

KONSUM & MEHR

Knusprig und herzhaft

Was Kochbananen besonders macht

Länglich, leicht gebogen, die Schale meist etwas grüner, aber oft mit braunen bis schwarzen Flecken: Die Kochbanane, auch Gemüse- oder Mehlbanane genannt, ist größer und kantiger als die gelbe Obstbanane.

In vielen tropischen und subtropischen Regionen Latein- und Südamerikas, Afrikas und Asiens gehören Kochbananen zu den Grundnahrungsmitteln und werden ähnlich wie Kartoffeln zubereitet, erklärt die Verbraucherzentrale Bayern (VZB). Im Gegensatz zur süßen Obstbanane sind grüne Kochbananen eher säuerlich und herb – weshalb man sie überwiegend gegart isst.

„Während sie reifen, wird ein Teil der Stärke zu Zucker umgewandelt. Dadurch schmecken sie zwar etwas süßer, bleiben aber deutlich weniger süß als Bananen“, sagt Katharina Holthausen, Ernährungsexpertin bei der VZB. Reife Kochbananen werden meist gedämpft, gebraten, gebacken oder frittiert.

So passen sie etwa gut zu karibischen und afrikanischen Currys und Eintöpfen. Aus getrockneten grünen Kochbananen lässt sich zudem Mehl herstellen. Dieses eignet sich etwa als glutenfreier Ersatz für Menschen mit Zöliakie. dpa

URTEIL

Kindersitze nach Unfall

Reguliert eine Versicherung nach einem Unfall den Schaden, darf man dadurch in der Regel nicht schlechter gestellt werden als davor – aber manchmal auch nicht besser. Dann sorgt der sogenannte Neufür-Alt-Abzug dafür, dass man mit einem Neuteil keinen messbaren wirtschaftlichen Vorteil bekommt.

Doch diese Regelung hat Grenzen, etwa wenn ein Austausch von Kindersitzen aus Sicherheitsgründen zwingend erforderlich ist. Das zeigt eine Entscheidung des Amtsgerichts Köln, über die der ADAC berichtet (Az.: 263 C 63/25).

In dem Fall war ein Fahrer unverschuldet mit dem Auto eines Verwandten in einen Unfall geraten. Für drei Kindersitze wollte der Halter von der Versicherung den vollen Neupreis erstattet bekommen. Doch der Versicherer verweigerte die Zahlung. Seine Begründung: Zum einen wären die Sitze bei der Art von Unfall im vorliegenden Fall gar nicht beschädigt worden. Und zum anderen würde man, falls überhaupt, nur den Zeitwert ersetzen.

Doch das Amtsgericht war auf der Seite des Fahrzeughalters. Demnach sei anerkannt, dass die weitere Verwendung eines Kindersitzes nach einem Unfall nicht zumutbar sei, weil erstens der Schutz der eigenen Kinder einen besonders sensiblen Bereich betreffe und zweitens sicherheitsrelevante Beschädigungen des Materials bei Kindersitzen häufig äußerlich nicht zu erkennen seien. dpa

Wer Geld investieren möchte, bekommt schnell den Rat: „Kauf dir einen ETF!“ Häufig werden Anlagen empfohlen, die sich am Weltindex MSCI World orientieren. Daneben gibt es den DAX, den Euro Stoxx 50 und weitere Indizes. Doch wie kommt man vom Index zum ETF? Fachleute klären auf, was Anlegerinnen und Anleger wissen müssen.

Börsenindizes

Ein Börsenindex spiegelt die Aktienentwicklung von mehreren Unternehmen wider, die zu einem Markt oder einem Marktsegment gehören. Der Weltindex MSCI World ist Ende der 60er Jahre von dem Finanzdienstleister Morgan Stanley Capital International (MSCI) aus New York entworfen worden. Dafür sortierte MSCI Länder, Börsen und Unternehmen nach gemeinsamen Kriterien und baute daraus den Index. Heute sind im MSCI World 23 Aktienmärkte von entwickelten Ländern und rund 1.300 Unternehmen eingeschlossen, etwa 72 Prozent davon sind US-Unternehmen, so eine aktuelle Statistik von MSCI.

Der für Deutschland wichtige Index ist der DAX. Er bildet die 40 größten und liquiden börsennotierten Unternehmen Deutschlands ab, die an der Frankfurter Börse gelistet sind, darunter Siemens, SAP und Allianz. Der Index zeigt, wie sich die in ihm enthaltenen Unternehmen entwickeln. Der DAX wächst übrigens trotz negativer Wirtschaftsdaten. Er lag im Sommer 2025 bei knapp 24.000 Punkten und liegt zurzeit bei rund 25.095 Punkten. Weitere wichtige Indizes sind der FTSE 100 (gesprochen: Fotsie) für Großbritannien, S&P 500 (gesprochen: S and P) für die USA und der Euro Stoxx 50 für große Unternehmen aus der Eurozone.

Indexfonds

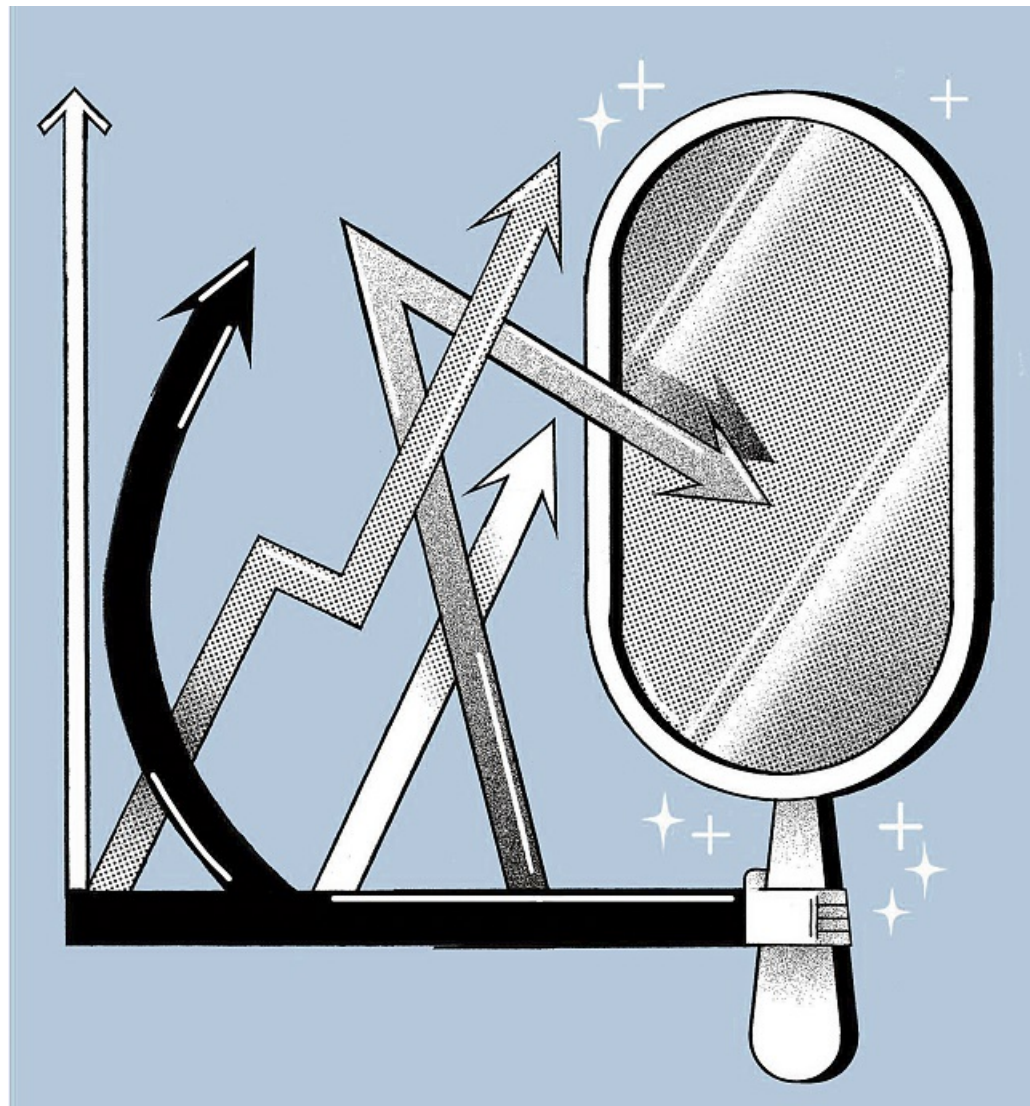
Ein Indexfonds ist zunächst eine Anlagestrategie. Er zeichnet die Entwicklung eines Börsenindex genau nach. Indexfonds gewichten Aktien und Anleihen wie im Index. In Deutschland stehen sie in der Regel nicht zum freien Verkauf und werden eher von großen Investoren genutzt.

Exchange Traded Funds (ETFs)

ETFs sind Wertpapierfonds, die an der Börse gehandelt werden. Passiv verwaltete ETFs bilden den Index entweder durch den Kauf der entsprechenden Wertpapiere nach, oder sie bilden ihn synthetisch ab. Das bedeutet, dass die Fondsanbieter nicht

Erfolgsrezept ETF

Passive Indexfonds orientieren sich an Indizes, die einzelne Länder, Regionen oder einen weltweiten Unternehmensmix spiegeln
Von Mechthild Henneke



alle Aktien des Index halten, sondern sie vereinbaren mit einer Bank, die Rendite des Index zu erhalten, während die Bank im Tausch eine Zahlung von der Fondsgesellschaft bekommt. „Synthetische Indexfonds sind steuereffizienter und haben deshalb eine etwas höhere Rendite“, sagt Ludwig de Oliveira-Gatti, Vorstandsmitglied im FPSB Deutschland, einem Zertifizierungsverband für Finanzplaner mit hohen Qualitätsstandards. Manche Anleger scheuten das Risiko und griffen lieber zu physisch replizierenden Indexfonds. „Ich halte dieses Risiko aber für vernachlässigbar“, so de Oliveira-Gatti.

Es gibt auch aktive ETFs. „Bei diesen orientiert sich der Verwalter lediglich an einem Index, versucht aber, ihn zu übertreffen, indem er teilweise vom Index abweicht“, sagt Dominic Egger, Sprecher der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht (BaFin). Die Manage-

mentform „aktiv“ oder „passiv“ allein erlaube keine Aussage zur Wertentwicklung der ETFs. Darüber entscheide nicht zuletzt der Markt. „Wer lieber der Entwicklung eines Index als der Strategie eines Verwalters folgt, findet in passiven ETFs eine langfristige Anlagemöglichkeit“, sagt Egger.

ETFs kaufen

Um einen ETF zu kaufen, benötigen Anleger ein Aktiendepot. Anbieter von ETFs, die Indizes abbilden, sind zum Beispiel die beiden US-Unternehmen Vanguard und iShares oder Amundi aus Frankreich. Stiftung Warentest listet in einer aktuellen Analyse 110 ETFs aus der Gruppe Aktien Welt auf, die sie als „1. Wahl“ bezeichnet. 49 davon legen zusätzlich Wert auf Nachhaltigkeit. Die Rendite von ETFs mit Betonung auf Nachhaltigkeit liegt über zehn Jahre betrachtet rund ein Prozent unter der von ETFs ohne diesen Fokus.

„Wenn der Anleger sich trotzdem bewusst für sie entscheidet, ist es in Ordnung“, sagt Klaus Porwoll, Geschäftsführer der Gesellschafter von Pecuniars Berlin und Honorarberater. Rund 30 Prozent der Anleger wünschten sich bei ihm zum Beispiel weniger Rüstung im Portfolio. „Das kann langfristig sogar zu etwa zwei Prozent weniger Rendite führen und muss zur Anlagestrategie passen“, sagt er.

Vorteile von ETFs

De Oliveira-Gatti nennt das Beispiel vom bekannten Börseninvestor Warren Buffett. Dieser ging 2007 eine Wette mit einem New Yorker Investmentberater ein. Die Frage: Kann ein Experte eine Gruppe von Hedgefonds auswählen, die bei einer Laufzeit von zehn Jahren einen simplen, breit diversifizierten Indexfonds mit geringen Kosten schlagen? Buffett gewann. „Die Wette zeigte, dass die aller-

meisten klassischen aktiven Fonds mittel- und langfristig einem Indexfonds unterlegen sind“, sagt de Oliveira-Gatti. „das liegt vor allem an den hohen Kosten der klassischen aktiven Fonds.“ Passive ETFs haben häufig Kosten zwischen 0,1 bis 0,5 Prozent pro Jahr, während klassische Fonds in der Regel 1,5 bis 2,5 Prozent Verwaltungskosten verursachen. „Außerdem sind Indexfonds sehr breit diversifiziert“, sagt de Oliveira-Gatti.

Das Spektrum der Indizes

MSCI hat Indexvarianten entwickelt, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. „Der MSCI World ESG berücksichtigt Unternehmen mit besseren Umwelt-, Sozial- und Unternehmensführungsstandards. MSCI World SRI wählt Unternehmen nach strengerer Nachhaltigkeitskriterien aus und schließt bestimmte Branchen wie Waffen, Tabak oder fossile Energien weitgehend aus“, sagt Porwoll. Der MSCI World Climate Paris Aligned konzentriert sich auf Unternehmen, die besser auf die Klimaziele des Pariser Abkommens ausgerichtet sind. Der MSCI ACWI (All Country World Index) ergänzt die Industrieländer um Schwellenländer und deckt damit einen größeren Teil der Weltwirtschaft ab. Der Markt bietet die entsprechenden ETFs an.

Unternehmensfaktoren

Wer verstärkt auf kleine Unternehmen setzen will, kann einen Small-Cap-ETF beimischen. Der Zusatz Quality vereint Unternehmen mit hoher Kapitalrendite. ETFs mit Zusatz Momentum investieren stärker in Unternehmen, deren Kurse in der jüngeren Vergangenheit gut gelaufen sind.

Anlagestrategien

„Mach dir nicht so viele Gedanken über das einzelne Produkt – mach dir Gedanken über eine Strategie, wie die Anlagen in dein Leben passen“, sagt de Oliveira-Gatti. Finanzplaner:innen könnten helfen, die eigenen Ziele zu klären und die Strategie umzusetzen. Sind die Anlagen getätigt, empfehlen die Fachleute, diese zehn oder zwanzig Jahre zu halten. „Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen seit Jahrzehnten, dass langfristiger Anlageerfolg vor allem von der Vermögensstruktur und dem Anlegerverhalten abhängt – und deutlich weniger davon, welches einzelne Produkt ausgewählt wird oder ob man versucht, den richtigen Einstiegszeitpunkt zu finden“, sagt Porwoll.

Mit dem Auto in den Urlaub

Wer im Ausland ohne Vignette fährt oder beim Tanken nicht vergleicht, zahlt oft drauf. Es gibt auch andere Kostenfallen

wa in Frankreich, Belgien, Spanien und Italien.

Tempostunden werden in vielen Ländern strenger bestraft. Wer etwa in Norwegen 20 Kilometer pro Stunde zu schnell fahre, dem drohe ein Bußgeld von 750 Euro. In den Niederlanden sind es laut ADAC mindestens 230 Euro.

Die Handynutzung am Steuer werde etwa in Norwegen mit 935 Euro und in den Niederlanden mit 440 Euro geahndet. Um Handysperrung drohten dort Bußgelder. Das gebe es et-

Behörden auch „Handy-Blitzer“ ein.

Je nach Reiseland könnten im Vergleich zu Deutschland Preisunterschiede von bis zu 60 Cent pro Liter beim Tanken auftreten. Deshalb lohne sich vor dem Start der Autoreise ein Blick auf die Kraftstoffpreise hinter der Grenze.

Wesentlich günstiger als in Deutschland kann man zum Beispiel in Polen, Tschechien, Österreich, Kroatien, Belgien oder Spanien tanken. In den Niederlanden oder Dänemark

seien Diesel und Benzin in der Regel teurer.

In vielen Ländern Europas seien Autobahnen, Brücken, Pässe oder Tunnel mautpflichtig. Wer ohne Vignette unterwegs sei oder an einer Mautstation eine falsche Spur befahre, müsse teilweise mit hohen Forderungen rechnen.

Vignetten sind nach Angaben des ADAC etwa in Österreich, der Schweiz, Slowenien oder Tschechien erforderlich. Streckenabhängig werde hingegen beispielsweise in Italien, Frank-

reich oder Kroatien abgerechnet.

In Frankreich sei vielen nicht bewusst, dass es bereits auch erste digitale Mautbrücken gebe. Die Bezahlung müsse binnen 72 Stunden online, an Raststätten oder in Tankstellen erfolgen. Es drohen bis zu 375 Euro Strafe.

Der ADAC weist auf teilweise große Preisunterschiede bei Parkplatz-Anbietern hin. Hinzu kämen oft schwer verständliche Tarifmodelle oder Zusatzkosten. Zum Teil könne das vorherige Reservieren von Parkplätzen günstiger sein.

Auch bei Parkscheiben gelten im Ausland andere Regelungen. So dürfe etwa in Österreich eine deutsche Parkscheibe nicht genutzt werden. dpa