Über drei Wochen heiser? Besser mal beim Arzt checken lassen!

Was hinter anhaltenden Beschwerden im Hals-Rachenbereich stecken kann



Wer nach einer geselligen Runde mit viel Reden und Lachen heiser ist, muss sich nicht gleich Sorgen machen. Doch kehrt die Stimme wochenlang nicht zurück, ist ärztlicher Rat gefragt.

FOTO: DJD/MSD SHARP & DOHME/GETTY IMAGES/SOLSTOCK

IM NORDWESTEN. Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden kommen in der Erkältungssaison häufig vor. Doch wenn die Symptome länger bestehen bleiben, sollte man genauer hinschauen. Denn in seltenen Fällen können solche hartnäckigen Beschwerden auch ein Hinweis auf einen Kopf-Hals-Tumor sein. Halten sie länger als drei Wochen an, ist deshalb ärztlicher Rat gefragt.

Kopf-Hals-Tumore können zum Beispiel im Rachen, am Kehlkopf, in der Mundhöhle oder im Bereich von Nase und Nebenhöhlen auftreten. Die wichtigsten Risikofaktoren sind Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum. Aber auch bestimmte berufliche Schadstoffbelastungen oder eine Infektion mit bestimmten humanen Papillomviren, kurz HPV, können das Erkrankungsrisiko erhöhen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Das Positive: Werden Kopf-Hals-Tumore früh erkannt, kann das die Behandlungs- und Heilungschancen verbessern. Deshalb ist es wichtig, mögliche Warnzeichen zu kennen und anhaltende Beschwerden ärztlich abklären zu lassen.

Als einfache Orientierung kann die sogenannte „1-für-3-Regel“ dienen. Besteht eines der folgenden Symptome länger als drei Wochen, sollte es ärztlich abgeklärt werden: hartnäckige Heiserkeit, Halsschmerzen, schmerzhaftes oder erschwertes Schlucken, Fremdkörpergefühl im Rachen oder Hals, Wunden im Mund oder an der Zunge, rote und/oder weiße Flecken im Mund, einseitig verstopfte Nase und/oder blutige Absonderungen, Ohrenschmerzen. Die passende Anlaufstelle ist beispielsweise die Hausarztpraxis, aber auch in der HNO- oder Zahnarztpraxis können Veränderungen im Mund-, Hals- und Rachenraum angesprochen werden. Hilfreich beim Arzttermin kann eine kurze Checkliste sein, die man unter go.msd.com/arztcheckliste herunterladen kann. So vergisst man nichts und kann sich zusätzlich eigene Fragen notieren. Im besten Fall gibt es Gewissheit, dass alles in Ordnung ist. Wenn nicht, kann eine frühe Diagnose die Behandlungs- und Heilungschancen verbessern.

So ist es auch Dirk Rohde ergangen. Der Motorradpolizist hat am eigenen Leib erfahren, wie entscheidend ein rechtzeitiger Arztbesuch sein kann: „Ich habe Krebs im Kopf-Hals-Bereich überlebt“, erzählt er. Und mit Glück habe das nur wenig zu tun: „Denn als ich im April 2015 morgens eine Schwellung an der rechten Halsseite entdeckte, habe ich sofort gehandelt. Ich ging zum Arzt und der entdeckte einen Tumor. Frühzeitig. Rechtzeitig.“ Derzeit gilt Dirk Rohde als geheilt – und will mit seiner Geschichte auch andere ermutigen, sich bei Beschwerden rechtzeitig untersuchen zu lassen. (Quelle: djd)

Überstunden: Steuerfreie Zuschläge geplant

Lohnsteuerhilfeverein erläutert die Regelung

IM NORDWESTEN. Motivation zur Mehrarbeit: Nach dem Willen der neuen Bundesregierung sollen Überstundenzuschläge künftig steuerfrei sein. Die Betonung liegt auf „Zuschläge“ – denn die Überstunden an sich werden steuerpflichtig bleiben. Wann nach aktuellem Stand für Überstunden beziehungsweise Überstundenzuschläge Steuern fällig werden und wann nicht, erläutert der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH).

Im Schnitt haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im vergangenen Jahr 28,2 Überstunden pro Kopf geleistet. Das geht aus Zahlen des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) hervor. Bei mehr als 42 Millionen abhängig Beschäftigten in Deutschland ergibt das die stattliche Zahl von mehr als einer Milliarde Überstunden im Jahr 2024.

Laut der Statistik des IAB handelte es sich bei den besagten 28,2 Überstunden um 13,1 bezahlte und 15,1 unbezahlte Überstunden. Keine Vergütung und kein Zeitausgleich für Mehrarbeit – erlaubt ist das nur, wenn es explizit und rechtlich sauber im Arbeitsvertrag oder Tarifvertrag vereinbart ist. Grundsätzlich müssen Arbeitgebende die geleisteten Überstunden ihrer Mitarbeitenden aber vergüten oder dafür einen Freizeitausgleich gewähren.

Nach aktueller Rechtslage gilt: Wird Mehrarbeit entlohnt, fallen sowohl auf die Grundvergütung der Überstunden als auch auf Überstundenzuschläge die üblichen Steuern und Sozialversicherungsbeiträge an. Die Bundesregierung plant jedoch, dass zumindest die Zuschläge für Mehrarbeit, die über die tariflich vereinbarte oder an Tarifverträgen orientierte Vollarbeitszeit hinausgeht, künftig steuerfrei bleiben sollen.

Rechenbeispiel: Das monatliche Gehalt eines Arbeitnehmers beträgt 3.000 Euro brutto bei einer 40-Stunden-Woche. Das ergibt laut der 4,35-Formel – diese geht von 4,35 Wochen Arbeitszeit pro Monat aus – einen Stundenlohn von rund 17,24 Euro (40 Stunden mal 4,35 ergibt 174; 3.000 Euro geteilt durch 174 ergibt 17,24 Euro). Er leistet im Juli 15 Überstunden, das sind dann zusätzliche 258,60 Euro (15 mal 17,24). Sein Arbeitgeber zahlt einen Überstundenzuschlag von 30 Prozent, das sind weitere 77,58 Euro (30 Prozent von 258,60 Euro). Somit erhöht sich sein Bruttogehalt im August von 3.000 Euro auf 3.336,18 Euro.

Dieses Bruttogehalt von 3.336,18 Euro wird nach aktuellem Stand voll versteuert. Wären die Überstundenzuschläge steuerfrei, wären lediglich 3.258,60 Euro die Grundlage für die Berechnung der Steuer, wohingegen der Überstundenzuschlag von 77,58 Euro ohne Steuerabzüge ausbezahlt werden würde. Mit dem Ergebnis, dass dem Arbeitnehmer mehr netto übrigbleiben würde als nach der aktuellen Regelung.

Wichtig: Zuschläge für geleistete Sonntags- und Feiertagsdienste sowie für Nachtarbeit sind innerhalb der gesetzlichen Höchstgrenzen bereits jetzt steuerfrei, sofern diese separat zum Arbeitslohn bezahlt wurden. Das gilt auch für Bereitschaftsdienste an Sonntagen und Feiertagen oder in den Nachtstunden. Als Grundlohn für die Berechnung der steuerfreien Zuschläge dürfen Arbeitgebende maximal 50 Euro pro Stunde ansetzen.

Es geht auch ohne Rechnerei: Überstunden können auf dem Arbeitszeitkonto gesammelt und in Absprache mit dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin abgebaut werden. Ein solcher Freizeitausgleich für Mehrarbeit ist sowohl steuerfrei als auch sozialabgabenfrei.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Lebensarbeitszeitkonto. Darauf können Überstunden gesammelt werden, um sie zu einem späteren Zeitpunkt für längere Freistellungsphasen zu nutzen. Das kann eine Elternzeit sein, ein Vorruhestand oder auch ein sogenanntes Sabbatical (berufliche Auszeit für Familie, Reisen oder Fortbildungen). Die auf dem Lebensarbeitszeitkonto gesammelte Zeit kann man sich unter bestimmten Voraussetzungen und in Absprache mit dem Chef oder der Chefin aber auch zu einem späteren Zeitpunkt auf einen Schlag ausbezahlen lassen – dann wiederum werden Steuern und Sozialabgaben fällig.

Eine Oase der Gemütlichkeit für kalte Tage

Herbstzeit: Heiße Getränke, Kerzenschein und Decken sorgen für Wohlbefinden

IM NORDWESTEN. Wenn die Tage kürzer werden, die Temperaturen fallen und der Wind um die Häuser fegt, sehnen sich viele nach einem Rückzugsort, der Wärme und Geborgenheit bietet. Der Winter bringt die Zeit, in der wir uns am liebsten in kuschelige Decken hüllen und den Moment der Gemütlichkeit genießen. Diese Atmosphäre, auch als Hygge bekannt, lädt uns ein, den Alltag zu vergessen und im Hier und Jetzt zu verweilen.

Gemütlichkeit entsteht durch bewusste Entscheidungen. Kleine Rituale wie das Anzünden einer Kerze oder das Zubereiten eines heißen Getränks haben große Wirkung auf unser Wohlbefinden. Gerade in der hektischen Vorweihnachtszeit können diese Momente wahre Wunder bewirken. Es sind die Details, die den Unterschied machen: die Wärme der Tasse in den Händen, der weiche Stoff der Decke, das sanfte Flackern des Kerzenlichts.

Kerzenlicht spielt eine zentrale Rolle bei der Schaffung einer behaglichen Atmosphäre. Es hat eine beruhigende und entspannende Wirkung und schafft eine intime, fast magische Stimmung. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn es draußen früh dunkel wird, sehnen sich viele nach Licht und Wärme. Kerzen bieten beides auf subtile Weise. Ob eine einzelne Kerze oder eine Sammlung von Teelichtern – das warme Licht verleiht jedem Raum eine besondere Atmosphäre und lädt zum Verweilen ein.



Kerzenschein, eine warme Tasse Tee und kuschelige Decken – kleine Wohlfühlmomente machen die kalte Jahreszeit besonders gemütlich.

FOTO: PIXABAY

Was wäre eine Wohlfühlatmosphäre ohne das passende Getränk? Tee, Kaffee oder heißer Kakao wärmen uns von innen und schenken uns Geborgenheit. Die Zubereitung dieser Getränke wird zum Ritual: Der Duft, das Zischen des Kessels und das langsame Umrühren der heißen Schokolade helfen uns, den Moment zu genießen und zur Ruhe zu kommen.

Neben Licht und Getränken sind es weiche Materialien, die Gemütlichkeit schaffen. Kuschelige Decken, flauschige Kissen und warme Wollsocken sind die unsichtbaren Helden des Wohlgefühls. Sie geben uns das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Besonders in der kalten Jahreszeit sind sie unerlässlich. Natürliche Stoffe wie Baumwolle, Wolle oder Kaschmir fühlen sich angenehm an und wirken temperaturregulierend. Diese Kombination aus warmen Getränken, sanftem Licht und weichen Materialien schafft eine Atmosphäre, in der wir uns fallen lassen und neue Kraft schöpfen können.