

Abfuhrtermine verschoben

**HANNOVER.** Am Pfingstmontag, den 9. Juni, holt die Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) keine Rest- und Bioabfälle, Leichtverpackungen und Altpapier ab. Die Abholung verschiebt sich ab dem Montag jeweils um einen Tag nach hinten. Die Deponien und Wertstoffhöfe bleiben am 9. Juni geschlossen. **RED**

Gospel-Konzert: Massamba Nzinga

**HANNOVER.** Massamba Nzinga und Band geben am Sonnabend, 14. Juni, ab 17 Uhr ein Konzert bei der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde, Walderseestraße 10. Auf dem Programm stehen Gospel und Soul. Eintritt an der Abendkasse: 12 Euro, ermäßigt 6 Euro. **RED**

Waldhörner im Bürgerhaus

**HANNOVER.** Der Pinkenburger Kreis lädt ein zum Konzert „Horch die Waldhörner“ am Sonntag, 15. Juni, ab 17 Uhr im Bürgerhaus, Pinkenburger Straße 8A. Studierende der HMTMH spielen Werke von Händel, Rossini und anderen. Eintritt: 15 Euro. **RED**

Ultimate Frisbee für Kinder

**HANNOVER.** Ultimate Frisbee ist ein neues Teamsport-Angebot für Kinder von sechs bis zwölf Jahren. Trainiert wird freitags ab 16.30 Uhr auf dem Sportplatz des NTV Hannover, Rübekamp 50. Neuzugänge sind willkommen. Infos online:

[funaten.de/ultimate/kindertraining](https://funaten.de/ultimate/kindertraining)

Geld macht wohl doch glücklich

Studie zum **BEDINGUNGSLOSEN GRUNDEINKOMMEN** zeigt, dass finanzielle Sicherheit die Menschen freier und zufriedener macht

**VON CLARA GEILEN UND SEBASTIAN BAUERSCHÄFER**

**BERLIN.** Elisabeth Ragusa fand ihren alten Job okay – mehr aber nicht. Sie arbeitete als Industriekauffrau, aber träumte davon, Lehrerin zu sein. Doch das Geld für ein Studium reichte nie. Inzwischen studiert die 32-Jährige Lehramt für Grundschulen mit den Fächern Deutsch und Naturkunde an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Ihren alten Job hat sie gekündigt. „Ich fühle mich freier, sicherer und bin glücklich“, sagt sie jetzt.

Für Ragusa ist ihr Glück eng verknüpft mit einem Sozialexperiment, an dem sie seit Juni 2021 teilgenommen hat. Der Verein Mein Grundeinkommen hatte zusammen mit dem Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) 122 Teilnehmende finanziell mit einem bedingungslosen Grundeinkommen unterstützt.

Ragusa und alle anderen bekamen bis Mai 2024 jeden Monat 1200 Euro auf ihr Konto überwiesen. Einfach so. Die Forscher wollten wissen, was das Geld von 180.000 Spendern bei den Menschen auslöst, die davon profitieren. Die Teilnehmenden waren zu Beginn der Langzeitstudie zwischen 21 und 40 Jahre alt, verdienten zwischen 1100 Euro und 2600 Euro in ihrem Job und lebten allein.

Alle sechs Monate gaben sie den Forschern in Befragungen Informationen darüber, ob ein

bedingungsloses Grundeinkommen in die soziale Hängematte führt oder als Sprungbrett dient. Sind sie weiter zur Arbeit gegangen, oder haben sie ihren Job gekündigt? Haben sie gespart? Waren sie glücklich, oder hat das Grundeinkommen sie satt und faul gemacht? Antworten auf diese Fragen gaben die Forscher in einer Pressekonferenz in Berlin. Eine Erkenntnis ist, dass die Menschen nicht aufhören zu arbeiten – auch wenn sie es sich theoretisch leisten könnten. Proband Dominic Schiffer arbeitete während der drei Jahre als Rettungssanitäter. „Ich habe auch nicht darüber nachgedacht, mit den Stunden runterzugehen“, sagt er. Stattdessen machte er neben dem Hauptjob eine Weiterbildung zum Versicherungskaufmann und arbeitete anderthalb Jahre im Zweitjob.

Die beteiligte Wissenschaftlerin der Wirtschaftsuniversität Wien, Susanne Fiedler, fasste die Empfehlung der Forscher so zusammen: „Bei aktuellen Rechenmodellen sind teilweise Annahmen aus den 1970er-Jahren enthalten. Wir sind fest davon überzeugt, dass unsere Langzeitstudie einen wichtigen Beitrag leisten kann – den die neue Regierung beachten sollte.“ SPD und CDU zweifeln jedoch an der Idee. Auch das arbeitgebernahe Institut der deutschen Wirtschaft (IW) ist skeptisch. Es kritisiert die Studie der Berliner Konkurrenz als zu klein, zu selektiv und wenig aussagekräftig. „Aus diesen Ergebnissen Ableitun-



gen für eine ganze Volkswirtschaft bilden zu wollen, ist fragwürdig“, sagte IW-Ökonom Dominic Enste. Das Grundeinkommen bleibe gesamtgesellschaftlich gesehen ein teurer Wunschtraum.

Für die Teilnehmenden jedenfalls hat sich das Experiment gelohnt. Die mentale Gesundheit der Probandinnen und Probanden verbesserte sich spürbar. Die Sicherheit und Handlungsspielräume, die das Grundeinkommen gewährleistete, steigerten das persönliche Wohlbefinden und das Gefühl, einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen. Stress und Depressionen verringerten sich. Die Effekte zeigten sich sogar noch sechs Monate nach Ende des Experiments. Auch Dominic Schiffer geht es jetzt besser.

Mit 250 Euro monatlich stotterte er anfangs einen Kredit ab. „Es ging mir psychisch nicht so gut, ich hatte eine Depression“, sagt er. Wegen hoher Spritpreise und der Schulden zählte er oft die Tage bis zum nächsten Gehalt. „Das Grundeinkommen hat mich unterstützt, ich musste nicht darüber nachdenken, wie viele Nebenjobs ich annehmen muss. Ich wusste, wenn ich einen annehme, dann für mich, nicht für die Bank.“

Das ist eine allgemeine Erfahrung unter den Probanden: Ihre Arbeitszufriedenheit stieg, sie nahmen sich als selbstbestimmter wahr. Außerdem schliefen sie ungefähr eine Stunde mehr pro Woche als die Vergleichsgruppe. Die Empfängerinnen und Emp-

fänger verbrachten zudem wöchententlich knapp vier Stunden mehr mit Freunden und Familie. „Die Menschen handeln anders. Nicht, weil sie sich als Menschen verändert haben, sondern ihre Möglichkeiten“, erläutert Wissenschaftlerin Fiedler. Bei vielen führte das Geld zu einem aktiveren Leben, sie verwendeten mehr Geld für Freizeit und Reisen. Auch Dominic Schiffer: „Wir waren in Thailand, Südafrika und der Karibik.“

Zunächst sei er überfordert gewesen von der Aufgabe, das Geld zu verwalten. „Ich war an einem Punkt in meinem Leben, an dem ich mich sehr mit meiner Rente beschäftigt habe.“ 300 Euro zahlte er jeden Monat in eine private Altersvorsorge und

Versicherungen ein. 500 Euro sparte der 28-Jährige monatlich für Reparaturen oder Urlaube. Damit entspricht er in etwa dem Schnitt: Die Teilnehmenden legten durchschnittlich 779 Euro auf die hohe Kante – mehr als das Doppelte der Vergleichsgruppe.

Die Studie zeigt: Bei der geistigen Gesundheit konnte eine Standardabweichung von 0,35 festgestellt werden – das entspricht etwa einer therapeutischen Maßnahme, erläutert Fiedler. In der wahrgenommenen Lebensqualität ergab sich sogar eine Abweichung von 0,42, was in etwa vergleichbar sei mit frisch geschiedenen gegenüber frisch verheirateten Menschen.

Abgesichert zufriedener: Arbeitszufriedenheit und geistige Gesundheit stiegen bei den Teilnehmenden einer Studie zum Grundeinkommen. Symbolfoto: Maitree Rimthong / Pexels

Gesundheit

ANZEIGE

Probleme im Schlaf? Magnesiummangel?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein neuartiger Magnesium-Komplex jetzt in Deutschland für Aufsehen sorgt!

**Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.**

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.<sup>1,2</sup> Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämp-



fen oder innerer Unruhe leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium

trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.<sup>3</sup> Viele Probleme im Schlaf lassen sich also mit einer unzureichenden Magnesiumversorgung erklären.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspart-

ner gekoppelt – und nicht jede Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen. Deshalb empfiehlt sich ein Magnesium-Komplex mit verschiedenen Magnesiumformen, der Muskeln, Nerven und Psyche umfassend unterstützen kann.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als sogenanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken und sorgt seit jeher für einen erholsamen Start in den Tag. Nun gibt es einen innovativen Premium-Magnesium-Komplex von Baldriparan, der sich genau aus der Kombination Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid zusammensetzt.

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan**

**Magnesium**

(PZN 19553871)

[www.baldriparan.de](https://www.baldriparan.de)



# Baldriparan®

## Magnesium

