

ARCHIV

Ausgabe 11 | 2020
Seite 4-7Verglichen:
Sportprogramm,
Tai-Chi oder nur
Telefonanrufe

IHR PLUS IM NETZ

Volltext hier mobil
weiterlesen

► Lohnsteuer

Corona-Prämie bleibt steuerfrei bis zum 31.03.2022

| Die Frist für die Steuerbefreiung von Corona-Sonderzahlungen (PP 12/2020, Seite 8 und 11/2020, Seite 4) wird erneut verlängert – diesmal bis zum 31.03.2022. Das teilt die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) auf ihrer Website mit. |

MERKE | Die Fristverlängerung führt nicht dazu, dass ein Unternehmen, das seiner Belegschaft schon 1.500 Euro Prämie gezahlt hat, die Prämie zum zweiten Mal zahlen kann, ohne dass Lohnsteuer anfällt. Es wird lediglich der Zeitraum für die Gewährung des Betrags gestreckt. Von der Regelung profitieren also Unternehmen, die – weshalb auch immer – bisher keine steuerfreie Prämie oder nur einen Teil davon gezahlt haben: Hat die Prämienzahlung bisher nur 1.000 Euro betragen, darf das Unternehmen nun noch einmal 500 Euro steuerfrei zahlen.

► Studie

Tai-Chi hilft adipösen Chinesen beim Abnehmen

| Tai-Chi (PP 08/2018, Seite 19) ist für adipöse Chinesen (siehe Kasten) ein effizienter Weg der Gewichtsreduktion. Die Bewegungsform erzielt dabei noch bessere Ergebnisse als ein herkömmliches Sportprogramm. Das belegt eine aktuelle Studie aus Hongkong. |

Untersucht wurden 543 Personen ostasiatischer Herkunft mit einem Body-Mass-Index (BMI) > 26. Diese wurden in drei Gruppen eingeteilt:

- Gruppe 1 absolvierte über zwölf Wochen ein leichtes Sportprogramm (drei einstündige Einheiten pro Woche),
- Gruppe 2 besuchte im gleichen Zeitraum mit der gleichen Frequenz einen Tai-Chi-Lehrgang und
- Gruppe 3 (Kontrollgruppe) erhielt nur monatliche Telefonanrufe.

In Gruppe 3 nahm der Bauchumfang um 1,7 cm (von 91,6 cm auf 93,3 cm) zu, in Gruppe 1 reduzierte er sich um 0,6 cm (von 92,3 auf 91,6 cm) und in Gruppe 2 sank er sogar um 2,6 cm (von 92,4 auf 89,8 cm). Auch bei einer Nachuntersuchung 38 Wochen nach Trainingsende lag der Bauchumfang in den Gruppen 1 und 2 weiter unter dem Anfangswert.

MERKE | Ostasiaten neigen stärker zu Übergewicht und Adipositas, weil ihr Körperfettanteil höher ist als z. B. bei Europäern. Gleichzeitig gelten für Menschen aus Ostasien beim BMI und beim Bauchumfang andere Grenzwerte: Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Asiaten ab einem BMI von 23 als übergewichtig und ab einem BMI von 25 als adipös. Beim Bauchumfang beträgt der Grenzwert zur Adipositas 80 cm bei Frauen und 85 cm bei Männern.

▾ QUELLE

- Parco M. Siu, Angus P. Yu, Edwin C. Chin, Doris S. Yu et al.: Effects of Tai Chi or Conventional Exercise on Central Obesity in Middle-Aged and Older Adults A Three-Group Randomized Controlled Trial. Ann Int Med, online 1 June 2021. doi.org/10.7326/M20-7014