

Wie sicher und legal sind Sportwetten in Deutschland?



Eine der wohl frühesten privaten
Sportwetten- Heute sieht das Potenzial online
aber ganz anders aus...

Sportwetten sind für viele Menschen eine interessante Möglichkeit, das sportliche Geschehen in den Medien für sie persönlich deutlich interessanter zu machen. Letztlich sind sie der Gipfel der Kapitalisierung des Sports, denn mit der Teilnahme an einer entsprechenden Wette geht ihre finanzielle Betroffenheit durch die sportlichen Ergebnisse weit über den Kauf von Tickets hinaus. Der ein oder andere hat sich bereits eine goldene Nase mit Sportwetten verdient, weil er scheinbar in der Lage ist, die Buchmacher der Wettbüros bezüglich ihrer Einschätzungen zu schlagen – **denn genau das muss man schaffen, wenn man mit Sportwetten tatsächlich Geld verdienen will.**

Der weitaus größere Teil verliert jedoch auf Dauer Geld – anders ließen sich logischerweise kaum große Wettbüros aufbauen und die Gehälter der Buchmacher bezahlen. Letzten Endes bleiben Sportwetten also ein Glücksspiel.

Glücksspiel - das ist doch Staatsangelegenheit?

Das wohl bekannteste Glücksspiel ist wahrscheinlich das Lotto. Erinnern Sie sich eventuell noch an die Zeit, in der viele Menschen die Ziehung der Lottozahlen live im Fernsehen auf den öffentlich rechtlichen Sendern verfolgt haben? Der Grund, warum Lotto dort ausgestrahlt wurde ist, dass dieses Glücksspiel staatlich organisiert ist. Wenn Sie noch einmal genauer zurückdenken, wird Ihnen vielleicht noch etwas anderes auffallen: Irgendwie gab es zu dieser einen Gesellschaft kaum Konkurrenz. Diese Beobachtung kommt nicht von ungefähr, denn es gab lange Zeit ein staatliches Monopol auf Glücksspiel. Um 2010 herum wurde dieses staatliche Monopol gekippt. Die Begründung, die sich bisher in erster Linie auf die staatlichen Mehreinnahmen stützte, war so nicht mehr haltbar. Auch die Eindämmung des Suchtpotenzials konnte nicht mehr als Erklärung angeführt werden, da auch der Staat erhebliche Investitionen in Werbekampagnen tätigte – **so die Frankfurter Allgemeine im Jahr 2010.**

Was bedeutet das für mich?

Für Sie bedeutet das in erster Linie, dass Sie von nun an Zugriff auf einen deutlich größeren Pool an Anbietern haben. Wenn Sie wirklich sichergehen wollen, können Sie sich zukünftig auf einen deutschen Anbieter einlassen. Besonders bei eventuellen Rechtsfragen macht es das um einiges einfacher. Grundsätzlich kann man jedoch davon ausgehen, bei den großen Anbietern innerhalb der EU nicht betrogen zu werden. Jeder Anbieter mit einer EU-Lizenz darf seine Wetten auch in Deutschland anbieten. Es gilt aber im Zweifel das Recht des jeweiligen Landes, sofern keine EU-Regelung darüber steht. Die **online Sportwetten auf wetten.com** bieten einen umfangreichen Überblick über mögliche Anbieter.

Sportwetten hielten sich lange in einer Grauzone

Das staatliche Monopol hielt sich bei den Sportwetten jedoch noch eine ganze Weile. Daher rührt auch, dass die meisten Anbieter, bei denen Sie aktuell wetten können, einen Sitz außerhalb Deutschlands, aber meist innerhalb der EU haben. **Bis zum Oktober 2020 gab es nur den staatlichen Anbieter Oddset**, der völlig legale Wetten nach deutschem Recht anbietet. Erst seit diesem Datum gibt es staatliche Lizenzen für online Sportwetten für deutsche Anbieter. Damit relativiert sich nun endlich dieser Streitpunkt Deutschlands mit der Europäischen Union.

Das Interesse in Deutschland steigt immer weiter

Von 2012 bis heute hat sich der Einsatz der Deutschen bei Sportwetten mehr als verdreifacht. 2019 gaben die Deutschen **mehr als 9,3 Milliarden Euro für Sportwetten aus**. In den Untersuchungen von 2012 **lag der Umsatz noch bei 3,5 Milliarden Euro**. Der Zugriff ist immer leichter und das Wetten salonfähig geworden. Im Gegensatz zum klassischen Glücksspiel im Casino oder am Spielautomaten genießen Sportwetten einen ganz anderen Ruf- insbesondere wohl, weil man hier besonders den Eindruck hat, nicht ganz dem Zufall und dem Anbieter ausgeliefert zu sein, da die Ergebnisse kaum zu manipulieren und die Quoten zuvor vereinbart worden sind. Das ganze System ist somit um einiges transparenter als traditionelles Glücksspiel.

So interessant das Thema auch ist – denken Sie immer daran, Wetten als Freizeitbeschäftigung mit finanziellen Mitteln zu betrachten, auf die Sie nicht angewiesen sind. Auch erfahrene Profis können längere Phasen erhöhter Verluste erleiden. Gerade dann, wenn das Gefühl entsteht, „das Geld wieder reinholen zu müssen“, laufen Sie Gefahr Anzeichen einer Sucht zu zeigen.

Sportwetten - Welcher Typ sind Sie?

Sportwetten sind für viele Menschen eine willkommene Alternative zum sonstigen Glücksspiel. Kein Wunder, denn das Ergebnis scheint wesentlich voraussehbarer und ist zudem stark emotional aufgeladen. Das ergibt sich aus zwei Gründen, aus denen sich direkt zwei verschiedene Typen von Menschen ergeben:

- Wenn Sie Sport in den Medien verfolgen, werden Sie das jeweilige Spiel bzw. die Disziplin ihrer Mannschaft oder Ihres Sportlers umso intensiver verfolgen, wenn Sie tatsächlich Kapital eingesetzt haben. Die Ergebnisse des Sports betreffen Sie auf einmal ganz real. Das macht das jeweilige Match natürlich umso spannender. Für diesen Typen von Mensch wird das Spiel selbst erst durch die direkte Verbindung in Verknüpfung mit dem Einsatz von Bedeutung.
- Der zweite Typ Mensch ist von Anfang an emotional an eine Mannschaft oder einen favorisierten Sportler gebunden. Wo das Kapital für die Wette landet, ist dabei eigentlich von Anfang an klar; da lässt sich ein echter Fan auch nicht von Quoten aus dem Konzept bringen.

Man sieht also, dass der Markt für Sportwetten im Gegensatz zum Markt für sonstiges Glücksspiel noch wesentlich stärker vom emotionalen Verhalten der Kunden profitieren kann. Beim sonstigen Glücksspiel gehen die Menschen üblicherweise mit einer Erwartung bzw. zumindest der Hoffnung auf einen Gewinn in das Spiel. Das ist natürlich im ersten Schritt bei Sportwetten nicht anders – auf der zweiten Ebene zeigt sich, dass es vielen Wettenden neben dem möglichen Gewinn auch um den

Prozess während des Wettbewerbs geht. Lottozahlen sind schnell abgeglichen und ein Los schnell freigerubbelt – ein Fußballspiel sorgt jedoch (sofern man es tatsächlich verfolgt) für mindestens 90 Minuten Spannung.

Daraus ergibt sich zugleich auch eine höhere soziale Akzeptanz. Wie sieht es in Ihrem Betrieb oder in Ihrem Bekanntenkreis aus, wenn wieder eine Weltmeisterschaft oder Europameisterschaft ansteht? Gibt es ein Tippspiel? In vielen Betrieben entstehen durch das gemeinsame Wetten vermehrt soziale Interaktionen, die dem Betriebsklima gut tun und das soziale Miteinander stärken. Nicht umsonst **fallen 55% der Ausgaben für Sportwetten auf die meist diskutierte Sportart Fußball**.

Sportwetten haben einen anderen sozialen Status

Dann gibt es aber noch einen dritten Typus. Wechseln wir die Perspektive zu demjenigen, der Sportwetten nicht aufgrund der sozialen Interaktion, sondern vor allem mit Gewinninteresse eingeht. Zunächst einmal muss gesagt sein, dass dies eine ganz besondere Herausforderung darstellt und es ähnlich wie auf dem kurzfristigen Aktienmarkt (z.B. Daytrading) nur wenige gibt, die tatsächlich regelmäßig Gewinne erzielen, die nicht von Verlusten überschattet werden – aber es gibt sie. Warum sind sie jedoch so selten, wo man doch eigentlich als „Sportexperte“ gute Chancen hat, Ergebnisse richtig vorherzusagen? Die Antwort ist: Sie sind nicht allein und wetten nicht für sich allein. Es bringt wenig, die Ergebnisse richtig vorherzusagen, wenn alle anderen das auch können – inklusive ihres Wettanbieters. Bei Wettanbietern arbeiten Menschen, die sehr erfolgreich mit Statistiken arbeiten können. Wollen Sie langfristig Gewinne erzielen können, ist es Ihre Aufgabe, gegen diese Mitarbeiter zu gewinnen. Das schaffen Sie, indem Sie Einzelevents extrem genau analysieren. Eine kleine Verletzung eines Spielers, die es nicht in die Medien geschafft hat oder andere besondere Randbedingungen eines Spiels, die es nicht direkt in die Statistik schaffen, sind Ihre Chance, tatsächlich abzuräumen. Ein Setzen auf „ewige Gewinner“ ist meist von wenig Erfolg gekrönt. Durch die guten Gewinnchancen sind die Gewinne recht niedrig – geht es dann doch einmal andersherum aus, ist schnell der Gewinn einer ganzen Serie verloren.

Was, wenn ich mal testen will?

Wer einmal in das Geschehen rund um die Sportwetten reinschnuppern möchte, sollte dies zu Anfang erst einmal mit Spielgeld machen. Mit entsprechenden **Gratiswetten und Wettgutscheinen** kann man sein Glück versuchen, ohne direkt eigenes Kapital riskieren zu müssen. Behalten Sie sich jedoch stets einen Grundsatz bei: Riskieren Sie kein Geld, das Sie anderweitig benötigen und machen Sie sich bewusst, dass Sportwetten genauso wie normales Glücksspiel süchtig machen können.

Welcher Typ sind Sie letzten Endes? Wollen Sie Gewinn machen oder steht der Spaß im Vordergrund?

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie

2020 online spielen

Warum Sie ein VPN benötigen, wenn Sie 2020 online spielen oder wetten

Mittlerweile sollte dieser Begriff jedem Nutzer von Internetdiensten bekannt sein: VPN, ein virtuelles privates Netzwerk. Gerade seit den Anfängen des World Wide Web wurden diese Netzwerke oft genutzt, um die IP-Adresse eines Computers zu verändern. Das hatte nicht unbedingt kriminelle Absichten, was häufig unterstellt wurde. Denn vor allem in den ersten Jahren des Internets wurden manche Dienste nur auf bestimmte Regionen begrenzt. Für das weltweit agierende Netz war das natürlich eine unnötige Begrenzung. So kamen VPNs zum Einsatz.

Diese Netzwerke benutzten Server, die genau lokalisiert werden können. Wollte man also eine IP-Adresse aus den USA, nutzte man ein Netzwerk mit einem Server aus diesem Raum. Dadurch wurde dem Internetdienst eine andere IP-Adresse als die ursprüngliche vorgespielt. Nachteil hingegen war lange Zeit die dadurch entstehende Latenzzeit. Das Signal musste ja schließlich von einem Server zum nächsten über die ganze Erde geschickt werden, bevor er bei seinem Zielort ankam. Das kostete wichtige Zeit, wodurch VPNs für reguläre Gamer lange Zeit eher unattraktiv waren.

Wollten Sie damals zum Beispiel in einer **Spielhalle Spiele kostenlos ohne Anmeldung** aus einer anderen Region spielen, hat das mitunter zu Übertragungsproblemen geführt. Der Inhalt wurde verzögert dargestellt oder es konnte nicht schnell reagiert werden. Gerade beim Spielen eines Titels oder kurzfristigen Wetten mit schnellen Reaktionszeiten hat das wertvolle Zeit gekostet.

Immer höherwertige Server

Das hat sich jedoch nach und nach und vor allem in den letzten zehn Jahren geradezu umgekehrt. Wurden zunächst oftmals Browser wie Tor benutzt, die die IP-Adresse aus verschiedenen auswählbaren Servern zuordnete, sind es heute legale Unternehmen, die die Nutzung ihrer VPNs anbieten. Hintergrund ist das Bedürfnis vieler Spieler, immer stärkere Server zur Verfügung zu haben. Diese sollen in erster Linie nicht etwa die IP-Adresse verschleiern, sondern das Spiel reaktionsschneller machen.

Weil nicht jeder den ausgewählten Server seiner Region nutzen kann, wird deren Auslastung durch VPNs geringer und somit viel Bandbreite für die Datenmengen eines Profispielers frei. Anbieter haben Server auf der ganzen Welt verteilt, aus denen gewählt werden kann. Eine hohe Datenübertragungsrate und eine stabile Verbindung werden dabei gesichert. Es finden sich sogar VPNs mit eigenen, auf bestimmte Spiele zugeschnittenen Servern.

Tier-1-Netzwerke

Ein weiteres Plus moderner VPN-Anbieter ist die Garantie auf die Nutzung von Tier-1-Netzwerken. Das sind Netzwerke, deren Bandbreite nicht von großen Unternehmen weiterverkauft wird, sondern direkt vom Peer 1 autonomen System der Region stammt. In Deutschland gehört zur Peer 1 Gruppe die Deutsche Telekom, in Frankreich ist es Orange, in Japan ist es NTT. Hat man als Nutzer Zugriff auf diese Peer-Systeme, hat man theoretisch schnelleres Internet, als Tier-2-Netzwerke anbieten können. Tier-1 ist jeweils das schnellste zur Verfügung stehende Netzwerk der Region.

Bedrohungen minimieren

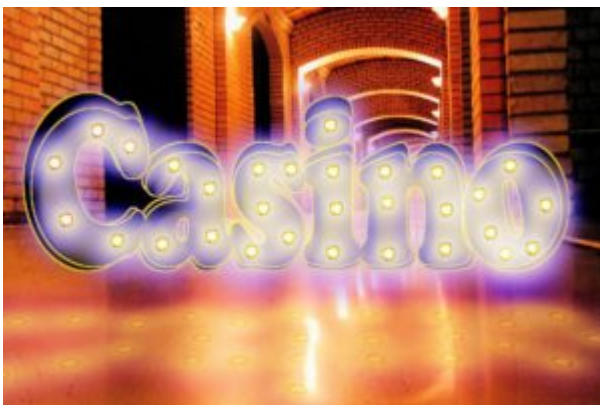
Zuletzt sind auch Bedrohungen ein Grund für Profispieler, VPNs zu nutzen. Dazu gehören zum Beispiel DDoS-Angriffe. Das sind Angriffe, die von verschiedenen Rechnern gleichzeitig auf einen Server ausgeführt werden und diesen damit lahmlegen. DDoS-Angriffe werden häufig auf populäre Ziele ausgeführt. Doch gerade die Gamer-Szene, die nicht selten viele Computerprofis anzieht, musste schon einige dieser Attacken erdulden. EA und Blizzard waren erst vor kurzem durch einen **DDoS-Angriff eines Hackers** lahmgelegt worden, der dafür schließlich zwei Jahre Gefängnis bekam.

Auch NAT-Firewalls werden von den Betreibern der VPNs angeboten, um den Schutz ihrer Klienten zu gewähren. Das sind zusätzliche Firewalls, die zwischen dem Netzwerk und dem Internet geschaltet werden und nur gewisse "geprüfte" Datenmengen durchlassen. Das schützt die Nutzer zusätzlich vor unsicheren Datenpaketen.

Fazit

Wenn Sie professionell online spielen, also auf ein schnelles Internet und geringe Latenzzeiten Wert legen, dann sollten Sie über die Nutzung eines VPNs nachdenken. Mittlerweile stehen Ihnen dafür eine Reihe von Anbietern zur Verfügung, die ihre Netzwerke legal betreiben und noch dazu wirksamen Schutz gegen Bedrohungen bieten. Gerade die Stabilität und Geschwindigkeit der Server dieser Netzwerke macht sie für Profispieler so attraktiv.

Wie Online Casinos immer mehr Sportclubs und Ligen sponsern - Problem oder Segen?



Im Sport ist das Sponsoring eine Notwendigkeit, denn viele Vereine benötigen das Geld der Sponsoren, um die Sportstätten instand zu halten, um zu Auswärtsspielen zu reisen und/oder die Gehälter der Spieler zu zahlen.

Betroffen ist davon nicht nur der Fußball, sondern ebenfalls andere Sportarten, wie bspw. der Kampfsport, die Leichtathletik, Handball und sogar Gold sowie Tennis. Aus diesem Grund entscheiden sich auch kleinere Vereine dafür, sich einen Sponsor zu suchen und pflegen die Partnerschaften mit diesen. Mittlerweile ist auf den Trikots der Spieler nicht nur die Werbung von Sportwetten-Anbietern zu sehen, sondern immer häufiger auch die von online Casinos.

Die Glücksspielbranche investiert Millionen im deutschen Profisport

Jährlich gibt die Glücksspielbranche mehr als 43 Millionen Euro für das Sponsoring im deutschen Profisport aus. Rund 28 Glücksspielmarken sind auf den Trikots oder in den Stadien bspw. auf der Bandenwerbung zu sehen. Die meisten der Sportfans übertragen die Seriosität ihres Vereins auf die Sponsoren. Somit vertrauen sie darauf, dass ihr Lieblingsverein mit keinem unseriösen Anbieter Geschäfte macht. Den online Casinos liegt ebenfalls viel daran, als seriöse Anbieter wahrgenommen zu werden, wie bspw. dem Betsson Casino. Der Anbieter ist eines der weltweit größten Glücksspielerfahrungen mit mehr als 50 Jahren Erfahrung, **wie dieses Vergleichsportal schreibt**. Nicht nur, dass dort eine eindrucksvolle Anzahl an Software-Herstellern vertreten ist, sondern wesentliche positive Punkte gibt es vor allem bei der Sicherheit, den Lizenzen und dem betsson Casino Bonus.

Die Glücksspielbranche bietet ein lukratives Sponsoring

Was die Angebote der online Casinos angeht, so sind diese sehr großzügig, ebenso wie die der Buchmacher und Sportwetten-Anbieter. In den meisten Fällen bieten sie weitaus mehr an, als andere Sponsoren. Genau besteht ein Problem: Für die Vereine ist es schwierig, die Angebote auszuschlagen. Das bedeutet, dass das was für die Vereine ein Segen ist, ist für andere Sponsoren ein Problem – sie erhalten keine Möglichkeit der Werbung über Sponsoring. Anzumerken ist, dass nicht nur deutsche Vereine unterstützt werden, sondern auch in Österreich sind die Anbieter als Sponsor aktiv.

Denn auch der österreichische Sport benötigt Unterstützung und darunter auch die kleineren Vereine. In aller Regel sind diese froh über den attraktiven Geldsegen und die Glücksspielanbieter erhöhen durch diese Art der Werbung ihren Bekanntheitsgrad. Inzwischen hat sich das Sponsoring zwischen der Glücksspielbranche und den Vereinen zu einer Win-Win-Situation entwickelt. Die Vereine achten dabei stark darauf, dass sie ihr Image nicht schädigen und gehen entsprechend nur mit seriösen Anbietern einen Sponsor-Vertrag ein.

Genau hier gibt es ein weiteres Problem: Denn die Beurteilung ist gar nicht so einfach, da der Glücksspielmarkt in Deutschland noch nicht reguliert ist. Hier gilt noch immer die Rechtsprechung der EU, dass Anbieter mit einer europäischen Glücksspiellizenz als legal gelten.

Sportmannschaften werden von online Casinos unterstützt

Die online Casino Anbieter und Sportwetten-Anbieter unterstützen in den meisten Fällen Sportmannschaften. Somit ist es nicht falsch, wenn darauf geschlossen wird, dass enorme Geldmengen den Besitzer wechseln. Während die Sponsoren ihr Image und den Bekanntheitsgrad erhöhen, können die Sportvereine ihren Vereinsalltag ohne Geldsorgen nachgehen.

Die Glücksspielbranche soll mit dem Glücksspielstaatsvertrag 2021 endlich aus der Grauzone treten, denn dann wird das Glücksspiel legal in Deutschland. Dann haben es die schwarzen Schafe schwer und das Sportbusiness verfolgt die Entwicklung mit großem Interesse. Aber noch immer gibt es Sorge und Verunsicherung darüber, wie es um die Seriosität der Glücksspielbranche bestellt ist.

Weltweit ist die Anziehungskraft für das Sponsoring groß

Die Glücksspielbranche stellt nicht nur in Deutschland und europaweit eine interessante Alternative für das Sponsoring dar – sondern dies ist weltweit der Fall. Aus diesem Grund ist es eigentlich unmöglich, die online Sportwetten und die virtuellen Casinos zu verbieten. Allerdings ist es dem deutschen Gesetzgeber wichtig, die Werbung dieser Branche einzuschränken. Allerdings lässt es sich nicht sagen, ob und wie sich ein Verbot auf das Sponsoring auswirken wird. Im deutschen **Ausdauer-Sport** sind die online Casinos bereits präsent und daher haben sich die Glücksspielbehörden bereits mit dem DFB in Verbindung gesetzt.

Eines ist sicher: Die Glücksspielanbieter sind aus der deutschen Fußball-Szene nicht mehr wegzudenken. Für die Vereine sind die Verträge in Millionenhöhe wichtig und allem Anschein nach wird sich dieses Thema mit der Regulierung des Glücksspiels erledigen. Ab dann ist es den Vereinen lediglich erlaubt, offizielle Partnerschaften mit Glücksspielunternehmen einzugehen.

In den Staaten ist es „easy“

Das Glücksspiel ist nirgends auf der Welt streng verboten. Schon heute sind die Sportwetten in den USA legal, während die online Casinos die Grauzone bis dato elegant umschiffen. Es geht um sehr viel Geld in der Branche. Kommt es zu einer Legalisierung in Deutschland, dann wird sicherlich mehr Werbung für das Glücksspiel zu sehen sein, bspw. auf den Trikots oder dem Carpet Cams. Während andere Branchen den Vereinen gleich ganze Stadien bauen, wie viele berühmte Namen vermuten lassen, wie bspw. die Merkur Arena in Graz. Somit ist anzunehmen, dass es bald auch die ersten Sportstätten mit dem Namen eines berühmten online Casinos eröffnet werden.

7 kurze Tipps zum Einstieg und Erfolg bei Sportwetten

Gleich vorab: Eine sichere Gewinnstrategie für den Erfolg bei Sportwetten gibt es nicht. Jede Wettseite beschäftigt einen Buchmacher, dessen Aufgabe es ist, die Quoten und Ausschüttungen so zu steuern, dass das Unternehmen letzten Endes Gewinn macht. Trotz allem kann ein kleiner Einsatz die Spannung beim Verfolgen des Sports in den Medien doch deutlich erhöhen. Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen, ihre Chancen auf einen positiven Ausgang vielleicht doch ein wenig zu erhöhen.

#1 Value und die Suche nach fairen Wetten



Gerade bei größeren Spielen ist die Suche nach fairen Wetten gar nicht so einfach.

Gewinn machen Sie letzten Endes nur, wenn Sie „den Buchmacher schlagen“. Dazu müssen Sie faire Wetten finden. Es bringt wenig, immer auf ein besonders starkes Team zu setzen, wenn der mögliche Gewinn nur gering ausfällt und sie sehr oft Ihren Einsatz riskieren müssen. Zum Value: Dieser ist erreicht, wenn die Wette fair ist. Ist die Gewinnchance bei 50%, gilt die Wette bei einer Quote von 2,0 als fair. Um selbst zu berechnen, ob eine Wette fair ist, müssen Sie also die Gewinnwahrscheinlichkeit genau einschätzen können; dann können Sie mit der folgenden Formel arbeiten:

$$\text{Quote des Buchmachers} * \text{Wahrscheinlichkeit des Gewinns (\%)} / 100$$

Ein Wert über 1,0 bedeutet, dass sie langfristig mit dieser Wettstrategie gewinnen sollten. Leider lässt sich die tatsächliche Gewinnwahrscheinlichkeit schwer bestimmen. Trotzdem hilft diese Formel dabei, Entscheidungen nicht nur aus dem Bauch heraus zu treffen.

#2 Quotenvergleiche nutzen

Vergleichen Sie die Quoten unterschiedlicher Anbieter. Wenn Sie wetten wollen, sollten Sie auch bei mehreren Portalen registriert sein, um immer die besten Quoten auswählen zu können. Zudem gibt es sinnvolle Quotenvergleichsseiten im Netz.

#3 Üben ohne Einzahlen

Auch, wenn Sportwetten letztlich **immer ein Glücksspiel** bleiben werden, haben Sie hier mehr Möglichkeiten als bei sonstigen Kasinospielen, Ihre Chancen strategisch zu verbessern. Oftmals bekommen Sie einen Bonus auf eine Einzahlung, mit dem Sie mehr spielen können. Dieses Geld gehört aber eigentlich nie nach dem ersten Einsatz direkt Ihnen, sondern ist meist daran gebunden, mehrmals gesetzt zu werden. Ganz ohne Einzahlung findet man eigentlich kaum Anbieter, die direkt Guthaben zur Verfügung stellen – es gibt aber ein paar. **wettenerfahrungen.com** stellt eine Reihe davon vor.

#4 Kleine Ligen beobachten



Schauen Sie sich auch außerhalb des bekannten und gehypten Umfelds um. Hier sind die Chancen oft besser.

Um mit Erfolg zu wetten, müssen Sie mehr wissen als die Allgemeinheit. Nur, wenn Sie die Gewinnwahrscheinlichkeit korrekt anders als die Allgemeinheit bzw. der Buchmacher einschätzen, können Sie langfristig Gewinn erzielen. Bei den größeren Ligen ist meistens jedoch alles bekannt. Jede kleine Verletzung eines Stars wird breit diskutiert. In den **kleineren Ligen**, denen nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist Ihre Chance viel größer, etwas Spielentscheidendes zu wissen, was der breiten Masse entgeht. Dafür müssen Sie aber die kleinen Ligen aufmerksam verfolgen – zu klein darf sie deshalb auch nicht sein, sonst ist sinnvolle Information schwer.

#5 Bonus freispielen

Wie bereits erwähnt, ist der Bonus bei vielen Wettanbietern daran gebunden, ihn mehrmals zu setzen. Auch wissen wir, dass zumindest bei großen Spielen/Veranstaltungen bei denen die Quote bei 2.0 liegt, die Gewinnwahrscheinlichkeit auch ca. 50% beträgt. Wählen Sie mehrere Wettanbieter mit Bonus aus und setzen Sie Ihren Bonus bei Anbieter 1 auf Mannschaft A und bei Anbieter 2 auf Mannschaft B. Sie werden einen Bonus verlieren und beim anderen Anbieter gewinnen. Das können Sie fortsetzen, bis Sie sich den Bonus auszahlen lassen können.

#6 2% Regel

Setzen Sie möglichst niemals mehr als 2% Ihres Wettkapitals auf eine Wette. Zufallsschwankungen sind immer vorhanden und nicht ausreichend kalkulierbar. Besonders bei einem hohen plötzlichen Verlust kann das Bedürfnis entstehen, diesen wieder reinholen zu müssen; dann ist schnell ihr ganzes Kapital weg.

#7 Blick auf die Wettsteuer

Normalerweise werden auf den Bruttogewinn 5% Wettsteuer fällig. Viele Anbieter übernehmen diese Steuer für sie, aber nicht alle – schauen Sie hier genau hin, damit Sie wissen, was Sie am Ende wirklich gewinnen. **Mehr zu Wettsteuer**

Tennis - Ein kurzer Überblick über das Profitennis

Tennis ist ein Sport, der sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Auch diejenigen, die nicht schon in ihrer Jugend auf dem Platz gestanden haben, zieht es doch immer öfter auf den Court.

Mittlerweile gibt es in Deutschland mehr als 46 000 Tennisplätze, der Deutsche Tennisbund zählt mehr als **1,4 Millionen Mitglieder**. Dieser Artikel richtet sich an diejenigen, die sich bisher noch nie mit Tennis beschäftigt haben, aber doch einmal einen Blick in diese Welt des Sports werfen wollen und sich vielleicht sogar einmal an **Tennis Wetten** versuchen wollen.

Die Rahmenbedingungen und Verbandsstruktur des Tennis

Auch, wenn Sie sich noch nie mit diesem Sport beschäftigt haben, sind Sie beim Durchschalten im Fernsehprogramm mit Sicherheit schon einmal auf ein Tennisspiel gestoßen. Auch die großen Namen, wie Novak Đoković, Rafael Nadal oder Roger Federer, die seit Jahren die großen Turniere dominieren, hat mit Sicherheit fast jeder schon einmal gehört. Wer den Sport aktiv verfolgen möchte, sollte sich aber auch ein wenig mit der Verbands- und Turnierstruktur auskennen. Bevor Sie weiter schauen, sollten Sie natürlich auch die **Tennis Regeln** kennen.

Die zwei großen Profiverbände im Tennis nennen sich ATP und WTA. Die ATP (Association of Tennis Professionals) ist der große Tennis Profiverband der Männer. Das Gegenstück für die Frauen bildet die WTA (Woman´s Tennis Association). Über diesen Profiverbänden steht die ITF (International Tennis Federation), zu der üblicherweise auch die Amateurvereine gehören. Insgesamt gehören zu diesem Dachverband über 200 nationale Tennisverbände. Auch die bekannten Grand-Slam Turniere werden vom ITF veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind entsprechend qualifizierte Spieler aus den zugehörigen Verbänden. Die großen Turniere sind die US Open, French Open, Australian Open und Wimbledon.

Weltrangliste

Ergebnisse bei Turnieren führen letztlich je nach Qualität des Turniers zu Punkten. Je größer das Turnier ist, desto mehr Punkte ist es wert. Die Ergebnisse der Turniere in den letzten 52 Wochen werden bepunktet und sorgen letztlich für ein Ranking, das darüber entscheidet, wer an den großen Turnieren teilnehmen darf. Bis zu 18 Turniere kann jeder Spieler in die Wertung einbringen. Dabei geben verschiedene Turniere verschiedene Punktzahlen. Als Beispiel dienen hier die Grand Slam Turniere, bei denen sich die Punkte wie folgt verteilen:

Gewinner - 2000 Punkte

Teilnahme am Finale - 1200 Punkte

Teilnahme am Halbfinale - 720 Punkte

Teilnahme am Viertelfinale - 360 P.

Teilnahme am Achtelfinale: 180 P.

Teilnahme an Runde 3 - 90

Teilnahme Runde 2 - 45

Teilnahme Runde 1 - 10

Analog dazu gibt es verschiedene Turniere, deren Wertigkeit in Punkten im Turniernamen steckt

und sich in den Punkten für den Gewinner widerspiegelt. Die Punktevergabe erfolgt ebenfalls analog. Der zweite Finalist bekommt dabei immer 60% der maximalen Punkte, Halbfinalisten 36% der Punkte usw..

Davis Cup und Fed-Cup

Der David-Cup (Herren) und Fed-Cup (Damen) sind die wichtigsten Meisterschaften für die Nationalmannschaften. Eine einzelne Begegnung zwischen zwei Mannschaften wird dabei als „tie“ bezeichnet. An zwei Tagen finden für diese Mannschaften vier Einzel und ein Doppel statt.

Jede einzelne Partie wird in einem „Best of Three“ entschieden. Das bedeutet, dass derjenige mit zwei Siegen die Partie gewinnt. Gewinnt eine Mannschaft drei der fünf Partien, wird die letzte Partie nur noch bei Wunsch der Mannschaften ausgetragen. Das gesamte Turnier verläuft nach einem K.o. System.

Laver Cup

Im Laver Cup werden keine Punkte für die Weltrangliste vergeben; jedes Mitglied des Siegerteams erhält jedoch 250 000\$ Preisgeld. Es findet immer zwei Wochen (außer in Olympia-Jahren) nach der US Open statt. Sechs europäische Spieler fordern Spieler aus dem Rest der Welt heraus. Das Turnier geht drei Tage, jeden Tag werden drei Einzel und ein Doppel gespielt, was zu einer Gesamtzahl von 12 Spielen führt, die auch wieder im „Best of Three“ Modus entschieden werden.

Challenger Tour

Die Challenger Tour dient in erster Linie Spielern außerhalb der Top 100 Rangliste dazu, ausreichend Punkte sammeln zu können, sodass sie zukünftig an höherwertigen Turnieren teilnehmen können. Hier finden sich oftmals viele Newcomer. Das bedeutet gleichzeitig auch überraschendere Ergebnisse. Wer sich mit diesem Cup genauer auseinandersetzt, kann unter Umständen tatsächlich in Wetten gut punkten.

Online Sportwetten, Casino und Lotto: seriös oder nicht?

Wer gerne selbst sportlich aktiv ist, sieht oftmals auch gerne anderen beim Sporttreiben zu. Fußball, Basketball, Tennis und Formel 1 sind nur einige der vielen Sportarten, die am Fernsehschirm oder live mitverfolgt werden können. Und nicht wenige Sportfans verspüren auch das Bedürfnis, Tipps auf den Ausgang der aktuellen Spiele oder Wettbewerbe abzugeben. **Sportwetten**, Lotto und Co. finden klassischerweise im Wettbüro oder in der lizenzierten Annahmestelle statt. Der Trend geht in den letzten Jahren aber immer mehr zum Wetten und Spielen im Internet: Zahlreiche Online-Buchmacher und Lotto-Anbieter locken mit umfangreichen Programmen und Bonusangeboten. Aber wie seriös ist das „Zocken“ im Internet wirklich?

Warum sind Online Sportwetten, Casinos und Lotto so beliebt?



Mit dem Vorhandensein von Wetteinsatz steigt auch die Emotion vorm Bildschirm – Online scheint dabei besonders bequem zu sein.

In erster Linie ist es die Bequemlichkeit der Nutzer, die Wetten, Zocken und mehr im Internet so populär machen. Anstatt auch bei schlechtem Wetter und wenig freier Zeit das Haus verlassen zu müssen, kann online ganz komfortabel von zuhause oder quasi überall aus gewettet und gespielt werden. Je gefragter diese Alternative zum klassischen Buchmacher oder der Annahmestelle ist, umso größer wird auch das Angebot. Dies ist mittlerweile recht unüberschaubar geworden, und nicht nur Einsteiger und Neulinge stehen vor der schweren Entscheidung, welchen Anbieter sie wählen sollen.

Vor einer Anmeldung bei dieser oder jener Plattform empfiehlt sich in jedem Fall ein genauer Vergleich der einzelnen Webseiten und Angebote. Hierzu können Interessenten einen unabhängigen Vergleich zurate ziehen, der alle relevanten Faktoren unter die Lupe nimmt. Dazu gehören etwa das Angebot selbst, der Kundenservice, die Zahlungsmöglichkeiten und die Bonusangebote. Lottofans finden so einen Vergleich etwa auf www.onlinelottovergleich.de. Auch Erfahrungen von bisherigen Usern können hilfreich sein, den passenden Anbieter herauszufinden.

So erkennt man seriöse Online Sportwetten und Lotto Anbieter

Grundsätzlich stellen Online Sportwetten Anbieter und Lotto-Plattformen kein größeres Risiko dar als klassische stationäre Buchmacher oder Annahmestellen. Allerdings gilt es, auf der Suche nach einem seriösen Anbieter einige Punkte zu beachten, denn es gibt auf dem Markt durchaus schwarze Schafe. Ist eine Plattform bereits seit längerer Zeit aktiv und hat dazu eine Vielzahl an Nutzern, deutet dies auf einen seriösen Anbieter hin. Auch hier kann es wieder sinnvoll sein, die Bewertungen der User zu sichten und zu sehen, welche Erfahrungen diese mit der jeweiligen Plattform gemacht haben.

Ein weiteres Indiz für seriöse Geschäftspraktiken im Bereich Online Sportwetten und **Lotto** ist die Glücksspiellizenz, die jeder Anbieter vorweisen können sollte. Eine solche Lizenz wird nur dann vergeben, wenn die Plattform einer genauen Prüfung unterzogen wurde und dabei keinerlei negative

Punkte auffallen. Gängige Glücksspiellizenzen werden aus Malta oder Gibraltar vergeben. Besitzt der ausgewählte Anbieter eine entsprechende Lizenz, können Nutzer davon ausgehen, dass er als seriös einzustufen ist.

Ein seriöser Anbieter im Bereich Glücksspiel zeichnet sich zudem durch einen gut erreichbaren und kompetenten Kundenservice aus. Oftmals werden Live-Chats ebenso angeboten wie Hotlines und natürlich E-Mail-Adressen. Je besser und schneller der Kundenservice erreicht werden kann und je professioneller die Antworten und Problemlösungen ausfallen, umso seriöser ist der jeweilige Anbieter. Wer also einige Faktoren beachtet und sich nicht direkt ohne einen Vergleich beim erstbesten Online Buchmacher oder Lotto-Anbieter anmeldet, ist auch beim Wetten und Spielen im Internet gut aufgehoben.

Esoterik in Ernährung und Sport - oder: Wie werde ich schnell mein Geld los?

Die Überschrift dieses Artikels ist durchaus provokant gewählt, soll aber somit auch zur inneren kritischen Auseinandersetzung mit der Belegbarkeit der Wirkungen verschiedener Nahrungsergänzungsmittel, Diätkuren und ähnlichem führen. Zu verstehen ist dieser Artikel als allgemeine Zusammenfassung einer kritischen Sichtweise auf spezielle Nahrungsergänzungsmittel, unter anderem auch solche, die zusätzlich noch auf homöopathische „Wirkungen“ setzen. Stellen Sie sich auf eine etwas abstrakte Diskussion ein, da hier zuerst nicht auf ein spezielles Produkt eingegangen werden soll. Vielleicht kann dieser Text aber dazu beitragen, den Markt etwas kritischer zu betrachten.

Die selbsterfüllende Prophezeiung

Vielleicht haben Sie schon einmal von diesem Begriff gehört. Besser bekannt und so auch oftmals als Fachbegriff verwendet, ist dieses Konzept unter der englischen Bezeichnung „*self-fulfilling prophecy*“. Ein Begriff aus der Soziologie, der bereits seit über 100 Jahren Verwendung findet. [1] Gemeint ist damit, dass ein Ergebnis/Ereignis in der Zukunft durch direkte oder indirekte Mechanismen der Erwartung selbst bedingt und somit erst ausgelöst wird.

Das klingt jetzt erst einmal sehr abstrakt. Da wir uns hier mit der Ernährung und Sport auseinandersetzen wollen, stellen wir uns das Beispiel einmal anhand von Diätpillen vor. Die meisten Diätpillen auf dem Deutschen Markt sind faktisch mehr oder weniger wirkungslos. Würden sie tatsächlich eine gute Wirksamkeit zeigen, wäre ihr Einfluss auf den Stoffwechsel schnell so groß, dass sie zum verschreibungspflichtigen Medikament werden würden. Wenn Sie jedoch eine 80er Packung Pillen für ca. 30 Euro gekauft haben, wollen Sie schließlich auch, dass diese wirken. Dementsprechend achten Sie vermehrt auf Ihre sonstige Ernährung, machen die Portionen nicht ganz so groß und trinken weniger Softdrinks – schließlich wollen Sie den Erfolg der Kapseln nicht sabotieren – So landen Sie in einem Kaloriendefizit und nehmen ab – dank des Präparats natürlich.

Sinnlose Überdosis - Beispiel: Mittel für mehr Energie

Abgesehen von klassischen Trainingsboostern, die zwar mit Vorsicht zu nutzen sind, deren Wirksamkeit aber aufgrund des hohen Koffeingehalts und der Aminosäurezusammensetzung nicht abzustreiten ist, gibt es eine Reihe von Produkten – meist bei Herstellern, die auf Multi Level Marketing setzen – die mehr Energie versprechen. Für knapp 30 Euro lassen sich 175g von einem Pülverchen mit Vitamin C, Riboflavin und Niacin bekommen. Kenner wissen unter Umständen, um welche Produkte es geht. Kann das wirklich munter machen? Nein, sagt die Wissenschaft, denn erst bei einem Mangel an Vitaminen treten Probleme auf. Niacin findet sich in allen möglichen tierischen Produkten, aber auch in Kaffeebohnen. In Deutschland ist ein Mangel äußerst selten, eine Überdosis (z.B. durch Supplemente) kann aber Probleme (Hitze, Jucken, Leberschäden) hervorrufen. Wer nicht gerade strikt vegan lebt (und dabei auch nicht auf ausreichende Zufuhr durch z.B. Vollkorn achtet), schafft es in Deutschland eigentlich nicht, einen Mangel an Riboflavin zu erreichen. Immerhin können Sie hier auch keine Probleme bei Überdosis erwarten. Dass eine unnötige Überdosierung von Vitamin C weder das Immunsystem stärkt, noch sonst irgendwelche Vorteile hat, sollte mittlerweile landläufig bekannt sein.

Dies ist im Prinzip ein Start in die Welt der Placebos.

Placebos - unglaublich wirksam

Placebos können unglaublich wirksam sein. Selbst bei Operationen zeigte sich, dass 80% der Patienten sogar bei Placebo Operationen Besserung verspürten. Natürlich ist so ein Vorgehen hoch fragwürdig, an dieser Stelle soll es aber nur zeigen, wie stark der Placeboeffekt sein kann. Placebos wirken übrigens sogar dann, wenn man weiß, dass es sich um Placebos handelt [2]. Wenn man weiß, dass Placebos in der Medizin wirken, kann man davon ausgehen, dass sie auch in der Nahrungsergänzung „wirken“. So sind der Homöopathie auch hier die Türen geöffnet und die ernsthafte Wissenschaft hat es schwer. Wer glaubt oder glauben will, öffnet gerne freiwillig seine Geldbörse und irgendwie wirkt es dann ja doch. Wenn Sie aber Geld für ein Produkt ausgeben, möchten Sie doch aber eigentlich, dass es auch einen tatsächlichen physiologischen Nutzen hat, nicht wahr?

Die häufigsten Argumente der Vertreter und Fans entsprechender Produkte sind oftmals:

„Probiere es doch erst einmal selbst aus!“

„Wer es nicht selbst probiert hat, kann nicht urteilen!“

„Bei mir funktioniert es!“

Diese Aussagen sind aber leider wissenschaftlich wertlos. Wenn Sie den bisherigen Artikel gelesen haben, werden Sie feststellen, dass der subjektive Eindruck nicht unbedingt durch die echte physiologische Wirkung des Produktes bedingt sein muss. Für eine aussagekräftige Studie bräuchte es eine möglichst große Versuchsgruppe, eine Kontrollgruppe und eine Placebogruppe. Laut neuer Gesetzgebung muss vor allem bei homöopathischen Zusätzen der Hinweis nicht nachgewiesener Wissenschaftlichkeit beim Einkauf vermerkt sein. Spätestens dann sollten Sie noch einmal nachdenken, wofür Sie da eigentlich Geld ausgeben wollen.

[1] Neurath (1911). *Nationalökonomie und Wertlehre, eine systematische Untersuchung*, Zeitschrift f. Volkswirtschaft, Sozialpolitik und Verwaltung, 20, S. 52-114

Sportwetten - Glücksspiel oder berechenbare Geldquelle

Dieser Artikel ist dieses mal ausnahmsweise ein Artikel, der sich nicht mit dem eigenen Sporttreiben, sondern vielmehr mit dem Verfolgen des Profisports dem Wetten auf sportliche Ergebnisse auseinander setzt.

Wer wettet eigentlich?

Es gibt dutzende verschiedener Charaktere, die sich letzten Endes auf Sportwetten einlassen und die Idee und Zielsetzung dahinter kann ganz unterschiedlich sein. Was wäre z.B. eine Fußball Weltmeisterschaft ohne das Tippspiel am Arbeitsplatz? Jeder legt ein paar Euro in die Runde und dem Gewinner des internen Tippspiels winkt ein netter kleiner Gewinn. Besonders die eigentlich eher uninteressanten Spiele von Mannschaften, denen man sonst nicht hinterher fiebert, werden so letztlich doch irgendwie spannend – immerhin wirkt sich Sieg oder Niederlage der favorisierten Mannschaft unmittelbar auf den eigenen Punkte- oder Kontostand aus. Ähnlich funktioniert das Ganze natürlich auch im Onlinespiel. Verfolgen Sie ein Spiel sowieso und haben unter Umständen sogar einen heimlichen Favoriten, obwohl Sie nicht Fan einer bestimmten Mannschaft sind, wird das Spiel deutlich spannender, wenn der ein oder andere Euro gesetzt wurde. Eine letzte Zielgruppe stellen die exzessiven Spieler dar, die sich wiederum in zwei weitere Gruppen unterteilen lassen: Diejenigen, die das Sportwetten als ein reines Glücksspiel verstehen, ähnlich wie z.B. in einem Online Kasino und diejenigen die gezielt versuchen, den Buchmacher zu schlagen.

Den Buchmacher schlagen - was bedeutet das?

Sportwetten scheinen für die meisten deshalb so attraktiv, weil es eine gewisse Berechenbarkeit gibt. Hierbei verhält es sich ähnlich wie beim Poker. Während beim Poker gutes Bluffen und eine gute Strategie den Zufall soweit beeinflussen können, dass letztlich oftmals immer wieder die gleichen Personen Turniere gewinnen, scheint cleveres Wetten noch einfacher. Schließlich hat jeder, der sich mit einer in den Medien vertretenen Sportart intensiver auseinander setzt, ein mehr oder weniger gutes Gefühl dafür, welche Mannschaft oder welcher Spieler wahrscheinlich die/der bessere ist und letzten Endes als Sieger hervorgehen wird. Zwar gibt es auch immer wieder Überraschungen, aber im Allgemeinen trifft doch oftmals das Erwartete zu – und genau hier liegt die Schwierigkeit beim Sportwetten. Um wirklich am Ende mit einem Gewinn nach Hause gehen zu können, müssen Sie den Buchmacher schlagen. Aufgabe dieses Buchmachers ist es, die Quoten für die Spielergebnisse so festzulegen, dass am Ende das Haus mit einem Plus das Geschäft beendet. Deshalb gibt es für die vermeintlich stärkere Mannschaft bei vergleichbar hohem Einsatz auch nur einen niedrigen Gewinn. Gleichzeitig besteht aber auch das Risiko, seinen hohen Einsatz komplett zu verlieren, wenn unerwarteter Weise doch der Gegner gewinnen sollte. Setzen Sie also immer auf den vermeintlich überlegenden Protagonisten, müssen Sie Ihren Einsatz unter Umständen sehr oft riskieren, bis es z.B. zu einer Verdopplung Ihres Einsatzes kommt. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei groß, dass zwischendurch auch mal der Gegner gewinnt – und dann sind Sie direkt Ihren ganzen Einsatz los.

Die kleinen Gewinne durch Setzen auf Favoriten bringen also recht wenig und bergen auf Dauer ein hohes Risiko, den Einsatz schnell zu verlieren. Echte Gewinne erhalten Sie nur, wenn sie auf statistisch unwahrscheinliche Ereignisse tippen. Buchmacher gehen bei der Erstellung von Wettquoten sehr rational vor – es geht um den statisch kontinuierlichen Gewinn für das Haus. Meist wird die Erstellung der Quoten auch maschinell unterstützt. Um wirklich zu gewinnen, müssen Sie also ein Experte im Einschätzen unwahrscheinlicher Ereignisse sein. So kann eine noch nicht ganz auskurierte Verletzung eines bestimmten Spielers ein früheres Auswechseln zum Nachteil für die favorisierte Mannschaft bedeuten. Setzen Sie jetzt auf den Außenseiter, ist die Chance zumindest annähernd gut, dass sie einen guten Gewinn erzielen. Letzten Endes bleiben aber auch Sportwetten ein Glücksspiel.

Boni richtig verstehen

Genauso wie die Betreiber von Online Kasinos bieten auch Sportwettenanbieter eine oftmals eine ganze Reihe verschiedener Boni an, mit denen Sie mehr Geld einsetzen können, als Sie einzahlen. So verdoppeln oder verdreifachen einige Anbieter Ihre Einzahlungen und stellen Ihnen mehr Geld für den Einsatz beim Wetten zur Verfügung. Das machen die Anbieter aber natürlich nicht ohne Grund, denn grundsätzlich sind die Boni immer an bestimmte Bedingungen gebunden. Hier sollten Sie aufmerksam lesen, bevor Sie bedenkenlos zuschlagen. Meist müssen Sie den gesamten Bonus mindestens zwei, drei, vier oder mehrmals setzen, um eine Auszahlung zu erreichen. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Bonus bis dahin schon verspielt ist, ist also durchaus gegeben. Casino Österreich Online beschreibt in seinem Reiter „Bonus“ unter anderem Boni mit und ohne Einzahlung, monatliche Boni und gratis Punkte Boni.

Für diejenigen, die gerne einfach einmal testen wollen, sind wohl Boni ohne Einzahlung besonders interessant. Dabei können Sie eine Zeit lang mit einem gratis Guthaben spielen. Wenn Sie aber einen Gewinn aus dem Bonus auszahlen möchten, wird auch eine Einzahlung notwendig.

Punkte und monatliche Boni gibt es üblicherweise für regelmäßige Aktivität – an sich ein attraktives Angebot. Wenn Sie planen, sowieso regelmäßig zu wetten, können Sie dieses Kriterium in die Anbietersauswahl einbeziehen. Gleichzeitig erhöht ein solches Vorgehen aber auch die Suchtgefahr.

Richtig mit Wetten umgehen und Sucht vermeiden

Wetten kann Spaß machen, keine Frage – aber wetten kann auch viel Geld kosten. Laut Statista werden jährlich rund 5 Milliarden Euro auf dem deutschen Sportwettenmarkt eingesetzt. Natürlich verbleibt ein Großteil davon bei den Anbietern. Wichtig ist es, dass Sie Sportwetten trotz aller scheinbaren Berechenbarkeit immer noch als Glücksspiel verstehen, bei dem auf Dauer der Buchmacher kaum zu schlagen ist. Versuchen Sie niemals unüberlegt, Verluste mit schnellen Wetten auszugleichen. Verluste sollten Sie allgemein wie eine zuvor geplante Ausgabe betrachten. Wetten Sie niemals Geld, das Sie anderweitig benötigen. Wer systematisch wettet, sollte nicht plötzlich von einer Strategie abweichen und aus dem Bauch heraus anders spielen, weil ein unvorhergesehener Verlust eintrat. Machen Sie sich immer wieder bewusst, ob Sie noch mit Verstand bei der Sache sind oder emotional handeln. Mathematische Systeme funktionieren hier übrigens eigentlich nie. Sie haben selten so viele statistische Informationen, wie der Buchmacher. Stellen Sie sich auch immer wieder mal die folgenden Fragen:

- Spiele ich, wenn ich nervös bin, um mich abzulenken
- Spiele ich aus finanzieller Not?
- Versuche ich, Verluste auszugleichen?
- Versuche ich, Verluste zu verdrängen und verheimlichen sie anderen?

- Denken ich in meiner sonstigen Freizeit oft ans Spielen?
- Verschiebe ich Termine oder Verabredungen fürs Spielen?

Dann sollten Sie sich Gedanken zu Ihrem Verhalten machen. Weitere Hilfe gibt es z.B. bei

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
 - Gambling Therapy
-

Homegym einrichten: Kosten

Die einen trainieren gern zu Hause, die anderen bevorzugen das Training im Fitnessstudio und genießen die Gesellschaft anderer Trainierender. Neben der Flexibilität, die ein Homegym bietet, sprechen auch finanzielle Gründe für die sportliche Betätigung in den eigenen vier Wänden.

Vorteile des Homegyms

Der wohl größte Vorteil des Trainings zu Hause besteht in der Zeitersparnis, die durch den Wegfall lästiger Anfahrtswege zum Fitnessstudio entsteht. Außerdem muss man das Training nicht nach den Öffnungszeiten des Fitnessstudios planen, sondern kann über den Zeitpunkt des Trainings frei entscheiden. Für das Training zu Hause spricht zudem, dass man sich nicht an eine Mitgliedschaft binden muss. Ein nicht unwesentlicher Vorteil liegt auch in dem Punkt Sauberkeit. Wer zu Hause trainiert, der ist selber dafür verantwortlich den Trainingsbereich sauber zu halten. Das ist tatsächlich insofern ein Vorteil, als dass in so manchen Fitnessstudios die Reinigung der Geräte sowie der Sanitäreinrichtungen gern vernachlässigt wird.

Wie viel kostet die Einrichtung eines Homegyms?

Die Kosten für die Einrichtung eines Homegyms variieren stark. Wer hauptsächlich Kraftübungen macht, die auf der Nutzung des eigenen Körpergewichts basieren, der kann die Kosten auf ein Minimum reduzieren. Wer allerdings zu Hause ein Gym einrichten und eine Hantelbank, Hanteln sowie eine Klimmzugstange kaufen möchte, der muss mit Kosten von circa 250 Euro rechnen. Eine Ausstattung, die zusätzlich eine Langhantel, mehrere Gewichte und einen Dipbarren beinhaltet, liegt bei ungefähr 700 Euro. Auf den ersten Blick erscheint die Einrichtung des Homegyms sehr teuer. Werden die anfallenden Kosten jedoch mit den Gebühren für eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio verglichen, so wird schnell der finanzielle Vorteil des Homegyms klar. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie beim Training wissen, was Sie tun.

Kosten in Relation zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio

Kostenentwicklung

Fitnessstudio & Homegym



Für die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio fallen im Schnitt monatliche Kosten von 45 Euro an. Ein günstiges Studio kostet durchschnittlich ungefähr 20 Euro. Jedoch muss hier in der Regel auf jeglichen Komfort verzichtet werden. Rechnet man die Kosten auf ein Jahr hoch – die meisten Verträge laufen mindestens ein Jahr – so kostet die Mitgliedschaft in einem günstigen Studio circa 240 Euro. Die jährliche Mitgliedschaft in einem besseren Studio wird hingegen mit ungefähr 540 Euro berechnet.

Die Grafik von smava – das Portal für den Online Kredit Vergleich – verdeutlicht anschaulich, dass sich die Basisausstattung eines Homegyms im Vergleich zu den Kosten für das günstige Fitnessstudio bereits nach ungefähr einem Jahr rentiert. Im Vergleich zur Mitgliedschaft in einem besseren Fitnessstudio spart derjenige, der sich ein Homegym im Wert von 750 € einrichtet, bereits nach 15 Monaten.