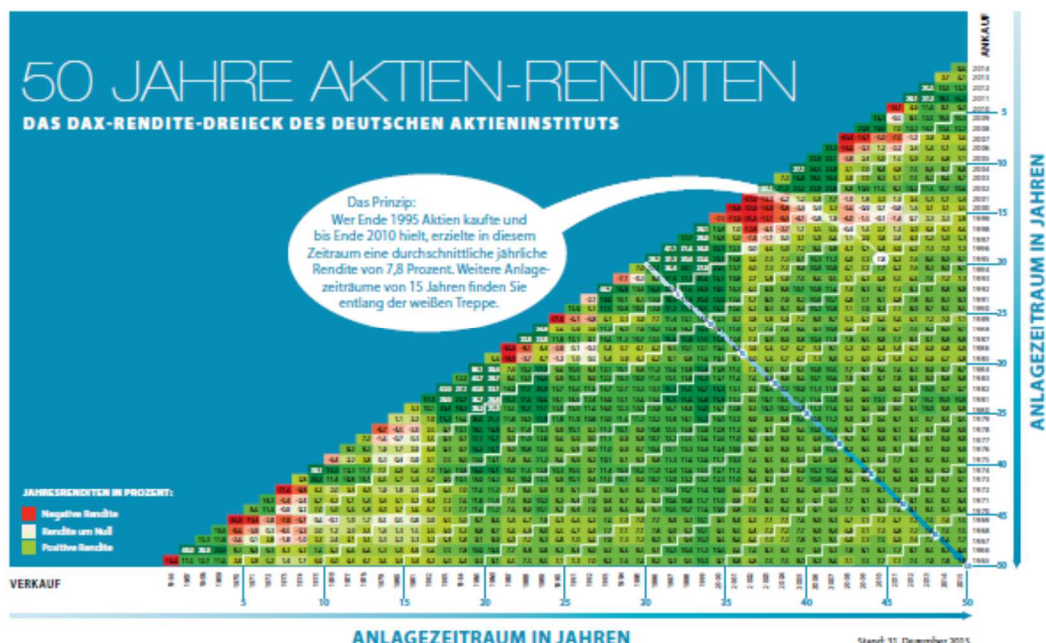
Positionierung im wirtschaftlichen und sozialen Umfeld

Ausgabe 05 | 16

Wie 4 Millionen Beschäftigte für Sie arbeiten.



In diesem Jahr erhielten die Anteilseigner der DAX Konzerne eine Ausschüttung an Dividenden in der Höhe von 29.800.000.000 Euro. Die letzten 6 Jahre waren es im Durchschnitt jedes Jahr rund 28 Milliarden Euro. Weltweit wurden in den letzten 6 Jahren in Summe 6.135 Milliarden Dollar (für 2015 1.150,5) an die Inhaber der Aktien überwiesen. Zusätzlich stellen sich über die Jahre hinweg höhere Bewertungen der Anteilscheine ein. Diese höheren Bewertungen ergeben sich durch Produktivitätszuwächse und durch Inflation. Manchmal auch durch irrationale Gier. Je geschickter der Anleger vorgeht und je länger der Anlagezeitraum ist, desto sicherer sind die Kurszuwächse. Unter geschicktem Vorgehen verstehe ich die Vermeidung der typischen Investorenfehler und der Zurechtlegung einer antizyklischen Strategie, dazu aber in einer anderen Ausgabe mehr. Wie kann ich nun an diesem Strom finanzieller Zuwendungen teilhaben, bei gleichzeitiger Minimierung des damit verbundenen Risikos. Seit 1.7.1988 wird der deutsche Aktienindex DAX für die 30 größten (Marktkapitalisierung) und umsatzstärksten (Orderbuchumsatz) deutschen Unternehmen berechnet und aktuell von der Deutschen Börse herausgegeben. Die Kurse für den Zeitraum vor 1988 wurden zurückberechnet. Mehr Details können auf Wikipedia nachlesen werden. Die genaue Bezeichnung für den Index lautet DAX Performance Index, WKN 846900, Symbol DAX. Neben dem DAX Performance Index gibt es den DAX Kursindex, den MDAX, SDAX, TecDAX und weitere wie FamilyDAX, DivDAX, ÖkoDAX. Was den DAX Performance Index nun so besonders attraktiv macht, ist der Umstand, dass in die Berechnung die Dividenden mit einbezogen werden. Ausgeschüttete Dividenden werden sofort wieder in das Unternehmen rechnerisch investiert. Der Anleger profitiert also von den Dividendenzahlungen, ohne durch den Kauf der Aktien eines einzigen Unternehmens ein Einzelrisiko eingehen zu müssen. Andernfalls müsste der Anleger Aktien aller 30 Unternehmen kaufen, was einen hohen Kapitalbedarf voraussetzt und höhere Spesen verursacht.



Das Deutsche Aktieninstitut (www.dai.de) veröffentlicht das DAX-Rendite-Dreieck. In dieser Tabelle wird die jährliche Rendite für beliebige Zeiträume dargestellt. Zur besseren Ansicht kann das Rendite-Dreieck heruntergeladen werden. Die grünen Felder signalisieren eine positive, die roten Felder eine negative Rendite. Wie schon der erste Blick zeigt, wirft der DAX Performance Index überwiegend positive Renditen ab. Rote Felder ergeben sich nur bei einem kurzfristigen Anlage-zeitraum und einem Einstieg an den oberen Wendepunkten, vor dem Auftreten von heftigen Kursrückschlägen. Bei genauerer Betrachtung wird ersichtlich, dass die jährliche Rendite, also Kurssteigerung und Dividendenausschüttung, attraktive Werte erreicht. Nachstehender Ausschnitt zeigt die durchschnittliche jährliche Rendite bei einem Ausstieg Ende 2015 und jeweils einem Einstieg zum Ende der unten angeführten Jahre.

9,6	2014
6,1	2013
12,2	2012
16,2	2011
9,2	2010
10,3	2009
12,2	2008
3,6	2007
5,6	2006
7,1	2005
8,8	2004
8,7	2003
10,6	2002
5,4	2001
3,5	2000

Der DAX Performance Index kann also durch seine spezielle Berechnungsmethode mit der Reinvestition der Dividendenausschüttungen als geeignetes Instrument für Vermögensanlage und Vermögensaufbau in Betracht gezogen werden. Aus 100.000 Euro investiert Ende 2010 ergaben sich nach 5 Jahren 155.279 Euro. Vor Steuern.

Jahr	Kapital	Zins
2010	100.000,00	9,2
2011	109.200,00	9,2
2012	119.246,40	9,2
2013	130.217,07	9,2
2014	142.197,04	9,2
2015	155.279,17	9,2

Rund 4 Millionen Mitarbeiter in den 30 DAX Unternehmen sind weltweit rund um die Uhr damit beschäftigt, die besten Produkte und Leistungen herzustellen. Für ein Engagement empfehlen sich börsengehandelte, passiv gemanagte ETFs mit einer Kostenstruktur von jährlich nicht mehr als 0,2% Gebühr. Andere Anlageformen (Zinsen) bringen keine ausreichende Rendite und stellen somit keine Konkurrenz dar. Diese positive Betrachtung zum DAX Performance Index sollte aber

nicht als Aufforderung zum sofortigen Einstieg verstanden werden, sondern nur eine Möglichkeit aufzeigen, um an Dividenden, an der Arbeitskraft von 4 Millionen Menschen, am Fortschritt der Produktivität und an einer inflationsbedingten Ausweitung der Bilanzwerte teilnehmen zu können.

Mehr Details zum DAX:

<https://de.wikipedia.org/wiki/DAX>

Download DAI Rendite-Dreieck:

https://www.dai.de/files/dai_usercontent/dokumente/renditedreieck/2015-12-31%20DAX-Rendite-Dreieck%2050%20Jahre%20Web.pdf

Themenwechsel:

Die Differenz zwischen einer zehnjährigen und einer zweijährigen US-Staatsanleihe ist in den letzten Monaten immer weiter gesunken und befindet sich aktuell bei 95 Punkten. Diese Zinsspanne hat großen Einfluss auf die Wirtschaftsentwicklung und tritt als Vorbote für eine herannahende Rezession auf. Vor allen US Rezessionen seit Ende WWII befand sich die Zinsdifferenz bei oder unter null. Die Zweijahresrendite befindet sich üblicherweise in etwa in der Höhe der Inflationsrate. Die Zehnjahresrendite befindet sich dann 2-3% über der Inflationsrate. Kurzfristige Zinsen werden von den Notenbanken, langfristige werden vom Markt gemacht. Rechnet der Anleihenmarkt mit zukünftig sinkenden Inflationsraten, dann sinkt die Zehnjahresrendite. Werden die Anleger unsicher und investieren vermehrt in langfristige Anleihen so drückt das deren Rendite. Auf dem aktuellen Niveau der Zinsdifferenz ist die US Wirtschaft in der Vergangenheit nur moderat gewachsen. Es gilt also, den Indikator im Auge zu behalten.

Der Alerian MLP ETF (Symbol: AMLP) aus der Ausgabe 02 | 16 vom 28.2.2016 zum damaligen Kurs von USD 10,15 steht nun bei USD 12,22. Mit der am 11.5.2016 ausgeschütteten Dividende in der Höhe von USD 0,299 ergibt sich ein Zuwachs von USD 2,37 oder 23% binnen 90 Kalendertagen. In Euro gerechnet sind es 21%, da der Euro aktuell um 2 Cent höher steht. Ein guter Zeitpunkt um ein dahingehendes Engagement wieder zu beenden.



Aktuelle Rahmenbedingungen:

Zinsen = 0 (EZB Leitzins)
Letzte EZB Leitzinssatzänderung = Senkung (10.3.2016)
Letzte FED Leitzinssatzänderung = Anhebung (16.12.2015 +0,25%)
Anleihen = überbewertet (Euro Bund-Future Ziel 130)
Aktien = eher überbewertet (DAX Ziel 8200)
Immobilien = überbewertet
Gold/Silber = günstig (Gold Ziel USD 1920)
Schuldenmisere = weitere Verschlechterung
Finanzmarktstabilität = Indikatoren verschlechtern sich
Größte Aufgabe der Politik = Migration, Islamisierung, Eurosystem, Schuldenberge
Beschäftigung = Norden okay, Süden katastrophal (Jugend)
EZB Politik = Geldmengenausweitung verstärkt, Maßnahmen unwirksam
FED Politik = Zinswende gestartet am 16.12.2015, moderater Zinsanstieg voraus
Inflation Warenkorb = -0,1% D p.a., Anstieg voraus wg. Basiseffekt
Inflation Geldmenge = rund 5% p.a.
Blasen = Anleihen, Corp. Bonds, Schwellenländer
Baissen = Gold, Silber, Öl, Kupfer, Rohstoffe
Realzins = 0,04% (10j Bundesanleihe D 0,144 minus Inflation -0,10 für D)
Zinsspanne 10j-2j US = 0,95 (positiv)
Deflation/Inflation = Weder noch wegen Energiepreise und Nachfragemangel
 Inflation bei Immobilien, Anleihen
US Rezessionseintritt = 1 (0-1-2-3)
Gebert DAX Börsenindikator = 1 seit 2.5.2016 (0-1-2-2-3-4) Zins=1 Andere=0
Letzte US Rezession: Dez 2007 bis Ende 2009
Letzter Aktiencrash (Boden): März 2009

Überblick über die Anlageklassen:

- Bankeinlagen (Geld auf Konto, tägl. fälliges Sparbuch)
- Festgeld, Termingeld, gebundene Einlagen/Sparbücher
- Bausparen
- Schulden
- Derivate und Fonds
- Lebensversicherungen
- Staatsanleihen, Firmenanleihen (Corporate Bonds)
- Bargeld zuhause
- Aktien
- Gold/Silber physisch
- Eigengenutzte Immobilie, Hauptwohnsitz
- Immobilien zur Vermietung
- Agrarflächen
- Anbaufläche für Lebensmittel Eigenbedarf

- ✓ Baugrund in noch günstigen Lagen
- Container kaufen und vermieten
- ✓ Diamanten
- ✗ Schmuck
- Sonstige Sachwerte

Buchempfehlung:

Massenpsychologie und Börse, Arnold Kitzmann, ISBN 9783834902979, Siehe diesen Link:

https://www.amazon.de/Massenpsychologie-B%C3%B6rse-bestimmen-Erwartungen-Kursverl%C3%A4ufe/dp/3834902977/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1464341711&sr=8-1&keywords=9783834902979

Die Gefühlsreaktionen der Anleger werden ständig durch psychologische Gesetzmäßigkeiten beeinflusst, die sich in beeindruckender Regelmäßigkeit wiederholen. Dieses Buch erklärt die Zusammenhänge und bietet auf dieser Basis eine Vielzahl von Anregungen und Hilfestellungen für Berater und Anleger.

Bankeinlagen (Geld auf Konto, tägl. fälliges Sparbuch)

- Geld gehört ab Einlage der Bank und bald auch nicht mehr dieser, da diese damit Kredite vergibt oder Anlagen tätigt (denke hier an Hypo Alpe Adria, Österreichische Volksbanken AG in Ostblockländer, Hypo Tirol in Italien und Pleiten hierzulande, IKB, HRE, Anglo Irish Bank, Banca Monte dei Paschi di Siena, Banco Espirito Santo, Lehman Brothers, u.v.a.m.)
- Der Kunde/Einleger erhält nur ein Versprechen auf Rückzahlung.
- Wenn Bank pleitiert, ist Geld futsch und das Versprechen eben ein Versprechen, die Bank hat sich „ver“prochen.
- Im Duden steht zu diesem Verb: beim Sprechen versehentlich etwas anderes sagen oder aussprechen als beabsichtigt*
- Wenn alle oder viele Einleger/Kunden zur gleichen Zeit ihr Geld wieder haben wollen, ist die Bank pleite oder muss, wenn der politische Wille vorhanden ist, gestützt werden (siehe Griechenland=gestützt, Argentinien=pleite, zuletzt Portugal=gestützt).
- Einlagensicherungssysteme sind nur Beruhigungspillen für das Volk, im Ernstfall helfen diese nicht.
- Staatliche Garantien für Einlagen gibt es ab 1.7.2015 nicht mehr.
- Die als Vorteil angepriesenen gegenseitigen Ausfallhaftungen der Banken innerhalb eines Sektors (also innerhalb Raiffeisen, Volksbanken oder Sparkassen) schwächen aber auch gleichzeitig die besser wirtschaftenden Institute, wenn es zu einem Haftungsfall kommt. Das ist also auch als Risikofaktor zu betrachten. Die Bilanz eines lokalen Institutes allein zeigt also nicht alle latenten Risiken auf.
- Das neue Europäische Einlagensicherungssystem in dem schließlich 43 Milliarden Euro angesammelt werden sollen, steht erst ab 2024 zur Verfügung, bis dahin ist Durchwurschteln angesagt.

Gerade noch rechtzeitig vor Ablauf des Jahres 2015 musste in Portugal die Bank BANIF wiederum auf Staatskosten (also durch die Bürger) gerettet werden. Es ist eine staatliche Kapitalspritze von knapp 2,3 Milliarden Euro erforderlich. Die EU-Kommission genehmigte dies am 21.12.2015. „Banif hat bereits viele Staatshilfen bekommen und ist aus eigener Kraft nicht existenzfähig“, erklärte die zuständige EU-Kommissarin Margrethe Vestager.

Ab 1. Januar 2016 tritt die neue EU-Richtlinie zur Bankenrettung in Kraft, nach der nunmehr insolvente Banken nicht mehr vom Staat gerettet werden. Die Eigentümer und Kapitalgeber werden zur Rettung herangezogen. Bail-In genannt. Dabei existiert folgende Hierarchie: 1. Aktionäre, 2. Besitzer von Anleihen und Schuldtiteln der Bank, 3. Alle Guthaben über 100.000 Euro. Beträge bis 100.000 Euro unterliegen der Einlagensicherung, aber nur Sichtguthaben, keine Kapitalanlagen. Diese Einlagensicherung dürfte jedoch in einer institutsübergreifenden Krise nicht das Papier wert sein auf das sie gedruckt ist.

Übrigens: Bei einer Bank in Verwahrung befindliche Wertpapiere (Depot) wie Aktien oder Anleihen, Fonds, ETF's, Zertifikate, die gemeinhin als Sondervermögen gelten, sind bei einer Bankpleite nicht unbedingt sicher. So steht in den Geschäftsbedingungen der Deutschen Bank: „Ist die Bank pflichtwidrig außer Stande, Wertpapiere des Kunden zurückzugeben, so besteht neben der Haftung der Bank (*die möglicherweise dann pleite ist*) im Entschädigungsfall ein Entschädigungsanspruch gegen die Entschädigungseinrichtung deutscher Banken GmbH. Der Anspruch gegen die Entschädigungseinrichtung ist der Höhe nach begrenzt auf 90 Prozent des Wertes dieser Wertpapiere, maximal jedoch auf den Gegenwert von 20.000 Euro.“ Hallo, geht's noch?“ würde da der Volksmund sagen.

Update 02 | 16: Die Deutsche Bank beteuert in einem Schreiben, dass sie den Zinsverpflichtungen aus Anleihen in diesem und im nächsten Jahr nachkommen kann. Was bitte bewegt die Unternehmensleitung zu so einem Schritt. Daraus kann man nur ableiten, dass die Deutsche Bank zu diesem Zeitpunkt nahe vor einer Pleite stand.

Update 05 | 16: Italienische Banken haben rund 400 Milliarden Euro notleidende Kredite in ihren Büchern. Ab 1. Januar 2016 gilt die EU-Richtlinie zur Bankenrettung, nach der insolvente Banken nicht mehr vom Staat, sondern über das Bail-In System zu retten sind. Nun, das will aber der italienische Finanzminister und der Präsident der italienischen Zentralbank so nicht sehen. Der erstere will eine Bad Bank mit Staatsgarantien, der letztere will die notleidenden Kredite direkt bei der EZB gegen frisches Geld eintauschen. Also No-Bail-In. In dieser EU in der derzeitigen schildbürgerähnlichen Ausgestaltung gibt es also die guten Europäer, die tun und lassen können was sie wollen, Gesetze und Regeln nicht beachten brauchen. Diese Länder sind Deutschland, Frankreich, Italien, England, Holland, Griechenland. Und es gibt die bösen Europäer, alle anderen Länder, die zu kuschen haben und als Absatzmarkt betrachtet werden.

Rat: Als Bankeinlage nur Beträge in der Höhe halten, wie man für die Abwicklung der üblichen und laufenden Zahlungsvorgänge braucht. Bankeinlagen auf mehrere Banken aufteilen. Dort wo es nicht anderes geht, als dass höhere Beträge auf Konten liegen, stets wachsam sein.

Festgeld, Termingeld, gebundene Einlagen/Sparbücher

-Geld gehört ab Einlage der Bank und bald auch nicht mehr dieser, da diese damit Kredite vergibt oder Anlagen tätigt.

-Sie erhalten nur ein Versprechen der Rückzahlung zu einem späteren Termin.

-Je weiter der Termin in der Zukunft liegt desto riskanter.

-Nicht auf Profit schauen und wegen ¼ % mehr oder weniger kein höheres Risiko eingehen.

Rat: Auf alle Fälle aussteigen oder Bindung so kurzfristig wie möglich halten.

Bausparen

- Derzeit uninteressant, Guthabenzinsen zu gering, Darlehenszinsen zu hoch.
- Vertragslaufzeit für die Ansparung ist ein zu langer Zeitraum.

Schulden

- Das perfekte Mittel um Menschen in Abhängigkeit zu bringen.
- Das finanzielle und tatsächliche Hamsterrat.
- +Sofort zurückzahlen.
- +Wenn nicht sofort möglich, Tilgungsrate auf ein Maximum erhöhen.
- +Sondertilgungen vornehmen.
- +Unnötige Gegenstände (z.B. Boot, 2tes Auto) verkaufen und damit Schulden tilgen.
- +Auch Derivate und Fonds (siehe nachstehend) verkaufen und Schulden tilgen.
- +Schulden nur aufnehmen für Investitionen, nie für Konsum.
- +Schulden nur aufnehmen, wenn ein „Return On Investment“ gegeben ist.
- +Schulden nur aufnehmen, wenn Eigenkapitalüberdeckung gegeben ist.
- Elend ist der Begleiter von Schulden. Plinius, röm. Schriftsteller 62-114.

Rat: Schulden so schnell und viel wie möglich abbauen.

Derivate und Fonds

- Finger weg, alles verkaufen, egal zu welchem Preis.
- Das sind finanzielle Atombomben, deren Zündschnur schon brennt.
- Dazu zählen auch Fonds aller Art, alle Fonds bis auf einige wenige sind mit Derivaten konstruiert und enthalten nicht die Werte, wie es vordergründig erscheint.
- Wenn von einem Aktienfonds die Rede ist, dann passiert folgendes
 - Bank verkauft das Wertpapier an den Anleger (Bank verdient)
 - Fondsgesellschaft kassiert Managementgebühr (Fond verdient)
 - Fondsgesellschaft sichtet Bestände dauernd und auch ohne Notwendigkeit um (beauftragte Bank verdient)
 - Bank erhält Bestandprovisionen sogen. Kick-Backs (Bank verdient)
 - Liquide Mittel stehen der Mutterbank kostenlos zur Verfügung (Bank verdient)
 - Fondsgesellschaft leiht sich Geld von der Mutterbank zu hohen Zinsen (Bank verdient)
 - Die Aktien sind nicht im Besitz der Fondsgesellschaft, sondern es liegt lediglich die Zusage irgendeiner Bank vor, diese Aktien im Bedarfsfall zu liefern, was natürlich nie eintritt (Bank verdient bei diesem Leihgeschäft)
 - Wenn das ganze Finanzsystem zusammenbricht ist die zuletzt genannte Bank nicht in der Lage die Aktien an die Fondsgesellschaft zu liefern und der Fond ist pleite und die Anleger, die glaubten echte Aktien erworben zu haben auch.
- Im obigen Beispiel wird das Kapital mehrfach geschröpft, wo bleibt da noch etwas für den Anleger übrig.
- +Wenn schon dann ETF's (Exchange traded funds=börsengehandelte Fonds), das sind passiv gemanagte Fonds und nur solche die nicht über Derivate konstruiert sind, sondern die enthaltenen Werte auch tatsächlich besitzen, das ist aus dem Anlegerprospekten zu entnehmen, sonst nachfragen und bestätigen lassen.

Ausnahme: für kurz- bis mittelfristige Spekulationen können auch Derivate verwendet werden, aber nur dafür. Das ist aber ein anderes Thema. Spekulieren Sie nie mit mehr als 2% ihres Gesamtvermögens und nie mit mehr als 3-5% ihres zur Spekulation zur Verfügung stehenden Kapitals für eine einzelne Position, wobei eng korrelierende Papiere zusammengezählt werden müssen.

Rat: Finger weg, nur für kurzfristige Spekulationen geeignet

Lebensversicherungen als Kapitalanlage

-Es gibt bei der aktuellen Zinssituation und bei der fragilen Stabilität der Finanzmärkte und dem nahestehenden Zusammenbruch des ungedeckten Geldsystems keinen Grund eine Lebensversicherung als Kapitalanlage abzuschließen.

-Die Haltedauer ist zu lange, eine Bindungszeit in dieser Länge ist nicht überschaubar.

-Die Vertriebskosten müssen in der Anfangszeit erst erwirtschaftet werden.

-Sobald das Geld an die Lebensversicherung überwiesen wurde, gehört das Geld auch der Lebensversicherung und ihnen gehört nur mehr ein Versprechen, dass sie das Geld in 10 Jahren wieder bekommen.

-Es wird Geld in Versprechen getauscht.

-Wenn die Versicherung pleitiert, ist das Geld futsch.

-Es werden derzeit kaum Zinsen bezahlt und in 10 Jahren erhält man wertloses, entwertetes Geld zurück, wenn überhaupt.

Rat: Finger weg, keine neuen LV mehr abschließen, die laufende nach Ablauf sofort auszahlen lassen, keine Wiederveranlagung tätigen.

Staatsanleihen, Firmenanleihen (Corporate Bonds)

-Lange Bindungszeit. Verkauf vor Ablauf eventuell mit Kursverlust verbunden.

-Wenn allgemeines Zinsniveau steigt, fallen Kurse der alten Papiere.

-Corporate Bonds hängen an der Solvenz des Unternehmens, Schuldenberg der Unternehmen allgemein viel zu hoch, könnte als Blase eingestuft werden (Blasen platzen).

-Staatsanleihen, der Staat ist der gefährlichste Schuldner den es gibt, braucht die geltenden Gesetze und Regeln nicht einhalten (siehe Zypern, Argentinien 2014 und 2002, Belize 2012, Griechenland 2010, Island 2008, Russland 1998, USA 1971, Deutschland 1945, ...).

Um eine kurzfristige Instabilität im Finanzsystem, so wie im Jahr 2009, mit einer höheren Summe an Geld (für eine geringere Summe eignet sich Bargeld in der Hand) außerhalb des Bankensektors ohne das Papiergeldsystem zu verlassen und mit minimalem Kontrahentenrisiko zu überstehen gibt es derzeit nur zwei Möglichkeiten, und zwar Bundeswertpapiere des deutschen Staates (www.deutsche-finanzagentur.de) oder ebensolche US Papiere. Wohl gemerkt nur für eine kurze Zeitspanne.

Update 03 | 16: Mit 11.3.2016 ist das österreichische Bundesland Kärnten praktisch pleite. Die Gläubiger, hervorgegangen aus der Abwicklung der Landesbank Hypo Alpe Adria, zeigen sich mit einem Schuldenschnitt nicht einverstanden. Jetzt werden wohl alle werthaltigen Besitzungen des Landes Kärnten gepfändet. Ausgang ungewiss, das zeitlich naheliegende Vergleichsbeispiel wäre Argentinien.

Update 03 | 16: Derzeit notieren weltweit 5,5 Billionen Dollar im negativen Zinsbereich. Das sind ein Viertel aller Staatsanleihen. 62 Prozent der deutschen Staatsanleihen notieren mit Negativzins.

Update 05 | 16: Aktuell ist Puerto Rico als nicht inkorporiertes Gebiet der Vereinigten Staaten (also kein Bundesstaat, ein Antrag zur Aufnahme als US Bundesstaat wurde im Dez 2012 gestellt) pleite. Schuldenstand 70 Milliarden Dollar. Nächste große Verpflichtung 2 Milliarden Rückzahlung per 1. Juli 2016. Es ist jetzt interessant zu beobachten, wie die bundesstaatlich organisierte USA (dahin will sich Europa entwickeln) dieses Problem löst.

Rat: Finger weg

Bargeld zuhause

- +Eine mehr oder weniger große Summe an Bargeld muss zuhause verwahrt werden.
- +Das gedruckte Bargeld in Papierscheinen und Münzen ist das eigentlich wirklich existierende Geld (wenngleich ungedeckt und in sich wertlos).
- Alle anderen in Computersystemen vorhanden Guthaben oder Schulden/Verbindlichkeiten sind kein Geld.
- Das gilt auch für die Zahlen auf ihrem Kontoauszug, Geld egal von welcher Währung wir sprechen, ist erst dann Geld, wenn Sie es in der Hand halten, alles andere sind Versprechen und Verpflichtungen.
- Seit 15. Aug. 1971, als der US Präsident Nixon die Golddeckung des USD aufhob, leben wir mit einem ungedeckten Papiergeldsystem.
- Papiergeldsysteme (Das aktuelle läuft seit 1948, startete mit Einführung der Deutschen Mark. Der Euro ist nichts anderes als die Fortentwicklung der Deutschen Mark mit zunächst gutem Regelwerk, das aber später durch Rechtsbrüche der Politik aufgeweicht bzw. ausgehebelt wurde) haben historisch eine Überlebensdauer von bis zu rund 70 Jahren. Nur durch die Schröpfung (finanzielle Repressionen) der Bürger, durch die lockere Geldpolitik der Zentralbanken, kann dieser Zeitraum dieses Mal gestreckt werden.
- Beim Euro wurden im Gegensatz zur Deutschen Mark die ursprünglich vereinbarten Stabilitätskriterien und die Disziplin über Bord geworfen.
- +Früher war Geld mit Gold und Silber gedeckt und mit sagen wir mal einem 100 Dollar Schein hatten Sie das Recht, dass Ihnen die Zentralbank Gold für 100 Dollar aushändigt, das stand auch so auf den Geldschein drauf.
- Heute, im ungedeckten Papiergeldsystem haben Sie keinen Gegenwert und kein Bezugsrecht, es steht auch nichts mehr auf dem Geldschein.
- +Bargeld sollte auf jeden Fall in EUR in einer passablen Menge gehalten werden.
- +Dazu auch in CHF, NOK norwegischer Krone und in USD.
- Die Geschichte besagt, dass alle ungedeckten Währungen früher oder später zu ihrem wahren „inneren“ Wert zurückkehren und dieser ist „null“.
- +Zukünftig bilden sich vielleicht wieder neue Währungen, auch gedeckt. Diese sollten dann sofort besorgt werden.

Update 01 | 16: Dazu passend titelt die Tiroler Tageszeitung in der Ausgabe vom 23.1.2016 auf Seite 21 „Bargeld hilft nur noch Kriminellen“ und auf der gleichen Seite daneben, sozusagen als Brandbeschleuniger „Noch nie war so viel Falschgeld in Umlauf“. Die erste Aussage wird

dem Chef der Deutschen Bank zugeordnet, ausgerechnet dem Institut, das seit vielen Jahren in nicht enden wollenden Verstrickungen in kriminelle Handlungen verwickelt ist. Genau der Chef dieses Instituts bezeichnet Bargeldbenutzer als Kriminelle, wie originell und gleichzeitig entlarvend ist das denn. Wenngleich diese Headlines im Text relativiert wurden, die Zeitungsschreiber sind sich der Wirkung einer Schlagzeile bewusst und dienen wohlwollend der Politik und Finanzbürokratie, die nichts mehr herbeisehnt als die Abschaffung des Bargeldes. Alle ihre Bewegungen, Aufenthaltsorte, Einkäufe, Vorlieben, Geheimnisse, Speisen, Lebens- aber auch Genussmittel, Medikamente, Alkohol können real time sekundengenau nachvollzogen und kombiniert werden. Dazu passend die Verordnung, dass bei Registrierkassen genaue Artikelbezeichnungen anstatt Warengruppen bzw. Sammelbegriffe eingespeichert sein müssen. Die Datenkralle Google (jetzt Alphabet) wird dann nur noch ein Windhauch der Geschichte sein. Ein Staatsmoloch braucht lediglich ihre Kreditkartenzahlungen auswerten und kombinieren und wird die vollständige Kontrolle über Sie entfalten. Das ist in der Tat der größte Anschlag auf die Freiheit des Individuums seit Menschengedenken. Sich dagegen zu wehren, wird eine der größten Herausforderungen der nächsten Jahre. „Wer in der Demokratie schläft, wacht in der Diktatur auf.“ Goethe

Update 02 | 16: In deutschen Regierungskreisen wird eine Diskussion über die Einführung einer 5.000 Euro Obergrenze für Barzahlungen lanciert. Offenbar ist das Wort „Obergrenze“, das bei der Flüchtlingskrise bis dato politisch nicht korrekt ist, bei der Gängelung der Bürger und der Einschränkung deren Freiheit erwünscht. Seien sie sich dessen bewusst, dieser Schritt ist nur ein weiterer in Richtung vollständige Abschaffung des Bargeldes.

Chronologische Auflistung der Schritte zur Abschaffung des Bargeldes:

- Im Dez 2012 fordert der Italiener Giovanni Sabatini, Chef der Vereinigung der italienischen Banken (ABI): „Der Kampf gegen das Bargeld ist ein Kampf für die Zivilisation.“
- Mai 2013: EU Kommissar Rehn will die 1 und 2 Cent Münzen aus dem Verkehr ziehen.
- In 2013 fordert der IWF von allen Sparguthaben aller Haushalte in der Eurozone 10% einzuheben. Diese Maßnahme kann jedoch erst durchgezogen werden, wenn es kein Bargeld mehr gibt.
- Eine EU Richtlinie verpflichtet alle Mitgliedsstaaten ab 2016 den EU-BürgerInnen das Recht auf ein Bankkonto einzuräumen. Was als Recht für den Bürger verkauft wird, ist ein wichtiger Schritt betreffend Bargeldabschaffung, das kann ja nur funktionieren, wenn jeder ein Bankkonto hat.
- Seit 2014 verlangen Regionalbanken/Hausbanken bei einer Bareinlage eine passende Angabe zur Mittelherkunft. Nun machen auch diese kleinen Institute den Handlanger für die große Finanzindustrie.
- Überweisungen mit Barzahlung werden nur widerwillig angenommen. Dafür werden hohe Gebühren in den Raum gestellt.
- In den Medien tauchen immer wieder Berichte über gefälschte Bargeldscheine und den Missbrauch des Bargeldes durch Terroristen auf, die Vorzüge des Plastikgeldes werden hervorgehoben. Missbrauch mit Plastikgeld und Kreditkartendaten sind wohlweislich kaum zu lesen.
- Im März 2015 verabschiedet das EU Parlament eine Verordnung zur Deckelung der Kreditkartengebühren. Die Neuregelung sieht vor, dass das KK-Entgelt nur mehr 0,3% des Zahlungsbetrages bei Kreditkarten und 0,2% bei Debitkarten betragen darf.
- Höchstgrenzen im Bargeldverkehr gibt es bereits in folgenden Ländern: Portugal I+A 1000, Spanien I 2500 A 15000, Frankreich I 1000 A 10000, Belgien I+A 3000, Italien I+A 3000, Griechenland I+A 1500, dazu gibt es in einigen Ländern spezielle Sonderregeln. I=Inländer A=Ausländer
- Mai 2015. In Griechenland soll eine Obergrenze von 70 Euro eingeführt werden. Doch die Griechen ignorieren dies, es werden keine KK Terminals angeschafft. Oxi Kartes! Dieser EU/EZB-Testlauf ist zunächst mal gescheitert.
- Ab Januar 2016 müssen alle Griechen ihren Besitz an Bargeld, Schmuck und Inhalt der Bankschließfächer offiziell melden. Ein Testlauf für die gesamte EU?

- Samstag, 23.1.2016, Die Tiroler Tageszeitung titelt: „Noch nie war so viel Falschgeld in Umlauf“ und „Bargeld hilft nur noch Kriminellen“.
- In D wird eine Obergrenze für Barzahlungen in der Höhe von 5000 in politischen Kreisen diskutiert.
- Die EZB beabsichtigt die Abschaffung des 500 Euro Scheines.
- Ein- und Zwei-Centmünzen werden in Kleve teilweise aus dem Verkehr gezogen.
- 10.3.2016 EZB verschärft den Kurs der Negativzinsen, jetzt 0,40 Prozent (zuvor 0,30)
- März 2016 Das Thema Bargeldabschaffung wird in den Medien immer mehr verbreitet, die Bevölkerung soll mit einem Gewöhnungseffekt desensibilisiert werden.
- Februar 2016 Notenbank von Bangladesch und FED New York, 1 Milliarde USD wird durch kriminelle Zahlungsanweisungen (Sicherheitssysteme wurden geknackt) entwendet.
- März 2016 (betrifft Zeitraum 2014 bis jetzt). Computerunterstützte Betrugsfälle und Hackingangriffe, also kriminelle Handlungen an digitalem Geld, nehmen stark zu. In Schweden, dem Land, in dem das Bargeld fast zur Gänze abgeschafft ist, um das 7-Fache jährlich. Nur Bargeld schützt davor.
- Am 30.3.2016 wurde bekannt, dass bei der Firma Telecash (rund 250.000 Bezahlterminals in D) wegen technischer Probleme Zahlungen doppelt abgebucht wurden. Nur Bargeld schützt davor.
- April 2016, Österr. Banken wurden von der Nationalbank angeregt, darüber nachzudenken, für die Behebungen von Bargeld an Bankomaten Gebühren einzuheben.
- April 2016. Nach der Abschaffung des 500 Euro Scheines denkt die EZB bereits über die Abschaffung des 200 Euro Scheines nach.
- Am 4.5.2016 wurde durch die EZB der 500 Euro Schein nun tatsächlich abgeschafft. Ab Ende 2018 werden keine solchen Scheine mehr ausgegeben. Die in Umlauf befindlichen Scheine bleiben weiterhin gültig. Die Schweiz hält weiter am 1000 Franken Schein fest.
- Mai 2016. Prof. Hans-Werner Sinn geht davon aus, dass die EZB auch den 200 Euro Schein abschaffen wird.
- ...
- ...

(wird laufend ergänzt)

Bei einem Grenzübertritt mit 10000 Euro oder mehr in Bar, Wertschriften oder bargeldähnlichen Werten sind folgende Vorgangsweisen zu beachten:

EU-Binnengrenze: Nennung nur nach Aufforderung durch den Beamten, die Angabe erfolgt nur mündlich.

EU-Außengrenze, Aus- und Einfuhr: Es besteht Anmeldepflicht und zwar eigenständig ohne Aufforderung. Die Anmeldung hat schriftlich zu erfolgen und dabei sind auch Angaben über die Mittelherkunft und den Verwendungszweck anzugeben.

Aktien

-Kursrisiko, ist jedoch bei langfristiger Anlage eher unerheblich.

+Einstiegszeitpunkt entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

+Dividenden, im Jahr 2015 wurden für das Geschäftsjahr 2014 Dividenden allein von deutschen Aktiengesellschaften in der Höhe von 41,7 Milliarden Euro ausgeschüttet.

-Kosten für An- und Verkauf und Depot/Verwahrung bei Hausbanken viel zu hoch.

+Besser sind Onlinebanken oder ein Konto bei einem Broker der einen direkten Börsenzugang weltweit zur Verfügung stellt.

-Achtung Aktien sind in normalen Zeiten in Wahrheit immer überteuert, die Bilanzen sind ein Fantasiegebilde, das zum Teil gesetzlich gedeckt ist (IFRS Bilanzierungsregeln) oder eben auch nicht, aber das spielt so lange keine Rolle, so lange irgendjemand bereit ist, diesen Preis oder mehr oder ein bisschen weniger zu bezahlen.

-In immer wieder kehrenden Rücksetzern erfahren die Preise einen Abschlag von bis zu rund 10% (2012, 2014) aber auch 20-30% (2011) und in schwierigen Zeiten 50-60% (2000-2003 oder 2008-2009), in Zeiten einer Neustrukturierung des Finanzsystems werden die Werte der

Aktien, sowie alle anderen Sachwerte auch, neu bewertet und es ist mit außerordentlich hohen Verlusten zu rechnen.

+Aktien sind Eigentumsanteile an einem Unternehmen, dessen Sachwerten, ideellen Werten und zukünftigen Gewinnen. Also Sachwerte, wenngleich mit Vorsicht zu genießen.

-Buchwerte sind durchwegs gravierend überhöht dargestellt.

-Überzahlungen bei Firmenaufkäufen (Goodwill) werden nicht bis nur marginal abgeschrieben, das verfälscht die Eigenkapitalangaben.

+Keine Aktienderivate kaufen, sondern nur „die Aktie“ selber.

+Möglich sind auch ETFs (nur solche mit echtem Bestand an den ausgewiesenen Papieren).

-Steigende Zinsen sind ein Haupteinflussfaktor für die Aktienkurse, da zum einen die Unternehmensgewinne der Zukunft abgezinst weniger Wert sind und zum anderen die schlechtere Wirtschaftsentwicklung zu niedrigeren Unternehmensgewinnen führt.

+Stürzen Aktienkurse um bis zu bspw. 20 Prozent ab, ohne Änderung am Zins- und Inflationsumfeld, dann erholen sich die Kurse wieder rasch. Das waren dann Bewegungen die ausschließlich stimmungsgetrieben waren.

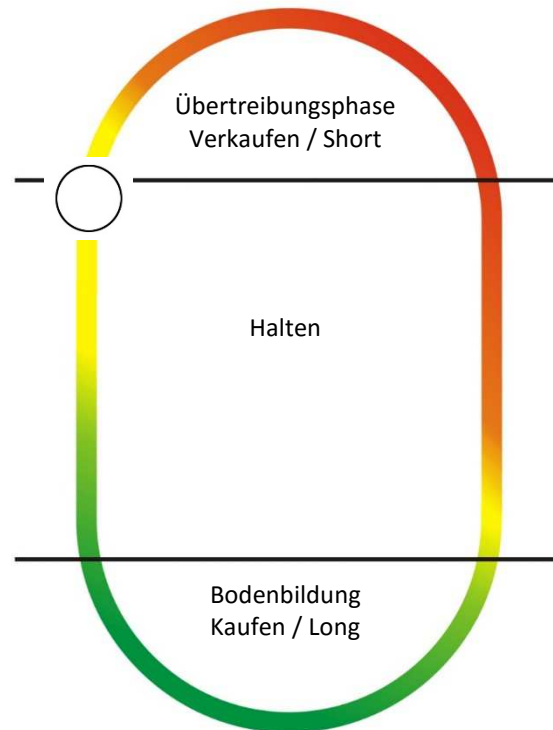
Aktieninvestments bedürfen intensiver und laufender Beschäftigung. Als Laie kaufen sie keine Einzelwerte, sondern einen ganzen Markt (Deutschland DAX-SDAX-MDAX-TechDAX, Europa Eurostoxx50 oder 600, USA S&P500-NASDAQ-DowJones, Welt MSCI World). Als Laie lassen sie die Finger von den Emerging Markets und BRIC. Einmalkäufe nur in Baissezeiten (guter Einstiegszeitpunkt), sonst Cost Average Effekt zunutze machen und z.B. monatlich einen gleichbleibenden Betrag investieren, in Baissezeiten Sonderzukäufe. Aktieninvestments sind auch eine Frage der Restlebenszeit, für Jüngere besser geeignet als für Senioren.

Kaufen sie nach jedem 7-10%igem Rückgang vom letzten Hoch zusätzlich zu den laufenden Käufen nach dem Cost Average Effekt eine Sondertranche und zwar bspw. einmalig 3 Monatsbeträge. Das erhöht ihre Performance immens.

Bei einem Engagement über das ganze Jahr setzt man sich auch die ganzen 12 Monate dem Risiko eines Vermögensverlustes aus, es ist also danach zu trachten die Zeit die man im Risiko steht möglichst kurz zu halten. Im Allgemeinen gilt die Periode von Anfang November bis Ende April als die Periode in der die höchsten Zuwächse eingefahren werden, die übrigen Monate sind die Sommermonate und die gefährlichen Monate September und Oktober in denen die meisten Rücksetzer und Börsenkatastrophen vorkommen. Halten sie sich während der Monate Mai bis Oktober vom Aktienmarkt fern, dann gehen sie in dieser Zeit auch kein Risiko ein.

Das Aktien Ei – ursprünglich von Andre Kostolany erdacht und verwendet – eignet sich gut für eine Einordnung der aktuellen Lage des Aktienmarktes in den sich immer wiederholenden Zyklus aus Bodenbildung und Übertreibungsphasen, Depression und Euphorie. Der kleine weiße Kreis markiert die aktuelle Lage. Alle Hinweise deuten darauf hin, dass wir uns derzeit nicht in einer Übertreibungsphase befinden. Die Überbewertung wurde abgebaut. Der seit März 2009 anhaltende Anstieg läuft nun jedoch schon ungewöhnlich lange, so dass doch von einem fortgeschrittenen Zustand ausgegangen werden kann. Gefährlich wird es, wenn sich der kleine weiße Kreis links vom gelben in den roten Bereich bewegt bzw. sich im roten Bereich aufhält. Die Zeit zum Einstieg wird dann signalisiert, wenn der Kreis rechts vom roten

Bereich hinunter in den gelben wechselt. Spätestens im grünen Bereich empfiehlt sich ein Investment.



Gold/Silber physisch

- +Kann nie wertlos verfallen.
- +Preis spielt eine untergeordnete Rolle.
- Möglich ist ein Besitzverbot oder eine neue Steuer bei Kauf/Verkauf.
- +Auf jeden Fall nur physische Münzen und Barren anschaffen, keine Wertpapiere die angeblich mit Gold hinterlegt sind.
- +Mit Gold/Silber steigen Sie aus dem Papiergeldsystem aus.
- +Bei Gold gibt es keine Mehrwertsteuer.
- +Gold/Silber hat kein Kontrahentenrisiko (es gibt keine Gegenpartei die irgendetwas verspricht).
- +Bei Silber in Barrenform werden 19/20% Mehrwertsteuer aufgeschlagen. Deshalb immer in Münzenform kaufen (gibt es von 1 Unzen bis 1 Kg), da hier nur die Differenzsteuer mit rund 7% als Mehrwertsteuer berechnet wird.
- +Silber hat zwei Funktionen, einmal als Anlagemetall und einmal als Industrieware mit vielfältigen Einsatzbereichen. Lesen sie auch <https://de.wikipedia.org/wiki/Silber>.
- +Goldpreis wird vom Realzins beeinflusst, das ist der Zins der einem Anleger nach Abzug der Inflation verbleibt (10-jährige US Staatsanleihe - Inflationsrate CPI). Niedriger Realzins positiv, hoher Realzins negativ, da Gold selber keinen Zins abwirft.
- +Gold und Dollar bewegen sich gegensätzlich, Gold gilt auch als Antidollar. Steigender Dollar bedingt fallendes Gold und umgekehrt.

- +Der für einen Europäer relevante Preis ist nicht der allseits genannte Dollarpreis, sondern der Goldpreis in Euro.
- Gold/Silber Preis wird vermutlich von einigen Großbanken manipuliert, insbesondere gedrückt.
- Beim Londoner Goldfixing wird der Tageskurs von 6 Banken ausgemacht, dazu gehören seit 20.3.2015 Bank of Nova Scotia-ScotiaMocatta, Barclays Bank, HSBC Bank USA NA, Société Générale, Goldman Sachs International und UBS und es kann davon ausgegangen werden, dass diese ihre Einzelinteressen sicherlich dem Gemeinwohl und der Fairness unterordnen, oder... Ich möchte daran erinnern, dass die vor März 2015 am Goldfixing beteiligten Banken den Goldpreis offenbar manipuliert haben.
- Auch die Zentralbanken können kein Interesse an einem steigenden bzw. hohen Goldpreis haben, ansonsten würde sich die Schwäche der Papiergeldwährungen offenbaren.
- Vermutlich gibt es Verwerfungen durch die jahrelangen Manipulationen, im Westen dürfte weniger, im Osten dürfte mehr Gold als offiziell bekannt gegeben sein.
- +Richtwert für Ankäufe USD Gold Preis/Euro Kurs zum USD + 1-2% Prägeaufschlag.
- +1 Unze sind 31,1034768 g

Bei Silber, das zu einem Großteil als Industrierohstoff verbraucht wird, geht die Ausbeute seit einigen Jahren erheblich zurück, d.h. bei gleichbleibender Fördermenge steigen die Kosten. Die Gewinnschwelle ist seit 3 Jahren nicht mehr erreicht worden. Wie das letztendlich ausgeht ist schwer einzustufen, immerhin geht der Verbrauch im Elektronikbereich durch die Miniaturisierung der elektronischen Schaltkreise zurück. Im Jahr 2013 konnten pro Tonne Gestein noch 13,00 Unzen gewonnen werden, im Jahr 2015 waren es 7,4 Unzen. Die Gesamtfördermenge liegt bei 95 Millionen Unzen für die größten 7 Unternehmen, auch ein erstmaliger deutlicher Rückgang von Durchschnittlich 120 bis 130 Millionen Unzen pro Jahr. Das Förderunternehmen Pan American Silver konnte die Förderkosten in den Jahren 2013, 2014 und 2015 nicht mehr mit dem erzielbaren Unzenpreis decken, die Unterdeckung betrug 1,15 / 0,42 / 0,97 USD je Unze. Falls die Rohstoffpreiswende anrollt, wird Silber wohl überdurchschnittlich steigen.

Rat: Kaufen und Halten, ggf. über Generationen

Update 01|16: Wenn Sie jetzt noch aus dem Papiergeldsystem aussteigen wollen. Die Preise für Silber haben noch nicht signifikant angezogen. Es empfiehlt sich die Münz-Barrenform bei denen die Mehrwertsteuer durch der Differenzbesteuerung gering ausfällt oder 1 Uz Münzen.

Eigengenutzte Immobilie, Hauptwohnsitz

- +Errichten und Ausbauen mit vorhandenem Geld.
- +Krisenfest machen, keine Gasheizung.
- +Keinen Luxus, schon gar nicht nach außen.
- +Keine Schulden, ansonsten diese auf diesem Objekt zuerst tilgen.

Was die Gasversorgung betrifft, so ist dazu anzumerken, dass die Verbraucher zu einem erheblichen Anteil vom Lieferaufkommen der Gazprom (ein russisches Unternehmen) und damit auch vom Goodwill der dortigen Regierung abhängig sind. Es ist wichtig zu wissen, es befindet sich Lieferinfrastruktur in Deutschland (Tirol ist

daran angeschlossen), also Rohrleitungen, Pumpen und auch die Gasspeicher im Besitz der Gazprom. Früher war alles im Besitz der BASF/Wintershall.

30.6.2014 Zeit-Online: Der Speicher Rehden spielt hier eine ganz besondere Rolle. Denn inzwischen ist ausgerechnet das wichtigste Erdgaslager in Deutschland in Hand der Russen. Im Frühjahr haben die beiden gemeinsamen Speicherbetreiber, die BASF-Tochter Wintershall und der russische Konzern Gazprom, vereinbart, dass der Speicher vollständig an Gazprom übertragen wird. Damit betreibt Gazprom mittlerweile an vier Standorten in Deutschland Erdgasspeicher.

August 2015: Wintershall trennte sich vom Gashandelsgeschäft und weiteren Speichern, dabei auch der Gasspeicher Haidach in Österreich. Das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen und eben entsprechend handeln.

Immobilien zur Vermietung

- +Gute Wertanlage aber nur bei gutsituierten Objekten.
- +In Regionen mit junger Demografie und wirtschaftlicher Stärke.
- Im Krisenfall kostet der Besitz Geld, also nicht 100% in Immobilien engagieren.
- Anschaffungspreise derzeit überhöht.
- +Nur zur Vermietung an Mieter mit Hauptwohnsitz.
- +Keine Luxusobjekte, sondern Durchschnitt.
- +Am besten in Universitätsstädten oder Hotspots (Innsbruck, Salzburg, München).
- +Sonnig, ruhig, gute Lage, Erdgeschoss eher vermeiden, Grünanlage/Garten vermeiden wegen Pflegebedarf, >1.OG nur wenn Lift vorhanden.
- Gebäude die vor 1980 errichtet wurden vermeiden.
- Bei Feuchte im Keller (am Boden oder an der Decke) Finger weg.
- +Autoabstellplatz oder Tiefgarage sollte dabei sein.
- +Öffentliche Verkehrsmittel fußläufig leicht erreichbar (Winter).
- +Das gilt auch für die Versorgungseinrichtungen.
- +Zur Vermietung sollten Küche und Bad eingerichtet werden, andere Räume nicht.
- +Bei der Beurteilung einzelner Objekt besonderen Wert auf Höhe der Betriebskosten legen.
- +Höhe der Investitionsrücklage. Zuletzt durchgeführte Investitionen.
- Nicht das ganze Vermögen in Immobilien investieren.
- In Krisenzeiten fallen Mieten aus.
- In Krisenzeiten ziehen Mieter zu ihren Eltern zurück (Wohnungskontraktion).
- Zweitwohnsitze werden als erstes aufgelassen.
- Zwangsanleihe wird eingetragen falls es zu Enteignungsvorgängen auf der Geldseite kommt.
- Zwangsanleihe muss man sich leisten können.
- Möglichst geringer Kreditanteil beim Kauf, auf alle Fälle unter 50%.
- Beachten wie viele Eigentümer in der Anlage sind, je mehr desto schlechter für die Erhaltung und Pflege des Objektes (keine oder nur schwierig Abstimmungsergebnisse erzielbar).
- Beachten wie viele Mitbewohner (Eigentümer und auch Mieter) mit Migrationshintergrund in der Anlage sind (siehe Klingelanlage), mehr als 5% Finger weg.
- Deutscher Minister überlegt leerstehende Häuser/Flächen zur Unterbringung von Flüchtlingen zwangsweise zu benutzen (August 2015 wiederholt Sept 2015).

Kaufen Sie keine Immobilie, die von einer dritten Institution für Sie verwaltet wird. Das könnte der Bauträger, ein Immobilienmakler, ein Immobilienverwalter oder ein sonstige Gesellschaft sein, deren Geschäftsmodell darin besteht, dass Sie das Geld für die Investition hinlegen und der größte Anteil an den Erträgen von dieser Gesellschaft abgeschöpft wird. Sie haben keine Kontrolle über ihre Immobilie, sie haben keine Kontrolle über die Mieter. Bedenken sie, es steht niemand in der früh auf, arbeitet 8-10 Stunden, nur um für sie etwas Gutes zu tun.

Rat: Ein Sachwert mit Vorbehalten, derzeit nur teuer erwerbbar, Gelegenheiten auf jeden Fall ausnutzen. Bestehende Immobilien behalten. Schulden ehestmöglich abbauen.

Agrarflächen

- +Günstig erwerbbar, wirft aber keine bis geringste Erträge ab.
- +Wertaufbewahrungsobjekt unter Langfristüberlegungen.
- Nur wenn täglich und selbst in Augenschein behalten werden kann oder an einen verlässlichen Partner verpachtet wird. Pachtzins vernachlässigbar.
- Muss leicht ohne weite Anreise erreichbar sein (denke hier an Brasilien, Argentinien).
- Nur in Staaten mit ordentlichem Rechtssystem (denke hier an Ungarn).
- +Sonst nur als Brachland geeignet, als Wertaufbewahrungsobjekt.
- Brachland könnte leichter enteignet werden als Nutzflächen.
- Anbau wird von Dieben geerntet.
- Einzäunung erforderlich, ist aber kein 100%iger Schutz.
- Bewirtschaftung bei weiter Anreise unrentabel.
- Verkauf eher schwierig und langwierig.

Rat: Für Anleger mit sehr hohen Geldsummen

Anbaufläche für Lebensmittel Eigenbedarf

- +Ideal, aber nur in unmittelbarer Nähe am Hauptwohnsitz.
- Nur wenn täglich und selbst in Augenschein behalten werden kann.

Baugrund in noch günstigen Lagen

- Nur für Eigennutzen, familieninterner Bedarf.
- Verkauf kann einige Monate bis Jahre dauern.
- Steuer während der Haltedauer und bei Verkauf.
- Gefahr der Rückwidmung.
- Nach 5-10 Jahren verfällt Widmung, erteilte Baugenehmigung nach 3 Jahren.
- Auf mögliche Kontaminierungen prüfen vor dem Kauf.
- +Günstige Lagen sind bspw. St. Ulrich am Pillersee, Inntal und selbstredend Steiermark, Burgenland, Kärnten.
- Baugrundstücke im Ausland nicht als Anlage geeignet, zu viele Unsicherheitsfaktoren. Es sei denn als Liebhaberei oder Hobby.

Rat: Wenn kein direkter Baubedarf besteht nur für Anleger mit sehr hohen Geldsummen.

Container kaufen und vermieten

- +Einigermaßen Rendite, rund 4-5%.
- 5 Jahre Bindung.
- Achtung Geschäftsmodell steht im Fokus der Bafin wegen der fixen Rückkaufszusage, bisher galt dieses Geschäftsmodell nicht als Finanzprodukt. Möglicherweise fällt die fixe Rückkaufszusage weg, um eben nicht als Finanzprodukt eingestuft zu werden.

Update 02 | 16: Die Frachtraten auch für Containertransporte stehen immens unter Druck was sich durchaus auf den Abschluss von Mietverträgen über neue oder gebrauchte Container niederschlagen könnte.

Diamanten

-Kaufpreis enthält Mehrwertsteuer beim Kauf, die beim Verkauf an einen Unternehmer nicht mehr lukriert werden kann.

+Kleinste und leichteste Art der Wertaufbewahrung.

+Leicht transportierbar (Schmuggelbar).

+Wurde noch nie enteignet oder irgendwelchen staatlichen Restriktionen/Besitzverboten unterworfen.

+Durch die 4C Kriterien leicht und nachvollziehbar einzustufen und einzupreisen.

+Durch GIA/HRD Zertifizierung (Originalzertifikat, Zertifikat im Internet bei GIA/HRD jederzeit abrufbar, Lasergravur am Stein) klar definiert und weltweit verständlich.

+Vererbbar ohne Wissen dritter.

+Geeignet sind nur nicht gefasste Diamanten, also nicht bereits in Schmuck verarbeitete Diamanten (diese können nur durch Entfernung bewertet werden und sind oft beschädigt).

+Selbstfassung von Anlagediamanten kann durch den Juwelier des Vertrauens gemacht werden.

-Diamanten nicht beim Juwelier kaufen, Preise stimmen nicht.

+Geeignet sind nur ½ct bis 2ct in D/E/F/G/H IF 3xExc GIA/HRD-Zertifiziert mit Zertifikat und Lasergravur auf der Rundiste. Mit Seal (eingeschweißt) oder Unsealed ist egal.

-Achtung Lumpen und Betrüger sind immer in der Nähe von Diamanten.

-In den letzten Jahren ist es seriösen Labors gelungen, künstlich-synthetisch Diamanten herzustellen, sozusagen zu züchten (Chemical Wafer Deposition), z.B. für den Einsatz in der Elektronik als Ersatz für Silizium, da Diamanten hitze-/kältebeständig und schlagunempfindlich sind. Der immense Energieaufwand steht dem jedoch noch entgegen.

-Der Mittelpunkt des Diamantengeschäftes, also Einkauf Rohware, Schliff und Handel verlagerte sich im letzten Jahrzehnt von Antwerpen und Tel Aviv nach Surat in Indien wo das Geschäft völlig unreglementiert über die Bühne geht, was grundsätzlich nicht vertrauenserweckend ist und so hat es in 2015 eine Rückrufaktion gegeben, da Zertifikate nicht richtig ausgestellt waren.

Rat: Kaufen und Halten, ggf. generationenübergreifend

Richtpreis:

Brillant rund / 0,50ct / IF / D / 3xExc / None / GIA o HRD Zertifikat / Lasergravur € 4.401,37
(zuvor 4.233,14)

Erklärung:

Schliffform / Carat=Gewicht / Clarity=Reinheit / Colour=Farbe / Cut=Schliff, Politur, Symmetrie / Fluoreszenz / Zertifikat / Gravur

Schmuck

-Enthält Mehrwertsteuer beim Kauf.

-Enthält große Handelsspanne von Juwelier und Zwischenhändler.

-Wahrer Wert ist vielleicht 20-30% des Kaufpreises.

+Wurde noch nie enteignet oder irgendwelchen staatlichen Restriktionen/Besitzverboten unterworfen. Aber Vorsicht siehe Griechenland.

+Ideeller Wert, Freude an der Schönheit und am Besitz.

+Vererbbar ohne Wissen dritter.

Update 01 | 16: In Griechenland sind alle BürgerInnen seit 1.1.2016 verpflichtet unter anderem den Besitz von Schmuck im Wert von 30000 oder mehr an die Behörden zu melden.

Rat: Kein gutes Investment, nur Funfaktor

Sonstige Sachwerte

Oldtimer

Whisky

Zigaretten

Kunstgegenstände, Bilder, Skulpturen

-In der Krise allesamt nicht verkäuflich, auch Whisky nicht, für Nachschub an billigen Schnaps und Zigaretten wird staatlicherseits gesorgt.

-Konsumenten haben dann keine Lust auf teure Qualitätsware.

+Oldtimer und Kunst in der Krise kaufen (kostet dann einen Bruchteil des wahren Wertes).

Rat: Nur als Investment geeignet, wenn damit das eigene Hobby verbunden ist und in der jeweiligen Kategorie ein fundiertes Wissen vorhanden ist.

Bankschließfach

+Inhalt kann pauschal versichert werden.

+Diebstahl eher unwahrscheinlich aber nicht ausgeschlossen.

-Kann staatlich gesperrt werden. Herausgabe des Inhalts nur in Anwesenheit eines Staatskommissars, der den Inhalt aufzeichnet oder gar konfisziert.

-Bei einer Bankpleite vorübergehend kein Zutritt, wenn Bank geschlossen ist (siehe Griechenland, Argentinien).

-Bankenschließung kann auch staatlich verordnet werden ohne dass eine Bankpleite vorliegt (siehe Griechenland, Argentinien).

-Ungünstig für Edelmetalle, falls Besitzverbot verhängt wird, werden vermutlich auch vorübergehend alle Banksafes gesperrt.

Örtlichkeiten

Gold, Silber so aufbewahren, dass man selber jederzeit und uneingeschränkt darauf zugreifen und bewegen kann.

Diamanten, Schmuck, Bargeld können auch in einem Banksafe gelagert werden.

Bankeinlagen auf mehrere Banken aufteilen.

Möglichst auch eine Bank im nächstgelegenen Nachbarland (Sparkasse, Raiffeisen oder Volksbank, keine Großbank/Investmentbank).

Zusätzlich noch eine Onlinebank (Kostenstruktur genau analysieren).

Bargeld besser zuhause, Teil kann aber auch im Banksafe gelagert werden.

Ausländische Schließfächer, aber nur in Schweiz/Lichtenstein sinnvoll oder in einem Land in dem engere Beziehungen (Familiär, Beruflich) bestehen.

USA, Kanada, Norwegen, Singapur, Hongkong grundsätzlich zu weit entfernt, was ist bei einer Unregelmäßigkeit, wer klagt in Singapur eine Bank?

Update 01 | 16: Ab 1.1.2016 müssen alle BürgerInnen Griechenlands Bargeldbesitz über 15.000, Schmuckbesitz über 30.000 und den gesamten Inhalt und Standort ihrer Bankschließfächer bekannt geben. Und das in der Eurozone! Solche Registrierungen sind immer die Vorstufe zu einer Massenenteignung. Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Maßnahme mit der EU abgesprochen ist. Es handelt sich also wieder um einen Testlauf, nach dem Motto, probieren wir es in Griechenland, wenn es klappt, machen wir es überall.

Deflation / Inflation

In der jeweiligen Phase sind die persönlichen Verhaltensweisen und erforderlichen Maßnahmen völlig unterschiedlich. Es ist also von immenser Bedeutung, einschätzen zu können, wo wir gerade stehen. Jeder Börsenkrise gingen bisher steigende Inflationsraten voraus. Vor der Inflation kommt die Deflation. Krisengefahr geht immer von deutlich steigenden Inflationsraten und damit einhergehenden steigenden Zinsen aus.

Beurteilung anhand

Arbeitslosenzahlen

Industrierauslastung

Lohnsteigerungen

Konsumentenpreisindexe (wenngleich in der Regel verzerrt/unrichtig)

Erzeugerpreisindexe

Einkaufsmanagerindexe

Rohstoffpreise (Öl, Kupfer, Gas, Papier...)

Preise der Anlageklassen (wenn Aktien und Immobilien gefragt und teuer, dann ist kein Platz für eine Inflation, weil das Geld dorthin fließt).

Währung des eigenen Lebensraumes (Euro zum Dollar, hoch dann Einfuhren billig oder weniger Exporte=Deflationär, niedrig dann Einfuhren teuer und mehr

Exporte=Inflationär)

Verhalten der Zentralbanken (Geldmengenausdehnung=Inflation, Reduktion der Geldmenge=Deflation)

Konsumverhalten (Sentimentumfragen)

US Hausbausektor (Verkäufe bestehender Häuser, Neubauten)

u.v.a.m

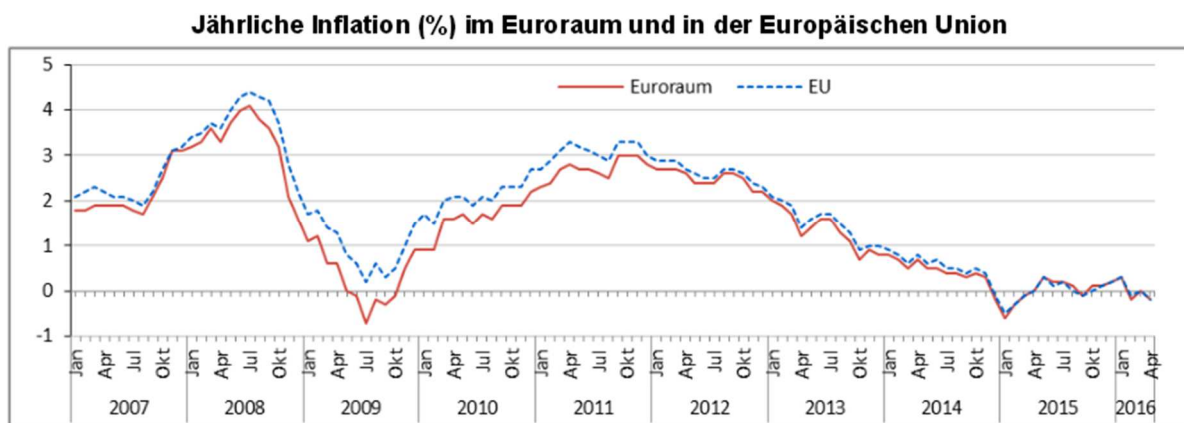
In der Deflation ist nur Bargeld der Gewinner.

In der Inflation sind Sachwerte die Gewinner, Bargeld verliert an Wert.

In 2016 dürfte die Inflation zunehmen, aber nicht wegen der Maßnahmen der EZB, auch nicht wegen einer Vollauslastung der Industrie, die nicht gegeben ist, auch nicht wegen überzogener Lohnsteigerungen, die nicht eintreten, auch nicht wegen einer höheren Umlaufgeschwindigkeit des Geldes und auch nicht wegen Güterknappheit, sondern ausschließlich wegen des Wegfalls des Basiseffekts bei Erdöl und anderen Rohstoffen. Erdöl ist in der vergangenen Betrachtungsperiode um ein Drittel gesunken und hat somit die Inflationsraten anderen Waren gedrückt. Öl müsste nun nochmals kräftig fallen, um wiederum die sonstige moderate Inflation zu drücken. Das ist der Basiseffekt. Deshalb wird es in den kommenden Monaten zu 1,5% bis 2% Inflation kommen. Das bei gleichbleibenden Ölpreisen. Sollte Öl aber

drastisch steigen, dann wird Inflation zu einem unangenehmen Thema. Wie wird die EZB dann agieren, wenn sie die maroden Südstaaten und Banken nicht mehr kostenlos finanzieren kann?

Update 01 | 16: Die BoJ Japanische Zentralbank hat am 29.1.2016 Negativzinsen für Einlagen der Geschäftsbanken eingeführt. Dem Ölpreis wird diese Maßnahme überantwortet. Doch nach vielen Jahren der exorbitanten Geldschwemme in Japan, offenbar ohne positiven Effekt, dürfte hingegen auch die BoJ mit ihrer Weisheit am Ende sein. Keine Zentralbank dieser Welt kann „die Pferde zum Saufen zwingen“, bis die Zentralbankbürokraten das jedoch begreifen, ist das Geldsystem kaputt.



Quelle: Eurostat

US Rezession

Eine Rezession ist dann gegeben, wenn die Wirtschaft, das Bruttoinlandsprodukt (BIP, engl. GDP) in zwei aufeinanderfolgenden Quartalen einen Rückgang verzeichnet. Eine US Rezession wird von dem Institut NBER (National Bureau Of Economic Research) offiziell verlautbart, diese Veröffentlichung erfolgt jedoch ein Jahr oder mehr im Nachhinein, hat also keinen direkten Nutzen. Um eine entstehende Rezession sozusagen real time voraussagen zu können beziehe ich mich auf Marktdaten die eher darauf hinweisen. Als vorauslaufende Indikatoren betrachten wir den Dow Transportation Index im Vergleich zum Dow Industrial Average Index und die Zinsspanne der 10-jährigen zu den 2-jährigen US Anleihen. Wird dieser Wert negativ so folgt mit hoher Wahrscheinlichkeit in zirka einem halben Jahr eine Rezession. Im Übrigen sind in den USA nach WWII jeder Rezession stark ansteigende Kurzfristzinsen vorausgegangen. Diese Werte stufen wir in eine Tabelle von 0-3 ein, wobei

- 0 – keine Rezessionsgefahr
- 1 – erste Anzeichen abschwächender Wirtschaft
- 2 – Indikatoren bewegen sich Richtung Rezession
- 3 – Indikatoren haben angeschlagen, Rezession voraus

Indikator 1: Zinsspanne bei 95 Punkten

Indikator 2: Dow Jones Transportation bleibt hinter Dow Jones Industrial Average zurück

Gebert DAX Indikator

Nach diesem Indikator, der von dem Physiker Thomas Gebert entwickelt wurde, hat ein Anleger, der in den DAX investieren will, folgende Fragen zu stellen.

Liegt der Dollar gegenüber dem Euro höher als vor einem Jahr?

Liegt die Eurostat HVPI Inflationsrate niedriger als vor einem Jahr?

War die letzte Leitzinssatzänderung (Hauptrefinanzierungssatz) der EZB eine Senkung?

Liegt das Datum des Einstiegs zwischen 1. November und 30. April?

Jeder Frage wird ein Punkt zugeordnet, 1 wenn die Aussage richtig ist, 0 bei Verneinung. Bei 3 oder 4 Punkten kann investiert werden bzw. die Investments gehalten werden, bei 0 oder 1 Punkten wird das Investment verkauft. 2 Punkte behalten den jeweiligen letzten Status aufrecht. Diese Werte sollten einmal wöchentlich errechnet und dann entsprechend agiert werden.

Güter des täglichen Bedarfes und Sicherheit

Stets ausreichend Heizöl im Tank haben (übrigens auf Gasversorgung verzichten).

Heizung mit Kachelofen/Holz (sinnvolle Investition am Hauptwohnsitz).

Wenn die Zeiten merkbar schlechter werden, dann ausreichend Lebensmittel auf Vorrat halten, auch Wasser.

Penicillin Tabletten (Breitbandantibiotikum) pro Person 2 Packungen auf Lager. Nach Ablauf erneuern.

Atemschutzmasken Schutzstufe FFP3, pro Person mind. 20 Stück.

Arbeitshandschuhe, pro Person mind. 5 Paare.

Radio Weltempfänger mit Batterie/Solar/Dynamo-Stromversorgung
z.B. Muse MH-07DS Hybrid.

Taschenlampen mehrere und ausreichend Batterien. Kerzen.

Ausreichend warme Kleidung, Nässe-/Kältegedicht, kann auch alte Ware sein, die in normalen Zeiten entsorgt wird.

Eine Schusswaffe ist – sofern man keine totale Abneigung gegen solche hegt – ein wichtiger Bestandteil zum Schutz von Objekten, Haus, Sachen und Leben. Am besten geeignet sind nicht großkalibrige Waffen, sondern eine Pistole mit großer Magazinkapazität und Kaliber .22LR (z.B. Walther PPQ 22 4 Zoll). Dieses Kaliber reicht vollkommen aus, um einen Aggressor handlungsunfähig zu machen. Zum Erwerb und Besitz ist eine Waffenbesitzkarte erforderlich. Zur Aufbewahrung wird von den Behörden vorausgesetzt, dass ein Stahl- bzw. Blechschrank mit Verschlusseinrichtung vorhanden ist. Die Waffenbesitzkarte erhält man bei der zuständigen Bezirkshauptmannschaft, nachdem man einen Waffenführerschein und einen Psychotest gemacht hat. Die Waffenbesitzkarte gleich für 2 Stück Faustfeuerwaffen beantragen. Dann immer wieder mal auf den Schießstand in ihrer Nähe und üben. Im Testament sollte genau bestimmt werden, wer die Waffe(n) bekommen soll, das hat zur Folge, dass den Erben automatisch eine Waffenbesitzkarte ausgestellt wird. Ausreichend Munition einlagern (das sind 500 Stück).

An weiteren Verteidigungshilfsmitteln gibt es:

CS-Spray aber nur solche mit deutscher BKA-Zulassung, dieser Spray ist auch für den Einsatz gegen Menschen zugelassen. Pfefferspray darf nicht vorsätzlich gegen Menschen eingesetzt werden, ausgenommen es handelt sich eindeutig um Notwehr.

Schrillalarm, gibt einen extrem lauten Ton ab (ca. 110 dB). Dort geeignet wo auch anderen Menschen in der Nähe sind.

Schreckschusspistolen dazu auch Gaspatronen. Vorsicht Verwechslungsgefahr.

Taschenlampe mit Strobe-Blitz, zum Blenden eines Angreifers, der dann 3 Minuten erblindet.
Elektroschocker.

Verhalten gegenüber anderen Personen

Nicht über die eigene finanzielle Situation sprechen. Nicht protzen.

Edelmetalle, Wertgegenstände, Schmuck niemanden zeigen, nicht darüber reden.

Über Aufbewahrungsort nicht mit anderen sprechen.

Keine Gegenstände der allgemeinen Begierde sichtbar im Wohnraum herumliegen lassen.

Nach außen schlicht und einfach geben.

Gegenüber einem Banker nie die gesamte finanzielle Situation offenbaren, immer im Ungewissen belassen.

Persönliches

Ernährung aus hochwertigem Gemüse, Salate, Obst, Getreide ganzes Korn, Nüsse, Beeren.
Bevorzugt biologischer und regionaler Anbau.

Nur einmal wöchentlich Fleisch, Fisch, fette Speisen.

Grundsätzlich weniger essen (der Mensch verspeist 3-5 Mal mehr Lebens- und Genussmittel, als der Körper braucht).

Wasser trinken 1 bis 2 Liter täglich. Aber auch nicht zu viel. Je nach Jahreszeit/Temperatur.

Wasser in strukturierter und gereinigter Form.

Trinken sie nicht während des Essens (20 Min. vor bis 60 Min. nach dem Essen Trinkpause).

Achten sie auf eine gute tiefe Atmung. Zwerchfellatmung.

Alkohol in geringem Umfang, über mehrere Tage gar keinen.

Tabak ist ein komplettes Nogo.

Zuckerlimonaden wie Fanta, Cola u.a. vollständig vermeiden.

Selbst- und frischgepresste Säfte aus möglichst regionalem Gemüse oder Obst, zeitlich ausgewählt nach Wachstumsperioden.

Zucker in allen vermeidbaren Formen nicht konsumieren. Kekse, Süßigkeiten, Zuckerl, Schokolade, Riegel, Beigabe in Kaffee/Tee, ...

Bewegung so viel wie möglich und mehr als 45 Minuten (dem Fitnesslevel angepasst, nicht übertreiben) auch alltägliche Bewegungsgelegenheiten ausnutzen, das sind Treppe statt Lift, Fahrrad oder Fußmarsch statt Auto, selber tragen, heben, schleppen, statt machen lassen.

1-2x wöchentlich forciere Betätigung, ab und zu an die eigenen Belastungsgrenzen gehen. Beim Sport nicht an anderen, besseren orientieren, sondern einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele herstellen.

Mountainbike-/Skitouren empfehlen sich als beste Art der Betätigung. Aber auch Gehen und Wandern sorgt für gute Effekte.

Abhärtung ist unerlässlich, scheuen sie sich nicht vor Hitze, Kälte, Nässe.

Zuhause Bauch- und Rückenmuskulatur stärken.

Wo immer es geht barfuß gehen, auch im Winter raus in den Schnee - barfuß.

Schlechtwetter darf keine Ausrede sein, gerade dann gilt „hinaus in den Wald“.

Verbannen sie alle Körperpflegeprodukte und Kosmetikartikel aus dem Badezimmer, die sie nicht unbedingt benötigen. Ein gesunder Körper stinkt nicht. Die meisten Produkte schädigen ihre Gesundheit.

Durchhängen zur Streckung des Körpers/Wirbelsäule.

Schlafen Sie auf harter Matratze und niederem Polster.

Ganzkörperabreibung vor dem Zubettgehen mit Handtuch in der Reihenfolge, Füße, Hände, Oberkörper vorne, Hintern und Rücken bis Nacken, immer zum Herzen reiben.

Entgiften Sie ihren Körper (u.a. Darmspülung), auch durch wiederholte intensive Schweißabsonderung (Sport).

Auf Leidenschaften und Gefühle als der Sprache des Unterbewusstseins hören, dieses sendet laufend Signale aus. Die Talente und Fähigkeiten liegen im Verborgenen bis man diese erkennt. Ihr wahres Selbst spricht nicht mit Worten, es kommuniziert über Gefühle und Sehnsüchte. Bestimmte Aktivitäten oder Wissensformen ziehen sie an, sie können es nicht in Worte fassen, es ist einfach so. Gehen Sie dem nach. Realisieren sie ihr persönliches Potential, erschaffen sie etwas Einzigartiges. Die Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen ist ihre Lebensaufgabe.

Die größten Bedrohungen für die Bürger gehen von Politikern, Zentralbankern und jenen Personen/Familien aus die das Finanzsystem beherrschen (denke an das Kriegsgeschrei gegen Russland, anstatt eine Freihandelszone von Lissabon bis Wladiwostok zu arrangieren, denke an die Russlandsanktionen, das größte Eigentor für Europa seit Napoleon, WW1 und WW2, denke an Syrien/Afghanistan und die dadurch ausgelöste Islamisierung Europas, denke an das nahende Bargeldverbot). Das war immer so, ist aktuell so und wird auch immer so sein. Wenn ein Politiker etwas äußert, gehen sie davon aus, dass das Gegenteil eintreten wird.

Beklagen sie die gerade vorherrschenden Rahmenbedingungen nicht, nörgeln sie nicht, betrachten sie es als Herausforderung, den für sie optimalen Weg und Standpunkt herauszufinden.

Viele Leute fragen sich, was kann ich tun um zu einer besseren Welt beizutragen. Mein Tipp: Beginnen sie ganz einfach mit der Vermeidung von Plastik in allen dargebotenen Formen, Flaschen, Lebensmitteleinpackungen, Säcke. Plastik zerstört unsere Umwelt in einem Ausmaß, über das sich die Menschheit noch nicht bewusst ist, weil es in der Umwelt nicht abbaubar ist, es löst sich nicht auf wie z.B. Papier. Dazu werden in Plastik verpackte Lebensmittel durch eindringendes Plastik (und Weichmacher) vergiftet und diese synthetischen Stoffe gelangen so in unseren Körper. Vermeiden sie den Kauf von plastikbehafteten Waren, weisen sie solche an der Theke zurück und sagen sie auch, dass sie das nicht möchten. Ihre Grundeinstellung zu solchen Dingen wird sich verändern, solche Aspekte geraten in ihren Fokus, der Blick wird geschärft. Das überträgt sich dann auch auf andere Umweltaspekte und soziale Verhaltensweisen. Nutzen Sie ihre Macht als Konsument.

Übungen für einen gesunden Körper und Geist:

Alle Übungen sind so konzipiert, dass keine komplizierten Geräte und Maschinen erforderlich sind. Es braucht kein Fitnesscenter aufgesucht werden. Jeder Platz innen oder außen, jede Witterungslage ist geeignet. Laden sie sich einen Intervall-Timer auf ihr Handy, der ihnen z.B.

alle 30 Sekunden (einstellbar) einen Signalton gibt. Zwischen den Übungen sind Pausen angesagt, so wie es ihnen angenehm erscheint. Bei der Ausführung der Übungen sollte man nicht zu schwitzen beginnen. Die Übungen sind täglich oder zumindest 3 Mal wöchentlich auszuführen, in Abhängigkeit anderer körperlicher Betätigung. Die Zahl in der Klammer gibt die Dauer oder Anzahl für einen durchschnittlich trainierten Körper an, diese Werte müssen sie auf ihre Fähigkeiten anpassen. Wenn Sie keine Erfahrung haben, konsultieren sie zuerst ihren Hausarzt um eventuelle Risiken ausschließen zu können.

Frischluf einatmen (10x)

Mit tiefen Atemzügen einatmen, kurz anhalten und langsam ausatmen, Frischluft im Freien/am Fenster, durch Bauchfellatmung/Tiefenatmung, das Gefühl verspüren wie der Sauerstoff den ganzen Körper durchdringt.

Hampelmann springen (20x)

Beine zusammen, Hände an den seitlichen Oberschenkeln angelegt, nun so springen, dass die Beine auseinander stehen und die Hände ausgestreckt über dem Kopf zusammengeklatscht werden, beim zweiten Sprung die Beine wieder zusammenstellen und die Hände wieder an den seitlichen Oberschenkeln anlegen und den Vorgang ohne abzusetzen wiederholen.

Drehen, Kreisel (12x max. 21)

Beide Hände zur Seite strecken, Hände und Finger flach ausgestreckt, den ganzen Körper im Uhrzeigersinn drehen (Achtung Schwindel), nach der erreichten Anzahl stehen bleiben und die beiden Hände wie zum Gebet vor dem Brustkorb zusammenfalten und mit den Augen auf die Daumen schauen, solange so verweilen, bis sich der Drehimpuls gelegt hat.

Kerze (5-10x max. 21)

Flach auf den Rücken legen, Beine ausgestreckt, Arme eng anliegend am Körper am Boden. Nun den Kopf anheben und dann die Beine gerade ausgestreckt um 90 Grad anheben, so dass diese gerade nach oben zeigen, kurz so verbleiben und die Beine wieder absenken.

Kniestand, Halbmond (5-10x max. 21)

Auf den Boden niederknien, Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie, nun zurücklehnen, Mund öffnen und Kopf in Genick zurücklegen, Handflächen auf Gesäß abstützen und nach vorne drücken, wieder nach vorne beugen und Kopf auf Brust legen. Knie nicht überdehnen.

Brücke (5-10x max. 21)

Mit gerade nach vorne ausgestreckten Beinen, Gesäß und Handinnenflächen auf dem Boden setzen, Finger zeigen nach vorne, das Gesäß nun so anheben, dass eine Brücke entsteht, soweit nach oben wie möglich, Kopf mit geöffneten Mund in das Genick absenken, Gesäß wieder auf den Boden absetzen.

Kobra u. Hund, Berg (5-10x max. 21)

In Bauchlage mit Kopf nach unten flach auf den Boden legen, Oberkörper mit Händen nach oben drücken, Kopf nach hinten, Gürtellinie bleibt am Boden, nun das Gesäß hochziehen, so dass ein umgekehrtes V entsteht, Kopf zur Brust, Gesäß wieder auf den Boden führen und den aufgestützten Oberkörper wieder auf dem Boden ablegen.

Liegestütz gerade (2 min)

Auf Boden mit Zehen und Unterarmen (nicht mit Handflächen) so abstützen, dass der gesamte Körper eine Gerade bildet. In dieser Position die ganze Zeit verbleiben, das Gesäß nicht durchhängen lassen, immer in der Geraden bleiben.

Fußkreisen gestreckt nach innen drehen (20x) nach außen drehen (20x)

Unterschenkel frei hängend nicht den Boden berühren, mit der Drehbewegung im Fußgelenk beginnen, einen möglichst weiten Kreis nachvollziehen. Die aufkommende Wärme und gesteigerte Durchblutung ist direkt zu spüren.

Seitstütz (2 x 30 sek)

Mit der Körperseite und auf 90 Grad wegstehendem Unterarm auf dem Boden legen, Beine parallel übereinander, Gesäß nun so weit hochheben, dass der Körper eine gerade von den Füßen ansteigende Linie bildet, oberen Arm in der Hüfte abstützen, nach dem ersten Zeitintervall den oberen Fuß so weit wie möglich in die Höhe heben und den gleichen Zeitintervall so verbleiben, anschließend Fuß und Gesäß wieder auf dem Boden ablegen und das Ganze mit der anderen Körperseite.

Hüftkreisen im Uhrzeigersinn (20x) im Gegenuhrzeigersinn (20x)

Mit rund 40 cm gespreizten Beinen am Boden stehen, die Arme in der Hüfte abgestützt, die Körpermitte um die eigene Achse drehen, den Kreis so weit wie möglich bilden.

Vor Stuhl Gesäß auf-niederwippen (20x)

Vor einem Stuhl mit Armlehnen stellen, mit den Händen die Armlehnen ergreifen, die Beine rund 1 Meter vor dem Stuhl abstellen, das Gesäß nun so weit absenken, dass die Oberarme eine waagrechte Position einnehmen, Gesäß wieder anheben und Vorgang wiederholen.

Rumpfsseitneigung (2 x 1 min)

Mit rund 40 cm gespreizten Beinen am Boden stehend die linke ausgestreckte am Körper anliegende Hand bis unter das linke Knie führen und dabei den Oberkörper so weit wie möglich nach links neigen, in dieser Position die vorgesehene Zeit verbleiben und wieder gerade hinstellen, das Ganze mit der anderen Körperseite, gleichzeitig kann mit dem anderen Arm der geneigte Kopf leicht in die entgegengesetzte Richtung gezogen werden.

Arme aktivieren (20x, 20x, 5x)

Beide Arme auf Brusthöhe nach hinten beschleunigen, schnell hintereinander, einmal mit angewinkelten Unterarmen und einmal mit ausgestreckten Arm und nach oben zeigender Handinnenfläche. Den rechten Arm ausgestreckt kreisen, anschließend den linken Arm. Beide Hände über dem Kopf zusammenführen und die Arme so weit wie möglich nach oben strecken, hinter dem Kopf herunterführen und die Ellbogengelenke nach hinten drücken.

Schultern mobilisieren (20x)

Gerade mit festem Stand auf dem Boden die Schultern mit einer kreisenden Bewegung von hinten kommend heben und vorne absenken, einen Kreis nachbildend.

Hüftdrehung (2 x 30 sek)

Mit breitem, festen Stand am Boden stehen, die Hände seitlich am Körper angelegt, nun Blick und Kopf und Oberkörper nach rechts so weit wie möglich nach hinten drehen, in dieser Position verbleiben, das Ganze mit der linken Seite.

Rumpfvorbeuge (30 sek)

Aufrechte Körperhaltung, Beine rund 40 cm gespreizt, die Fingerspitzen zu den Fußspitzen bzw. auf den Boden führen und in dieser Position verbleiben, die Kniegelenke durchgestreckt halten, den Oberkörper möglichst nahe zu den Beinen bringen.

Schwebende Beine bei Bauchlage (30 sek)

Flach mit Gesicht nach unten auf den Boden legen, beide Beine anheben und so verbleiben.

Bein hinten hochziehen (2 x 30 sek)

Stehend mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk ergreifen, dieses Bein abwinkeln und die Ferse zum Gesäß führen und so verbleiben, das Ganze mit der linken Seite.

Arm zum Schulterblatt führen (2 x 30 sek)

Rechten Arm hochstrecken, abwinkeln, mit der anderen Hand die Ellbogengelenk von oben herunterdrücken, so dass der Arm mit den Fingerspitzen das linke Schulterblatt berührt, das Ganze mit dem linken Arm.

Situp Bauchwippe (20x)

Auf Matte/Boden sitzend, Beine angewinkelt, Füße unter ein Möbelstück halten um einen Gegendruck erzeugen zu können, beide Hände in Nacken halten, den Oberkörper nun zurücklehnen und nach oben/vorne wippen (nicht schnell sondern kontinuierlich, gleichmäßig in einem Zug), wieder zurücklegen und Vorgang wiederholen, die Muskelarbeit wird in der Bauchgegend zu spüren sein.

Titanic (30 sek)

Flach mit Gesicht nach unten auf den Boden legen, beide Hände seitlich weg strecken, Daumen nach oben zeigend, nun Hände, Kopf und Oberkörper vom Boden anheben und so verbleiben.

Durchhängen Wirbelsäulenstreckung (1 min)

An einer in ausreichender Höhe befestigten Vorrichtung/Stange mit festem Griff hängen und so verbleiben, Füße und Zehenspitzen müssen frei schweben, nicht dagegen arbeiten, alle Muskeln entspannt lassen.

Unterarm dehnen außen (2 x 30 sek)

Rechte Hand am stehenden Körper leicht anliegend nach unten strecken, Handfläche nach innen beugen und nun mit der anderen Hand die gebeugte Hand weiter nach innen drücken, so dass auf die äußere Unterarmmuskulatur und die Ellbogensehnen die Zugkraft erhöht wird, Arm dabei ganz gestreckt halten, das Ganze mit der linken Hand.

Abfahrtshocke (2 min)

Gesäß und Rücken an einer Wand oder einem Möbelstück in einer sitzenden Position anlehnen, die Füße müssen vor den Knien auf dem Boden stehen, Hände seitlich hängen lassen, im Verlauf der Übung den Oberkörper auch mal nach vorne beugen.

Unterarm dehnen innen (30 sek)

Beide Handinnenflächen auf einem Tisch flach auflegen und aufstützen, so dass Muskulatur und Sehnen des inneren Unterarms maximal gedehnt werden.

Wadendehnung (2 x 30 sek)

Den rechten Fuß rutschfest auf dem Boden abstellen und mit Händen und Oberkörper gegen einen festen Gegenstand (Fensterbank, Tisch, Wand) drücken, so als würde man ein Auto schieben, das Gleiche mit dem anderen Fuß.

Beckenschaukel (10x)

Mit dem Rücken auf den Boden liegen, Füße anziehen, Schultern und Fußflächen bleiben am Boden, das Gesäß wird nun angehoben und möglichst weit nach oben gedrückt, in dieser Position wenige Sekunden verbleiben, das Gesäß wieder auf den Boden zurückführen und wiederholen.

Katzenbuckel, Vierbeinstand abwechselnd Hohlkreuz-Buckel (10x)

Vierfußstand, am Boden knien, mit Händen aufgestützt, so dass der Oberkörper in einer waagrechten Position ist, den Rücken aufbiegen gleichzeitig Kopf absenken (Katzenbuckel), sogleich den Rücken absenken und nach unten durchbiegen und den Kopf anheben (Hohlkreuz), wieder Rücken aufbiegen usw.

Superman abwechselnd (2 x 30 sek)

Vierfußstand, am Boden knien, mit Händen aufgestützt, so dass der Oberkörper in einer waagrechten Position ist, rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig weg strecken und die vorgesehene Zeitspanne so verbleiben, wieder Vierbeinstand einnehmen, nun mit linken Arm und rechtem Bein.

Kopfstand, nur für Geübte (1 min)

Diese Übung ist mit Gefahren verbunden und sollte nur von Geübten, die sich langsam herangearbeitet haben, ausgeführt werden. Den Kopf mit einer weichen Unterlage/Matte schützen, mit beiden Händen abstützen, Kopf und Oberkörper aufstellen und die beiden Füße langsam hochziehen, eine gerade Position einnehmen, nach Ablauf der Zeitspanne mit den Füßen auf dem Boden aufsetzen und den Körper langsam wieder aufrichten. Zum Erlernen versuchen sie zuerst an einer Wand um nicht überzukippen.

Frischlufteinatmen (10x)

Mit tiefen Atemzügen einatmen, kurz anhalten und langsam ausatmen, Frischlufteinatmen im Freien/am Fenster, durch Bauchfellatmung/Tiefenatmung, das Gefühl verspüren wie der Sauerstoff den ganzen Körper durchdringt.

1 Glas Wasser trinken

Erweiterung: Barfußgehen, Treppenlaufen, Springschnurhüpfen, Liegestützen, Hanteln stemmen

Spuren/Verhalten im Netz

Hinterlassen sie keine unerwünschten Spuren in den Netzwerken aller Art (Mobiltelefon, Internet, Facebook, Twitter, ...). Machen sie nur Äußerungen und Veröffentlichungen, die sie auch im realen Leben in der Öffentlichkeit machen würden.

Als Suchmaschinen eignen sich neben Google die Suchmaschinenanbieter Ixquick.com, Startpage.com oder ähnliche. Diese protokollieren und speichern ihre Spuren nicht. Google speichert alle ihre Bewegungen im Netz für seine kommerziellen Zwecke und möglicherweise auch für staatliche Institutionen.

In der Folge, wenn sie nach der Suche mit einer Suchmaschine auf eine gewünschte Website klicken, wird diese ihre IP Adresse und so viele Informationen wie möglich speichern. Mit Startpage oder Ixquick können Sie Links „Anonym öffnen“, dadurch hat der Webseitenbetreiber keine Möglichkeit ihre Daten abzufragen.

Noch sicherer sind sie mit dem „Tor Browser“ unterwegs, damit verschleiern sie vollständig ihre Identität. Läuft etwas langsamer. Muss ja nicht immer sein, aber wenn man es braucht, dann macht es Sinn.

Lassen sie persönlich die Finger von Facebook und Twitter. Richten sie ihr privates Leben so ein, dass sie diesen Schnickschnack nicht brauchen. Das gilt natürlich nicht für Marketingzwecke ihrer Firma. Alle Spuren sind nachvollziehbar und werden irgendwann auch nachvollzogen.

Verbinden sie ihren neuen Fernseher nicht mit dem Internet (Wlan), sie werden ausspioniert (Kamera und Tonaufnahmen).

Schalten sie bei ihrem Mobiltelefon die Standortfreigabe ab, installieren sie nur die Apps, die sie wirklich und ständig benötigen, jedes App saugt Daten von ihnen ab (Gratis ist nicht umsonst). Machen sie keine indiskreten bzw. nicht für die Öffentlichkeit bestimmten Fotos von ihnen und ihrer Familie mit dem Handy, diese werden den Weg in das Netz finden.

Blockieren sie die Kamera und das Mikrofon. Die meisten Apps greifen auf ihre Kamera und ihr Mikro zu, hören sie jetzt die Glocken läuten. Sie können selber unter Anwendungen

nachsehen, welche Berechtigungen die einzelnen Apps haben. Sie werden sich wundern. Sie geben ihre Persönlichkeit komplett auf.

Schalten sie auch immer Wlan/Datenpaket aus, wenn sie es nicht gerade benötigen.

Zum Schluss:

Kaum ein Mensch weiß über seine Fähigkeiten Bescheid. Denken Sie mal in Ruhe und ausgiebig darüber nach, was Ihre Fähigkeiten sind!

Wandle (wandere) still und es werden dir geheime Dinge kund!

Der Autor ist seit 1982 selbständig, konnte durch seine Tätigkeit über einen langen Zeitraum umfassende und tiefgehende Einblicke in Mikroökonomie und Makroökonomie gewinnen und die wahren Fakten und Zusammenhänge kennenlernen. Er war in der Entwicklung, Installation und Betrieb von Software tätig. Schon immer beschäftigte er sich mit den Finanzmärkten. Über alles stellt er jedoch das psychische und physische Wohlbefinden, den Einklang zwischen Körper, Geist und Seele, der Aufrechterhaltung einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit, Kondition und Ausdauer, der Optimierung der dem Menschen zur Verfügung stehenden Zeit und der Vermeidung überflüssigen Konsums. Denn ohne Gesundheit und Wohlbefinden ist alles andere nichts.

Wenn Sie ein Wunschthema haben, senden Sie bitte ein Email an office@manzl.com

Der Brief erscheint monatlich.

Download älterer Ausgaben unter www.dermanzlbrieft.eu



www.facebook.com/dermanzlbrieft

Disclaimer: Bitte beachten Sie, dass die obigen Einschätzungen und/oder die Nennung von Einzel- oder Indexwerten keine Kauf- oder Verkaufsempfehlung an den Kapitalmärkten darstellt. Anlageentscheidungen sollten nur von Anlegern mit entsprechenden Kenntnissen und Erfahrungen vorgenommen werden. Der Handel mit Wertpapieren jeder Art kann zu Totalverlust führen. Dafür wird jede Haftung ausgeschlossen. Die Inhalte spiegeln unsere Meinung wider, die Inhalte stellen keine Beratung und keine Anlageempfehlung dar.