

Immobilien-Ratgeber

Zügelzeit: Organisation ist der halbe Umzug...

Ende September ist wieder Zügelzeit. Ein Umzug will gut geplant und frühzeitig organisiert sein. Wer sich an die folgenden Hinweise und Tipps hält, kann Missverständnisse meist vermeiden. Um alles im Überblick zu behalten empfehlen sich praktische Hilfs-Checklisten – im Internet kostenlos herunterzuladen.



eine ausserordentliche Abnutzung vorliegt. Der Umfang der Entschädigung für eine ausserordentliche Abnutzung der Mietsache ergibt sich aus den paritätischen Lebensdauertabellen der Mieterverbände und der Verbände der Immobilienwirtschaft.

Vermieter müssen Mängel bei der Übernahme sofort melden

Zunächst einmal sieht das Mietrecht vor, dass der Mieter die Sache in dem Zustand zurückgeben muss, der sich aus dem vertragsgemässen Gebrauch der Mietsache ergibt. Unter anderem und vorbehaltlich einer anderen Abmachung mit dem Vermieter muss der Mieter beim Auszug darum gewisse Instandstellungsarbeiten vornehmen. Insbesondere müssen Nägel- und Dübellöcher fachgerecht ausgebessert und Fehlendes ersetzt werden. Selbstverständlich muss die Wohnung komplett gründlich gereinigt werden. Nach Möglichkeit empfiehlt es sich, dafür ein Putzinstitut mit Abnahmegarantie beizuziehen. Es empfiehlt sich, ein Übergabeprotokoll zu erstellen das den Zustand der Mietsache festhält. Der Hauptstreitpunkt bei einer Wohnungsabgabe ist oft, ob eine ordentliche oder

Der Vermieter muss bei der Übergabe den Zustand der Wohnung prüfen und Mängel, für die der Mieter einzustehen hat, dem Mieter «sofort» melden. Wartet der Vermieter oder dessen Liegenschaftsverwaltung zu lange – in der Regel drei Tage –, ist der allfällige Beseitigungsanspruch gegenüber dem Mieter verwirkt. Darum wird am besten gleich anlässlich der Wohnungs- und Schlüsselerückgabe ein Übergabe-Protokoll erstellt und von den Vertragsparteien unterzeichnet. Weigert sich der Mieter, das Protokoll zu unterzeichnen respektive die darin zu seinen Lasten aufgeführten Mängel zu übernehmen, wird der Vermieter aus Beweis Zwecken dem Mieter das besagte Protokoll eingeschrieben zustellen. Ebenso soll sich der neue Mieter bei der Wohnungsübernahme vom Vermieter das allfällige Rückgabeprotokoll des Vormieters aushändigen lassen

(Vgl. Art. 256a Abs. 1 OR) und sich vergewissern, dass im Antrittsprotokoll schon bestehende Mängel als solche vorgemerkt sind. Ansonsten läuft er bei seinem späteren Auszug Gefahr, dafür vom Vermieter zur Rechenschaft gezogen zu werden.

Abnahme erst nach vollständiger Räumung

Auch wenn Zeitdruck besteht, sollte die Abnahme erst vorgenommen werden, wenn die Wohnung restlos geräumt und gereinigt ist, um die gerügten Mängel ganz genau und abschliessend protokollieren zu können. Falls bei der Abnahme keine Mängel festgestellt werden, wird den Mietern die Mietkaution ohne Abzug zurückerstattet. Andernfalls werden die Kosten der geleisteten Reparaturen in Abzug gebracht.

Hinweis der Redaktion:

Dies ist der zweite Immobilien-Ratgeber im «Höngger». Diese Rubrik entsteht in Zusammenarbeit mit der Firma Rhombus Partner Immobilien AG und behandelt sowohl für Eigenheimbesitzer, -käufer und -verkäufer, Mieter wie für Vermieter interessante Themen. Für Rückfragen werden jeweils die Kontaktangaben der Autorenschaft angegeben. Anregungen für neue Themen können direkt an die jeweiligen Autoren oder an katerina.vanderlaan@rhombus.ch gesendet werden.

Weitere Informationen

Marianne Cesaro
Rhombus Partner Immobilien AG
Marianne.cesaro@rhombus.ch
Telefon 044 276 62 32

Ernährungs-Ratgeber

Ernährung im Lebensherbst

Betagte Menschen sind in der Regel nicht mit Fastfood aufgewachsen. Dies ist einer der Gründe, weshalb sich diese Generation traditionellerweise gesund ernährt.



in dem man unter Umständen nicht mehr täglich Fleisch isst. Somit sollte jede Mahlzeit aus wertvollen Eiweissen, Gemüse oder Früchten, Milch- und Vollkornprodukten bestehen. Drei bis viermal wöchentliche Fleischeinahme oder gleichwertige Ersatzprodukte aus der Apotheke bilden die Basis.

Dennoch zeigen Untersuchungen, dass ein Viertel der über 65-Jährigen unterernährt ist. Die Gründe dafür sind zahlreich: Abnahme der Geschmack- und Geruchsempfindung, veränderte Sättigungsmechanismen im Gehirn, frühzeitige Sättigung durch die unelastische Magenwand, Appetithemmung durch Medikamente, Beeinträchtigung der Nahrungsaufnahme bei Zahnproblemen. Wichtig zu erwähnen sind auch Einsamkeit oder gar finanzielle Schwierigkeiten.

Bewegung regt Appetit an

In erster Linie hilft Bewegung, den Appetit anzuregen und fördert die Lust zum Essen allgemein. Zwar sinkt der Energiebedarf im Alter auf rund 1900 kcal für Männer und auf 1700 kcal für Frauen. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt jedoch gleich. Vor allem sind Eiweisse lebensnotwendig. Sie sind am Aufbauprozess der Knochen und Muskeln massgeblich beteiligt sowie an der Wundheilung, dem Aufbau vom Immunsystem, dem Haar- und Nagelwachstum. Der menschliche Organismus kann Eiweisse nicht selber herstellen und ist auf deren Einnahme angewiesen. Und dies in einem Lebensabschnitt,

Eiweissbedarf ergänzen

Geeignete Produkte aus der Apotheke können den Eiweissbedarf ergänzen oder ersetzen. Zwischenmahlzeiten nach Spaziergängen wie Quark, Früchte, Fruchtsäfte und Nüsse sind ebenfalls dazu geeignet. (pr)

Ein ausführliches Gespräch und Referat über Ernährung im Allgemeinen und die Bedeutung der Eiweisse und deren Versorgung im Lebensherbst findet einmalig in Höngg statt. Referent: Rolf Graf, Master Ernährung ETH von der Apotheke zum Meierhof. Donnerstag, 29. August, um 15 Uhr im Fasskeller der Weinlaube Zweifel, Regensdorferstrasse 20. Anmeldung bei Herbstgold, Regine Zweifel, Telefon 044 341 77 77 oder über www.herbstgold.ch.

PUBLIREPORTAGE

Traditionelle Chinesische Medizin

Mandarin TCM Zentrum Engstringen GmbH 中医



Öffnungszeiten

Montag–Freitag 8.30–12.30 Uhr
13.30–18.30 Uhr
Samstag 8.00–12.00 Uhr

Die Mandarin TCM Zentrum Engstringen GmbH wurde 2011 gegründet und ist von Krankenkassen anerkannt (mit Zusatzversicherung).



David Jia, der ehemalige Chef des Mandarin China Restaurants in Unterengstringen, ist der Firmeninhaber. Er arbeitet seit mehr als 23 Jahren in der Schweiz und spricht fließend Deutsch und Englisch. Er baut in Zusammenarbeit mit Frau Dr. Zhang das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin in Engstringen auf.



Dr. Zhang Weiwei
Geboren am 6. Februar 1955
Bis anhin Chefärztin für Akupunktur, Moxibustion und TCM am Hauptkrankenhaus Angangin Liaoning, China
Dr. Zhang Weiwei ist zugelassene Ärztin. Sie war in China über 30 Jahre in der Chinesischen Medizin als Chefärztin tätig

Bildungsweg

Hochschule für Traditionelle Chinesische Medizin, Liaoning
Fachrichtung: Medizinische Therapie

Abschluss-Diplom: Bachelor I Studienzeit:
September 1977 bis September 1982

Nach Abschluss des Studiums an der Hochschule arbeitete sie ständig am Hauptkrankenhaus Angangin in Liaoning.

Arbeitsgebiet: Akupunktur und Moxibustion, Massage der TCM.

Im Jahr 2002 hat sie mit Brandnadel-Schröpfkopf-Behandlung und Wurzeltherapie gegen Gürtelrose die Auszeichnung für wissenschaftlichen und technischen Fortschritt der Stadt Anshan gewonnen.

Besondere Erfolge zeigen ihre Behandlungen bei Hirnschlag-Patienten, Heuschnupfen, Migräne, Stress, Müdigkeit, Depressionen, Lendenwirbel-Problemen, HIVD (Bandscheibenvorfall), Ischias, zervikale Spondylose, Schwindel, scapulothoracal Periarthritis, Apoplexie (Durchblutungsstörungen), Reiz-Asthma und Bauchschmerzen, Morbus Bechterew, rheumatoide Arthritis, proliferative Arthritis, Verstopfung, Raucherentwöhnung, usw.

Diese schweren Krankheiten können mit Hilfe der Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin und deren Arzneimittel weitgehend geheilt werden.

Akupunktur oder Massagen kommen dabei auch zum Einsatz.