



**verbraucherzentrale**

*Brandenburg*

# **CLEVER WIRTSCHAFTEN**

Spartipps für Familien

# INHALT

VORWORT .....	3
 1. SPARTIPP: AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN .....	5
 2. SPARTIPP: KONTOFÜHRUNG .....	12
 3. SPARTIPP: VERSICHERUNGEN UND ALTERSVORSORGE .....	16
 4. SPARTIPP: INTERNET UND TELEFON .....	25
 5. SPARTIPP: GESUNDHEIT UND KRANKENVERSICHERUNG .....	34
 6. SPARTIPP: ERNÄHRUNG .....	40
 7. SPARTIPP: ENERGIESPAREN .....	46
 8. SPARTIPP: KREDITE UND ÜBERSCHULDUNG .....	52
 9. SPARTIPP: SPIELZEUG .....	58
 10. WO SIE MEHR RAT BEKOMMEN .....	62

## Liebe Verbraucherinnen und Verbraucher, liebe Familien,

in Ihrem Alltag treffen Sie täglich viele kleine und große Entscheidungen: Sie entscheiden, was Sie wo einkaufen, gegen welche Risiken Sie sich und Ihre Familie versichern, was Sie essen und welche Verträge Sie eingehen – sei es mit dem Energieversorger, dem Zeitungsverlag oder dem Mobilfunkanbieter. Dabei werden Sie permanent mit Werbung konfrontiert. Das macht die vielen Entscheidungen, die Sie für sich und Ihre Familie treffen, nicht unbedingt leichter.

In unsere Beratungsstellen kommen die Menschen oft erst dann, wenn der Vertrag schon unterschrieben, die große Investition bereits getätigt worden ist oder der Kredit längst abbezahlt werden muss. Die Verbraucherzentrale Brandenburg möchte Ihnen gerne auch schon dann mit Rat und Tat zur Seite stehen, bevor Sie in finanziell schwierige Situationen geraten. Dazu haben wir diese Broschüre „Clever wirtschaften“ entwickelt. Sie wurde im Rahmen des Projekts „Auskommen mit dem Einkommen“ im Auftrag des brandenburgischen Familienministeriums erstellt und vom Verbraucherschutzministerium begleitet.

In zehn Kapiteln bieten wir Ihnen praktische Tipps zum Geld sparen in den verschiedensten Lebenslagen – von der Ernährung über Strom und Gas bis zu Versicherungen. Unsere Hinweise helfen Ihnen, Ihren Bedarf an Waren und Dienstleistungen realistisch einzuschätzen sowie gute Produkte und günstige Anbieter zu finden. Wir sagen Ihnen, welche Versicherungen Sie brauchen und welche überflüssig sind, wie Sie sich gegen Abzocke im Internet oder am Telefon wehren können oder was wirklich zu einem gesunden Schulfrühstück gehört. Einen besonderen Schwerpunkt legen wir dabei auf Tipps für Familien, die extra gekennzeichnet sind. Und am Ende jedes Kapitels fassen Checklisten die wichtigsten Regeln zusammen.

Mit der Broschüre stellen wir Ihnen eine praktische Hilfe an die Seite, mit der Sie Ihre Finanzen im Griff behalten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und Erfolg beim Anwenden unserer Tipps. Sollten Sie doch einmal nicht alleine weiterkommen, warten Sie nicht, sondern wenden Sie sich bitte an uns. Wir sind gern für Sie da – vor Ort in unseren Beratungsstellen überall in Brandenburg, telefonisch und im Internet unter [www.vzb.de](http://www.vzb.de).

### Ihr Jochen Resch

Vorstandsvorsitzender der Verbraucherzentrale Brandenburg



*Tipps  
für Eltern*



*Besondere  
Spartipps  
und  
Informationen*



# 1. SPARTIPP: AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN



## ..... IHR GELD – EINNAHMEN UND AUSGABEN

Wenn Sie gut wirtschaften, wissen Sie, wie viel Geld Sie ausgeben können. Das fällt vielen Bürgern jedoch schwer. Geschätzt, hat seit Jahren jeder vierte ostdeutsche Haushalt Probleme, mit seinem Einkommen auszukommen. Wie ist es bei Ihnen? Haben Sie den Überblick über Ihre Ausgaben?

Wo Sie das meiste Geld ausgeben, sind Ihre Möglichkeiten am größten, Teile Ihres Geldes sinnvoll einzusparen.

## ..... HAUSHALTSBUCH

Um den Überblick zu behalten, brauchen Sie einen Haushaltsplan. Wie in jedem gut geführten Unternehmen ist auch im eigenen Haushalt die Übersicht über die Einnahmen und Ausgaben das A und O.

Der Haushaltsplan einer Einzelperson oder Familie ist das Haushaltsbuch. Und wenn Sie jetzt sagen, dass so ein Haushaltsbuch etwas altmodisch ist und Sie Ihre paar Ausgaben im Blick haben, ist der Arbeitsaufwand für Sie ja sicherlich gering und somit kein Problem. Es kann aber gut passieren, dass Sie erst durch das Haushaltsbuch merken, wie oft Sie tatsächlich Geld in einem Monat bewegen.

Listen Sie wirklich alle Einnahmen und Ausgaben genau auf. Zumindest im ersten Jahr. So können Sie den Weg des Geldes verfolgen und feststellen, ob und wo sich sparen lohnt. Drei Bereiche helfen bei der Übersicht: feste Einnahmen, feste Ausgaben und veränderliche Ausgaben.

**TIPP** Verschaffen Sie sich monatlich die Übersicht über den Stand Ihrer Finanzen.

**Feste Ausgaben** können Sie kaum beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel:

- Wohnungsmiete,
- Strom, Gas, Öl, Wasser und Abwasser,
- gesetzlich vorgeschriebene und sinnvolle freiwillige Versicherungen,

- in der Vergangenheit abgeschlossene Verträge mit Ratenzahlungen,
- Kinderbetreuungskosten,
- Aufwendungen für die Schule,
- Rundfunkbeitrag.

Hier haben Sie Verträge unterschrieben oder mündlich abgeschlossen, und nur selten können Sie rasch kündigen und sich ein günstigeres Angebot suchen. Auch Lebensmittel, Fahr- und Telefonkosten, Kontoführungsgebühren oder Medikamente belasten Ihre Haushaltskasse und können nicht einfach weggelassen werden.

Wenn Sie bei den festen Kosten eine Wahlmöglichkeit finden, zum Beispiel durch einen besseren Strom- oder Versicherungstarif oder eine Bank ohne Kontoführungsgebühren, lohnt sich der Wechsel auf Dauer. Dazu berät Sie die Verbraucherzentrale.

**Veränderlich sind Ausgaben** für Dinge, die nicht unbedingt notwendig sind oder die man später anschaffen könnte. Hier haben Sie mehr Spielraum, um auf Qualität und Preis zu achten, zum Beispiel bei Ausgaben für:

- Lebensmittel,
- Kleidung,
- Haushaltsgeräte,
- Möbel,
- Unterhaltungselektronik,
- Freizeitgestaltung.

**TIPP** Auf der Internetseite [www.geldundhaushalt.de](http://www.geldundhaushalt.de) finden Sie unter dem Stichwort „Online-Haushaltsbuch“ ein kostenloses, elektronisches Haushaltsbuch. Über Suchmaschinen finden Sie schnell weitere. Diese rechnen für Sie und lassen sich einfach auf Ihre Bedürfnisse anpassen.

Am Ende dieses Spartipps finden Sie außerdem Tabellen mit Wochen- und Monatsübersichten zum Herausnehmen und Kopieren.



## 6 | 1. Spartipp: Auskommen mit dem Einkommen

### ⇨ **PERSÖNLICHER BEDARF: WAS BRAUCHE ICH?**

Die Werbung in Zeitungen und Zeitschriften, im Fernsehen, Radio oder auf Plakatwänden unterstellt oft Bedürfnisse, die der „normale“ Mensch gar nicht hat. Ignorieren Sie diese Werbung, wo es geht.

**TIPP** **In Deutschland ist es Anbietern zwar verboten, Sie wegen eines Verkaufsangebotes anzurufen, doch viele halten sich nicht daran.** Ruft man Sie unaufgefordert zu Hause an, um Ihnen etwas zu verkaufen, stimmt ganz sicher etwas nicht. Legen Sie einfach auf! Das ist nicht unhöflich, sondern sinnvoll! Bei Anrufern, die sich als Mitarbeiter von Institutionen oder Gerichten ausgeben, haken Sie genau nach und geben Sie auf keinen Fall Ihre Kontodaten preis.

**!** **Vorsicht:** Falls Sie „Ja“ sagen, wenn man Sie am Telefon fragt, ob Sie das Angebot haben wollen, kann trotz des verbotenen Anrufes schnell ein gültiger mündlicher Vertrag zustande kommen! Daran ändern auch die für solche Anrufe geltenden Strafen nichts.

Für Sie darf nicht wichtig sein, was die Werbung Ihnen verkaufen will, sondern was Sie und Ihre Familie wirklich brauchen.

Klären Sie vor dem Kauf genau, ob das Produkt Ihren persönlichen Bedürfnissen entspricht und die gewünschten Anforderungen erfüllt. Sie allein entscheiden, was es Ihnen wert ist.

**TIPP** **Legen Sie vor dem Kauf eine Obergrenze fest, wie viel Sie höchstens dafür ausgeben wollen.**

**Beispiel Computerkauf:** Fast alle Computer, Netbooks oder Tablets haben auf den ersten Seiten der Werbeprospekte eine leistungsfähige Grafikkarte und schnelle Prozessoren. Aber diese brauchen Sie nur, wenn Sie die allerneuesten Spiele auf dem Computer laufen lassen möchten oder eine besonders hochwertige Bildbearbeitung benötigen. Wollen Sie nur Briefe und E-Mails schreiben oder im Internet surfen, genügt ein einfacheres Gerät. Also zum Beispiel nur einen neuen Computer zu kaufen, um auf „Windows 10“ zu wechseln, obwohl der eigene PC noch funktioniert, ist keine gute Idee. Bewahren Sie einen kühlen Kopf und kaufen Sie nur, was Sie später auch benutzen!

### ⇨ **DAS PASSENDE PRODUKT: WAS ERFÜLLT IHREN BEDARF?**

**TIPP** **Achten Sie immer darauf, unabhängige Informationen über Produkte zu bekommen.** Von Unternehmen oder Händlern finanzierte Werbung ist nie unabhängig. Es ist oft sinnvoll, sich mit Freunden und Bekannten auszutauschen. Dabei hören Sie ehrlichere Bewertungen als in der Werbung.

**i** **Information:** Für die meisten Produkte gibt es unabhängige Informationen und Bewertungen:

- in Verbraucherzeitschriften wie „test“ und „FINANZtest“ der Stiftung Warentest oder „Ökotest“.
- Im Internet, z. B. auf Seiten wie [www.dooyoo.de](http://www.dooyoo.de) oder [www.ciao.de](http://www.ciao.de).



**!** **Vorsicht:** Zeitschriften wie „Guter Rat“, „Computerbild“ und viele andere werden durch Werbung finanziert. Prüfen Sie bei Produktvergleichen und Tests, ob Sie in derselben Zeitung für gelobte Produkte gleichzeitig Werbeanzeigen des Herstellers finden. Was wie ein ganz normaler Artikel der Redaktion aussieht, kann Werbung sein. Achten Sie darauf, ob am oberen Rand der Seite „Anzeige“, „Verlagssonderveröffentlichung“ oder ähnliches steht!

**!** **Vorsicht:** Auf Bewertungsseiten kann natürlich auch der Anbieter sein eigenes Produkt loben. Klingt die angeblich von einer Privatperson geschriebene Bewertung nach Werbetext, haben Sie sehr wahrscheinlich einen gekauften Beitrag erwischt. Das gilt für alle Produkte, aber auch für Hotelbewertungen.

### ⇨ **PREISVERGLEICH: WER BIETET DAS GÜNSTIGSTE ANGEBOT?**

Wenn Sie wissen, welches Produkt Sie wollen, vergleichen Sie die Angebote der Händler. Aber seien Sie vorsichtig: **Besonders lautstark wird oft für Produkte geworben, die nicht durch Qualität und Preis überzeugen.** Werden Sie gegen Werbung immun!



Bei manchen Lockangeboten wurde beispielsweise die Füllmenge reduziert und die Zahnpasta enthält plötzlich nur noch 75 ml statt wie bisher 100 ml – und das zum selben Preis.

**TIPP** Suchen Sie einen einheitlichen Maßstab, um die Angebote besser vergleichen zu können.

Im Supermarkt müssen zum Beispiel Liter- oder Kilopreise am Regal ausgezeichnet werden. Lesen Sie genau, denn manchmal ist der Kilopreis ein 100-Gramm-Preis. Und statt für einen Liter wird der Preis für 100 Milliliter angegeben. Vergleichen Sie mehrere Angebote auf Kaufpreis, Qualität und Haltbarkeit der Ware. Doch mit dem Vergleich von Preisen ist es oft nicht getan. Denken Sie auch an die **Folgkosten**.

**Beispiel Computerdrucker:** Preiswerte Tintenstrahldrucker erhalten Sie bereits für 40 bis 60 Euro. Das nützt Ihnen aber nicht viel, wenn die Tintenpatronen beim Nachkaufen so teuer sind, dass Sie für das Geld einen neuen Drucker bekämen. (Wenn Sie schon hereingefallen sind, nutzen Sie die Nachfüllmöglichkeit beim Fachhändler).

Natürlich lohnt sich der Aufwand nicht bei jeder kleinen Anschaffung. Doch bei größeren Ausgaben nehmen Sie am besten einen Zettel und notieren in aller Ruhe die Angebote mit Preisen. Stellen Sie Vor- und Nachteile einander gegenüber und entscheiden Sie erst dann, welches Produkt am besten zu Ihnen passt.

Bei richtig großen Anschaffungen oder Handwerkerleistungen holen Sie sich das Angebot bitte nur schriftlich ein.

Preisvergleichsseiten im Internet eignen sich für die erste Orientierung, hier stehen viele Angebote nebeneinander: [www.geizkragen.de](http://www.geizkragen.de), [www.idealo.de](http://www.idealo.de), [www.heise.de](http://www.heise.de).

**!** **Doch Vorsicht:** Auch Werbung steht hier dicht an dicht. Die ersten Suchergebnisse bei Google sind beispielsweise von Herstellern bezahlte Werbeeinträge; zu erkennen an dem gelb unterlegten Wort „Anzeige“. Vergleichen Sie nicht nur die Endpreise, sondern berücksichtigen Sie auch Versandkosten, eine eventuell geforderte Mindestbestellmenge oder teures Zubehör.

## ⇨ VERTRAGSABSCHLUSS

**TIPP** Lassen Sie sich niemals zu einer Entscheidung drängen. Setzt Sie der Händler unter Zeitdruck, ist das immer unseriös. Lassen Sie mindestens eine Nacht vor Ihrer Entscheidung verstreichen, um alles noch einmal in Ruhe zu überdenken. Fragen Sie **vor** dem Unterschreiben nach, wenn Sie etwas im Vertrag nicht verstanden haben.

**!** **Vorsicht:** Zwar können Verträge auch mündlich oder telefonisch geschlossen werden. Aber gegenüber einem schriftlichen Vertrag hat das gesprochene Wort oft keine Gültigkeit. Was Ihnen wichtig ist, muss in einer Sprache im Vertrag stehen, die Sie verstehen. Lassen Sie sich Codes, interne Nummern und Fachausdrücke in verständliche Worte „übersetzen“ und in den Vertrag aufnehmen.

**Verträge, die außerhalb von Geschäftsräumen geschlossen wurden (früher Haustürgeschäfte genannt), Teleshopping- und Internet-Käufe** können meistens innerhalb von 14 Tagen widerrufen werden – „normale“ Kaufverträge jedoch nicht! Nicht jeder Anbieter hält sich an seine Pflichten. Oft wird mit Gutschriften und Gebühren getrickst. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich in Ihrer Verbraucherzentrale beraten. Das ist immer preiswerter, als monatelang einen nicht gewollten Vertrag bezahlen zu müssen.

**TIPP** Prüfen Sie vor der Unterschrift, wie lang die Kündigungsfrist ist. Verpassen Sie die Frist, wird der Vertrag in den meisten Fällen automatisch um ein Jahr verlängert. Oft verbirgt sich diese wichtige Information in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), dem sprichwörtlichen Kleingedruckten. Gerade bei Geschäften über das Internet, bei Versicherungsverträgen und bei Telekommunikationsunternehmen enthalten die AGB oft Tarife und Ausnahmen, die für böse Überraschungen sorgen.



© Halfpoint/Fotolia



## 8 | 1. Spartipp: Auskommen mit dem Einkommen

### → SCHRIFTLICHE KÜNDIGUNG DURCH EINWURFEINSCHREIBEN

Sie schließen Verträge schriftlich ab, um die Vertragsbedingungen genau festzuhalten, also widerrufen oder kündigen Sie auch schriftlich. **Nur bei besonders wichtigen Verträgen versenden Sie den Brief als Einschreiben mit Rückschein.** Sonst genügt das preiswertere Einwurfeinschreiben. Dabei notiert sich der Postbote, dass er den Brief beim Empfänger in den Briefkasten eingeworfen hat.

### → STÄNDIG SPAREN – MÜSSEN SIE JETZT „SCHOTTE“ WERDEN?

Sparsames Haushalten bedeutet nicht ständiges Knausern. Entdecken Sie in Ihrem Ausgabeverhalten die kleinen Lücken und Möglichkeiten, um Vorteile für sich zu nutzen, ohne dabei auf etwas zu verzichten. Deshalb soll die ganze Familie freiwillig mitmachen und auf das Haushaltsgeld achten. Sagen Sie allen (auch Ihren Kindern) genau, wie viel Geld bis zu welchem Zeitpunkt gespart werden soll.

### → ALLE AUSGABENBEREICHE ÜBERPRÜFEN

Zunächst überprüfen Sie Ihre Kosten auf Spielräume in jedem Bereich, der hier in der Broschüre erläutert



© Gina Sanders/Fotolia


wird. Gehen Sie ganz in Ruhe Posten für Posten durch. Jeder Mensch hat liebgeordnete Gewohnheiten, die regelmäßig Geld kosten. Auch Sie!

**Beispiele:** Wenn Sie jeden Arbeitstag einen Kaffee für 1,80 Euro im Stehcafé kaufen, kostet das am Monatsende schon rund 40 Euro. Kosten, die Sie ganz einfach dadurch senken können, wenn Sie den Kaffee von zu Hause in der Thermoskanne mitbringen oder mit Kollegen auf der Arbeit oder Umschulung selber kochen.

Über 80 Euro im Monat kostet Sie das tägliche Rauchen einer halben Packung Zigaretten. Und es wird immer teurer. Die Preise werden weiter steigen oder aber die Hersteller verringern die Anzahl der Zigaretten pro Packung. Die Sucht schadet Ihnen, Ihren Kindern und verschlingt Ihr Geld.


Die neue Mode der Smoothies ist die reine Geldvernichtung. Selber machen, geht schnell, ist gesünder, weil frischer, und kostet nur einen Bruchteil der fertigen Produkte.

**Aber:** Gönnen Sie sich und den Kindern auch dann und wann eine kleine Freude wie Eis und Co.

 **Tipp für Eltern: Ernennen Sie Ihre Kinder wochenweise zum „Haushaltsmanager“!** Lassen Sie sie in dieser Woche das Haushaltsbuch führen. Beim Umgang mit Kontoauszügen, Rechnungen, Belegen und Kassenbons fühlen sie sich ernst genommen und gehen sicher auch mit Spaß an die Sache. Als positiven Nebeneffekt üben Ihre Kinder gleich noch die Grundrechenarten.

Natürlich sind die kleinen Änderungen für einen spürbaren Erfolg mit Arbeit verbunden. Doch wir können Ihnen versprechen: **Mit unseren Tipps müssen Sie Ihre Lebensqualität nicht einschränken.** Im Gegenteil. Sie geben sich selbst und Ihren Kindern das großartige Gefühl, gemeinsam etwas geschafft und nützliche Erfahrungen im Umgang mit Geld gemacht zu haben.

### → ZIELVEREINBARUNG UND HAUSHALTSPLANUNG

 **Tipp: Stellen Sie in einer Liste zusammen, wo Sie künftig mit der ganzen Familie durch andere Lebens- und Einkaufsgewohnheiten oder neue Verträge (zum Beispiel Energie, Versicherungen) sparen können, und vereinbaren Sie ein Ziel mit zwei bis drei Schwerpunkten.** Prüfen Sie nach einer vorher festgelegten Frist, ob Sie es geschafft haben. Wichtig ist, dass man auch unter schwierigen Bedingungen nichts dem Zufall überlässt, sondern seine Ausgaben unter Kontrolle hat. Haushaltsplanung ist nicht altmodisch, sondern beweist Ihr Verantwortungsbewusstsein für Ihre Familie.





### ➔ **AUF DEM LAUFENDEN SEIN**

Auch wir Verbraucherschützer schalten nicht täglich Ratgebersendungen im Fernsehen oder im Radio ein. Aber die meisten Tipps sind sehr hilfreich und vor allem anschaulich und werden zudem noch „leicht verdaulich“ angeboten. Wenn Sie Lust haben, dann schauen Sie doch ab und zu mal hinein! Einige ausgewählte TV-Ratgebermagazine finden Sie hier:

- **Montags-Check**  
ARD, montags, 20.15 Uhr
- **Markt**  
NDR, montags, 20.15 Uhr
- **MEX – Das Marktmagazin**  
HR, mittwochs, 20.15 Uhr
- **Servicezeit**  
WDR, montags bis freitags, 18.20 Uhr
- **Umschau**  
MDR, dienstags, 20.15 Uhr
- **Verschiedene Ratgebersendungen**  
ARD, samstags, 12.05 Uhr

- **Verschiedene Verbrauchertemen**  
n-tv, montags bis freitags, 18.35 Uhr
- **was! Wirtschaft – Arbeit – Sparen**  
RBB, mittwochs, alle 14 Tage, 22.15 Uhr
- **WISO – Wirtschaft und Soziales**  
ZDF, montags, 19.25 Uhr

Alle Ratgebersendungen werden von Digitalsendern wie Einsfestival, Eins Plus, Tagesschau 24, ZDF neo oder ZDF info mehrmals pro Woche wiederholt. Auch im Internet können Sie sich die Beiträge in den Mediatheken der einzelnen Sender noch über einen längeren Zeitraum anschauen.

**!** **Vorsicht:** Sogenannte „Infomercials“ haben zwar „Info“ im Wort, sind aber reine Werbesendungen!



### **Checkliste zum effektiven Haushalten**

- ➔ Ordnen Sie Ihre Finanzunterlagen und verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben!
- ➔ Überprüfen Sie sämtliche Ausgaben und Konsumgewohnheiten.
- ➔ Legen Sie ein Haushaltsbuch an! Es sollte jeden Monat ein Plus anzeigen.
- ➔ Für alle Ihre Ausgaben gilt:
  - den eigenen echten Bedarf ermitteln,
  - das passende Produkt finden,
  - mehrere Angebote vergleichen und das günstigste wählen!
- ➔ Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern erreichbare (Spar-)ziele – zunächst dort, wo es viel bringen kann und besonders leicht ist!
- ➔ Wenn Sie Ihre Ziele nicht erreichen, holen Sie sich Hilfe von außen, zum Beispiel von der Verbraucherzentrale!



### **Ratgeber zum Thema**



**Das Haushaltsbuch**  
*Der Ratgeber verschafft einen umfassenden Überblick über die Finanzlage eines Haushaltes im Laufe eines Jahres und ermöglicht es, Einsparpotenziale*

*auszuloten oder roten Zahlen schnell entgegenzusteuern. In dem praktischen Ringbuch lassen sich die täglichen Ausgaben in Wochentabellen festhalten. Zwölf Monatsübersichten und eine Jahresbilanz zeigen, ob es noch finanziellen Spielraum gibt.*



**Mietnebenkosten**  
*Bei den Mietnebenkosten steht häufig Ärger ins Haus, weil die Forderungen des Vermieters nicht nachvollziehbar sind. Gründliche Kontrolle zahlt sich aus. Hilfe beim Check bietet der Ratgeber „Mietnebenkosten“ der Verbraucherzentralen.*



# 10 Monatsübersicht für (Monat/Jahr)

EINNAHMEN	EURO	CENT
<b>EINKOMMEN</b>		
Lohn/Gehalt (netto) von...		
Lohn/Gehalt (netto) von...		
Selbstständige Tätigkeit		
Nebenverdienst		
Weihnachtsgeld		
Urlaubsgeld		
Papierverkauf		
Buntmetallverkauf		
Andere Verkäufe		
Vermietung/Verpachtung		
<b>Summe</b>		
<b>GELD VOM STAAT, RENTE</b>		
Renten/Pensionen		
Kindergeld		
Elterngeld		
Bafög/BAB		
Stipendium		
Arbeitslosengeld I		
Arbeitslosengeld II (Hartz IV)		
Heizkostenüberschuss		
Wohngeld		
Aufwandsentschädigungen		
Pflegegeld		
<b>Summe</b>		
<b>PRIVATE EINNAHMEN</b>		
Geldgeschenke		
Unterhalt		
<b>Summe</b>		
<b>GELDLAGEN</b>		
Zinsen		
Dividenden		
frei gewordene Sparbeträge		
<b>Summe</b>		
<b>WEITERE EINNAHMEN</b>		
<b>Summe</b>		
<b>ÜBERSCHUSS AUS MONAT</b>		
<b>Summe Einnahmen</b>		

FESTE AUSGABEN	EURO	CENT
<b>WOHNEN</b>		
Miete/Pacht/Rate für Kredit		
Nebenkosten/Ausgaben f. Eigentum		
Öffentliche Ausgaben		
Pflichtversicherung Eigentum		
Gas/Öl/Fernwärme/Kohle/Holz		
Strom		
Wärmepumpenstrom		
Heizkostenpauschale		
Wasser		
Abfallgebühren		
Rundfunkbeitrag		
Pay-TV/Kabel		
<b>Summe</b>		
<b>VERSICHERUNGEN</b>		
(Familien-) Haftpflichtversicherung		
Hausratversicherung		
Berufsunfähigkeitsversicherung		
Kinderinvalidenversicherung		
Private Unfallversicherung		
<b>Summe</b>		
<b>AUTO UND ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL</b>		
Fahrtkosten Auto		
Stellplatzmiete		
Kfz-Haftpflichtversicherung		
Kfz-Kaskoversicherung		
Fahrkarten		
<b>Summe</b>		
<b>WEITERE AUSGABEN</b>		
Kinderbetreuungskosten (Kita, Hort)		
Telefon und Internet		
Zeitung		
Zahlungsverpflichtungen		
Sparverträge		
Kredite		
Kontoführung		
Taschengeldzahlungen		
Rücklagen		
Mitgliedsbeiträge		
<b>Summe</b>		
<b>FEHLBETRAG AUS MONAT DAVOR</b>		
<b>Summe feste Ausgaben</b>		
<b>Summe veränderliche Ausgaben</b>		
<b>EINNAHMEN MINUS AUSGABEN</b>		



## Monatsübersicht für (Monat/Jahr)

### VERÄNDERLICHE AUSGABEN

TAG	Lebensmittel	Kosmetik	Gesundheit	Tabak	Kleidung	Haushalt	Auto	Fahrkarten	Essen außer Haus	Telefon	Tierkosten	Hobby
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
<b>Summe</b>												
<b>Summe veränderliche Ausgaben</b>												
											Euro	
											Cent	

**Tipp:** Flaschenpfand nicht herausrechnen. Bei der Rückgabe kommt es als Einnahme zurück.

## 2. SPARTIPP: KONTOFÜHRUNG

### ➔ GIROKONTO WECHSELN

Sie kommen nur sehr schlecht ohne eigenes Girokonto aus. Die Banken lassen sich ihre Dienste jedoch sehr unterschiedlich bezahlen. Auf der einen Seite werden kostenlose Girokonten angeboten, andererseits kann man für die Kontoführung auch 150 Euro im Jahr an die Bank zahlen. Lohnt sich da ein Wechsel?

Natürlich! Doch selbst auf Suche zu gehen, kann anstrengend sein. Die Stiftung Warentest vergleicht regelmäßig die Kosten von Girokonten verschiedener Banken. So wurden für das Heft 6/2014 von „FINANZtest“ 91 Banken untersucht. 176 Kontomodelle wurden auf ihre Kosten geprüft. Das Ergebnis: Es gibt zwar 68 Konten ohne Grundgebühren, aber nur 30 waren ohne Bedingungen. Bei den anderen muss das Konto als Gehaltskonto geführt werden, regelmäßig eine beliebige Summe darauf eingehen oder sogar eine Mindesteinzahlung pro Monat erreicht werden. Andere Anbieter „kostenloser“ Girokonten fordern entweder ein ständiges Guthaben oder lassen sich die Girocard (nach wie vor besser bekannt als EC- bzw. Maestro-Karte) oder Kreditkarte bezahlen.

Wer das nicht möchte, kann zu Online-Konten der comdirect, DKB, IngDiBa, netbank oder Norisbank wechseln. Dort können Sie an jedem Geldautomaten weltweit kostenlos Bargeld abheben mit der ebenfalls kostenlosen Kreditkarte. Auch bei diesen Filialbanken können Sie sich nach einem kostenlosen Girokonto erkundigen: PSD Bank Berlin-Brandenburg (GiroDirekt), Sparda Bank oder Wüstenrot Bank (TopGiro).

Da sich diese Leistungen in ständiger Bewegung befinden, sollte man sich vor einer Entscheidung sicherheitshalber in aktuellen Tests informieren – in jeder Verbraucherberatungsstelle des Landes kann man kostenlos in den Heften der Stiftung Warentest und Finanztest nachschlagen.

#### Kriterien für Ihren Kontowechsel:

- Welche und wie viele Buchungen benötigen Sie im Monat?
  - Wie viel kostet das bei Ihrer neuen Bank?
- Tipp:** Online-Banken sind oft kostenlos.
- Verlangt die Bank eine Mindestsumme,

die monatlich auf einmal oder in kleineren Beträgen auf Ihrem Konto eingehen muss?

- Muss ein Geldbetrag ständig eingezahlt bleiben?
  - Haben Sie den geforderten Betrag ständig zur Verfügung?
  - Welche Zahlungsmittel benötigen Sie? (EC- bzw. Maestro-Karte, Kreditkarte, Partnerkarte)
  - Wie hoch ist die Jahresgebühr dafür?
- Tipp:** Es gibt kostenlose Anbieter.
- Wo können Sie an Geldautomaten kostenlos Geld abheben?
  - Kommt für Sie ein Online-Konto infrage, bei dem Sie alle Zahlungen im Internet ausführen und Kontoauszüge selbst abspeichern?
  - Wo finden Sie in Ihrer Nähe eine Filiale, wenn Sie kein Online-Banking möchten?
  - Sie haben Geld auf dem Girokonto. Welchen Zins bekommen Sie dafür bei der neuen Bank?



Manche Banken erlauben die kostenlose Nutzung von Geldautomaten anderer Banken. Hierbei stoßen Sie auf folgende Begriffe:

- **CashPool:** BB-Bank, Degussa Bank, GE Money Bank, National-Bank, Netbank, SEB Bank, Santander Consumer Bank, Sparda-Banken, Südwestbank, TARGOBANK, Wüstenrot-Bank und die Gesellschaften bürgerlichen Rechts kleiner Privatbanken. Rund 3000 Geldautomaten in Deutschland.



- **CashGroup:** Commerzbank, Deutsche Bank, HypoVereinsbank, Postbank und die jeweiligen Tochterbanken, viele Shell-Tankstellen. Rund 9000 Geldautomaten.

Wer dem Internet beim Online-Banking misstraut, sollte sich fragen, wie es mit dem Datenschutz in einer offenen Schalterhalle bestellt ist. Wer den direkten Kontakt zu seinem Bankmitarbeiter schätzt, sollte wissen, dass auch der „persönliche“ Berater eine Quote beim Verkauf von Produkten seiner Bank zu erfüllen hat. Eine bankübergreifende neutrale Beratung ist so gut wie ausgeschlossen.

**TIPP** Falls Sie etwas Geld übrig haben, lassen Sie es nie lange auf dem Girokonto. Verschieben Sie es besser auf ein Tagesgeldkonto, auch wenn das mit einem kleinen Aufwand verbunden ist.

**TIPP** Sie haben vielen Vertragspartnern eine Einzugsermächtigung erteilt. Das alte und das neue Girokonto sollten Sie drei Monate lang parallel führen, damit eventuell vergessene Zahlungsempfänger noch bemerkt und Zahlungstermine eingehalten werden können. Nichts ist ärgerlicher, als unnötige Mahngebühren zahlen zu müssen.

#### UNZULÄSSIGE GEBÜHREN VERMEIDEN

Banken berechnen immer wieder unzulässige Entgelte:

- für das Führen eines Darlehenskontos,
- für eine Kontopfändung,
- für die Änderung und Verwaltung von Freistellungsaufträgen (Steuer),
- für die Auflösung eines Depots, Tagesgeldkontos oder Girokontos.

Widersprechen Sie solchen unzulässigen Gebühren und Entgelten! Hier finden Sie einen Musterbrief: [www.test.de/thema/girokonten](http://www.test.de/thema/girokonten) (rechts oben: Infodokumente)

#### GIROKONTO FÜR JEDERMANN

Ein bestehendes Girokonto wird heute praktisch von allen Institutionen (einschließlich der Sozialämter) und Arbeitgebern vorausgesetzt. Doch die Praxis sieht anders aus: Es gibt nach wie vor Fälle, in denen Banken Ihnen die Kontoeröffnung verweigern oder

ein Konto kündigen. Die Notlösung für Betroffene ist ein Guthabekonto, mit dem der Inhaber nur in den Grenzen seines Guthabens am Geldverkehr teilnehmen darf, auch bei Insolvenz und Pfändung. Dieses Konto ins Minus zu führen, ist jedoch nicht möglich.

Aber auch diese werden oft verweigert. In Brandenburg haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf ein Guthabekonto, zumindest bei den Sparkassen. Andere Geldinstitute müssten zwar auch solch ein Konto einrichten, auf Grund der Freiwilligkeit können sie jedoch noch nicht dazu gerichtlich gezwungen werden.

**TIPP** Wenn Ihnen Ihre Wunschbank kein Guthabekonto einrichtet, können Sie sich beim Ombudsmann dieser Bank beschweren. Die Bank ist gesetzlich verpflichtet, die Adresse des Ombudsmannes zu nennen. Sollten Sie auch von ihm abgewiesen werden, müssen Sie es bei anderen versuchen. Oft geben Ihnen die Sparkassen ein Konto, was aber leider nicht kostenlos ist.

#### DAS PFÄNDUNGSSCHUTZKONTO (P-KONTO)

Das sogenannte P-Konto erlaubt es Ihnen trotz Kontopfändung über den Anteil Ihres Geldes selbst zu bestimmen, der unpfändbar ist. Waren früher Kindergeld, Einkommen und Sozialleistungen auf Ihrem Girokonto besonders geschützt, ist ein Schutz vor Pfändung nun nur noch durch das P-Konto möglich.

Ihre Bank oder Sparkasse muss Ihr Girokonto innerhalb von vier Tagen in ein P-Konto umwandeln, wenn Sie das wünschen. Ihre Bank hat die dazu notwendigen Formulare. Der Schutz vor Pfändung gilt für derzeit 1.073,88 Euro pro Kalendermonat. Der Betrag kann auf Antrag erhöht werden, wenn Unterhaltspflichten bestehen oder Kindergeld bezogen wird.

**!** **Vorsicht:** Zwar darf die Umwandlung in ein P-Konto nichts kosten, doch die Kontoführung gibt es meist nicht kostenlos. Die Gebühren dürfen aber nicht höher sein als die normale Kontoführungsgebühr. Bei Banken mit kostenlosen Girokonten ist auch das P-Konto kostenlos. Meistens verlieren Sie Ihre EC- oder Kreditkarte, kommen also nicht ohne Weiteres an Bargeld. Als Ersatz bieten einige Banken eine Bankkarte (Service-Card) an.



### ➔ **BANKKARTE/EC-KARTE/KREDITKARTE**

Wenn Sie nur die Geldkarten bestellen, die Sie brauchen, können Sie weiter sparen.

Am weitesten verbreitet ist die „Debit“-Kreditkarte, besser bekannt als EC- oder Maestro-Karte. Sie geben zur Legitimierung eine vierstellige PIN ein, Ihr Girokonto wird kurze Zeit nach der Benutzung belastet. Diese Karte gibt es für Sie meist kostenfrei zum Girokonto. Damit können Sie in den Ländern der Europäischen Union gebührenfrei Waren bezahlen und an bestimmten Geldautomaten auch kostenlos Geld abheben.

Wenn Sie mit der Bank schon einmal Schwierigkeiten hatten, bekommen Sie möglicherweise nur eine Bankkarte. Mit dieser Karte kann zwar Geld abgeboben werden, einkaufen können Sie damit aber nicht. Diese Karte ist kostenlos.

Bei den klassischen Kreditkarten von VISA oder MasterCard bezahlen Sie „mit Ihrem guten Namen“, sprich: Sie unterschreiben einen Beleg. Manche Institute geben auch eine Geheimnummer zur Kreditkarte aus, so dass man damit wie mit einer EC-Karte bezahlen und Bargeld am Automaten abheben kann. Üblicherweise wird einmal im Monat die aufgelaufene Summe von Ihrem Girokonto abgebucht.

Kostenfreie Kreditkarten sind bei Filial-Banken die Ausnahme. Sie kosten meist zwischen 15 und 40 Euro im Jahr. Seit Mitte 2015 ist die Akzeptanz von Kreditkarten gestiegen. Nun können Sie auch bei einigen großen Discountern wie ALDI oder LIDL damit bezahlen.

**! Aber Vorsicht:** Kreditkarte ist nicht gleich Kreditkarte. Die gefährlichste Form ist die Revolving-Kreditkarte. Hier müssen Sie selbst darauf achten, das Kreditkartenkonto auszugleichen, nur ein kleiner Betrag wird monatlich automatisch von Ihrem Girokonto auf das Kreditkartenkonto gebucht. Geben Sie mehr aus, zahlen Sie für den übrigen Betrag hohe Zinsen.

### ➔ **JUGEND- UND TASCHENGELDKONTO**

Viele Geldinstitute bieten bereits Schülern, Studenten und Auszubildenden besonders günstige Konditionen an. Dabei wird auf die Kontoführungsgebühr ganz verzichtet.



Die Banken bieten diese Karten nicht aus reiner Selbstlosigkeit an. Junge Menschen sind für sie die Kunden von morgen. Die Banken wissen, dass viele aus Bequemlichkeit nicht an einen Wechsel denken.

**Tipps für Eltern:** Wenn Sie für Ihre Kinder ein Konto einrichten, fragen Sie gleich nach den Konditionen, wenn die Volljährigkeit erreicht wird oder die Ausbildung beendet ist. Für jedes kostenlose Kinder-, Jugend- oder Ausbildungskonto gilt: Eine Kündigung des Kontos ist jederzeit möglich, bevor die ersten Kosten entstehen.

Auch Minderjährige sind vor den geschickten Werbeversprechen der Geldinstitute nicht sicher. So bekommen Kinder zur Jugendweihe, Kommunion oder Konfirmation ein Sparbuch mit fünf Euro Startguthaben geschenkt, welches dann oft einfach weiter genutzt wird, ohne dass die mageren Zinsen mit anderen Angeboten verglichen werden. Ein Minderjähriger kann das Geldgeschenk zwar annehmen, es bedarf aber noch der Zustimmung der Eltern, wenn er das dazugehörige Sparkonto auch tatsächlich eröffnen will. Grundsätzlich müssen Eltern auch bei Bankgeschäften einverstanden sein, so lange die Kinder noch minderjährig sind, also ihren 18. Geburtstag noch nicht gefeiert haben.

Nur im engen Rahmen des „Taschengeldparagrafen“ kann auf ein nachträgliches elterliches Einverständnis verzichtet werden. Hierbei handelt es sich um Verträge, die mit Geld bezahlt werden, welches



den Kindern von den Eltern oder mit deren Erlaubnis von Dritten wie Oma oder Opa zur freien Nutzung geschenkt worden ist.

**Tipp für Eltern: Das Sparschwein ist ein schlechter Ort für Erspartes.** Ab dem ersten Euro gilt: Viel besser sind zinsbringende sichere Geldanlagen, auch für das Geld Ihrer Kinder!

### Checkliste Kontoführung

- .....> Vergleichen Sie Ihre Kontoführungsgebühren mit denen anderer Banken. Finden Sie für die von Ihnen benötigten Leistungen ein besseres Angebot, wird die neue Bank Ihnen bei einem Wechsel helfen.
- .....> Wehren Sie sich gegen unrechtmäßige Bankentgelte!
- .....> Reine Guthabenkonto sind am ehesten bei Sparkassen erhältlich.
- .....> Beantragen Sie nur notwendige Bank- und Kreditkarten!
- .....> Achten Sie bei einem P-Konto auf die Kosten und Folgen!
- .....> Für Jugendliche ist immer ein kostenloses Girokonto möglich.
- .....> Kontoführungsgebühren sind so gut wie immer vermeidbar. Seien Sie beweglich bei der Auswahl Ihrer Bank, Treue wird so gut wie gar nicht belohnt.

### Ratgeber zum Thema



#### **Kleine Beträge clever anlegen**

*Beleuchtet werden Anlageprodukte, die für kleine Sparraten ab 50 Euro pro Monat oder für Einmalanlagen ab 500 Euro geeignet sind. Potenzielle Sparer können anhand eines übersichtlichen Bewertungssystems ausloten, mit welchen Kosten, Risiken*

*und Renditechancen einzelne Anlageformen verbunden sind, für welche Sparziele die Angebote sich eignen und wo Fallen lauern. Mit Beispielrechnungen, Praxistipps zur richtigen Anlagestrategie und Anleitungen zum Gebührensparen ist das 130 Seiten starke Buch eine ideale Einstiegslektüre für private Geldanleger.*



#### **Geldanlage ganz konkret**

*Das aktualisierte Handbuch erklärt Schritt für Schritt alle gängigen Spar- und Geldanlageformen von A wie Aktie bis Z wie Zertifikat und zeigt, welche Risiken Anleger bei den einzelnen Produkten eingehen. Unabhängige Informationen zu verschiedenen Anlagestrategien sowie Tipps,*

*welche Kapitalanlage zum jeweiligen Anlageziel passt, machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter auf dem Weg zur individuellen und sicheren Finanzplanung.*



## 3. SPARTIPP: VERSICHERUNGEN UND ALTERSVORSORGE



### ⇨ DIE GRÖSSTEN RISIKEN ABSICHERN

Wer jeden Euro zweimal umdrehen muss, hat vielleicht schon einmal daran gedacht, sämtliche laufende Versicherungen zu kündigen. Aber bedenken Sie: Die Planung des täglichen Lebens ist schon schwer genug. Kommt da noch ein unvorhergesehener Schicksalsschlag hinzu, kann das den finanziellen Ruin bedeuten. Um das zu verhindern, sollten Sie sich unbedingt in den absolut notwendigen Bereichen absichern!

Leider sind viele Verbraucher falsch versichert. Gründe sind zum Beispiel falsche Produkte, alte Versicherungsbedingungen oder viel zu teure Versicherungsprämien.

Wir wollen Ihnen zeigen, welche Versicherungen Sie unbedingt benötigen und welche verzichtbar sind.

### ⇨ BERATUNGS- UND INFORMATIONSPFLICHTEN

Im neuen Versicherungsvertragsgesetz wurde der Versicherer gesetzlich verpflichtet, den Verbraucher zu beraten. Der Versicherer muss die Bedürfnisse und Wünsche des Kunden erfragen und eine passende Versicherung anbieten. Diese Beratung muss dokumentiert werden.

**TIPP** **Verzichten Sie nicht auf diese Rechte.** Ein Beratungsverzicht ist möglich, aber nicht ratsam. Lassen Sie sich das Beratungsprotokoll geben und vergleichen Sie die Aufzeichnungen. Gehen Sie mit Ihrer Unterschrift nicht leichtfertig um!

Der Versicherer muss dem Verbraucher alle wesentlichen Vertragsunterlagen rechtzeitig vor Unterzeichnung des Versicherungsantrags übergeben. Um sich über den Versicherungsschutz informieren zu können, ist dies besonders wichtig. Leider bedeutet das eine Fülle von Informationen. Unterschreiben Sie nur für die Unterlagen, die Sie auch wirklich erhalten haben!

Legen Sie die Unterlagen nicht einfach weg, sondern prüfen Sie diese.

**TIPP** **Lassen Sie sich vor Vertragsabschluss von der Verbraucherzentrale unabhängig beraten!**

### ⇨ WELCHER VERSICHERUNGSSCHUTZ IST NOTWENDIG?

Familien mit Kindern, darunter auch Alleinerziehenden, empfiehlt die Verbraucherzentrale folgende Versicherungen:

- Privathaftpflichtversicherung,
- Berufsunfähigkeitsversicherung,
- Kinderinvaliditätsversicherung,
- Risikolebensversicherung,
- Auslandskrankenversicherung.

**TIPP** **Viele Versicherer bieten unterschiedliche Tarife an, die zum Beispiel Basis- oder Komforttarif heißen.** Schauen Sie nicht nur auf den Preis, sondern achten Sie auch auf einen umfassenden Versicherungsschutz!

### ⇨ ÜBERBLICK ÜBER DIE WICHTIGSTEN VERSICHERUNGEN

#### **Privathaftpflichtversicherung**

Ihre private Haftpflichtversicherung übernimmt Schadenersatzforderungen, die jemand berechtigt gegen Sie erhebt. Außerdem schützt sie vor unberechtigten Forderungen. Diese Versicherung sollte wirklich jeder abschließen. Viele Versicherer bieten als Zusatz den Baustein „Forderungsausfalldeckung“. Das heißt, wenn Sie durch einen Dritten geschädigt werden, der aufgrund seiner finanziellen Situation nicht zahlen kann – das muss aus einem entsprechenden Gerichtsurteil hervorgehen – und der keinen Haftpflichtversicherungsschutz besitzt, springt Ihre eigene Haftpflichtversicherung ein.

**Deshalb sollten Sie diese Versicherung nie einsparen!** Eine private Haftpflichtversicherung bekommt





man als Single bereits für 30 bis 50 Euro im Jahr. Die Versicherungssumme sollte mindestens fünf Millionen Euro betragen. Prüfen Sie, wie lange die Kinder in Ihrem Vertrag mitversichert sind. Auch zusätzlichen Versicherungsschutz sollte man berücksichtigen, zum Beispiel für Gefälligkeiten, Haftung für Kinder unter sieben Jahren oder den Verlust fremder Schlüssel.

Die Gefahr von Schäden durch die **Nutzung des Internets oder von E-Mails** sollten im Vertrag mitversichert sein.

#### Tierhalterhaftpflichtversicherung

Für den verantwortungsbewussten Tierhalter ist diese Versicherung ebenfalls ein Muss.

#### Auslandsreisekrankenversicherung

Wer ins Ausland reist, sollte auch unbedingt eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Diese ist ab sechs Euro „pro Nase“ oder ab 20 Euro jährlich für die ganze Familie erhältlich. Die gesetzlichen und auch die privaten Krankenkassen zahlen zwar oft im Ausland auch die Arzt- und Behandlungskosten. Notwendige und teure Rückholtransporte aus dem Ausland zahlen diese Kassen aber regelmäßig nicht. Das macht nur eine zusätzliche Auslandsreisekrankenversicherung.

Wer im Ausland krank wird, sollte vor dem Arztbesuch die Versicherung anrufen und nachfragen, ob die Kosten übernommen werden.



#### Berufsunfähigkeitsversicherung

Hängt das Einkommen der ganzen Familie an einem Verdiener, kann sein Verdienstausfall enorme Folgen

haben. Dennoch verzichten viele auf die Absicherung der Berufsunfähigkeit und müssen im Ernstfall mit der relativ niedrigen staatlichen Rente für Erwerbsunfähige auskommen.

Statistisch wird jeder Vierte vor Erreichen des regulären Rentenalters erwerbsgemindert, überwiegend durch Krankheit und nicht durch Unfall. Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung ist deshalb eine wichtige Versicherung, auch wenn sie nicht billig ist.

Für Personen, die nach dem 1. Januar 1961 geboren sind, sichert der Staat nur noch die Erwerbsunfähigkeit ab, nicht mehr die Berufsunfähigkeit. Eine Rente gibt es also nur noch, wenn man nach einem Unfall oder einer Erkrankung in gar keinem Beruf mehr arbeiten kann. Volle Erwerbsminderungsrenten werden gezahlt, wenn der Betroffene keine drei Stunden mehr am Tag in irgendeinem Beruf arbeiten kann. Bei der Möglichkeit noch drei bis sechs Stunden zu arbeiten, wird die halbe Rente gezahlt.

Machen Sie sich Ihre eigene Vorsorgesituation bewusst. Eine jährliche Renteninformation erhalten alle Versicherten von der Deutschen Rentenversicherung, die das 27. Lebensjahr vollendet und mindestens für fünf Jahre (60 Kalendermonate) Beiträge gezahlt haben. Hieraus sehen Sie sowohl Ihre zu erwartende Regelaltersrente wie auch Ihre Rente bei voller Erwerbsminderung. Nur so können Sie erkennen, welche finanzielle Lücke im Falle eines Falles tatsächlich entstehen würde.

Die Beitragshöhe einer Berufsunfähigkeitsversicherung richtet sich vor allem nach Alter und Berufsgruppe. Wenn man sie schon zu Beginn des Berufslebens abschließt, sind die Prämien noch verträglich.

#### **TIPP** Passen Sie die Höhe der versicherten Rente Ihrem Einkommen an.

Besonders wichtig sind hier leistungsstarke Versicherungsbedingungen und die richtige Beantwortung der Gesundheitsfragen. Lassen Sie für den geforderten Betrachtungszeitraum die Karteikarten der behandelnden Ärzte ablichten und geben Sie diese zum Versicherungsantrag. Nur so haben Sie die Sicherheit, dass die Versicherung auch im Ernstfall zahlt.



### Kinderinvaliditätsversicherung

Wenn ein Kind verunglückt und bleibende Schäden davonträgt, zahlt die gesetzliche Unfallversicherung einen geringen Betrag und auch das nur für Unfälle in der Schule, im Kindergarten oder auf dem Weg dorthin. Wird das Kind außerhalb dieser Bereiche durch eine Krankheit oder einen Freizeitunfall Invalide, können neben psychischem Stress auch dauerhaft hohe Kosten auf die Eltern zukommen. Krankheiten sind die häufigste Ursache von Schwerbehinderungen. Unfälle spielen dagegen fast keine Rolle. Durch den Abschluss einer Kinderinvaliditätsversicherung lassen sich im Ernstfall wenigstens die Kosten ausgleichen, die eine Behinderung mit sich bringt.

Die Versicherungssumme für den Invaliditätsfall sollte so hoch sein, dass der Lebensunterhalt des Kindes und Zusatzausgaben davon bestritten werden könnten. 1.000 Euro Rente oder wenigstens eine einmalige Leistung von 150.000 Euro sollten deshalb mindestens vereinbart werden. Die Rente wird dann so lange gezahlt, wie die Invalidität andauert, längstens bis zum Ableben. Auch bei dieser Versicherung ist das Kleingedruckte im Vertrag besonders wichtig.

### Unfallversicherung

Die wenigsten bleibenden Erwerbsminderungen treten durch einen Unfall ein. Deshalb sind Unfallversicherungen nur bedingt zu empfehlen. In Frage kommt diese Versicherung nur für Menschen, die keine ausreichende Berufs- oder Erwerbsunfähigkeitsversicherung abschließen können. Aber auch für Kinder kann eine Unfallversicherung nur eine Ergänzung zur Kinderinvaliditätsversicherung darstellen. Letztere zahlt nämlich sowohl bei Unfall als auch bei einer eintretenden Invalidität aufgrund einer Krankheit.

### Risikolebensversicherung

Eine Risikolebensversicherung sichert Angehörige für den Fall ab, dass der Versicherte plötzlich verstirbt. Gerade junge Familien sollten auf diesen Schutz nicht verzichten. Bei Alleinerziehenden sichert die Risikolebensversicherung die Zukunft der Kinder. Weil diese Versicherung nur das Todesfallrisiko abdeckt, sind die Beiträge relativ niedrig. Achten Sie im Vertrag auf die Möglichkeit einer Erhöhungsoption. Denn dann kann der Versicherungsschutz z.B. bei der Geburt eines weiteren Kindes angepasst werden.

**! Achtung:** Die Risikolebensversicherung ist von der Kapitallebensversicherung zu unterscheiden. Bei Letzterer wird versichert und gleichzeitig ein Geldbetrag angespart. Eine reine Risikoabsicherung ist aber sinnvoller.

Der Ratgeber der Verbraucherzentrale hilft, sich selbst einen Überblick zu verschaffen (erhältlich in allen Beratungsstellen und unter [www.vzb.de](http://www.vzb.de)).

### Hausratsversicherung

Eine Hausratsversicherung schützt den Besitz in der Wohnung, wenn er durch Brand, Leitungswasser, Sturm, Hagel, Raub, Einbruchdiebstahl beschädigt, zerstört oder entwendet wird. Zum Hausrat zählen zum Beispiel alle eigenen beweglichen Gegenstände wie Möbel, Haushaltsgeräte, Kleidung, Bargeld und Sparbücher.

Um hier eine Unterversicherung zu vermeiden, die zur Kürzung der Versicherungsleistung führen kann, wird vom Versicherer eine Pauschallösung angeboten. Je Quadratmeter Wohnraum wird ein bestimmter Wert angesetzt (in der Regel 600 € bis 650 €). Nur wenn der Wert Ihres Hausrates deutlich unter der Pauschallösung liegt, sollten Sie die Versicherungssumme individuell festlegen. Die Hausratsversicherung ersetzt den Wiederbeschaffungswert eines Gegenstandes, auch wenn dieser schon älter war.

Wer Fahrräder (außerhalb des Kellers), Überspannungsschäden an elektrischen Geräten oder Schäden durch elementare Ereignisse wie Überschwemmungen und Erdbeben versichert haben will, muss dies extra verlangen.

Wenn jugendliche Kinder in ein Wohnheim oder eine Wohngemeinschaft ziehen, sind sie in der Regel bei den Eltern mitversichert, so lange sie keinen eigenen Hausstand gegründet haben. Schreiben Sie einfach Ihre Versicherung an und lassen Sie überprüfen, ob Ihre Jüngsten einen eigenen Versicherungsschutz benötigen.

### Kfz-Versicherung

Mehrere hundert Euro kann man sparen, wenn man das für sich günstigste Versicherungsangebot im Tarif-Wirrwarr findet. Leider wird es immer undurchsichtiger, die Versicherungsbedingungen zu vergleichen.



Wählen Sie nicht den sogenannten Basisschutz. Hier fehlen viele sinnvolle Einschlüsse, z. B. dass der Versicherer Ihnen bei einem Unfall grobe Fahrlässigkeit vorwerfen kann (Einrede der groben Fahrlässigkeit). So kann im Schadensfall die vorherige Einsparung sehr teuer werden.

**Die Kfz-Versicherungstarife sollten jährlich verglichen werden.** Für die individuelle Suche gibt es im Internet Tarif-Rechner. Auch die Stiftung Warentest hilft mit unabhängigen Vergleichen. Prüfen Sie darüber hinaus die günstigen Direktversicherer, die ohne Vermittler auskommen und per Telefon, E-Mail oder Fax erreichbar sind.

Schon bei der Anschaffung eines Fahrzeuges sollte man auf eine günstige Typklasse achten. Beamte, Hausfrauen, Wenigfahrer, Familien und andere Personengruppen bekommen von den Versicherern häufig Rabatte eingeräumt. Aber Vorsicht: Manchmal soll ein Rabatt nur über einen teuren Tarif hinwegtäuschen.



**Tipp für Eltern:** Fahrenfänger zahlen bis zu 240 Prozent des Basispreises, wenn sie zum ersten Mal ein Fahrzeug versichern. Der Tarif lässt sich spürbar senken, wenn man das Auto bei der Versicherung der Eltern anmeldet. Falls Eltern ihr Auto nicht mehr benötigen, können sie ihren günstigen Schadensfreiheitsrabatt eventuell auf Angehörige übertragen.

#### ⇨ VERZICHTBARE VERSICHERUNGEN

##### Kapitallebensversicherung

Die Kapitallebensversicherung ist eine teure Kombination aus Geldanlage und Todesfallschutz. Sie wird auch gern verkauft als Ausbildungs- oder Sterbegeldversicherung oder im Rahmen einer Unfallversicherung mit Beitragsrückgewähr. Bei Versicherungsverkäufern ist sie besonders beliebt (und deshalb auch weit verbreitet), weil sie hohe Provisionen bringt.

**Experten raten entschieden von einer kapitalbildenden Versicherung ab. Die Flexibilität ist gering und der Beitrag hoch.** Die Laufzeiten betragen oft über 30 Jahre. Wer die Versicherung aus finanziellen Gründen nicht fortsetzen kann oder früher an sein Geld möchte und deshalb kündigt, erlebt häufig eine bittere Überraschung.

##### Sterbegeldversicherung

Die Krankenkassen zahlen seit langem kein Sterbegeld mehr. Für eine angemessene Beerdigung sind durchaus 5.000 Euro einzukalkulieren. Vertreter von Sterbegeldversicherungen machen oft genug ein Geschäft mit der Angst der Verbraucher. Die Vermittler dramatisieren gern das Bedürfnis, die Nachkommen nicht mit hohen Beerdigungskosten belasten zu wollen. **Denn bei den Sterbegeld-Policen handelt es sich um eine teure Kapitallebensversicherung, in die oft sogar mehr eingezahlt wird, als am Ende herauskommt.** Experten raten deshalb von solchen Angeboten ab und empfehlen eher einen Banksparplan mit einer Verfügungsvollmacht für die Person, die die Beerdigung bezahlen soll. Wer bei einem Bestatter oder einer Bestattungstreuhandgesellschaft das Geld für die Beerdigungskosten vorab hinterlegen will, sollte sich von deren Bank unbedingt eine Bankbürgschaft bestätigen lassen. So wird sichergestellt, dass die Beerdigung auch im Falle einer Pleite des Bestattungsinstitutes bezahlt wird.

##### Restschuldversicherung

Das Konto ist schnell überzogen. Oder eine Anschaffung scheint dringend nötig. Ein Kredit soll die Lösung sein. Aber Vorsicht: Durch den Einschluss von Versicherungen kann der Kredit sehr teuer werden. Eine sogenannte Restschuldversicherung dient einem Kreditnehmer als Absicherung zum Beispiel gegen Zahlungsunfähigkeit durch Tod, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Unfall. Der Kreditgeber behauptet oftmals, dass er die Versicherung als Sicherheit benötigt und nur so eine Kreditvergabe möglich sei. Eine Restschuldversicherung wird meist in Form einer Risikolebensversicherung abgeschlossen. Diese dient im Falle des Todes des Kreditnehmers dazu, den Kredit abzuführen. Somit ist diese Versicherung nur bei hohen Kreditsummen nötig.



**Sollten Ihnen im Beratungsgespräch zur Kreditaufnahme von Kleinkrediten Versicherungen mit verkauft werden, müssen Sie aufmerksam werden.** Oftmals sind diese für den Kredit nicht nötig oder überteuert und verschärfen so Ihre finanzielle Situation.

##### Rechtsschutzversicherung

Die Rechtsschutzversicherung verspricht die Übernahme von Anwalts- und Gerichtskosten im juristischen



Streitfall. Sie übernimmt auch die Kosten des Gegners, falls der Prozess verloren wird. Aus Furcht vor hohen Prozesskosten schließen viele Verbraucher eine Rechtsschutzversicherung ab.

Unbedingt zu empfehlen ist die Rechtsschutzversicherung für Verkehrsrecht, wenn Sie täglich mit einem Fahrzeug am Straßenverkehr teilnehmen oder die für Arbeitsrecht, wenn Sie ein hohes Arbeitsplatzrisiko haben und nicht in der Gewerkschaft organisiert sind. Es gibt erhebliche Preis- und Leistungsunterschiede, so dass sich ein Vergleich lohnt.

Für andere Bereiche sind die relativ teuren Rechtsschutzversicherungen oft entbehrlich, denn es gibt günstige Rechtsberatungen und außergerichtliche Rechtsvertretungen durch Verbraucherzentralen, Schuldnerberatungsstellen oder Mietervereine. Verbraucher mit geringem Einkommen können beim Amtsgericht Beratungs- und Prozesskostenhilfe beantragen. Prozesskostenhilfe wird bewilligt, wenn die Klage genügend Erfolgsaussichten hat. Geht der Prozess dann trotzdem verloren, können die Kosten in Raten abbezahlt werden.

### Glasbruchversicherung

Eine Glasbruchversicherung benötigt nur derjenige, der große und teure Glasflächen besitzt, wie Spezialverglasungen, Fensterfronten oder Wintergärten.

### Reisegepäckversicherung

Während die Auslandsreisekrankenversicherung bei einer Reise ins Ausland und die Reiserücktrittsversicherung bei einer langfristig gebuchten, teuren Reise zu empfehlen sind, können Sie auf eine Reisegepäckversicherung verzichten. Bei Verlust oder Beschädigung von Reisegepäck zahlt die Versicherung selten, weil überzogene Anforderungen an die Obhutspflicht gestellt werden. Sie zahlt im Prinzip nur dann, wenn dem Betroffenen der Koffer quasi zwischen den Beinen weggestohlen wird. Bei Einbruch und Raub im Ausland zahlt im vereinbarten Umfang oft die Hausratversicherung.

### Kfz-Insassenunfallversicherung

Die Insassenunfallversicherung soll Schutz für Fahrer und Mitfahrer bieten, wenn diese bei einem Unfall zu Schaden kommen. Sie ist jedoch überflüssig: Schäden am Mitfahrer begleicht die Kfz-Haftpflichtversicherung

des Gegners oder des eigenen verunfallten Fahrzeugs. Der Fahrer selbst kann sich viel effektiver über eine Berufsunfähigkeitsversicherung (gilt gleichzeitig mit für Krankheiten) oder über eine Unfallversicherung absichern.

### Handyversicherung

Das geliebte Handy kann, muss aber nicht versichert werden. Denn die Versicherungen kosten zwischen 25 und 100 Euro im Jahr. Längst nicht alle Schadensfälle werden damit abgedeckt, meist nicht einmal der Diebstahl aus der Hosentasche. Wesentlich teurer für den Besitzer aber oft nicht versicherbar ist der Missbrauch durch Diebe.

### Reparaturversicherung

Reparaturversicherungen werden beim Neukauf von Haushaltsgeräten angeboten. Für einen geringen Monatsbeitrag sollen alle zukünftigen Reparaturen abgedeckt sein. Das heute geltende Gewährleistungsrecht von zwei Jahren in Verbindung mit der hohen Lebenserwartung vieler elektrischer Geräte macht die Reparaturversicherung verzichtbar.

### Krankenhaustagegeldversicherung

Diese Versicherung zahlt für jeden Tag im Krankenhaus einen festen Satz. Damit können dann Eigenanteile oder Kosten für Annehmlichkeiten wie TV, Telefonate, Zeitungen ersetzt werden. Diese Kosten sind jedoch vergleichbar gering und nicht existenzbedrohend. Die Krankenhaustagegeldversicherung ist deshalb verzichtbar.

**TIPP** Lassen Sie Ihre Versicherungsverträge nicht im Schrank verstauben. Änderungen in der familiären oder persönlichen Situation können sich so auswirken, dass man neuen Versicherungsschutz benötigt oder die Leistungen oder Beiträge anpassen sollte. Die Versicherungsgesellschaften entwickeln ihre Produkte weiter, sodass sinnvolle Erweiterungen in den Vertrag eingeschlossen werden können.

### ➔ FÜRS ALTER VORSORGEN

Natürlich denkt man nicht so häufig an den Lebensabend, wenn man eine Familie versorgen muss. Die Gegenwart braucht viel Aufmerksamkeit und wahrscheinlich auch das meiste Geld. Dennoch: An die eigene Altersversorgung zu denken, ist kein Egoismus.





Schließlich will man weder dem Staat noch den Kindern im Rentenalter auf der Tasche liegen. In den letzten zehn Jahren hat sich gezeigt, dass die gesetzliche Rente kaum ausreichen wird. Viele haben eine „Rentenlücke“, die sie ausfüllen sollten.

Wie viel Rente Sie nach gegenwärtigem Kenntnisstand erhalten werden, ersehen Sie aus der Renteninformation, die Ihnen regelmäßig per Post zugeschickt wird. Bei Fragen rund um die Rente nutzen Sie folgendes Angebot:

**i Information:** Bundesweit kostenlose Servicenummer der Deutschen Rentenversicherung  
**08 00 / 10 00 48 00**

Zunächst sollten Sie aber dafür sorgen, dass die Risiken abgesichert sind, die Ihre Existenz gefährden können, wie Berufsunfähigkeit oder ein Haftpflichtschaden.

Wenn dann hoffentlich noch Geld übrig ist, können Sie den zweiten Schritt tun: Sie stellen zunächst einmal fest, wie hoch in der Zukunft Ihr ganz persönlicher Bedarf sein wird und wie viel Spargeld Sie monatlich zur Verfügung haben. Wichtig: Da über eine sehr lange Zeitspanne zu entscheiden ist, sollten Sie realistisch herangehen.

#### ➔ GEFÖRDERTE ALTERSVORSORGE

Wer nur wenig Geld für die Altersvorsorge übrig hat, der muss sich seine Geldanlageart besonders genau überlegen. Bei diesen Überlegungen sollten staatliche Förderungen berücksichtigt werden. Diese verbessern die Rendite. Für Selbstständige bietet sich unter Umständen die Prüfung der „Basisrente“ an,

auch „**Rürup-Rente**“ genannt. Hohe Kosten, unflexible Verträge sowie die Nichtanerkennung von Steuervorteilen bei bestimmten Vertragsbedingungen sind jedoch oft Stolpersteine.

Auch wer vom Arbeitgeber Geld für eine **Betriebsrente** dazu bekommt, sollte sich dieses Angebot genauer ansehen. Arbeitnehmer, die ihre Betriebsrente allein finanzieren sollen, müssen gründlich abwägen, wenn kein weiteres Geld da ist. Das gilt vor allem deshalb, weil auf die Betriebsrente im Alter Krankenkassenbeiträge zu zahlen sind.

Bei der **Riesterrente** ist das nicht so. Auch haben Sie hierbei kein Problem, falls Sie die Arbeitsstelle verlieren sollten oder den Job wechseln. Aus diesem Grunde wird nachfolgend nur die Riesterrente als geförderte Altersvorsorgeart erläutert.

Die Riesterrente ist eine private Altersversorgung, die der Staat mit Zulagen und einer Steuerbegünstigung besonders fördert. Damit will die Bundesregierung dazu anregen, die Absenkung der Rente auf 67 Prozent des letzten Nettogehalts privat auszugleichen.

Die Nachfrage ist mittlerweile groß. Durch die staatliche Förderung und einzuhaltenden Rahmenbedingungen gehören Riesteranlagen zu den attraktivsten Altersvorsorgemöglichkeiten überhaupt. Dafür müssen aber einige Bedingungen erfüllt werden. Zum geförderten Personenkreis gehören grundsätzlich alle, die von der Absenkung des gesetzlichen Rentenniveaus bzw. der Beamtenversorgung betroffen sind. Riestern können z. B. rentenversicherungspflichtige Arbeitnehmer, Beamte, Soldaten und Ehegatten, Mütter und Väter in Elternzeit. Nicht riestern können z. B. versicherungsfreie Selbständige. Genauer dazu sagt Ihnen die Deutsche Rentenversicherung: **[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)**.

**i Tipp für Eltern: Riesterverträge lohnen sich durch die Kinderzulagen besonders für Familien mit Kindern, so lange ein Kindergeldanspruch besteht.** Das gilt auch für diejenigen, die nicht allzu viel einzahlen können. Durch den Sonderausgabenabzug profitieren auch Gutverdiener.

#### Wie kommt man zu einem Riestervertrag?

Riesterverträge werden von Banken, Versicherungen



und Fondsgesellschaften angeboten. Es gibt folgende Produkte mit Riester-Förderung:

- **Banksparpläne** – günstig, überwiegend transparent, sicher. Die Verzinsung ähnelt der bei der klassischen Rentenversicherung. Sie lohnt sich vor allem für Sicherheitsorientierte.
- **Klassische private Rentenversicherung** – Diese gilt zwar als recht sicher, ist aber teuer und zu undurchsichtig. Sie kann nur begrenzt in Höhe einer vereinbarten Rentengarantiezeit vererbt werden.
- **Fondsgebundene Rentenversicherung** – Sie ist die teuerste Variante unter den Riester-Möglichkeiten. Zudem birgt sie ein hohes Anlegerrisiko, weil das Geld auch in Aktienfonds angelegt wird. Davon ist eher abzuraten.
- **Fondsparpläne** richten sich an risikoorientierte Sparer, wobei auch hier das Risiko auf die Einzahlungen nach Abzug der Kosten begrenzt ist. Fondsparpläne sind günstig mit reduziertem Ausgabeaufschlag bei Discountbrokern oder Fondsplattformen im Internet abschließbar. Versuchen Sie, „gezillmerte“ Produkte zu meiden. Das sind Produkte, bei denen Sie in den ersten Jahren kaum sparen, sondern zunächst nur Provisionen bezahlen.

Neu hinzugekommen ist das sogenannte **Wohn-Riestern**. Damit wurde die selbst genutzte Wohnimmobiliare Teil der geförderten Altersvorsorge. Man kann Kapital aus den Altersvorsorgeverträgen ab 2008 für den Bau oder Kauf einer Immobilie, Tilgung eines Darlehens, einer Eigentumswohnung, den Erwerb von Anteilen an Wohnungsgenossenschaften oder den Erwerb von eigentumsähnlichem oder lebenslangem Dauerwohnrecht (Senioren- oder Pflegeheim) nutzen. Allerdings sind hier Übergangsregelungen zu beachten. Ebenso sind Einzahlungen auf Bausparverträge förderfähig.

Vom betrieblichen Riestersparen raten wir ab, da im Gegensatz zum privaten Riestern die Rente in der Auszahlphase krankenkassenpflichtig ist.

Riesterverträge unterliegen besonderen Bedingungen und müssen deshalb eine Zertifizierungsnummer haben. Die Zertifizierung selbst ist jedoch kein Gradmesser dafür, ob der betreffende Vertrag für Sie persönlich geeignet ist.

Eine der Besonderheiten ist, dass bei Erreichen des Rentenalters die gesparte Summe grundsätzlich nur

als monatliche lebenslange Rente ausgezahlt wird, nicht als Einmalbetrag. Lediglich 30 Prozent können einmalig abgerufen werden. Die Riesterrente ist in der Auszahlungsphase zu versteuern mit dem dann gültigen persönlichen Steuersatz. Die Rente unterliegt dafür nicht der Abgeltungssteuer.

Bei Bank- und Fondsparplänen können Sie das Kapital auch in der Rentenphase unter Abzug der erhaltenen Förderungen frei vererben. Verheiratete können das Vermögen auch inklusive der Förderungen an den Ehepartner übertragen, wenn dieser ebenfalls einen Riestervertrag abgeschlossen hat oder kurz nach dem Todesfall abschließt.

Bei der Versicherungslösung ist nur die Zahlung einer meist auf fünf oder zehn Jahre befristeten Hinterbliebenenrente möglich, sofern eine solche vereinbart wurde. Beleihen kann man den Riestervertrag nicht.

**TIPP** Einer der Vorteile des Riestersparens ist, dass ein Riestervertrag weder pfändbar ist, noch bei Beantragung von Arbeitslosengeld II auf das Vermögen angerechnet wird.

Die Förderung muss nur einmal beantragt werden und zwar zu Vertragsbeginn. Danach müssen nur noch Änderungen mitgeteilt werden, zum Beispiel wenn ein Kind dazu kommt, das Kindergeld ausläuft oder sich die Anschrift ändert. Die Zulage selbst wird von der Zentralen Zulagenstelle für Altersvermögen jährlich direkt auf den Vertrag eingezahlt. Die Altersvorsorgezulage, die der Staat zusätzlich auf die privat aufzubringende Sparsumme zahlt, liegt momentan bei:

Zulagen im Jahr	Für Ledige	Für Verheiratete	Je Kind
	154 Euro	308 Euro	185 Euro

Für ab 2008 geborene Kinder wurde die Riesterrente auf 300 Euro erhöht.

**TIPP** Zusätzlich gibt es eine einmalige Extraprämie von 200 Euro für Berufseinsteiger, die bis zum 25. Lebensjahr einen Vertrag abschließen.

### Wie viel muss ich mindestens sparen?

Um diese Förderungen voll zu erhalten, muss jährlich ein bestimmter Eigenbeitrag geleistet werden. Dieser berechnet sich wie folgt:



Sie lesen vom Dezemberlohnstreifen/-gehaltsausdruck des Vorjahres das sozialversicherungspflichtige Bruttoeinkommen ab oder erfragen es in der Personalabteilung Ihrer Firma. Von diesem Jahreseinkommen berechnen Sie vier Prozent. Von diesem Zwischenergebnis ziehen Sie dann die jeweiligen Zulagen ab. Das Ergebnis ist dann der mindestens zu zahlende Jahresbeitrag, wenn die vollen Zulagen genutzt werden sollen. Wird weniger gezahlt, gibt es auch die Förderung nur anteilig. Der Beitrag kann jedoch nicht unter 60 Euro jährlich liegen. Dies ist der sogenannte Sockelbetrag.

**Tipp** **Riester-Aufwendungen können als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht werden.** Das Finanzamt prüft dann, ob die gewährten Zulagen oder die Sonderausgabe bis zu 2.100 Euro günstiger sind.

#### Wann wird die Riesterrente ausgezahlt?

Für Neuverträge gilt ab 2012: Die Auszahlung beginnt nicht vor dem 62. Lebensjahr. Bestehende Verträge berührt diese Neuregelung also nicht.

**Information:**

- Bundesverband der Verbraucherzentralen: [www.vorsorgedurchblick.de](http://www.vorsorgedurchblick.de)
- Deutsche Rentenversicherung: [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) (mit Zulagenrechner)

#### WAS BEI EINER PRIVATEN ALTERSVORSORGE OHNE FÖRDERUNG ZU PRÜFEN IST

Banken, Versicherungen und Finanzvermittler bieten eine unüberschaubare Menge von Finanzprodukten für die private Rente an. Beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Wie hoch ist die Rentenlücke? Wie viel muss ich ergänzen, um eine angemessene Rente zu bekommen?
- Wie viel davon kann ich monatlich für lange Zeit zurücklegen?
- Gibt es vom Arbeitgeber eine betriebliche Altersversorgung?

Lassen Sie sich verschiedene Angebote machen, ohne sich unter Druck setzen zu lassen! Bei den Anlage- und Sparformen hat sich das „magi-

sche Dreieck“ als Faustregel eingebürgert. Es besagt, dass sich alle Investitionen zwischen drei Polen bewegen: Je höher das Renditeversprechen, desto größer ist in der Regel auch das Risiko!



Werden Renditen von fünf bis sechs Prozent versprochen, riskiert der Anleger möglicherweise schon einen Totalverlust seines Geldes. Hochriskante Anlagen wie Zertifikate, geschlossene Fonds und Beteiligungen sollten Sie meiden. Junge Sparer können eher Teile in risikobehaftete Formen wie Investmentfonds oder offene Immobilienfonds investieren. Ältere sollten konventionelle Modelle wie Bausparen, Banksparpläne oder Schatzbriefe wählen, da sie Kursverluste bis zur Rente möglicherweise nicht mehr ausgleichen können.

#### SPAREN BEI ARBEITSLOSENGELD II (HARTZ IV)

Beim Erhalt von ALG II gilt ein Altersvorsorgefreibetrag für den Antragsteller und seinen Lebenspartner von jeweils 750 Euro pro Lebensjahr. Das heißt ein 40-jähriger hat einen Freibetrag von  $40 \times 750$  Euro = 30.000 Euro zur Alterssicherung, der nicht auf das ALG II angerechnet wird.

Allerdings sind bestimmte Obergrenzen je nach Alter zu berücksichtigen:

- vor dem 1. Januar 1958 Geborene von 48.750 Euro,
- nach dem 31. Dezember 1957 und vor dem 1. Januar 1964 Geborene von 49.500 Euro,
- nach dem 31. Dezember 1963 Geborene von 50.250 Euro.

Bedingung bleibt der unwiderrufliche vertragliche Verwertungsausschluss. Das bedeutet, dass der Versicherungsvertrag in Höhe einer vereinbarten Summe



weder gekündigt, verpfändet, abgetreten noch anderweitig verwertet werden darf. Erst mit dem Eintritt in den Ruhestand kann man wieder frei über die gesamte Versicherung verfügen. Lassen Sie sich diesbezüglich

von Ihren Versicherern beraten! **Der Verwertungsausschluss muss vor der Beantragung des ALG II vereinbart werden.**



### Checkliste Versicherungen und Altersvorsorge

- Trennen Sie den Risikoschutz (Haftpflicht, Erwerbs- beziehungsweise Berufsunfähigkeit und Tod) vom Sparen! Versicherungen sind keine Geldanlagen.
- Seien Sie vorsichtig bei den Verkaufsstrategien, auch wenn es sich um Verwandte und gute Bekannte handelt!
- Kapitallebens- und Rentenversicherungen sind in der Regel zur Altersvorsorge ungeeignet.
- Riesterprodukte sind empfehlenswerte geförderte Bausteine der Altersversorgung.
- Sichern Sie nur die größten Risiken ab: Krankheit und Erwerbsunfähigkeit, Schadenersatzansprüche Dritter, Tod. Je nach Lebenssituation, Familienstand und Alter benötigt man einen unterschiedlichen Versicherungsschutz.
- Prüfen Sie, ob die Vereinbarung von Selbstbeteiligungen die Versicherungsprämie angemessen senkt.
- Prüfen Sie Zusatzleistungen – sie sind oft teuer und unnötig.
- Bei der Zahlung einmal jährlich statt monatlich spart man häufig fünf bis sechs Prozent. Wer das kann, sollte diese Möglichkeit nutzen.
- Die Höchstlaufzeit für Verträge beträgt drei Jahre. Schließen Sie Jahresverträge ab, so bleiben Sie flexibel und können mit anderen Anbietern vergleichen.
- Lassen Sie Ihren Versicherungsschutz alle zwei Jahre von der Verbraucherzentrale überprüfen.
- Wer Geld anlegen will, muss das „magische Dreieck“ Risiko – Rendite – Verfügbarkeit beachten.



### Ratgeber zum Thema



#### Altersvorsorge mit wenig Geld

*Die richtige Strategie für die optimale Finanzplanung für Normal- und Wenigverdiener. Das Buch informiert, wie auch mit kleinen Beträgen eine große Wirkung bei der Altersvorsorge erzielt werden kann.*



#### Altersvorsorge richtig planen

*Anhand von wichtigen Basisinformationen, nützlichen Tipps und Berechnungsbeispielen weist der neue Ratgeber „Altersvorsorge richtig planen“ den richtigen Weg zu einer soliden Vorsorge.*



#### Richtig versichert

*Bei der Ermittlung des passenden persönlichen Versicherungsbedarfs hilft dieser Ratgeber. Er sorgt für Orientierung und informiert darüber, welche Versicherungen bei möglichen Schadensfällen wichtig und welche entbehrlich sind.*



#### Berufsunfähigkeit gezielt absichern

*Eine gute Orientierung bei den verschiedenen Versicherungsangeboten bietet der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Berufsunfähigkeit gezielt absichern“.*





## 4. SPARTIPP: INTERNET UND TELEFON

Telefonieren und Surfen im Internet ist von Jahr zu Jahr preisgünstiger geworden – zu Hause und auch unterwegs. Etliche Anbieter mit den verschiedensten Tarifen versuchen, die Gunst der Kunden zu erlangen. So sanken zwar die Preise, aber die Tarifstrukturen wurden immer komplizierter. Das Angebot im Telekommunikationssektor ist groß: Mobilfunk, Internet, Festnetz, Telefongespräche übers Internet (VoIP) oder Internet und Telefon über das Fernseekabel- bzw. Stromnetz. Hinzu kommen mobile Dienste für Smartphone oder Tablet. Da haben es selbst Experten schwer, die für sie passenden Varianten zu ermitteln. Wer sich nicht regelmäßig informiert, um die Übersicht zu behalten, zahlt häufig mehr als nötig. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen einen Überblick geben. Konkrete Tarif-Empfehlungen finden Sie jedoch nicht; sie wären nach kurzer Zeit schon wieder veraltet. Um nach aktuellen Angeboten zu suchen, empfiehlt sich die Website der Stiftung Warentest.

**Zunächst:** Es gibt keinen optimalen Tarif! Je nach Typ – etwa Wenig- oder Vieltelefonierer – sowie den technischen Voraussetzungen vor Ort entstehen unterschiedliche Empfehlungen. Nehmen Sie sich vor jeder Entscheidung genügend Zeit, Ihre letzten Rechnungen anzuschauen und das eigene Telefon- und Internetverhalten einzuschätzen. Alternativ können Sie sich von einem unabhängigen Experten beraten lassen – die Verbraucherzentrale hilft Ihnen gern weiter.

### ➔ GÜNSTIG TELEFONIEREN IM „NORMALEN“ FESTNETZ

Wer im Festnetz telefoniert, hat viele verschiedene Sparmöglichkeiten. Am meisten kann man sparen, wenn viele Anbieter am Standort verfügbar sind – diese werben dann oftmals mit Aktionen und besonderen Angeboten. Wer die Wahl hat, hat dann die Qual.

Haben Sie einen **Festnetzanschluss bei der Deutschen Telekom AG** (im weiteren auch kurz Telekom genannt), finden Sie die folgenden, einfach zu nutzenden Sparmöglichkeiten:

### Call-by-Call (Anruf für Anruf)

Bei dieser Art des Telefonierens wird vor jedem Gespräch eine Sparvorwahl gewählt. Abgerechnet wird dabei pro Telefonat. Auf diesem Weg kann gegenüber den Telekom-Tarifen teilweise mehr als 50 Prozent gespart werden. Um Call-by-Call nutzen zu können, muss allerdings in der Regel ein Telekom-Festnetz-Telefonanschluss vorhanden sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Wichtig:** Diese Call-by-Call-Tarife können sich täglich oder sogar stündlich ändern. Die Anbieter sind verpflichtet, vor jedem Telefonat den aktuell geltenden Tarif anzusagen. Die Ansage muss auch erfolgen, wenn sich der Tarif während des Gesprächs ändert. Achten Sie darauf! So tappen Sie nicht in eine Kostenfalle.

**i Information:** Übersichten der jeweils günstigsten Vorwahlen finden Sie im Internet, z.B. unter [www.billiger-telefonieren.de](http://www.billiger-telefonieren.de) und [www.teltarif.de](http://www.teltarif.de) oder im Videotext z. B. der Fernsehsender ARD und ZDF sowie auf den Ratgeberseiten der Tageszeitungen.

### Anbieterwechsel

Eine weitere Sparmöglichkeit im Festnetzbereich ist die Wahl eines komplett neuen Anbieters, so dass keine vertraglichen Verbindungen mehr zum alten, etwa der Telekom, bestehen. Immer wieder werden neue Angebote vorgestellt. Sehr beliebt sind Komplettpakete aus Internet- und Telefonanschluss. Wenn Sie diese vergleichen, kalkulieren Sie bitte ein, dass andere Anbieter im Gegensatz zur Telekom nicht verpflichtet sind, Call-by-Call durch weitere Firmen zuzulassen.

### Einen passenden Telefonanbieter finden

Ein Wechsel klappt nur, wenn Sie ihn rechtzeitig vor dem Ende Ihrer Vertragslaufzeit beauftragen. Prüfen Sie Ihre Vertragsunterlagen bezüglich des Endes der Vertragslaufzeit und der Kündigungsfrist oder fragen Sie dies bei Ihrem derzeitigen Anbieter nach.



Kündigen Sie nicht selbst! Dies ist wichtig, damit die Mitnahme der Rufnummer reibungslos gelingt und der Anbieterwechsel ohne Probleme abläuft. Bei einem Wechsel kümmert sich der neue Anbieter um diese Formalitäten. Sie erteilen lediglich eine schriftliche Vollmacht für den Wechsel. Lassen Sie sich den Auftrag auf jeden Fall schriftlich bestätigen. So haben Sie bei Schwierigkeiten einen Nachweis in der Hand.

Zur Auswahl eines neuen Anbieters beziehen Sie bitte in Ihre Kalkulation ein:

- Wie viel bezahlen Sie derzeit pro Monat? Welche Leistungen erhalten Sie dafür?
- Lohnt sich für Sie eine Flatrate? Wie schnell sollte Ihr Internetzugang sein?
- Benötigen Sie Extra-Leistungen wie etwa günstige Auslandstarife?
- Gibt es Nummern von Familienmitgliedern und Freunden die Sie regelmäßig anrufen und bietet der von Ihnen ins Auge gefasste Anbieter vielleicht eine Flatrate für einige von Ihnen auszuwählenden Nummern an?

Holen Sie auf dieser Grundlage Angebote ein und untersuchen Sie, ob diese sich für Ihren Bedarf eignen. Bei der Analyse des eigenen Telefonverhaltens und der Suche nach dem passenden Tarif helfen Ihnen zum Beispiel die Internetseiten **www.teltarif.de** oder **www.dslteam.de**. Auch Zeitschriften wie „ComputerBILD“ und „Connect“ berichten regelmäßig über die neuesten (Tarif-)Entwicklungen auf dem Telekommunikationsmarkt.

Bitte beachten Sie, dass nicht jeder Anbieter seine Leistungen deutschlandweit anbietet. Des Weiteren verspricht die Werbung immer sehr viel! Achten Sie auf Klauseln wie „bis zu“ und ähnliche.

**TIPP** Die Deutsche Telekom AG bietet auf Antrag einen Sozialtarif in Form einer Gutschrift auf bestimmte Verbindungsentgelte von 6,94 Euro pro Monat an für Personen,

- die von der Rundfunkbeitragspflicht befreit sind bzw. eine Ermäßigung auf den Rundfunkbeitrag erhalten,
- die Ausbildungsförderung auf Grund des Bundesausbildungsförderungsgesetzes (BAföG) erhalten,
- die blind, gehörlos oder sprachbehindert sind

und der Grad ihrer Behinderung gemäß deutschem Schwerbehindertenrecht mindestens 90% erreicht. Hier beträgt die mögliche Höhe der Gutschrift 8,72 Euro pro Monat.

### MOBIL TELEFONIEREN

Im Mobiltelefonnetz können Sie mit einer Prepaidkarte fürs Handy oder Smartphone die Kosten deckeln. Hierbei zahlen Sie erst und telefonieren dann, bis Ihr Guthaben verbraucht ist. Beim Postpaid-Vertrag zahlen Sie üblicherweise monatlich im Nachhinein. Verbunden ist diese Art der Abrechnung meistens mit einer Vertragsbindung über einen längeren Zeitraum, oft für zwei Jahre.

Mobilfunk-Discounter wie Simyo oder Congstar bieten die günstigsten Minutenpreise gepaart mit wenig „Schnickschnack“ und Extras. Discounter benutzen ebenfalls die Netze der zur Zeit in Deutschland tätigen Mobiltelefonnetzbetreiber: E-Plus Mobilfunk GmbH & Co. KG, Telefónica Germany GmbH & Co. OHG (O2), Telekom Deutschland GmbH, Vodafone GmbH.

Beim Guthaben-Vertrag (Prepaid) kann es passieren, dass ein wichtiger Anruf nicht möglich ist, weil das Guthaben aufgebraucht ist. Das Aufladen der Karten ist jedoch inzwischen in Bahnhöfen, Kiosken oder auch an Tankstellen sowie per Internet möglich.

Der Nachteil von Postpaid-Verträgen liegt in den Laufzeiten und der mangelnden Kostenkontrolle. Sie sind oft ein oder zwei Jahre an den Vertrag – und damit an einen Anbieter – gebunden, selbst wenn Sie diesen gar nicht mehr nutzen wollten. Im Gegenzug für die Bindung und die Grundgebühren überlassen die Anbieter meist bei Vertragsschluss vergünstigt oder gar kostenlos ein Handy. Daneben bieten sie häufig eine kostenlose Kundenservicenummer, spezielle Tarifoptionen und weitere Extras an.

### Was ist für mich passend?

Die Auswahl des Anbieters für mobile Zugänge für Telefon und Internet soll wohl überlegt werden, denn die Konditionen sind während der Vertragslaufzeit nur sehr schwer änderbar. Die Beantwortung der folgenden Fragen kann Ihnen dabei helfen:

- Bin ich ein Wenig- oder Vieltelefonierer? Nutze ich das Mobiltelefon oft, um selbst Anrufe zu



tätigen, oder werde ich oft angerufen, rufe aber selbst wenig an?

- Benötige ich Zusatzleistungen? Wie intensiv nutze ich das Internet mit dem Smartphone?
- Muss es wirklich das neueste Gerät sein?
- In welchen Mobilfunknetzen finden sich die von mir am häufigsten gewählten Rufnummern?
- Wie viele SMS/MMS verschicke ich im Monat?

Vor allem sollten Sie sich vergewissern, ob Sie mit dem von Ihnen favorisierten Netzanbieter einen ausreichend guten Empfang an Orten haben, an denen Sie die mobilen Dienste nutzen wollen. Bitten Sie einen Bekannten, der das von Ihnen ins Auge gefasste Netz nutzt, um einen Test am zukünftigen Einsatzort.

Vieltelefonierer können auch für sie günstige Verträge mit Grundgebühr finden. Gelegenheitstelefonierer sind bei den Mobilfunk-Discountern zumeist besser aufgehoben. Sie zahlen einen einheitlichen Minutenpreis und haben keine laufenden Kosten. Bei Prepaid-Tarif-Anbietern kann man meistens unterschiedliche monatliche Datenvolumen extra zubuchen.

**Tipp** **Prüfen Sie, ob die Discounter günstiger sind als Ihr derzeitiger Anbieter.** Manche Prepaid-Karten haben hohe Minutenpreise. Aldi, Congstar, Fonic, Simyo, Tchibo und viele weitere verzichten auf eine Grundgebühr und bieten ein einfaches, preiswertes Tarifsysteem. Die Preise pendeln derzeit um 9 Cent pro Minute – dieser Preis gilt dabei unabhängig von Ort, Zeit und angerufenem Netz – ausdrücklich für alle deutschen Mobilfunknetze außer Sonderrufnummern. Dazu gilt der einheitliche Minutenpreis auch für eine SMS im innerdeutschen Netz.

Je nach Anbieter können jedoch die Prepaid-Konten mit einer Einschränkung ihrer Gültigkeit versehen sein: Innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums, etwa einem halben Jahr, verlangt der Anbieter eine Aufladung des Guthabens um einen Mindestbetrag. Wird das Guthaben dann nicht aufgeladen, so ist das Telefonieren nicht mehr möglich. Wenn Sie ihr Mobiltelefon nur für gelegentliche Anrufe nutzen, beziehen Sie bitte diese Kosten in Ihre Tarifvergleiche ein.

Beachten Sie auch die Kosten für zusätzliche Leistungen wie Auslandstelefonate, Sonderrufnummern, Anrufe zur Hotline und Mailbox. Daneben spielt

die Taktung eine Rolle. Wird beispielsweise jede angefangene Minute berechnet (Takt 60/60; die Zahl vor dem Schrägstrich steht für die Länge des ersten Takts in Sekunden, die Zahl hinter dem Schrägstrich gibt die Länge aller folgenden Takte an), kostet eine Minute und fünf Sekunden den Preis von zwei vollen Minuten! Üblich sind auch Taktungen wie 60/1 und 10/10. Erstere bedeutet, dass hier die erste Minute mit vollen 60 Sekunden berechnet wird, alles Weitere dann sekundengenau. Bei 10/10 wird durchweg in 10-Sekunden-Schritten gerechnet.

### Internet und Telefon

Für die Mehrzahl der Nutzer von Internet und Telefon eignen sich heutzutage Paketangebote mit Flatrate. Dabei bezahlt man jeden Monat die gleiche Pauschale, unabhängig davon, wie oft oder lange man das darin enthaltene Angebot nutzt. Um Kostenfallen zu vermeiden, sind diese Pauschaltarife optimal.

Bitte beachten Sie jedoch, dass auch Flatrates Beschränkungen haben. Viele gelten nur im deutschen Festnetz. Mobilfunk- und Auslandsgespräche sowie Sonderrufnummern sind nicht enthalten. Oft ist die Telefonrechnung am Monatsende dadurch dann doch höher als der beworbene Paketpreis. Die Anbieter bieten als Option verschiedene Erweiterungen etwa für Gespräche in das eigene oder auch alle Mobilfunknetze an.

In Mobilfunknetzen ist die Internet-Flatrate zumeist



© Martinan/Fotolia



ein Kombinationsangebot: Sie können für einen Preis ein bestimmtes Datenvolumen, etwa 200 Megabyte (MB) oder ein Gigabyte (GB) im Monat mit hoher Transferrate, beispielsweise bis zu 3,6 Mbit/s (= Megabit pro Sekunde) erhalten. Was darüber an Datenverkehr hinausgeht, wird dann nur noch mit bis zu 64 kbit/s (= 64 Kilobit pro Sekunde) geliefert, ein Verhältnis von eins zu fünfzig.

**TIPP** **Überlegen Sie, ob Sie die jeweiligen Flatrates wirklich benötigen.** Bei einem Vollanschlusswechsel bedenken Sie bitte, dass Call-by-Call in der Regel nur bei einem Telekom-Festnetzanschluss möglich ist!

Von den Betreibern der Fernsehkabel-Netze werden ebenfalls schnelle Internetzugänge und Telefonanschlüsse angeboten. Diese können als Zusatzleistung zum bestehenden Anschluss günstig sein und bieten zumeist eine hohe Internetgeschwindigkeit. Daneben ist es möglich, mit Hilfe der Mobilfunknetze ortsunabhängig im Internet zu surfen. UMTS und LTE bieten ausreichende Datenraten. Prüfen Sie auf jeden Fall vorher die Verfügbarkeit und Qualität dieser Dienste jeweils dort, wo Sie sie nutzen wollen, bevor sie eine Vertragsbindung eingehen!

Wenn Sie keine Möglichkeit für schnelle Internetverbindungen an Ihrem Ort haben, aber dennoch gelegentlich Internet-Dienste nutzen möchten, haben Sie die Möglichkeit der Internetverbindung über einen herkömmlichen Telefonanschluss. Dazu brauchen Sie eine Einwahlnummer mit Benutzername und Passwort. Damit kann Ihr Computer über ein Modem (ein preisgünstiges Zusatzgerät, bei älteren Computern oft bereits eingebaut) mit dem Internet verbunden werden. Die Internet-Einwahlnummer erhalten Sie oft von Ihrem Telefon-Netzanbieter. Sie können sich auch bei Anbietern von Internet Call-by-Call jeweils für eine Internet-Sitzung preisgünstig einwählen, wenn Ihr Telefonanbieter diese Nummer nicht sperrt. Auch bieten die Telefonanbieter oft eigene Einwahlzugänge an.

**TIPP** **Eine Flatrate für DSL-Internet und Festnetz gibt es schon für monatlich ca. 25 Euro.**

Eine andere Form des Sparens ist die **Internet-Telefonie**. Etliche Anbieter offerieren diese kostenlose Möglichkeit, weltweit das Telefongespräch übers Internet zu

übertragen. Man benötigt dazu ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon), ein passendes Computerprogramm sowie einen Internetzugang. Ein herkömmlicher Telefonanschluss ist dann nicht mehr erforderlich. Mittlerweile gibt es Geräte, welche auch Internet-Telefonie ohne Computer ermöglichen – siehe **www.skype.de**. Jedoch kann es sein, dass Ihr Anbieter diese Funktion sperrt bzw. diesen Dienst in seinem Netz nicht gestattet. Mobilfunk-Unternehmen sehen es nicht gerne, wenn mit Hilfe ihrer Datentarife Internet-Telefonie betrieben wird.

Eine weitere besondere Form des Sparens im Telefoniebereich sind **Callthrough** und **Callingcards**. Damit kann man vor allem günstig ins Ausland oder zu Mobiltelefonen telefonieren. Hier wird man über eine kostenlose 0800-Nummer zu einer Plattform „durchgeleitet“, über die eine günstigere Verbindung hergestellt wird. Wer die Callingcards nutzen will, sollte die Tarife des Kartenanbieters jedoch eingehend untersuchen. Denn auch hier gibt es „schwarze Schafe“, die mit billigen Angeboten Kunden ködern, dann aber schnell vom Markt verschwinden.

### ➤ **MÖGLICHKEITEN DER INTERNET-NUTZUNG**

#### **Online-Shopping**

Einkaufen im Internet wird immer beliebter. Viele Produkte sind schnell verfügbar und oft günstiger als im stationären Handel. Zu beachten sind dabei Bekanntheit und Bewertung des Online-Shops, Zahlungsmöglichkeiten und Versandkosten. Denken Sie bei Ihrer Beurteilung von Bewertungen daran, dass auch die Shop-Inhaber selbst die Möglichkeit nutzen könnten, Bewertungen ihres Shops oder ihrer Produkte ins Netz zu stellen. Bei Internetbestellungen gilt außerdem das 14-tägige Widerrufsrecht bei Nichtgefallen. Das heißt, Sie können fast alle im Internet gekauften Produkte innerhalb von 14 Tagen wieder zurückschicken und der Kaufpreis muss Ihnen erstattet werden.

#### **Online-Banking**

Wenn Sie Ihre Bankgeschäfte online erledigen, ist der sichere Umgang mit dem Internet erforderlich. Achten Sie als Anwender von Online-Banking besonders darauf, die Software Ihres Computers, Ihr Betriebssystem und Programme aktuell zu halten. Nutzen Sie Programme, die helfen, Ihren ComputervorSchadsoftware



(Viren und Trojaner) zu schützen. Informieren Sie sich hierzu etwa auf den Internet-Seiten des **Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik: [www.bsi.bund.de](http://www.bsi.bund.de)**. Wenn Sie sich die Transaktionsnummer (kurz TAN) für die Autorisierung einer Zahlung per SMS zusenden lassen, so nutzen Sie bitte für die Erstellung der Überweisung einen PC ohne Telefonfunktion und für den SMS-Empfang ein Telefon ohne Internetzugang. Ansonsten wäre es einer Schadsoftware möglich, sich mit Hilfe von während Ihrer Bankgeschäfte ausspionierte Daten sowie unterdrückter SMS Zugang zu Ihrem Konto zu verschaffen und es zu leeren. Denn so wären im Smartphone beide vorher getrennten Kommunikationswege durch Computer- und Telefonverbindung zur Bank wieder vereint.

### Soziale Netzwerke

Die Benutzung von Sozialen Netzwerken wie Facebook, Stayfriends, StudiVZ, MeinVZ, Jappy usw. erfordert einen sensiblen Umgang mit persönlichen Daten. Es sollte genau überprüft werden, welche Daten für wen sichtbar sind. Der zu sorglose Umgang mit den eigenen Daten kann fatale Folgen in der Zukunft haben.

Generell ist wichtig, dass Sie darauf achten, wo und wie viele Informationen Sie im Internet preisgeben. So lässt sich unerwünschte Werbung vermeiden und die Gefahr deutlich verringern, in Fallen zu tappen.

### Smartphones

Smartphones sind Mobiltelefon und Mini-Computer in einem (meist handlichen) Gerät. Den Computer sieht man den Telefonen kaum an. Statt Programme wie auf dem PC lädt man sich Apps aufs Gerät. Dabei darf man nicht vergessen, dass unsichere Apps auf dem Smartphone ebenso großen Schaden anrichten können wie unsichere Programme auf dem Computer. Schließlich haben Sie viele persönliche Daten in Ihrem Telefon gespeichert. Was der Anbieter der kostenlosen, hippen App wirklich programmiert hat, zeigt sich manchmal erst im Schadensfall.

**Tipp** **Gehen Sie mit Ihrem Smartphone mit Internetzugang genauso sorgsam um wie mit Ihrem PC.** Achten Sie bei der Installation von zusätzlicher Software (Apps) auf deren Herkunft und die Reputation des Entwicklers.

### Tablet-PCs

Für Tablet-PCs (Computer, die zumeist über eine Eingabe mit den Fingern auf dem Bildschirm bedient werden, ergänzt durch wenige „echte“ Bedienelemente) gilt grundsätzlich das oben für Smartphones erwähnte. Auch hier handelt es sich um Computer und Software. Auch hiermit können Sie sich im Internet mit all seinen Möglichkeiten, aber auch mit all seinen Risiken wie am stationären PC oder Notebook bewegen. Legen Sie auch hier Ihre Sicherheitsgurte an, um sich vor Kosten- und anderen Fallen zu schützen: nur möglichst aktuelle Software aus möglichst sicherer Quelle verwenden und so wenig persönliche Daten wie möglich veröffentlichen.

### Software

Gute Computerprogramme müssen nicht teuer sein und ihren Quellcode (den Programm-Text) nicht verstecken. Open-Source-Programme bieten oft hohe Qualität und durch den frei zugänglichen Quellcode auch hohe Sicherheit und kosten nichts. Der Browser Firefox und das Programm LibreOffice mit Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentationssoftware, Grafiksoftware sowie Datenbankmanagementsystem



© Corbis



sind Open-Source-Programme. Auch das Betriebssystem GNU/Linux für PC ist kostenfrei und quelloffen.

### Datensicherung als Schutz

Sehr viele Dinge, die in alten Zeiten im Sekretär oder gar im Schließfach verwahrt wurden, finden sich heutzutage im Speicher eines Computers. Ist der PC defekt oder von einer Erpresser-Schadsoftware wie z.B. dem „Bundestrojaner“ infiziert, so ist der Zugriff auf diese Dinge nicht mehr möglich. Hier hilft die im Vorfeld von Ihnen durchgeführte Datensicherung. Dabei sehen viele eine externe Festplatte oder einen USB-Stick als ausreichend an. Doch was ist, wenn der Schaden dann eintritt, wenn dieses Medium gerade mit dem Computer verbunden ist? Sicherer sind regelmäßige, vielleicht einmal im Monat, durchgeführte Datensicherungen auf danach nicht mehr beschreibbare Medien wie CDs, DVDs oder Blue-Rays. Testen Sie dann am besten auf einem anderen Computer, ob Ihre Sicherungsdateien auch lesbar sind und verwahren Sie diese sicherheitshalber noch an einem weiteren Ort außerhalb Ihrer Wohnung, etwa Ihrer Arbeitsstätte oder vielleicht bei guten Freunden.

### KINDER UND INTERNET

Das Internet ist für Kinder wie das Fernsehen ein faszinierendes Medium. Eltern sollten Kinder und Jugendliche aber nicht ohne Regeln und gelegentliche Beobachtung surfen lassen. Wenn Sie gemeinsam mit den Kindern surfen, erfahren Sie viel über die Interessen Ihres Kindes und teilen seine Freude. Wichtig ist es aber auch, inhaltliche und zeitliche Grenzen zu setzen. Weitere Informationen zu diesem Thema sowie den sozialen und rechtlichen Problemfeldern speziell zum Thema Kinder und Internet finden sie auch bei der **Initiative „Sicher Online Gehen – Kinderschutz im Internet“**: [www.sicher-online-gehen.de](http://www.sicher-online-gehen.de) sowie in der Broschüre „Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko“ des Bundesfamilienministeriums, die Sie auf [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) finden.



**Tipp für Eltern: Internetseiten, die für Kinder als unbedenklich und pädagogisch wertvoll gelten, finden Sie zum Beispiel hier: [www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net).**

Hier gibt es eine Top-100-Liste für kindgerechte Seiten in verschiedenen Kategorien, z. B. Suchmaschinen, Communities, Spiele, Nachrichten usw.

Bitte bedenken Sie, dass die heutige Computernutzung bei allem Fortschritt immer nur wenige Sinne anspricht und nur einseitiges motorisches Training bieten kann. Auch die Interaktion mit dem lebendigen gegenwärtigen Gegenüber kann das Medium nicht ersetzen.

### KOSTENFALLEN: MEHRWERTDIENSTE

Die Vorwahl 0900 ist kennzeichnend für die besonders teuren Mehrwertdienste. Der Minutenpreis kann bis zu drei Euro betragen. Über die Bundesnetzagentur kann jedermann herausfinden, wer die entsprechende Nummer betreibt.

### ABZOCKE PER INTERNET, E-MAIL, TELEFON UND FAX

**Faxabruf:** Gelegentlich finden Sie noch angeblich attraktive Informationen per Faxabruf. Sie laufen meist über 0900-Nummern und werden mit der Telefonrechnung eingezogen. Die angebotenen Informationen sind zumeist kostenfrei im Internet verfügbar. Der Faxabruf kann schnell zur Kostenfalle werden. Rufen Sie nur Infos ab von vertrauenswürdigen Unternehmen! Nimmt der Abruf einer Seite länger als etwa eine Minute in Anspruch, sollte man die Übertragung abbrechen.

**Gewinnversprechen:** Häufig bekommt man SMS, Anrufe oder E-Mails, die einen Gewinn versprechen, sobald man sich zurückmeldet. Häufig steckt dahinter eine 01805-, 0137- oder 0900-Nummer. Der Anruf wird dann richtig teuer – ohne entsprechenden Gegenwert.

**Umfrage-Trick:** Der Anrufer gibt vor, eine Umfrage für ein Institut durchzuführen. Wenn Sie einverstanden sind, bedankt er sich nach einigen Fragen überschwänglich und möchte Ihnen für Ihre Hilfe ein kleines Geschenk zukommen lassen. Hierzu will er Ihre Daten aufnehmen. Kein seriöses Meinungsforschungsinstitut würde derartig vorgehen. Hier hat der Anrufer nur das Sammeln von Daten für Adresshändler oder die Sendung von nicht bestellten Waren an Sie im Sinn.

**Anrufrick:** Plötzlich haben Sie eine Ihnen unbekanntes Rufnummer in der Anrufliste im Telefon stehen. Wenn Sie ohne Bedenken zurückrufen, könnten Sie schnell



in eine Falle tappen. Neben ausländischen Rufnummern verbergen sich oft auch teure Mehrwertdienst-Rufnummern dahinter. Den Schaden können Sie leider erst auf der nächsten Telefonrechnung erkennen.

**Tipp** **Reagieren Sie am besten gar nicht auf Gewinnversprechen.** Fast immer steckt dahinter eine Abzocke. Rufen Sie nur Ihnen bekannte Nummern zurück!

**Internet-Abo-Fallen:** Internetnutzer werden immer häufiger Opfer von Internet-Gewinnspielen. Der Ablauf ist immer gleich. Die Versprechungen machen neugierig: Routenplaner, Ahnenforschung, Schnäppchenkäufe, Model-Casting, Lehrstellen, Drogen-Info, Hausaufgabendienste, Führerschein-Check, Witz-Seiten, IQ-Tests. Achtung: Das alles gibt es nur scheinbar kostenlos! Meist werden persönliche Daten abgefragt. Viele geben diese Daten in Formulare ein, ohne nachzudenken. Nur im Kleingedruckten (AGB) steht, dass man ein Abo eingeht. Zwar sind die Unternehmen verpflichtet, die einen Vertrag auslösende Schaltfläche (Button) mit „zahlungspflichtig bestellen“ oder mit einer entsprechenden eindeutigen Formulierung zu beschriften. Unangenehme Post könnten Sie jedoch auch bei einer nicht ordnungsgemäßen Zahlungsschaltfläche erhalten, weil zum Beispiel der Preis nicht korrekt benannt wurde. Hier müssten Sie im Falle eines gerichtlichen Mahnbescheids fristgerecht Widerspruch einlegen, am besten sofort.

„Erst durchblicken, dann anklicken!“ sollte die Devise lauten. Weitere Infos gibt es unter [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) (Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz).

**Tipp für Eltern: Informieren Sie bitte auch Ihre Kinder darüber: Niemals sollten persönliche Daten ohne guten Grund leichtfertig herausgegeben werden.** Warum sollen für kostenlose Angebote personenbezogene Daten erforderlich sein?

Sollte Ihr minderjähriges Kind in eine Abo- oder ähnliche Falle getappt sein, sprechen Sie zunächst mit ihm, damit es das nächste Mal besser aufpasst. Ein so zustande gekommener Vertrag mit einem Kind ist juristisch unwirksam. Ein Widerruf sollte dennoch zur Sicherheit innerhalb von zwei Wochen schriftlich und nachweisbar erfolgen. Und: Lassen Sie sich nicht einschüchtern! Wenden Sie sich an die Verbraucherzentrale.

**Klingeltöne:** Kinder und Jugendliche tappen immer wieder in die Falle, sich per Premium-SMS Klingeltöne, Musik oder Bilder aufs Mobiltelefon zu laden. Viel Werbung für diese teuren Dienste läuft auf den privaten Fernsehkanälen, besonders bei den Musiksendern. Zu spät bemerken die jungen Leute, dass sie ein kostspieliges Abo abgeschlossen haben.

**Chats:** Ähnlich verhält es sich auch mit kostenpflichtigen Chats, also dem Austausch von Textnachrichten in Echtzeit (englisch chat = plaudern). Hier sitzen am anderen Ende vermutlich nicht Gleichaltrige, wie behauptet wird, sondern Profis, die aus Textbausteinen Antworten liefern. Auch diese Dienste sind eine Kostenfalle.

Grundsätzlich gilt auch hier, dass diese Verträge ungültig sind, wenn die Eltern nicht einverstanden waren. Kaufen Eltern ihren Kindern ein Handy, werden sie die normale Nutzung gutheißen, also das Telefonieren und Versenden von SMS – jedoch nicht das Abschließen von teuren Abos. Doch die meisten Eltern lassen es nicht auf einen Rechtsstreit ankommen, sondern zahlen zähneknirschend.

Weitere Fallstricke für Kinder und Jugendliche sind kostenintensive Verbindungen wie Auslandsgespräche, MMS-Dienste (Versand von Fotos oder kleinen Videosequenzen) und Einwahlen in das mobile Internet – sie werden erst blockiert, nachdem die Eltern eine Sperre veranlassen.

**Tipp für Eltern: Kinder sollen auch selbst Bescheid wissen und aufpassen können.** Erläutern Sie Ihrem Kind, wie Profis abzocken. Die Kosten können Sie kontrollieren, indem Sie das Handy Ihres Kindes mit einer Prepaid-Karte ausstatten. Einige Anbieter haben spezielle Verträge für Jugendliche im Angebot, bei denen zumindest einige einschlägige Nummern im Voraus gesperrt sind. Vergleichen Sie jedoch diese mit denen der aktuellen Prepaid-Angebote.

Sie könnten auch mit Ihren Kindern im Internet nach kostenlosen Klingeltönen suchen. Achten Sie jedoch darauf, nichts illegal herunterzuladen und erklären Sie Ihrem Kind, warum das wichtig ist.



### ☛ TELEFONRECHNUNG UND KONDITIONEN PRÜFEN

**Prüfen Sie regelmäßig Ihre Rechnungen!** Verlangen Sie von Ihrer Telefongesellschaft immer einen Einzelverbindungs nachweis (EVN). Er ist für Sie kostenlos.

- Kontrollieren Sie alle Posten nach Erhalt und fragen Sie nach, wenn etwas nicht verständlich ist oder Sie sich einen Betrag nicht erklären können.
- Fragen oder schauen Sie beim Anbieter regelmäßig nach, ob es Tarifänderungen oder günstigere Tarife für Sie gibt. Eventuell können Sie dann innerhalb eines bestehenden Vertrags in ein für Sie günstigeres Abrechnungsmodell wechseln. Bedenken Sie, dass der nun geänderte, neue Vertrag wieder ein oder zwei Jahre laufen kann.

Wer seinen Anschluss bei der Deutschen Telekom AG hat, bekommt von ihr eine Rechnung. Darin sind dann auch die Forderungen von Call-by-Call-Anbietern enthalten. Sobald Sie die Rechnung beglichen haben, leitet die Telekom diese Rechnungsanteile an die anderen Gesellschaften weiter. Zahlen Sie den Rechnungsbetrag einmal nicht pünktlich, kümmert sich jeder Anbieter selbst um seine Forderungen. Die Telekom mahnt also nur für ihren eigenen Rechnungsanteil und schlägt sofort eine Mahngebühr auf. Die Beträge für die anderen Telefongesellschaften muss sie nicht eintreiben. Zahlt der Kunde dagegen den gesamten Betrag verspätet, leitet die Telekom die fremden Forderungen trotzdem an die einzelnen Anbieter weiter.

Um Mahnungen und Mahngebühren zu vermeiden, zahlen Sie die Telefonrechnung pünktlich nach Erhalt oder lassen Sie die Beträge per Lastschriftverfahren vom Konto abbuchen! So vergessen Sie keine Rechnung. Die Rückbuchung einer Lastschrift ist durch Ihre Bank kostenfrei in der Regel bis zu acht Wochen nach Abbuchung möglich.

**TIPP** **Einwendungen gegen bestimmte Posten anderer Anbieter auf der Rechnung müssen auch direkt beim jeweiligen auf der Rechnung benannten Unternehmen reklamiert werden.** Die Telekom ist nur für ihre eigenen Rechnungsposten Ansprechpartner. Sind Sie zum Beispiel mit dem Rechnungsbetrag der Telekom einverstanden, haben aber Einwände gegen Rechnungsposten anderer Unternehmen, zahlen Sie nur den unbestrittenen Teilbetrag. Gegen den ande-

ren Teil erheben Sie gegenüber dem jeweiligen Anbieter Einspruch und fordern eine Erklärung. Hierbei ist wichtig, dass Sie dem Ersteller der Rechnung – in der Regel die Deutsche Telekom AG – mitteilen, welche Position bei welchem Anbieter Sie nicht bezahlen. Ohne diese Angabe würde Ihr gezahlter Teilbetrag auf alle Telefonanbieter gleichmäßig verteilt. Dann hätten Sie alle Forderungen nur teilweise erfüllt und würden auch von allen Anbietern eine Mahnung bekommen.

**TIPP** **Erheben Sie Einwände immer schriftlich per Fax oder möglichst per Einwurfeinschreiben!**

Nur so haben Sie im Streitfall benötigte Nachweise. Versuchen Sie jedoch vorab eine telefonische Klärung. Damit vermeiden Sie unnötigen Ärger.

### ☛ FERNSEHEN PER KABEL, SATELLIT ODER PER ANTENNE (DVB-T)

Fernsehen kann man auf verschiedene Arten beziehen:  
1. Ein **Kabelanschluss** kostet monatlich je nach Anbieter um die 20 Euro Gebühren. Mit der Kabelfernsehgeseellschaft wird ein Versorgungsvertrag geschlossen – gelegentlich ist der Kabelanschluss schon in der Miete enthalten. Wer ausländische oder Spartensendungen empfangen will, kann besondere Pakete gegen eine Extragebühr dazubuchen.

2. Die **Satellitenantenne** auf dem Balkon oder Dach ist eine Alternative, bei der nur die Anschaffungs- und Montagekosten anfallen. Empfangsgerät, Schüssel und Montage kosten mindestens 100 Euro. Jedoch gestattet nicht jeder Vermieter die Aufstellung einer Satellitenschüssel. Zudem wird freie Sicht nach Süden benötigt. Dafür erhalten Sie eine Vielzahl von – auch internationalen – Kanälen. Es werden jedoch auch viele verschlüsselte Programme ausgestrahlt.

3. Für den **digitalen terrestrischen Fernsehempfang, DVB-T**, braucht man einen Empfänger (Set-Top-Box) oder einen Fernseher mit integriertem DVB-T-Empfangsteil und eine Zimmerantenne. Empfänger und Antenne zusammen kosten ungefähr 50 bis 70 Euro.

Kabelanschluss oder Satellitenantenne ist Voraussetzung, um Pay-TV (Bezahlfernsehen) zu empfangen. Zum Beispiel bietet Premiere/Sky verschiedene Film- und Sport-Pakete, bei denen aber hohe monatliche Kosten entstehen.





## Rundfunkbeitrag

Die Einnahmen des Rundfunkbeitrags (ehemals landläufig auch „GEZ-Gebühr“) finanzieren die öffentlich-rechtlichen Landesrundfunkanstalten wie ARD, ZDF und Deutschlandradio. Für Privatpersonen wird pro bewohnter Wohnung ab 1. Januar 2013 ein Rundfunkbeitrag verlangt. Das gilt auch, wenn keine Rundfunkgeräte vorhanden sind oder nur private Sender genutzt werden. Damit entfallen die speziellen Regelungen zur Zahlung von Rundfunkgebühren für Computer, Mobiltelefone und ähnliches. Freiberufler und

Selbstständige sollten sich über Ihre ggfs. darüber hinausgehenden Zahlungsverpflichtungen informieren. Es ist möglich, sich auf Grund geringen Einkommens, gesundheitlicher Gründe oder sozialer Gegebenheiten vom Rundfunkbeitrag befreien zu lassen bzw. einen ermäßigten Beitrag zu zahlen. Weitere Information hierzu finden Sie auf [www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de).

**Tipp** Nach wie vor gilt: **Kontrolleure muss man nicht in die Wohnung lassen!** Trickbetrüger haben in der Vergangenheit behauptet, zur GEZ zu gehören.



### Checkliste für Internet und Telefon

- Schätzen Sie Ihr Telefonverhalten möglichst gut ein. So können Sie leichter einen für Sie passenden, günstigen Tarif auswählen. Treffen Sie jedoch keine übereilten Entscheidungen!
- Für Wenigtelefonierer bietet sich oft an, mobil über einen Discounter zu telefonieren. Im Festnetzbereich sind DSL und Telefonpakete meist am preiswertesten. Denken Sie auch an Folgekosten und Kosten für Mobilfunk- und Auslandsgespräche sowie Anrufe zu Sondernummern (0180).
- Spezielle Verträge für Jugendliche können eine Alternative zum Prepaid-Handy sein.
- Beachten Sie: Call-by-Call ist nur mit einem Telekom-Anschluss verfügbar.
- Handy und Internet sind besonders für Kinder und Jugendliche verführerisch. Leicht tappen sie in Abzockfallen. Klären Sie Ihre Kinder über Gefahren auf!
- Achten Sie besonders auf Vertragslaufzeiten, Kündigungsfristen und Abrechnungstakte!
- Prüfen Sie regelmäßig Ihre Tarife. Und: Sichern Sie regelmäßig Ihre Daten!



### Ratgeber zum Thema



#### Vorsicht: Abzocke!

*Knapp, übersichtlich und leicht verständlich zeigt dieser Pocketratgeber die unseriösen Tricks und Verkaufsmaschen im Internet. Der Leser erfährt, wie er Abzockmethoden rechtzeitig erkennen kann und welche Rechte Verbraucher haben, wenn sie ungewollt einen Vertrag geschlossen haben.*



#### Meine Daten gehören mir

*Der Ratgeber zeigt, welche Rechte Verbraucher haben, wie sie sich vor Datenmissbrauch schützen können und wo die Fallen lauern. Datenschutz in Sozialen Netzwerken ist dabei ebenso ein Thema wie Datenweitergabe im Gesundheitswesen oder bei Banken und Versicherungen.*



#### Ärger mit Handy, Internet oder Telefon

*Das Handbuch rund um Sprechen, Simsen und Surfen zeigt auf, wie sich Kostenfallen oder Fallstricke erkennen lassen und welche Kriterien bei der Entscheidung für einen zuverlässigen Telefonanbieter oder lukrativen Tarif einfließen sollten.*



## 5. SPARTIPP: GESUNDHEIT UND KRANKENVERSICHERUNG



### ➔ KRANKENVERSICHERUNG

Millionen Menschen in Deutschland sind als Arbeitnehmer oder Rentner in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert. Nur mit einem recht hohen Einkommen, derzeit ab 54.900 Euro jährlich (2016 voraussichtlich 56.250 Euro) können Sie zwischen freiwillig gesetzlicher oder privater Krankenversicherung wählen.

Pflichtversichert sind auch:

- Auszubildende, Praktikanten, Studierende bis zum 25. Lebensjahr,
- Rentner und Arbeitslose, die Leistungen der Bundesagentur für Arbeit erhalten.

### Familienversicherung



**Tipp für Eltern: Über die Familienversicherung können Ehepartner, eingetragene Lebenspartner und minderjährige Kinder beitragsfrei mitversichert werden.** Kinder, die sich in der Schul- oder Berufsausbildung befinden, bleiben bis zum 25. Lebensjahr mitversichert (darüber hinaus für die Dauer eines Dienstes zum Beispiel beim Bundesfreiwilligendienst oder dem freiwilligen sozialen bzw. ökologischen Jahr). Wenn beispielsweise ein Studierender nebenher arbeiten möchte, darf das eigene Einkommen 405 Euro (2016 voraussichtlich 415 Euro) oder für geringfügig Beschäftigte 450 Euro im Monat oder die regelmäßige Arbeitszeit 20 Wochenstunden nicht übersteigen – sonst muss er sich selbst versichern.

### Unversicherte

Seit einiger Zeit können auch alle ehemals privat Versicherten und noch nie Versicherte, die wegen ihrer beruflichen Biografie der privaten Krankenversicherung zuzuordnen sind, einen Krankenversicherungsschutz erhalten. Die privaten Versicherungsunternehmen sind verpflichtet, speziell für diese Personengruppe einen neuen Tarif anzubieten, welcher der gesetzlichen Kasse ähnelt (Basistarif).

Bedürftige Versicherungsnehmer erhalten Ermäßigung oder Unterstützung von den Sozialträgern, wenn

das eigene Einkommen zum Bezahlen der Krankenversicherung nicht ausreicht. Nähere Informationen sind über das Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums 030 / 340 60 66 01 (Montag bis Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag 8 bis 15 Uhr) erhältlich.

### Wahl der gesetzlichen Krankenkasse

Die Angebote der gesetzlichen Krankenversicherungen unterscheiden sich im Wesentlichen wenig, denn die meisten Leistungen sind vom Gesetzgeber festgelegt. Daher war es früher sinnvoll, einen Vergleich vor allem nach der Beitragshöhe anzustellen.

Mit Einführung des Gesundheitsfonds hat der Gesetzgeber einen allgemeinen Beitragssatz festgesetzt, mit Stand vom 1.1.2015 sind das 14,6 Prozent. Der bisherige mitgliederbezogene Beitragssatzanteil von 0,9 Prozent sowie die Möglichkeit, pauschale Zusatzbeiträge zu erheben, sind entfallen. Stattdessen können die Krankenkassen nun einkommensabhängige Zusatzbeiträge erheben. Prämien können nicht mehr ausgezahlt werden. Ein Sozialausgleich findet nicht mehr statt.

Allerdings wird jedes Jahr ein durchschnittlicher Zusatzbeitrag vom Bundesministerium für Gesundheit festgelegt. Der liegt momentan bei 0,9 Prozent. Dies hat zum Beispiel Auswirkungen bei Empfängern von ALG II. Hier muss die Agentur für Arbeit den durchschnittlichen Zusatzbeitrag abführen, auch wenn die Krankenkasse des ALG II-Empfängers einen niedrigeren Beitragssatz hat. Eine Mehrbelastung für den Versicherten wird es nicht geben.

Weiter müssen die gesetzlichen Krankenkassen jetzt von Mitgliedern eine **Strafgebühr fordern, wenn diese mit der Zahlung der Beiträge in Verzug sind.** Gerät ein Kassenmitglied mit der Zahlung mehr als sechs Monate in Rückstand, muss eine Strafgebühr von mindestens 20 Euro und maximal in Höhe der fälligen Zusatzbeiträge der letzten drei Monate bezahlt





© Alexander Raths/Fotolia

werden. Die konkrete Höhe können die Krankenkassen selbst in ihrer Satzung festlegen.

**TIPP** Bei der Erhebung eines Zusatzbeitrages steht Ihnen ein Sonderkündigungsrecht zu. Sobald Ihnen die Kasse den Zusatzbeitrag ankündigt, dürfen Sie wechseln.

Da die Beitragshöhe für Ihre Entscheidung für eine Kasse nicht mehr so ausschlaggebend ist, achten Sie auf Unterschiede bei den so genannten Sonderleistungen (Satzungsleistungen), wenn die aus persönlichen Gründen für Sie wichtig sind. Dazu können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Interessiere ich mich für alternative Behandlungsmethoden wie Naturheilverfahren, Modellvorhaben oder das Hausarzt-Modell? Dann sollte ich eine Krankenkasse wählen, die sich auf diesen Gebieten engagiert.
- Reicht mir im Krankheitsfall eine Betreuung über das Telefon oder das Internet? Dann kommt eine Internet-Krankenkasse in Frage.
- Wie sieht es mit Bonus-Programmen aus, bei denen unter Umständen Prämien oder Rückstellungen winken?

Kommt eine Kasse für bestimmte Sonderleistungen auf, die eine andere nicht bezahlt, können sich Vorteile besonders für chronisch Kranke und Familien mit Kindern ergeben. Manche Kassen bieten auch Bonusprogramme an, die Wegfall oder Verringerung der Zuzahlungen in Aussicht stellen, wenn man sich an besonderen Programmen beteiligt.

**TIPP** Ein Wechsel kann jederzeit vorgenommen werden – aber nur, wenn Sie mindestens 18 Monate

in der ursprünglichen Versicherung Mitglied waren.

Die Kündigungsfrist beträgt zwei Monate. Kündigen Sie also im Dezember zum nächstmöglichen Zeitpunkt, dann können Sie sich für die Laufzeit ab 1. März in einer anderen Kasse anmelden.

### Wahltarife und Beitragsrückerstattung

Die Krankenkassen bieten eine Vielzahl von Wahltarifen an. Auch Pflichtversicherte können eine Selbstbeteiligung (Selbstbehalt) wählen und die Möglichkeit einer Beitragsrückerstattung wahrnehmen. Das sollten Sie aber mit Vorsicht angehen und nur nutzen, wenn Sie über eine robuste Gesundheit verfügen. **Keinesfalls sollten Sie oder Ihre Kinder auf notwendige Arztbesuche verzichten, um Geld zu sparen!** Zudem bindet man sich ohne Sonderkündigungsrecht für bis zu drei Jahre an die jeweilige Kasse.

**i Information:** Einen detaillierten Überblick und hilfreiche Informationen bietet die kostenlose Broschüre „**Ratgeber zur gesetzlichen Krankenversicherung**“ des Bundesministeriums für Gesundheit. Sie können den Ratgeber per Post bestellen: Bundesministerium für Gesundheit Information, Publikation, Redaktion Postfach 500, 53108 Bonn

Im Internet können Sie ihn kostenlos als pdf-Datei herunterladen: [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)



© k.u.häßler/Fotolia



### ➔ MEDIKAMENTE

Für rezeptpflichtige Arzneimittel müssen bis zu zehn Euro pro Packung zugezahlt werden, höchstens aber der Preis des Medikaments. **Sammeln Sie konsequent alle Rechnungen für geleistete Zuzahlungen! Wenn Sie insgesamt im Jahr mehr als zwei Prozent (bei chronisch Kranken ein Prozent) Ihres Haushaltseinkommens zuzahlen mussten, können Sie von Ihrer Krankenkasse für den Rest des Jahres eine Befreiung von weiteren Zuzahlungen beantragen.**

Doch nicht alle rezeptpflichtigen Medikamente sind zuzahlungspflichtig. Außerdem haben einige Kassen Verträge mit Herstellern, deren Präparate ohne Zuzahlungen abgegeben werden.

**TIPP** Fragen Sie Ihren Arzt, ob er das Rezept so ausstellen kann, dass der Apotheker ein zuzahlungsfreies Medikament auswählen kann.

**i Information:** Eine Liste aller zuzahlungsbefreiten Medikamente finden Sie im Internet unter [www.gkv.info](http://www.gkv.info).

Seit der Gesundheitsreform besteht für Apotheken ein größerer Wettbewerb. Auch der Verbraucher kann davon profitieren: Bei Medikamenten existieren häufig sogenannte Generika (Nachahmer-Medikamente), die die gleiche Zusammensetzung und die gleichen Wirkstoffe wie das Original haben. Sie sind aber deutlich preiswerter als das Markenmedikament. Auch Re-Importe können Vorteile bringen. Das sind in Deutschland hergestellte, exportierte und wieder eingeführte Medikamente.

**TIPP** Fragen Sie bei nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten gezielt Ihren Apotheker, ob er ein billigeres Medikament anbieten kann. Vielfach bekommen Sie Generika und Re-Importe erst auf ausdrücklichen Wunsch.

Bei den rezeptpflichtigen Medikamenten kann die sogenannte „aut-idem-Regelung“ (lateinisch: „oder Gleiches“) helfen, die Zuzahlungskosten zu senken. Hierbei verschreibt der Arzt nicht ein bestimmtes Medikament, sondern verordnet nur noch Wirkstoff, Dosierung und Darreichungsform. Der Apotheker wählt dann aus einer Gruppe von qualitativ gleichwertigen Medikamenten das Preisgünstigste aus.

Das geht allerdings nur, wenn die Krankenkasse nicht mit einem bestimmten Medikamentenhersteller besondere Rabattverträge vereinbart hat. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Arzt, ob er Ihnen den Wirkstoff verschreibt und ob damit keine zusätzlichen schädlichen Nebenwirkungen verbunden sind.

### Internet-Apotheken

Für Verbraucher, die regelmäßig auf Medikamente angewiesen sind, lohnt sich ein Blick in das Angebot von Internet-Apotheken. Diese werben mit Sonderpreisen und Rabatten von 10 bis 30 Prozent. Selbst rezeptpflichtige Arzneien kann man in den Online-Apotheken der europäischen Mitgliedsstaaten bestellen. Zertifizierte Internet-Apotheken finden Sie beim Deutschen Institut für Medizinische Dokumentation und Information unter [www.dimdi.de](http://www.dimdi.de).

Vor der Bestellung gilt es, sich von der Krankenkasse bestätigen zu lassen, dass sie die Kosten des Medikaments auch trägt. Achten Sie bei einem Internet-Anbieter darauf, dass Adresse, Telefonnummer, Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) und Angaben zur Aufsichtsbehörde im Impressum veröffentlicht sind. Rechnen Sie auch den Gesamt-Bestellpreis einschließlich der Versandkosten aus, um zu vergleichen, ob es insgesamt trotz Versandkosten billiger ist als der Einkauf in der Apotheke vor Ort.



© blackday/Fotolia



**Tipp** Viele Anbieter liefern ab einer bestimmten Bestellmenge kostenlos. Rabatte bei hohen Bestellmengen sind in erster Linie für chronisch Kranke interessant, die regelmäßig die gleichen Präparate aber keine Beratung mehr durch den Apotheker benötigen. Sie können beim Versandhandel im Internet erheblich sparen.

### BEIM ZAHNARZT

Krankenkassen leisten nur noch einen Festzuschuss für Zahnersatz, ob Inlay, Krone oder Brücke. Wer weitere Leistungen wünscht, muss dafür möglichst einen guten Preis vereinbaren. Hinter der Werbung „Zahnersatz zum Nulltarif“ verbirgt sich üblicherweise die normale Regelversorgung. Auch hier wird für darüber hinausgehende Leistungen etwas berechnet.

**Tipp** Als Kassenpatient können Sie zum Kostenvorschlag Ihres Zahnarztes für eine bevorstehende Behandlung kostenlos ein weiteres Angebot bei einem zweiten Zahnarzt einholen.

Auch der Besuch einer Zahnarztpraxis im europäischen Ausland wie in Polen kann Geld sparen helfen. Erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse, ob sie die Leistung bezahlt! Beachten Sie, dass Sie zunächst dem ausländischen Labor die Kosten vor Ort erstatten müssen. Die Rechnung können Sie dann der Krankenkasse vorlegen.

Rechnen Sie in Ihre Überlegungen auch Fahr- und Übernachtungskosten mit ein. Beachten Sie auch, dass Verständigungsschwierigkeiten oder Probleme bei Nachbesserungen oder im Streitfall auftreten können.

**Tipp** Lassen Sie sich Zahnarztbesuche im Bonusheft bestätigen! Wer so regelmäßige Zahnarztbesuche nachweisen kann, dem bezahlt die Kasse bei manchen Zahnersatzleistungen mehr.

### Härtefallregelungen

Sollten Sie mit einem geringen Einkommen Zahnersatz benötigen, bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse einen zusätzlichen Festzuschuss, sodass Sie die Regelversorgung kostenfrei erhalten. Als geringes Einkommen gelten für das Jahr 2015 monatliche Bruttoeinnahmen bis zu 1.134 Euro für Alleinstehende, 1.559,25 Euro für Versicherte mit einem Angehörigen

sowie 283,50 Euro für jeden weiteren Angehörigen.

Aber auch Normalverdiener können mit der gleitenden Härtefallregelung Anspruch auf einen erhöhten Festzuschuss haben. Dieser hängt von der Einkommenshöhe ab. Sie müssen bis zum Dreifachen des Betrages selbst aufbringen, um den Ihr Einkommen vom geringen Einkommen abweicht. Wenn Sie also als Alleinstehender 1.200 Euro verdienen (= 66 Euro mehr als 1.134 Euro), müssten Sie 3 x 66 Euro = 198 Euro zuzahlen. Alles, was darüber liegt, ist bei der Standardversorgung von der Kasse zu bezahlen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Krankenkasse.

### GESUNDHEITSVORSORGE

Kranksein kostet meist Geld und auf jeden Fall Kraft. Möchten Sie gesund bleiben, sollten Sie zwei Dinge tun: Sich fit halten und regelmäßig durchchecken lassen, damit mögliche Gesundheitsbeeinträchtigungen früh erkannt werden. Häufig ist eine rechtzeitige Behandlung entscheidend für die Heilungschancen und nicht zuletzt für die Folgekosten.

#### Fit halten

Wer regelmäßig „alltagstauglichen“ Sport treibt und zum Beispiel einmal die Woche laufen geht, baut damit seinen Kreislauf auf, verbessert seine Widerstandskräfte und stärkt die Muskulatur. Das regelmäßige Training hat aber auch andere Vorzüge als nur körperliche. Bei der Runde durch einen Park oder die Natur kann die gestresste Mutter oder der genervte Vater entspannen und nachdenken. Die Zeit, die Sie mit Sport verbringen, ist die halbe Stunde, die Ihnen selbst gehört.

Wer immer ein wenig mehr in Übung kommt, verlegt seine Grenzen und kann immer mehr erreichen – eine Erfahrung, die Sie auch in anderen Lebensbereichen nutzen können. Und wem Nordic Walking, Joggen, Schwimmen oder einfach flottes Gehen zu einsam sind, der findet bei den örtlichen Sportvereinen bestimmt rasch Anschluss an eine gut gelaunte Gruppe.

**Tipp für Eltern:** Bewegung und Sport machen froh. Geben Sie diese Freude auch an Ihre Kinder weiter – vielleicht treiben Sie sogar gemeinsam Sport. Sie werden lebenslang Vorbild sein. Mannschaftssport übt auch Ehrgeiz, Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein für andere. Aber übertreiben



Sie nicht und gehen Sie es finanziell locker an – zu Beginn reichen Turnschuhe und Sporthose.

**TIPP** Die örtlichen Krankenkassen bieten im Sinne einer Gesundheitsvorsorge viele Anregungen und Hilfestellungen an. Manche Kurse bezahlen sie sogar.

### Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt

Vorsorgeuntersuchungen sind Leistungen, die von den Krankenkassen übernommen werden, um durch Früherkennung eventuell die Heilungschancen zu vergrößern. Viele Verbraucher kennen aber die genauen Angebote nicht. Manche gehen jahrelang gar nicht zum Arzt, weil sie sich gesund fühlen. Dabei lassen sich viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und vor allem Krebs bei rechtzeitigem Erkennen gut behandeln.

Vorsorgeleistungen für Erwachsene:

- **Zahnarzt:** zweimal im Jahr eine Kontrolluntersuchung, jährlich einmal eine Zahnsteinentfernung,
- **ab 35** alle zwei Jahre ein allgemeiner Gesundheitscheck zur Früherkennung von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes,
- **ab 35** alle zwei Jahre eine Hautkrebsuntersuchung,
- **Frauen ab 20** die jährliche Genitaluntersuchung auf Krebserkrankungen,
- **Frauen ab 30** die jährliche Haut- und Brustkrebsvorsorge,
- **Männer ab 45** die jährliche Genital-, Prostata- und Hautkrebsuntersuchung,
- **Männer und Frauen ab 50** jährliche Dickdarm- und Enddarmuntersuchungen,
- **Männer und Frauen ab 55** eine jährliche Darmspiegelung,
- **Frauen zwischen 50 und 69** die jährliche Brustkrebsuntersuchung (Mammographie); sie erfolgt mit gesonderter Einladung.

### Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern

Von der Geburt bis zur Volljährigkeit sind eine Reihe von Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen auf Kosten der Krankenkassen vorgesehen. In den ersten zehn Lebensjahren stehen insgesamt zwölf Untersuchungen auf dem Programm (U 1 bis U 11). Es werden Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane

untersucht, ebenfalls Zähne, Kiefer, Mund, Skelett und Muskulatur und angeborene Stoffwechselstörungen. Dabei können mögliche Entwicklungs- und Verhaltensstörungen festgestellt werden. Das Vorsorgeangebot für die Jüngsten wird abgerundet durch acht Regelimpfungen, unter anderem gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Masern, Mumps und Röteln. Eltern erhalten nach der Geburt ein Gesundheitsheft, in dem alle wichtigen Untersuchungen aufgelistet sind. Außerdem sollten natürlich auch Kinder halbjährlich zum Zahnarzt gehen.

**TIPP** Nutzen Sie die Vorsorgeleistungen, die Ihre Krankenkasse bezahlt!



### Checkliste Gesundheit und Krankenversicherung

- Prüfen Sie, ob es eine Krankenkasse mit für Sie wichtigeren Leistungen gibt! Wenn ja, dann wechseln Sie unter Einhaltung der Kündigungsfristen.
- Wenn Sie rezeptfreie Medikamente brauchen, dann fragen Sie in der Apotheke nach Generika oder Re-Importen.
- Auch Internet-Apotheken können interessant sein. Prüfen Sie vor einer Bestellung auch die vollständigen Absenderangaben und die Versandkosten!
- Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen.
- Halten Sie sich und Ihre Familie fit durch regelmäßige Bewegung!





## Ratgeber zum Thema



### Ihr gutes Recht als Patient

Das Buch informiert Patienten umfassend über die Aufklärungspflichten des Arztes. Zudem beantwortet es Fragen, die sich bei einem Krankenhausaufenthalt stellen. Zahlreiche Regelungen stärken Patienten aber nicht nur beim Arzt den Rücken: Der Ratgeber zeigt auch, welche Besonderheiten

in der Pflege, bei einer psychotherapeutischen Behandlung, beim Heilpraktiker oder Apotheker gelten und wie sich Probleme in diesen Bereichen vermeiden und lösen lassen.



### Private Kranken- und Pflegezusatzversicherungen

Das Handbuch informiert über die verschiedenen Policen, die unter anderem für Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), Brillen und Kuraufenthalte angeboten werden. Auch Pflegezusatzversicherungen mit und ohne staatliche Förderung werden auf

ihre Vor- und Nachteile abgeklopft. Informationen über Fallstricke in Verträgen sowie Tipps für Kündigungen schützen vor Ärger und unnötigen Kosten.



### Schlank bleiben

Mit Hilfe dieses Buches kann ein individueller Weg hin zu mehr Wohlbefinden entdeckt und besritten werden. Fernab von Diäten und Fitnesswahn bringt die regelmäßige Anwendung der Bewegungstipps schlaffe Muskeln wieder in Form und Fettpölsterchen zum Schmelzen. Das wichtigste Erfolgsrezept des Ratgebers ist jedoch eine

abgestimmte Ernährung: Vorschläge für gesunde Mahlzeiten sowie zahlreiche Rezepte sorgen für einen abgespeckten, aber ausgewogenen Ernährungsplan.



## 6. SPARTIPP: ERNÄHRUNG



„Wir würden gerne gesund essen, aber das ist teuer.“, „Gemüse und Obst kosten eine Menge Geld.“ oder „Lebensmittel aus biologischem Anbau sind für mich nicht erschwinglich.“ Solche Aussagen fallen häufig im Gespräch über Essen und Trinken. Viele Menschen haben zwar das Bedürfnis, sich gesünder zu ernähren, aber weil das Geld knapp ist, sparen sie gerade beim Einkauf von Lebensmitteln. Aber: Muss vollwertige Ernährung teuer sein? Nein! Denn Grundnahrungsmittel, frisches Obst und Gemüse sind vergleichsweise preiswert. Teuer dagegen sind Genussmittel und Fertiggerichte.

Die nachfolgenden Informationen zeigen Ihnen, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht, und Sie lernen Möglichkeiten kennen, die Kosten für „das tägliche Brot“ zu senken.

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie Sie sich preiswert und vollwertig ernähren können. Wenn Sie richtig auswählen, zusammenstellen und zubereiten, versorgen natürliche Lebensmittel Sie mit allem, was Sie brauchen.

Die Pyramide teilt das große Lebensmittelangebot in Gruppen ein. Dabei zeigt die Anzahl der einzelnen Felder, welchen Anteil die jeweiligen Lebensmittelgruppen an der gesamten Ernährung haben sollten.

Die Ernährungspyramide ist wissenschaftlich fundiert und bewertet die Lebensmittel nach Ampelfarben – in einer Farbdarstellung unten Grün (reichlich zu sich nehmen), in der Mitte Gelb (mäßig verzehren) und oben Rot (sparsam verwenden).

### Die aid-Ernährungspyramide



Mehr Informationen über gesunde Ernährung finden Sie unter: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)





### ⇨ GETRÄNKE

Den größten Anteil in der Pyramide nehmen die Getränke ein. Viel trinken, ist für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit absolut lebensnotwendig! Dies gilt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters. Unser Körper braucht Flüssigkeit als Baustoff, Lösungs-, Transport- und Kühlmittel. Über Schweiß, Atemluft, Harn und Stuhlgang gibt der Körper täglich Flüssigkeit ab, und diese Verluste müssen ersetzt werden. Um fit zu bleiben, trinken Sie jeden Tag 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte, nicht aromatisierte Kräuter- und Früchtetees, Gemüsesäfte, verdünnte Obst-säfte und – in Maßen – Kaffee und schwarzen Tee.

**TIPP** Stellen Sie Getränke immer in Sichtweite, so werden Sie mehr trinken.

Bei Getränken können Sie sehr gut sparen. Leitungswasser ist günstig und gesund. Mineralwasser gibt es bereits für 0,19 Euro pro 1,5 Literflasche – ein Liter Limonade dagegen kostet einen Euro. Auch Früchte- und Kräutertees sind nicht teuer.

**TIPP** Kaufen Sie nicht die teuren Mix-Getränke, sondern mischen Sie Getränke wie Apfelschorle selbst. Das spart erheblich!

### ⇨ GEMÜSE, OBST UND HÜLSENFRÜCHTE

Fachleute empfehlen, fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag zu essen. Obst bekommen Sie frisch und abwechslungsreich aus dem saisonalen und regionalen Angebot. Gemüse sollten Sie möglichst frisch als Rohkost oder nur kurz gegart essen.

Gemüse und Obst sind kalorienarm, sättigend und ideal für zwischendurch. Studien zeigen, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, gesünder sind. Tiefkühlprodukte ohne Zucker, Rahm und Mehl sind genauso vitamin- und mineralstoffreich wie frische Produkte und eine gute Alternative in Zeiten, in denen wenige saisonale und regionale Produkte angeboten werden. Meist sind sie auch preiswerter, denn Tiefkühlprodukte sind bereits küchenfertig, und es gibt keine Abfälle. Am preiswertesten sind Produkte in großen 1000-Gramm-Beuteln. Besonders nährstoffreich, sättigend und trotzdem kalorien- und fettarm sind Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen).



© Kadmy/Fotolia

Hülsenfrüchte sind generell preiswert.

**TIPP** Am preisgünstigsten sind regionale Produkte in der Saison, also dann, wenn sie naturgemäß reifen und geerntet werden. Sie schmecken besser und frischer und schonen die Umwelt. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Wochenmarkt oder Bauernhof. Einige Supermärkte setzen die Preise für Gemüse und Obst zum Feierabend herunter. So können noch einwandfreie Produkte preiswert eingekauft werden.

**Tipp für Eltern: Auf vielen Bauernhöfen kann Obst selbst geerntet werden.** Neben Äpfeln, Birnen, Kirschen und Erdbeeren werden auch Heidelbeeren und Himbeeren zu guten Preisen angeboten. Ein Besuch dort kann für Kinder zum Erlebnis werden und sogar einen Ausflug ersetzen. Hier können Klein und Groß viel Gesundes naschen.

### ⇨ GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken – am besten aus Vollkorn – sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Essen Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.





© Kadmy/Fotolia

Achten Sie darauf, dass es sich bei dem Brot, das Sie kaufen, tatsächlich um Vollkornbrot handelt. Die Scheibe Brot darf ruhig etwas dicker sein, mit dem Belag sollten Sie sparen.

**TIPP** Gemessen an ihrer Sättigungswirkung sind Getreideprodukte und Kartoffeln ausgesprochen preiswert. Wenn Sie davon reichlich essen und diese Lebensmittel zum Hauptbestandteil Ihrer Ernährung machen, sparen Sie viel Geld.

Abgepackte Vollkornbrote sind preisgünstiger als Vollkornbrote im Bäckerfachgeschäft. In einigen Bäckereien werden Brote vom Vortag preisgünstig angeboten. Kaufen Sie Kartoffeln nicht in kleinen Beuteln, größere Mengen sind wesentlich günstiger. Bei Nudeln und Reis lohnt sich ein Preisvergleich. Da in den einzelnen Packungen oft unterschiedliche Mengen enthalten sind, müssen die Grundpreise verglichen werden. Der Preis pro Kilogramm steht am Regal auf dem Preisschild.

### ⇨ MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch und Milchprodukte liefern reichlich hochwertiges Eiweiß und Kalzium, einen lebenslang wichtigen Knochenbaustein. Deshalb sollten täglich Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen. Statt Milch können Sie auch Joghurt, Quark, Kefir und Buttermilch wählen. Nutzen Sie die große Palette an Käse und wählen Sie möglichst fettarme Produkte.

**TIPP** Milchprodukte sind günstig, wenn Sie Naturprodukte (Quark, Naturjoghurt, Buttermilch) und große Abpackungen bevorzugen.

Einen Naturjoghurt mit 1,5 oder 3,5 Prozent Fett erhalten Sie als 500-Gramm-Packung schon für 0,50 Euro. Ein probiotischer Joghurt oder ein Milchprodukt mit zugesetzten Vitaminen in kleinen Abpackungen ist deutlich teurer. Auch herkömmliche Milchprodukte haben positive Wirkungen. Vergleichen Sie in jedem Fall die Grundpreise – so wird auf einen Blick und ohne großes Umrechnen klar, was das günstigste Angebot ist.

Weiterhin gilt: Selber machen, spart und ist meist gesünder. Sie sparen viel Geld, wenn Sie statt eines Fertigproduktes das Müsli selbst mischen oder einen Naturjoghurt mit Früchten Ihrer Wahl selbst zubereiten.

### ⇨ FLEISCH, WURSTWAREN, FISCH UND EIER

Fleisch ist teuer. Fleisch und Wurst zwei- bis dreimal pro Woche und in kleinen Portionen ist angemessen. Weniger ist hier oft mehr: Kaufen Sie selten Fleisch und geben dafür lieber ein paar Cent mehr aus für Produkte aus der Region mit Herkunftskennzeichnung.

**!** **Achtung:** Fragen Sie die Verkäufer, was die Herkunftskennzeichnung bedeutet, damit Sie nicht auf Werbeversprechen hereinfallen.

Wenn möglich, sollten Sie zweimal in der Woche Fisch auf den Tisch bringen und die Mahlzeit fettarm zubereiten. Im Rahmen einer gesunden Mischkost können auch zwei bis drei Eier pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

**TIPP** Am meisten sparen Sie, wenn Sie weniger Fleisch und Wurst essen.

Allzu preisgünstige Angebote schrumpfen häufig beim Braten und schmecken nicht so gut. Der angebliche Preisvorteil schwimmt dann als Wasser in der Pfanne. In der Regel gilt: **Je stärker verarbeitet die Ware ist, desto teurer ist sie auch.** Ein Schlemmerfilet mit Sauce und Spinat ist teurer als das unverarbeitete Seelachsfilet aus der Tiefkühltruhe.

### ⇨ FETTE UND ÖLE

Der Körper braucht Fette als Energiespender, als Baustoff für die Körperzellen, als Träger von Vitaminen



und als Lieferant von Fettsäuren. Aber zu viel Fett führt zu Übergewicht und zu ernährungsbedingten Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette. Diese haben eine besonders günstige Fettsäurezusammensetzung. Achten Sie auf „versteckte“ Fette, die in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie Fertiggerichten enthalten sind.

**TIPP** Das spart Geld: Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot streichen oder ganz weglassen und durch Frischkäse, selbstgemachte vegetarische Brotaufstriche, Senf oder Tomatenmark ersetzen. Unter Streichwurst kann ganz darauf verzichtet werden.

Verwenden Sie beschichtete Pfannen, oder braten Sie mit Mineralwasser. Das klappt tatsächlich! Fett kann in jedem Rezept reduziert werden. Preisgünstig und trotzdem ernährungsphysiologisch sehr empfehlenswert ist Rapsöl – es sollte in keiner Küche fehlen.

### ⇨ ZUCKER UND SALZ

Weißer Zucker ist ein Produkt mit vielen Kalorien, aber ohne Vitamine oder sonstige Nährstoffe. Verzehren Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke nur gelegentlich und in kleinen Mengen. Seien Sie kreativ: Würzen Sie mit Kräutern, Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod, Fluorid und Folsäure.

**TIPP** Weniger Naschen kommt nicht nur dem Geldbeutel, sondern auch der Gesundheit und der Figur zugute. Süßigkeiten liefern viele Kalorien in Form von Zucker und Fett und beinhalten keine Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

### ⇨ EINKAUFEN, LAGERN, ZUBEREITEN

Planen Sie, was Sie in der kommenden Woche essen möchten, und machen Sie eine Einkaufsliste. **Planen Sie Sommergerichte im Sommer und Wintergerichte im Winter.** Prüfen Sie Ihre Vorräte. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen und nicht täglich. Verzichten Sie auf teure Markenprodukte und bevorzugen Sie die Eigenprodukte des Handels. Vermeiden Sie Kleinstpackungen, Großpackungen sind oft preiswerter. Aber Achtung: Das ist nicht immer der Fall. Preiswerte Produkte stehen erfahrungsgemäß meist unten im

Regal oder sehr weit oben. **Vergleichen Sie Preise und achten Sie auf die Grundpreisangabe.**

Rabattkarten helfen nicht beim Sparen, sie sind nur ein Marketinginstrument, um Sie in diesen einen Markt zu locken. Fahren Sie auch nicht wegen eines Sonderangebotes quer durch die Stadt. Sonderangebote sind nur Lockmittel, denn so ganz nebenbei werden Sie verführt, noch viele andere Dinge zu kaufen.

Durch richtiges Aufbewahren halten Sie Verluste durch Verderb in Grenzen. Behalten Sie Vorräte im Blick und verbrauchen Sie diese rechtzeitig. Nach Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatums** sind Lebensmittel nicht automatisch verdorben. Sie dürfen auch weiter verkauft und gegessen werden. Sie sollten jedoch bei jedem einzelnen Produkt genau prüfen, ob es noch genießbar ist. Quark und Käse verderben schneller als Reis und Mehl. Doch Achtung beim sogenannten **Verbrauchsdatum**, das beispielweise auf verpacktem Hackfleisch oder anderen leicht verderblichen Lebensmitteln steht. Nach dem Überschreiten dieses Datums dürfen solche Produkte nicht mehr verzehrt und verkauft werden.

Verwenden Sie beim Kochen immer einen Deckel und nutzen Sie die Restwärme der Kochplatte, das spart Energie. Es lohnt sich, einen Schnellkochtopf



© Art Allianz/Fotolia



zu benutzen. Wenn Sie kochendes Wasser brauchen, dann ist ein Wasserkocher am günstigsten.

**TIPP** **Kaufen Sie Produkte aus Ihrer Region und der aktuellen Saison.**

**Bio-Produkte** scheinen auf den ersten Blick teurer zu sein als herkömmlich produzierte. Dafür belohnen sie durch einen intensiven Geschmack. Man benötigt beispielsweise bei Fleisch kleinere Mengen, da es beim Zubereiten nicht so stark schrumpft. Viele Bio-Produkte, besonders unverarbeitete, wie Gemüse, Obst, Kartoffeln oder auch Milch, sind in Bio-Qualität gar nicht so viel teurer – auch hier lohnt sich der Preisvergleich.

Vermeiden Sie Verpackungsmüll und benutzen Sie für den Transport nach Hause mitgebrachte Einkaufstaschen und -körbe.

### ⇨ **ALLERGENKENNZEICHNUNG**

Die 14 wichtigsten Stoffe und Erzeugnisse, die Allergien auslösen können, müssen im Zutatenverzeichnis aufgeführt und deutlich hervorgehoben werden, so dass sie sich von den anderen Zutaten eindeutig abheben (Fettdruck, Schriftart).

Auch bei **unverpackter Ware** muss an der Bedientheke, im Restaurant und in der Gemeinschaftsverpflegung über die Verwendung der 14 Allergene informiert werden. Diese Information kann schriftlich, elektronisch oder mündlich erfolgen. Bei mündlicher Auskunft muss eine schriftliche Dokumentation auf Nachfrage leicht zugänglich sein (Informationsblatt).

**!** **Wichtig:** Verbraucher müssen VOR ihrer Kaufentscheidung einen deutlichen Hinweis an gut sichtbarer Stelle über die Allergeninformation erhalten.

Die 14 Allergene sind: Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Kamut), Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch, Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulfite, Lupinen, Weichtiere.

Bei Produkten mit dem Hinweis „Kann Spuren von... enthalten.“ sind die genannten Allergene nicht als Zutaten enthalten, können aber bei der Produktion unbeabsichtigt hineingeraten sein. Allerdings ist dieser Hinweis nicht Pflicht.

### **Lebensmittelverpackungen**

Viele Lebensmittel stehen heute aufwendig verpackt in den Regalen der Supermärkte. Verpackungen schützen Lebensmittel und sind gleichzeitig wichtige Informationsplattformen. Am häufigsten werden für das Verpacken von Lebensmitteln Kunststoffe verwendet, weil sie leicht, stabil und gut formbar sind. Doch immer wieder geraten sie in die Kritik, da unerwünschte und möglicherweise gesundheitsschädliche Bestandteile in die Lebensmittel übergehen können. Gleichzeitig belasten sie die Umwelt. Der Stoffübergang ist bei Glas praktisch ausgeschlossen.

### **Tipps zum Umgang mit Verpackungen**

- Vermeiden Sie aufwendige Verpackungen mit wenig Inhalt.
- Frieren Sie Fleisch nicht in der Schutzgasverpackung ein. Das Verpackungsmaterial und die Schutzgasmischung sind nicht für diesen Einsatzzweck gedacht.
- Benutzen Sie Joghurtbecher, Margarinedosen, Eisboxen oder sonstige Verpackungen nicht zum Einfrieren oder gar zum Erwärmen in der Mikrowelle. Füllen Sie auch keine heißen Speisen ein.
- Für die Mikrowelle nur geeignetes Geschirr aus Glas oder Porzellan verwenden.
- Bei überstehendem Fleischsaft in der Verpackung ist die Kapazität der Saugelinge erschöpft. Produkt nicht kaufen. Es besteht die Gefahr der Verkeimung und des Stoffübergangs.

### ⇨ **KINDERLEBENSMITTEL**

Hersteller und Handel haben auch Ihre Kinder als wichtige Einkäufer entdeckt. Sie werden vor allem durch Comics, Sticker, Spielfiguren sowie auffällige Verpackungen angezogen. Joghurt, Quark, Brotaufstriche, Getränke, Frühstückscerealien und Menüs für Kinder bestimmen den Markt. Sie suggerieren häufig einen Gesundheitseffekt, den sie nicht haben – zum Beispiel „mit vielen wichtigen Vitaminen“. Die meisten dieser Produkte enthalten aber reichlich Zucker, Fett und Zusatzstoffe und sind teurer als herkömmliche



Lebensmittel. Hinterfragen Sie die Aussagen der Werbebranche kritisch, denn „gesundes Naschen“ gibt es nicht.

**Tipp** Ein Blick auf Zutatenliste und Nährwerttabelle zeigt oft, dass hier Zucker unter verschiedenen Namen versteckt ist oder Aromen und Farbstoffe enthalten sind. Die Zutaten sind immer in absteigender Reihenfolge aufgelistet. Stehen auf einem Produkt Zucker, Glucose-Fruktose-Sirup und Fruktosesirup an erster Stelle, ist hier vor allem Süßes enthalten.

**Tipp für Eltern: Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel.** Eine ausgewogene Familienkost macht extra Produkte überflüssig. Vermeiden Sie aber Verbote, sie erhöhen nur den Reiz. Kinder dürfen Süßigkeiten und Snacks in Maßen genießen.



## Checkliste Ernährung

- Selbst zubereitete Mahlzeiten aus frischen Zutaten mit einem hohen Gemüseanteil sind die preiswerteste Art, sich und die Familie zu ernähren.
- Das belegte Brot ist immer noch die ideale Pausenernährung.
- Fertigprodukte nur selten auftischen: Sie enthalten meist versteckte Fette, Geschmacksverstärker und einen hohen Anteil an Zucker. Zudem sind sie unverhältnismäßig teuer.
- Gemüse und Obst regional und saisonal kaufen.
- Kräuter- und Früchtetees sowie Leitungswasser sind die gesündere Alternative zu stark gesüßten Limonaden. Und: Sie sparen Geld.
- Kaufen Sie möglichst nicht mit leerem Magen, jedoch mit Einkaufszettel und regelmäßig die für Ihre Familie und Küche passenden Großpackungen ein.
- Der Preisvergleich gelingt über die Grundpreisangabe (Preis je Kilo bzw. Liter).
- Rabattkarten helfen nicht beim Sparen. Sie sind nur ein Marketinginstrument.



## Ratgeber zum Thema



### Kreative Resteküche

Auf 230 Seiten hilft der Ratgeber bei der Resteverwertung von A wie Armer Ritter bis Z wie Zitronensuppe. Übersichtliche Tabellen und zahlreiche Rezepte liefern Ideen für eine kreative und leckere Verarbeitung von Obst, Gemüse, Kräutern, Fleisch und Co. Tipps rund um Einkaufen, Vorratshaltung und Haltbarmachen runden die einfallsreiche

Lektüre rund um Resteverwertung und den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln in der Küche ab.



### Bärenstarke Kinderkost

Bei 100 erprobten und kinderleichten Gerichten vom Frühstück bis zum Abendessen findet jeder sein Lieblingsrezept. Praktische Tipps für Einkauf, Küche und Zubereitung sorgen zudem dafür, dass die Arbeit schnell gemacht ist und der Spaß beim Kochen im Vordergrund steht.

Wissenswertes zur gesunden Ernährung von Kindern, ein umfassender Überblick über die verschiedenen Lebensmittelgruppen, ein Saisonkalender für Obst und Gemüse sowie ein Kapitel rund um den Kindergeburtstag runden das bärenstarke Ernährungs- und Kochbuch ab.



### Was bedeuten die E-Nummern?


Der Ratgeber entschlüsselt und bewertet alle 319 in der Europäischen Union und damit in Deutschland zugelassenen E-Nummern. Kein noch so komplizierter Name, keine nichts sagende Nummer auf der Zutatenliste bleibt unerkannt. Bei 107 Zusatzstoffen raten die Verbraucherschützer vom häufigen Verzehr ab. Wichtige Hinweise für Allergiker oder Asthmatiker fehlen ebenso wenig wie Informationen für Vegetarier und Muslime, die anhand der Liste Zusatzstoffe tierischer Herkunft aufspüren können.




## 7. SPARTIPP: ENERGIESPAREN

### ⇨ FAMILIENAUFGABE: DIE ENERGIERECHNUNG „DRÜCKEN“

Beim Energieverbrauch lässt sich am eindrucksvollsten sparen. In den meisten Haushalten kann man hier mit relativ geringem Aufwand über hundert Euro im Jahr einsparen. Um Energie zu sparen, muss man nicht verzichten, sondern Bescheid wissen. Und man kann gleichzeitig etwas fürs eigene Sparschwein und die Umwelt tun. Daher ist dieser Bereich auch gut geeignet, Kinder und Jugendliche zu beteiligen.

 **Tipp für Eltern: Machen Sie Ihre Kinder zu „Energiespardetektiven“!** Gehen Sie gemeinsam durch die Wohnung und suchen Sie die „Stromfresser“ und „Energieschleudern“.

 **Information:** Eine Kilowattstunde Strom kostet je nach Anbieter um die 28 Cent. Sie reicht zum Beispiel, um

- 12 Hemden zu bügeln,
- 60 Tassen Kaffee zu kochen,
- sechs Stunden fernzusehen,
- einen Tag eine Kühl-Gefrierkombination 250 Liter zu nutzen,
- einen Hefekuchen zu backen,
- ein Mittagessen für vier Personen auf dem Elektroherd zu kochen,
- eine Maschine Wäsche zu waschen,
- 90 Stunden lang eine Stromsparlampe (11 Watt) angeschaltet zu halten,
- 17 Stunden lang eine Glühlampe (60 Watt) brennen zu lassen,
- 40 Stunden lang mit dem CD-Player Musik zu hören (25 Watt).


Im Jahr verbraucht ein Vier-Personen-Haushalt rund 4000 Kilowattstunden und ein Single-Haushalt etwa 1500 Kilowattstunden Strom.

### Heizen und Lüften

Da ein Haushalt für Heizkosten bei Weitem das meiste Geld ausgibt, liegt hier auch die größte Chance zu sparen – und zwar schon mit geringen Mitteln. Heizen und Lüften gehören zusammen: Das Lüften sorgt für die nötige Feuchtigkeitsausfuhr nach draußen und für ein angenehmes Raumklima. Eine gut durchgelüf-


tete Wohnung ist Voraussetzung für einen sparsamen Einsatz von Heizenergie.



 **Lüften Sie dreimal täglich, besser fünfmal,**

**indem Sie für fünf Minuten Durchzug herstellen!** Das reicht für einen kompletten Luftwechsel. Drehen Sie dabei die Heizkörper herunter. Mit Dauerlüften durch ein Fenster auf „Kippe“ werfen Sie Ihr Geld zum Fenster hinaus.

Die Heizkörper dürfen nicht durch Möbel verstellt oder durch Gardinen verhangen sein, weil sich dadurch die Wärme staut. Nachts zieht man die Vorhänge vor die Fenster und lässt vorhandene Fenster- und Rollläden herunter. Türen von geheizten Räumen immer schließen, damit man den Flur oder kühlere Räume nicht mitheizt.

 **Die Thermostatventile müssen funktionieren, damit Sie die Heizung bei längerer Abwesenheit oder über Nacht etwas herunterdrehen können.**

In manchen Häusern wird nachts automatisch gedrosselt – wenn nicht, tun Sie's! Vermeiden Sie aber das komplette Auskühlen der Räume, denn dann wird das erneute Aufheizen noch teurer. Richtig sind etwa 16 Grad Celsius.

Thermostatventile sind Temperatur- und keine Mengenregler. Deshalb sind sie als sehr gutes Hilfsmittel zur richtigen und sparsamen Raumtemperatureinstellung nutzbar. Die Zahlenwerte auf dem Thermostat entsprechen Temperaturwerten. Wert 3 entspricht zum Beispiel 20 Grad Celsius. Jeder einzelne Strich entspricht ein Grad Celsius mehr oder weniger. Der Heizkörper wird durch das Thermostatventil nur so lange erwärmt, bis die eingestellte Temperatur erreicht ist, dann schaltet er ab.

Wer die Raumtemperatur verringert, spart pro reduziertem Grad immerhin sechs Prozent an Heizkosten. Bei einer 70-Quadratmeter-Wohnung sind das ungefähr 65 Euro Ersparnis pro gemindertem Grad Wärme im Jahr. Für Wohnräume sind 20 Grad Celsius empfehlenswert,



für Schlafräume reichen 16 Grad Celsius. Wer aber im Wollpullover noch friert, sollte die Heizung aufdrehen... Seit 2009 ist für Vermieter die Vorlage eines Energieausweises für vermietete Wohnhäuser Pflicht. Ähnlich wie die Aussagen der Energieklassen bei Elektrogeräten gibt der Energieausweis für Wohnhäuser einen Hinweis auf den Heizenergieverbrauch. Darauf finden Sie einen Farbbalken von grün (gut) über gelb (mittel) bis hin zu rot (schlecht) sowie mit die dargestellten Energieklassen von A+ bis H. Beim Neumieten einer Wohnung sollten Sie diesen unbedingt vergleichen!

### Wasser

Frischwasser aus dem Wasserhahn kostet ungefähr zwei bis vier Euro pro 1000 Liter. Gleichzeitig werden Abwasserkosten von mindestens drei bis fünf Euro pro 1000 Liter fällig. Für die Erwärmung von Dusch- und Badewasser entstehen jedoch auch erhebliche zusätzliche Energiekosten. Diese werden oft unterschätzt und betragen je nach Heizsystem ca. 12 bis 20 Euro pro 1000 Liter Warmwasser. Bei einer vierköpfigen Familie können hierdurch mehrere hundert Euro Wassererwärmungskosten im Jahr anfallen.

Ein Wannenbad verbraucht etwa 100 Liter Wasser mehr als einmal duschen. Für die Warmwasseraufbereitung in der Wanne benötigen Sie viermal mehr Energie als beim Duschen.

**TIPP** Wer zweimal in der Woche duscht, statt einmal zu baden, kann 100 Euro im Jahr sparen.

In nahezu allen Haushalten finden sich Einhand-Mischbatterien im Badezimmer. Meist steht der Hebel in Mittelposition. Automatisch werden beim Händewaschen Heiß- und Kaltwasser zu gleichen Teilen gemischt. Stellen Sie den Hebel beim Händewaschen nach rechts auf „kalt“, dann sparen Sie im Jahr 50 Euro. Übrigens: Ein tropfender Kaltwasserhahn kostet im Jahr 40 Euro, beim Warmwasserhahn sind es 80 Euro.

Die „Spartaste“ am Toilettenkasten verringert den Wasserverbrauch erheblich beim Spülen. Wird diese regelmäßig benutzt, kann ein Vier-Personen-Haushalt bis 17.000 Liter bzw. 100 Euro einsparen.

Spülen Sie Ihr Geschirr nicht unter dem laufenden Wasserhahn, sondern wenn möglich mit einer Spülmaschine. Diese verbraucht erheblich weniger Wasser als die Handwäsche.

### Waschen

Moderne Waschmaschinen verbrauchen bei fünf Waschgängen pro Woche etwa 11.700 Liter Wasser im Jahr. Eine 25 Jahre alte Maschine spült gut dreimal soviel durch ihre Trommel: etwa 35.100 Liter. Mit dem gesparten Wasser ließe sich zwei Jahre lang täglich duschen! Mehrkosten der alten Maschine: rund 150 Euro im Jahr.

Deshalb lohnt sich auf Dauer manchmal eher eine Neuanschaffung als eine Reparatur, wenn ein altes Gerät langsam den Dienst versagt.

Neue Waschmaschinen sparen aber auch Strom – fast 200 Kilowattstunden im Jahr im Vergleich zum alten Gerät. Die Ersparnis liegt bei rund 60 Euro im Jahr.

### TIPP Tipps:

- Füllen Sie die Waschmaschine immer ganz voll.
- Dosieren Sie das Waschmittel möglichst genau nach Wasserhärtegrad.
- Verzichten Sie auf Weichspüler – er ist unnötig und belastet die Umwelt.
- Durch moderne Waschmittel genügt die 40-Grad-Wäsche meist völlig. Die Kochwäsche sollten Sie nur einstellen, wenn sie gesundheitlich erforderlich ist (Infektionsabwehr). Wählen Sie möglichst das Energiesparprogramm!
- Wäschetrockner gehören zu den gierigsten Stromverbrauchern. Ihr Betrieb kostet im Jahr mindestens 200 Euro. Verzichten Sie darauf, wenn es geht!

### Beleuchtung

Bis zu zehn Prozent des Stroms verbrauchen wir für die Beleuchtung unserer Wohnung. Eine normale Glühbirne hat allerdings nur eine Lichtausbeute von fünf Prozent, der Rest geht als Wärmeenergie verloren. Das verbraucht unnötig viel Strom. Energiesparlampen können das besser. Sie haben einen deutlich höheren Wirkungsgrad und verbrauchen dadurch ca. 80 Prozent weniger Strom. Das spart je Lampe bis zu 20 Euro im Jahr. Den höheren Anschaffungspreis von 3 bis 8 Euro je nach Form und Fabrikat holt eine Sparlampe allein durch Ihre längere Lebensdauer wieder herein. Sie hält bis zu 15 Mal länger als eine herkömmliche Glühlampe. Lampen mit Halogenleuchtmitteln (z.B. Stehlampen mit Halogenstäben oder Halogenspots in Decken) sind Stromfresser und sollten unbedingt gegen Energiesparleuchtmittel ersetzt werden.

**TIPP** Ersetzen Sie nach und nach defekte Glühlampen durch Energiesparlampen! Die neueste Generation von Leuchten verbreitet ein ähnlich angenehmes Licht wie Glühlampen. Selbst für Skeptiker gegenüber der geläufigen Energiesparlampen (z.B. wegen langer Startdauer, Lichtfarbe, Quecksilber) gibt es seit geraumer Zeit alternativ LED-Leuchtmittel. Diese haben keine der genannten Einschränkungen und zudem eine noch längere Lebensdauer.

### Stand-by-Betrieb

Fernseher, Videogeräte, Stereoanlage, Computer, Drucker, Fax-Geräte, Anrufbeantworter, Telefonladestationen, auch Netzteile bzw. Ladegeräte von Handys, MP3-Playern, Laptops, ja selbst Waschmaschinen verbrauchen im Stand-by-Modus nicht unerheblich Strom. Solche Geräte verbrauchen bis zu 40 Watt pro Stunde. Im Jahr sind das bei fünf Watt pro Stunde rund 13 Euro. Schalten Sie „richtig“ aus, dann sparen Sie.

**TIPP** Schaffen Sie sich abschaltbare Steckerleisten an, mit deren Ausschalten Sie den Stromkreis vollständig unterbrechen. Für Geräte wie das Fax, die ständig in Betrieb bleiben sollen, kommt je nach Typ ein so genannter „PowerSafer“ in Frage. Bei fünf bis zehn Geräten im Haushalt bringt das im Jahr 75 bis 150 Euro. Besonders der Computer ist ein Stromfresser. Auch wenn er nicht im Arbeitsmodus ist, verbraucht er noch 70 Prozent der Energie. Schalten Sie ihn deswegen auch in kurzen Arbeitspausen ab.

Da vermehrt Elektrogeräte mit konventionellen Netzschaltern im ausgeschalteten Zustand noch Strom verbrauchen (insbesondere auch Küchengeräte wie Toaster, Wasserkocher, Kaffeemaschine), sollten mit im Handel erhältlichen Energiekostenmessgeräten (Kaufpreis zirka zehn Euro) versteckte Stromverbraucher aufgespürt werden.

### Kochen und Backen

**TIPP** Beim Kochen ohne Deckel gehen 75 Prozent der eingesetzten Energie verloren. Deshalb: Deckel drauf! Ein Schnellkochtopf reduziert den Energieeinsatz um die Hälfte. Backen Sie Brötchen im Toaster auf, nicht im Ofen. Verzichten Sie beim Backen und Braten im Ofen auf das Vorheizen. Bei neuen Herden ist das unnötig. Nutzen Sie auch die Restwärme und schalten Sie den Ofen zehn Minuten vor Ende der Garzeit aus.

Für das Erhitzen von Kleinmengen sollten Sie die Mikrowelle benutzen. Erhitzen Sie heißes Wasser für Getränke, aber auch zum Kochen (Kartoffeln, Nudeln etc.) mit dem Wasserkocher und benutzen Sie Spezialgeräte wie Reis- oder Eierkocher.

### Kühlen

Ein Kühlschrank, der dauernd in Betrieb ist, ist ein intensiver Stromverbraucher. Deshalb sind sein Standort und die Nutzung sehr wichtig. Er sollte nicht neben einer Heizung oder dem Herd stehen, seine Rückseite muss gut belüftet sein. Eine Innentemperatur von 6 bis 8 Grad Celsius ist ausreichend (Regler: Stufe 1-2). Die Tür sollte immer nur kurz geöffnet sein,





und warme Speisen haben nichts in ihm zu suchen. Eventuelle Eisschichten sind durch Abtauen zu beseitigen.

**TIPP** Haben Sie den Mut, alte Haushaltsgeräte auszumustern, es lohnt sich. Denn alte Kühlschränke, Geschirrspülgeräte und Waschmaschinen haben einen bis zu dreimal höheren Energieverbrauch als moderne Geräte. Achten Sie bei Neuanschaffungen auf die Energieeffizienzklasse der Geräte. Die Einteilung reicht von „A +++“ = besonders sparsam bis „B“. Sie finden den Hinweis auf dem aufgeklebten Energielabel an den Geräten. Die eingesparte Energie zahlt sich auf Dauer stärker aus als ein niedrigerer Einkaufspreis.

**i Information:** Eine Liste mit sparsamen Haushaltsgeräten finden Sie im Internet unter [www.spargeraete.de](http://www.spargeraete.de)

### Unterhaltungselektronik

Moderne Unterhaltungsgeräte wie Fernseher, Multimediageräte oder Spielekonsolen sind überwiegend sehr intensive Stromverbraucher. So kann z.B. ein Flachbildfernseher mit Plasmabildschirm im Jahr für mehr als 200 Euro an Strom verbrauchen. Deshalb: **Bei Neuanschaffung unbedingt den Stromverbrauch erfragen und vergleichen!** Geräte auch nicht „nebenbei“ in Betrieb lassen, sondern bewusst abschalten.

**TIPP** **Mit Strom heizen ist sehr teuer!** Auf Heizlüfter, Ölradiatoren oder ähnliches sollten Sie unbedingt verzichten. Auch die frische Brise einer mobilen Klimaanlage im Sommer verursacht einen enormen Stromverbrauch.

**Tipp für Eltern: Leihen Sie sich beim örtlichen Energieversorger oder der Verbraucherzentrale Stromverbrauchsmessgeräte aus, mit denen Sie den aktuellen Verbrauch Ihrer Geräte ermitteln können.** Vielleicht spielen Ihre Kinder gern „Stromspardetektiv“ und schreiben in einer Liste den aufgespürten Verbrauch aller Geräte auf?

**TIPP** **Bei allen Fragen zum effizienten Einsatz von Energie hilft die Energieberatung der Verbraucherzentrale: online, telefonisch oder mit einem persönlichen Beratungsgespräch.** Die Berater informieren anbieterunabhängig und individuell. Für einkommens-

schwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind die Beratungsangebote kostenfrei.

**i** Mehr Infos gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder unter **0800 / 8 09 80 24 00** (kostenfrei).

### ➤ AUTO UND VERKEHR

Für viele Familien ist das Auto ein notwendiges Transportmittel. Die Kosten für das Auto selbst, Kfz-Steuer und Haftpflichtversicherung, Benzin und Reparaturen sind aber einer der größten Posten in jedem Haushalt. Angesichts der Höhe des Benzinpreises und der Parkkosten in Innenstädten wird die Fahrt mit Bus und Bahn manchmal zur preiswerteren Alternative.

Prüfen Sie, ob Sie bei regelmäßigen Fahrten günstiger mit der Bahn zum Ziel gelangen. Nutzen Sie Rabattmöglichkeiten wie die Bahncard, die sich schon nach wenigen längeren Fahrten auszahlt. Wer Bahnreisen früher bucht, bekommt zusätzliche Rabatte. Gerade für Familien mit Kindern, die keinen oder einen geringeren Fahrpreis zahlen, lohnt sich oft ein Vergleich. **Auf der Kurzstrecke geht's oft besser mit dem Fahrrad.**



© Christian Müller/Fotolia

### ➤ STROMANBIETER WECHSELN

Schon seit Jahren können Verbraucher ihren Stromanbieter frei wählen. Doch erst 2007 ist der Markt in Gang gekommen, weil viele Stromkunden von den

unverschämten Preiserhöhungen der Konzerne die Nase voll haben.

**TIPP** **Der Wechsel ist leichter, als man denkt: Sie beauftragen einen neuen Lieferanten, und der übernimmt alle Ummeldungen für Sie.**

Vorher müssen Sie aber erst einmal vergleichen, um einen günstigeren Lieferanten zu finden. Dabei gehen Sie so vor:

- Schauen Sie auf der letzten Jahresrechnung nach, welchen Verbrauch in kWh (= Kilowattstunden) Sie in wie vielen Tagen hatten.
- **Vergleichen Sie immer nur Preise für Ihren Verbrauch für 365 Tage und Ihren Wohnort!**
- Fragen Sie beim Lieferanten nach, ob tatsächlich Ihre Wohnung beliefert werden kann. Die Orientierung nur an Postleitzahlen kann zu Fehlinformationen führen.
- Wägen Sie bei günstigen Versorgern mögliche Risiken und die Vertragsbedingungen wie Laufzeiten, Kündigungsfristen und Preisänderungsklauseln ab.
- **Bonuszahlung als Lockmittel:** Oft werben Anbieter mit einem hohen Wechselbonus und verschleiern damit teurere Stromtarife. Die tatsächliche Auszahlung des versprochenen Bonus erfolgt dann häufig nicht.
- **Vorkasse/Festpreisangebote:** Vorsicht bei Anbietern, die den Stromverbrauch für das Jahr oder auch teilweise im Voraus in Rechnung stellen. Geht der Anbieter pleite, ist das Geld weg und Sie müssen den Strom beim Ersatzlieferer nochmals bezahlen. Außerdem haben solche Verträge in der Regel weitere Nachteile: Man bezahlt im Voraus für eine feste Abnahmemenge und bekommt bei einem geringeren Verbrauch nichts zurück – jeder Mehrverbrauch dagegen wird besonders teuer.
- **Supersparangebote:** Sensationell günstige Angebote sollten Skepsis wecken – die Preise könnten nur auf Kundenzuwachs kalkuliert sein und bis zur Insolvenz führen, wenn der Zuwachs einbricht (nicht kostendeckend). Erfahrungsgemäß erhöhen solche Anbieter kurz nach Vertragsbeginn Ihre Preise erheblich!
- **Das Kleingedruckte:** Weil die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) tatsächlich meist sehr klein gedruckt sind, verbergen sie häufig

Fallstricke. Lesen Sie alles genau und fragen Sie im Zweifel vor Vertragsschluss um Rat – zum Beispiel bei Ihrer Verbraucherzentrale.

- Prüfen Sie Ihren Wunschversorger – in Internetforen geben Kunden ihre Erfahrungen weiter.
- Erkundigen Sie sich auch bei Ihrem derzeitigen Versorger, ob er in der Zwischenzeit ebenfalls preiswerter anbietet.

Haben Sie sich entschieden, suchen Sie aus Ihrem bisherigen Vertrag die Kündigungsfrist heraus. Beim Grundversorgungsvertrag beträgt die Kündigungsfrist für Privathaushalte nur noch einen Monat zum Ende des Kalendermonats. Wählen Sie also ab 1. Oktober einen anderen Lieferanten, muss Ihre Kündigung bis zum 31. August beim bisherigen Lieferanten eingegangen sein. Melden Sie sich beim neuen Anbieter für diesen Zeitpunkt an – hier also zum 1. Oktober. Eine Umstellung kann innerhalb von sechs bis acht Wochen erfolgen.

Haben Sie keine Angst, dass Ihnen der Strom ausgeht. Der Netzbetreiber ist zur Versorgung gesetzlich verpflichtet, allerdings zum teuren Basis-Tarif.

### UNZUFRIEDEN MIT DEM GASPREIS?

Wenn Sie eine Gasheizung besitzen, haben Sie seit 2004 um bis zu 35 Prozent gestiegene Preise aushalten müssen. Das einfachste Mittel gegen überhöhte Gaspreisforderungen ist der Wechsel des Anbieters. In Deutschland konkurrieren dutzende Unternehmen mit erheblichen Preisunterschieden um die Gaskunden. Ein Wechsel ist unproblematisch. Jedoch sollten Sie auch hierbei einen neuen Anbieter entsprechend der Checkliste für Stromanbieter oben prüfen.

Eine angekündigte Preiserhöhung des Gasversorgers kann unter bestimmten Voraussetzungen auch unzulässig sein. Die Verbraucherzentralen raten, jeder nicht nachvollziehbaren Erhöhung ausdrücklich zu widersprechen und nur den bisherigen Preis zu bezahlen oder aber zumindest die Zahlung unter Vorbehalt zu leisten.

Derzeit laufen mehrere Klagen auf Offenlegung der Preiskalkulation. Bisher gesprochene Urteile fallen unterschiedlich aus; der Ausgang ist ungewiss. Wer die erhöhten Beträge nicht zahlt, sollte sie zurücklegen,

damit er sie bei einem Erfolg der Gasversorger vor Gericht problemlos nachzahlen kann.

**TIPP** Legen Sie Widerspruch gegen jede unklare Preiserhöhung in einer Jahresabrechnung ein!



### Checkliste Energiesparen

- Energiesparen zu Hause bietet das größte Einsparpotenzial: Heizung nachts und bei Abwesenheit runter, kluges Lüften, Thermostat zur genauen Temperaturregelung nutzen!
- Vermeiden Sie Stand-by-Betrieb und versteckte Stromverbraucher.
- Montieren Sie Energiesparlampen, machen Sie Ihren Haushalt zukunftssicher!
- Achten Sie bei Haushaltsgeräten wie Kühlschrank, Herd oder Waschmaschine auf die richtige Nutzung. Tauschen Sie sehr alte Geräte aus.
- Fernseher oder Spielekonsole verbrauchen viel Strom, also nicht nebenbei in Betrieb lassen, sondern abschalten.
- Autofahren ist teuer. Nutzen Sie möglichst Busse und Bahnen mit Familien- und Gruppentarifen. Fahrradfahren hält zusätzlich fit!
- Ein Wechsel des Stromversorgers kann jetzt richtig Geld sparen. Vergleichen Sie, und melden Sie sich bei einem günstigeren Lieferanten an!

Lassen Sie sich über Ihre Möglichkeiten bei der Verbraucherzentrale beraten. Dort bekommen Sie auch Musterbriefe, die Sie an Ihren Gasversorger schicken können.



### Ratgeber zum Thema



#### Gebäude modernisieren – Energie sparen

Wer Energiekosten sparen will und deshalb über die Modernisierung seines Hauses nachdenkt, stößt hierbei auf jede Menge Einsparpotenzial: Wände, Fenster, Türen, Dach, Heizungs- und Wärmewassertechnik können auf den neusten Stand gebracht und damit der Verbrauch von Öl, Gas oder Strom eingedämmt werden. Doch welche Maßnahmen sind wirklich sinnvoll und in welcher Reihenfolge sollten Modernisierungen angegangen werden? Besonders wichtig: Was wird die Generalüberholung des Hauses kosten? Antworten auf diese Fragen bietet der Ratgeber „Gebäude modernisieren – Energie sparen“ der Verbraucherzentrale.



#### Heizung und Warmwasser

Mit Blick auf die stetig steigenden Energiekosten jagt der nahende Winter Hausbesitzern einen kalten Schauer über den Rücken. Und so mancher stellt sich die Frage, ob der Austausch einer alten Heizungsanlage gegen ein effizienteres Modell dabei helfen kann, die Kosten spürbar zu senken. Orientierungshilfe für potentielle Modernisierer bietet der Ratgeber „Heizung und Warmwasser“ der Verbraucherzentrale. Das Buch vermittelt einen umfassenden Überblick über die verschiedenen Energieträger und zeigt die Vorteile moderner Technologien wie Solarkollektoren, Pelletheizungen und Wärmepumpen gegenüber herkömmlichen Öl- und Gasheizungen.

## 8. SPARTIPP: KREDITE UND ÜBERSCHULDUNG

### ➔ KREDITE MEIDEN

Geld auf Kredit zu erhalten und damit Schuldnerin oder Schuldner zu werden, ist heute leider ganz leicht: Möbel oder Fernseher können Sie im Laden in kleinen Raten abzahlen, Versandhäuser bieten ungefragt Ratenzahlung oder Zahlungsaufschub an. Die Banken schicken Ihnen unaufgefordert Kreditangebote zu. „25 Euro im Monat, das müsste doch ohne Probleme zu schaffen sein“, glauben deshalb viele Verbraucher.

Geld auf Kredit ist immer teuer, egal, was Ihr Vertragspartner Ihnen vorrechnet! Es kommen immer Zinsen und Bearbeitungsgebühren auf Sie zu. Außerdem kann der auf Kredit gekaufte Fernseher oder das Auto schon etliche Gebrauchsspuren zeigen oder sogar kaputt sein, bevor Sie die letzte Rate gezahlt haben.

**TIPP** **Verzichten Sie auf den Kauf auf Pump!** Legen Sie für größere Anschaffungen monatlich Geld – und seien es 20 bis 30 Euro – auf einem Tagesgeldkonto zur Seite. Natürlich sind 0,70 bis 0,95 % Zinsen nicht die Welt, aber besser als nichts.

Wenn die Waschmaschine kaputtgeht oder das dringend für den Arbeitsweg benötigte Auto plötzlich streikt, müssen Sie schnell Ersatz beschaffen. Reicht Ihr vorhandenes Geld vielleicht für eine gebrauchte Waschmaschine? Gibt es Freunde oder Verwandte, bei denen Sie übergangsweise waschen können, bis Ihr Geld für einen Kauf ohne Kredit reicht? Können Sie wirk-



© Scanrail/Fotolia



lich keine Mitfahrzentralen, Busse oder Bahnen nutzen oder einen Kollegen fragen?

Die Ratgeber der Verbraucherzentrale helfen Ihnen, besser mit Ihrem Geld auszukommen, solange Sie noch nicht völlig in Schulden stecken. Sie können in jeder Beratungsstelle des Landes Brandenburg erworben oder unter [www.vzb.de](http://www.vzb.de) bestellt werden.

### Im Notfall Ratenkredit gut vorausplanen

Der Ratenkredit ist die übliche Form des Darlehens für Sie als Verbraucher. Sie haben dabei eine feste Laufzeit und gleichbleibende monatliche Tilgungsraten. Am Ende der Laufzeit ist der Kredit von Ihnen vollständig abbezahlt.

Wenn Sie es sich gut überlegt haben und entschlossen sind, einen Kredit aufzunehmen, dann beachten Sie Folgendes:

- Planen Sie für die gesamte Laufzeit des Kredites. Wie sicher ist Ihr Einkommen?
- Können in dieser Zeit Ereignisse eintreten, die extra Geld erfordern und Sie in Schwierigkeiten bringen? Verfügen Sie für diese Fälle über ein Polster?
- Schätzen Sie Ihre finanzielle Situation realistisch ein: **Die monatliche Belastung durch die Kreditraten darf höchstens ein Sechstel des Nettoeinkommens Ihres Haushaltes betragen.** Mehr ist riskant! Bei einem Nettogehalt von 1200 Euro läge die Höchstbelastung also bei maximal 200 Euro im Monat.
- Vergleichen Sie mehrere Kreditangebote mit derselben Kreditsumme und Laufzeit. Im Internet finden Sie Vergleiche zum Beispiel unter [www.biallo.de](http://www.biallo.de) oder [www.drklein.de/ratenkredit](http://www.drklein.de/ratenkredit).
- Vergleichen Sie die Kosten der Angebote mit Hilfe des effektiven Jahreszinses, der neben den Zinsen auch die übrigen Kreditkosten enthält. Je niedriger der effektive Jahreszins, desto günstiger das Angebot.



**!** **Vorsicht:** Eine Richtlinie der Europäischen Union verlangt nur die Angabe des Effektivzinses für die gesamte Laufzeit. Fragen Sie darum ausdrücklich auch nach dem Effektivzins für den oft viel kürzeren Zeitraum der Zinsbindung. Denn nur diesen können Sie wirklich mit Angeboten anderer Banken vergleichen.

### Bearbeitungsgebühr

Die Bearbeitungsgebühr beträgt zwei bis vier Prozent der Kreditsumme. Für Ratenkredite verlangen Banken jedoch teilweise über 30 Prozent Zinsen, ohne dass Sie es merken.

**Tipp** **Bearbeitungsgebühren sind meist unzulässige Entgelte.** Die Gerichte stärken hier immer wieder Verbraucherrechte, wie die Rechtsprechung 2015 zeigt. Lassen Sie sich vor einer Kreditaufnahme bei der Verbraucherzentrale beraten!

**!** **Vorsicht, Trick!** Ihnen als Kreditnehmer wird zusätzlich eine Ausfallversicherung aufgedrängt, die auch „**Restschuldversicherung**“ genannt wird. Diese Versicherung zahlt die Raten, wenn Sie arbeitslos oder arbeitsunfähig werden oder sterben. Sie ist teuer und unnötig. Banken drängen oft auf eine Ausfallversicherung für den Todesfall, obwohl Sie schon eine Lebensversicherung haben (zu Lebensversicherungen siehe Kapitel drei). Die Kosten für Ihren Kredit steigen durch die Versicherung teilweise auf das Fünffache, aber in den Effektivzins wird das nicht eingerechnet.

### Ratenkredit mit 0% Zinsen

Vor allem Möbelhäuser und Elektrohändler locken mit einer (vermeintlichen) 0% Finanzierung. Aber niemand hat etwas zu verschenken. Sie können davon ausgehen, dass Sie diesen zinslosen Kredit über den Kaufpreis bezahlen. Und auch wenn keine Zinsen fällig sind, wird der Kredit über eine Bank abgewickelt. Somit ist der zinslose Kredit mit einem Eintrag bei der Schutzgemeinschaft für allgemeine Kreditsicherung (SCHUFA) verbunden. Auch ein 0% Kredit verschlechtert somit Ihre Kreditwürdigkeit.

**Finger weg von Kreditvermittlern!** Sie vergeben keine Kredite, sondern reichen Ihre Anfrage bestenfalls an Banken weiter. Oft geht es aber um den Abschluss von Versicherungen, Zeitschriftenabos, Mitgliedschaften in Reiseclubs oder Ähnlichem. Wenn für

Kredite ohne Schufa-Prüfung geworben wird oder Sie für Vermittlungsdienste Vorkasse leisten sollen, läuft es immer auf das gleiche Ergebnis hinaus. „Außer Spesen nichts gewesen.“. Und hierbei kann man von mehreren Hundert Euro ausgehen.

### Kredite von Privatpersonen

Eine weitere Möglichkeit ist die, auch im Fernsehen beworbene, Kreditvergabe von Privat an Privat über Vermittler. Sollten Sie ernsthaft daran interessiert sein, vergessen Sie nicht: Auch ein solcher Kredit muss mit Zinsen zurückgezahlt werden. Zusätzlich nehmen die Vermittler eine Provision, die Sie auch einplanen müssen. Lassen Sie Verträge vorab von der Verbraucherzentrale auf mögliche Fallen überprüfen.

**Tipp** **Liegt Ihnen tatsächlich ein Kreditangebot vor, so prüfen Sie es in Ruhe und ohne Zeitdruck.** Niemals ist eine Unterschrift so wichtig, dass sie nicht bis zum nächsten Tag Zeit hätte. Lassen Sie sich gegebenenfalls vorher bei der Verbraucherzentrale beraten.

### Keine gute Wahl: Der Dispositionskredit

Nehmen Sie möglichst keinen Dispositionskredit in Anspruch! Denn haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihnen Ihre Bank einen Dispokredit einräumt, also Ihnen Geld zur freien Verfügung überlässt? Ganz einfach, es lohnt sich für die Bank! Auch das kostenlose Girokonto rechnet sich so am Ende für die Bank.

Abhängig von der Summe, die auf Ihrem Girokonto regelmäßig eingeht, erlaubt die Bank Ihnen eine ständige Überziehung Ihres Kontos bis zu einem vorher festgelegten Betrag. Sie bekommen das Geld automatisch, indem Sie es von Ihrem Girokonto abheben. Natürlich werden dafür tageweise Zinsen fällig. Es sind im Durchschnitt acht bis 14 Prozent und damit deutlich mehr als bei einem Ratenkredit. Eine Raiffeisenbank ist sogar mit 16 Prozent dabei. Zahlen Sie Geld ein, verringert sich der in Anspruch genommene Kreditbetrag.

**!** **Vorsicht:** Die angefallenen Zinsen werden Ihnen mit der Quartalsrechnung berechnet. Wenn Sie die Kontoauszüge einfach nur abheften und nicht prüfen, verlieren Sie schnell den Überblick, was Sie für Ihren Dispositionskredit zahlen.



**Tipp** Beschränken oder löschen Sie den Dispositionsrahmen, dann kommen Sie nicht in Ver-suchung, und Konto-Diebe können Ihr Konto nicht ins Minus führen. Preiswerter und überschaubarer ist im Fall der Fälle ein Ratenkredit.

### Vergleichsweise teuer: Überziehung des Dispositionskredites

Nichts ist so schlecht, als dass man es nicht noch steigern könnte. Viele Banken lassen es zu, dass Sie den Kreditrahmen Ihres Dispositionskredites überziehen. Und dann zahlen Sie noch viel höhere Zinsen als für den sowieso schon teuren Dispositionskredit.

### Anpassung beim Rahmenkredit häufig nachteilig

Eine Mischung aus Raten- und Dispositionskredit ist der „Rahmenkredit“. Der hauptsächliche Unterschied ist die Rückzahlungsform. Beim Dispositionskredit entscheiden Sie als Kunde, wann Sie wie viel zurückzahlen. Beim Rahmenkredit dagegen legen Sie und die Bank vorher fest, wie hoch die monatliche Mindestrate ist, die Sie zurückzahlen.

Rahmenkredite bieten die Banken unter verschiedenen Namen an: Abrufkredit, Variokredit, Wunschkredit, Gleitzinskredit, Idealkredit, Scheckkredit, Vario-Dispositionskredit. Alle Bezeichnungen drücken aus, dass diese Form variabel ist und sich anpassen lässt. Dies birgt aber erhebliche Nachteile für Sie als Kreditnehmer:

- Rahmenkredite haben keine festen Laufzeiten.
- Sie als Kunde erhalten einen verführerischen Kreditrahmen von Ihrer Bank.
- Diesen mit im Durchschnitt zehn bis 14 Prozent verzinsten Kreditrahmen können Sie immer wieder ausschöpfen, selbst wenn Sie das eigentliche Darlehen erst teilweise getilgt haben. Die Verschuldungsfalle ist deshalb oft vorprogrammiert.
- Den Zinssatz kann Ihre Bank ständig verändern, und er wird nach dem gerade in Anspruch genommenen Betrag berechnet.

Oft deckt die mit Ihnen vereinbarte Mindestrate nur die anfallenden Zinsen und bis etwa zwei Prozent des genutzten Kredites. So zahlen Sie das eigentliche Darlehen gar nicht oder nur in ganz kleinen Schritten ab. Obwohl Sie jeden Monat eine Rate überweisen, bleiben Ihre Schulden nahezu konstant oder erhöhen sich sogar.

### → KREDITKARTEN

Der Zweck von Kreditkarten ist der bargeldlose Einkauf. Der Kartenbetreiber bezahlt sofort die aufgelaufene Summe beim Händler auf dessen Kosten. Der Händler gibt diese Kosten über den Endpreis an seine Kunden weiter.

**Vorsicht bei Revolving-Kreditkarten:** Hier handelt es sich um eine Kombination aus Kreditkarte und Rahmenkredit, bei der die Tilgung der aufgelaufenen Beträge nicht automatisch durch Einzug von Ihrem Girokonto einmal im Monat erfolgt. Sie führen Ihr Kreditkartenkonto im Minus und lediglich eine kleine Mindestrate wird automatisch durch monatlichen Einzug getilgt. Sie können zwar jeden Monat den vollständigen Betrag überweisen, doch wenn Sie dies nicht tun, fallen hohe Kreditzinsen an. Kredite über Revolving-Kreditkarten sind im Vergleich zu Rahmenkrediten meist deutlich teurer. Ihr Anbieter wird vor Vertragsabschluss nicht betonen, dass Ihre Kreditkarte eine Revolving-Kreditkarte ist. Hier hilft nur der Blick ins Kleingedruckte, um diese Zinsfalle zu meiden.

### → JUGENDLICHE MIT SMARTPHONE-SCHULDEN

Eines vorweg: Ihre minderjährigen Kinder können keine Schulden machen. Nur Sie als Eltern sind die Vertragspartner bei allen Verträgen, bei denen Schulden entstehen können. Kinder können durch ihr Ausgabeverhalten aber die Schulden der Eltern steigern und gewöhnen sich möglicherweise schon früh daran, Schulden als normal zu empfinden.

Sobald Jugendliche volljährig sind, gehört oft der Abschluss eines 24-monatigen Laufzeitvertrages für eine SIM-Karte zu den ersten Handlungen. Über solche Angebote an das aktuelle Smartphone-Modell zu gelangen, reizt natürlich, obwohl die laufenden Kosten oft nicht überblickt werden. So häufen sich schnell Monatsrechnungen, die nicht auf einmal bezahlt werden können. Durch Folgekosten (Grundgebühren für die restliche Vertragslaufzeit, Kosten für Mahnungen, Inkassodienste) potenzieren sich die Verbindlichkeiten und aus der nicht fristgerecht bezahlten Rechnung wird schnell ein echtes Schuldenproblem für den jungen Erwachsenen.

Auffällig ist, dass Jugendliche durchschnittlich schon



ein Drittel ihrer monatlichen Einnahmen für das Smartphone ausgeben. Kinder werden massiv mit Angeboten für das Herunterladen von Spielen, Logos oder Klingeltönen umworben. Die Telefongebühren und die Nutzung von Sonderdiensten verschlingen oft mehr Geld, als die Kinder und Jugendliche sich selbst erarbeiten oder von ihren Eltern als Taschengeld bekommen.

### So helfen Sie Ihrem Kind, vernünftig mit Geld umzugehen:

- Zahlen Sie regelmäßig ein dem Alter angemessenes Taschengeld, damit Ihr Kind lernen kann, mit dem vorhandenen Geld auszukommen.
- Lassen Sie Ihr Kind einen Haushaltsplan aufstellen und reden Sie offen mit ihm darüber, wie es sinnvoll mit seinem Geld umgehen kann.
- Machen Sie klar, dass Borgen nicht schnelles Geld und Unabhängigkeit bedeutet, sondern dass Kredite viel kosten – denn sie müssen mit Zinsen zurückgezahlt werden.
- Wählen Sie für Ihr Kind ein Prepaid-Smartphone, und vereinbaren Sie einen festen Betrag, mit dem es auskommen muss.

### ➔ ÜBERSCHULDUNG

Über 10% der Brandenburger Haushalte sind überschuldet, geben also dauerhaft mehr Geld aus, als sie zur Verfügung haben. Die von den Schuldnern am häufigsten genannten Ursachen für die Überschuldung sind Arbeitslosigkeit, Trennung vom Partner, Ehescheidung, Tod des Partners, Erkrankung, Sucht, Unfall sowie unwirtschaftliche Haushaltsführung.



Aber der häufigste Grund für die Überschuldung sind fast immer Ratenkredite beim Kauf von Konsumartikeln, deren lange Laufzeiten und die sich daraus ergebenden Belastungen bei Vertragsabschluss nicht genügend berücksichtigt wurden.

Viele Schuldner kommen in Schwierigkeiten, weil sie im Vorfeld eines Kreditvertrages ihre finanziellen Möglichkeiten nicht richtig einschätzen.

### An diesen Anzeichen merken Sie, dass es ernst wird:

- Ihr Girokonto ist länger als zwei Monate im Dispositionskredit, möglicherweise sogar dauerhaft am Limit.
- Mahnungen flattern immer öfter in Ihren Briefkasten.
- Mehrere Lastschriften (Abbuchungen oder Überweisungsaufträge) werden von Ihrer Hausbank nicht mehr ausgeführt.
- Sie können die Kreditraten nicht mehr zahlen.
- Inkasso-Unternehmen schreiben Ihnen, um berechnete Forderungen einzutreiben.
- Wenn es Ihnen so ergeht, ist resignieren oder Panik keine Lösung. Stellen Sie sich der Situation und werden Sie aktiv! Sie müssen sofort handeln, jeder Zeitverzug verschlimmert die Lage. Sonst drohen Ihnen Überschuldung und Zahlungsunfähigkeit.

Wenn Ihr Konto bereits in den roten Zahlen steht und die Kredite ständig wachsen, müssen Sie die Notbremse ziehen!

Auch, wenn es Ihnen auf den ersten Blick unmöglich erscheint:

- Reduzieren Sie alle Zahlungen auf das absolut Notwendige wie Miete, Strom, Gas und Lebensmittel.
- Wenn es möglich ist, kündigen Sie laufende Ratenkredite und geben die erworbenen Waren zurück.
- Verzichten Sie auf das Bezahlen mit EC- oder Kreditkarte, um Ihre Ausgaben besser zu überblicken.
- Sprechen Sie mit den Gläubigern, denen Sie Geld schulden, und bitten Sie um Zahlungsaufschub. Vereinbaren Sie eine realistische Frist! Vielen Gläubigern ist das lieber, als immer wieder zu mahnen und am Ende doch leer auszugehen.



**!** **Wichtig:** Nutzen Sie alle frei gewordenen Mittel für die Abzahlung von Schulden. Das regelmäßige Zurücklegen kleinerer Beträge für wichtige Rechnungen oder „um flüssig zu bleiben“ macht überhaupt keinen Sinn, wenn Sie Schulden haben.

Sie sind mit Ihrem Problem nicht allein: In Brandenburg gibt es ein gut ausgebautes Netz von Personen und Institutionen, die Ihnen kostenlos helfen, Ihre Schulden abzubauen. Aktuelle Adressen finden Sie im Schlusskapitel Nr. 10 „Wo Sie mehr Rat bekommen“.

### Schuldnerberatung

**Sich professionellen Rat zu holen, ist nichts, wofür Sie sich schämen müssen.** Vorwürfe müssen Sie sich vielmehr dann machen, wenn Sie Verantwortung für Kinder oder einen Partner haben und in so einer schwierigen Situation nicht jede Hilfe nutzen! Hilfe von außen ist notwendig, wenn Ihnen die Dinge über den Kopf zu wachsen drohen, also der Fall der Überschuldung eingetreten ist.

Die Berater in den deutschlandweit über 1200 Schuldnerberatungsstellen setzen sich mit den Gläubigern zusammen und wissen am besten, wie Sie wieder Boden unter die Füße bekommen. Aktuelle Adressen finden Sie auch im Schlusskapitel Nr. 10 „Wo Sie mehr Rat bekommen“.

### Suchen Sie eine seriöse Schuldnerberatungsstelle auf!

**Problem:** Die seriösen Schuldnerberatungen bei Wohlfahrtsverbänden und Kommunen haben sehr viel zu tun und vergeben deshalb Termine häufig mit längeren Wartezeiten. Viele „schwarze Schafe“ machen sich diese Situation zunutze.

**!** **Vorsicht:** Sollen Sie für die Schuldnerberatung Geld zahlen, handelt es sich um Abzocke. Dabei ist es völlig egal, womit man Ihnen die Geldzahlung begründet. Kosten für die Beratung übernimmt bei seriösen – also zugelassenen – Beratern die Öffentliche Hand.

Wenn Sie auch nur eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine unseriöse Schuldner- und Insolvenzberatung:

- Wird auffällig und reißerisch geworben, zum Beispiel mit der Formulierung: „Schuldner-

beratung sofort“? Oft sollen Sie hier Raten an den Schuldenregulierer zahlen, der sich dann angeblich um alles Weitere kümmert – Sie haben dabei aber keine Kontrolle, und Ihr Geld ist normalerweise weg.

- Wirbt der Schuldnerberater damit, dass es bei ihm keine langen Wartezeiten gibt? Seriöse Schuldnerberatungsstellen haben wegen der großen Nachfrage so gut wie immer das Problem mit Wartezeiten.
- Arbeitet der Schuldnerberater mit einem Rechtsanwalt zusammen? Dann nimmt der Schuldnerberater nur Ihre persönlichen Daten auf und gibt den Fall an den Rechtsanwalt weiter, der die nötigen Rechtsauskünfte erteilt.
- **Vorsicht:** Hier kommen in aller Regel zwei Rechnungen. Sozialberatung und rechtliche Vertretung ist immer wesentlicher Teil eines glaubwürdigen Hilfeangebots. Es reicht nicht, wenn der Berater nur eine Gläubigerliste erstellt. Außerdem bedeutet die Berufsbezeichnung Rechtsanwalt nicht automatisch, dass Sie es mit einem seriös arbeitenden Menschen zu tun haben.
- Erkundigt sich der „Schuldnerberater“ zu allererst, wie viel Geld Sie monatlich zahlen könnten, oder verlangt er sogar sofort Geld von Ihnen? Seriöse Berater besprechen zuerst mit Ihnen gemeinsam Ihre finanzielle Situation und zeigen Möglichkeiten auf, die zu einer Schuldenbereinigung führen können.
- Drängt der Schuldnerberater Sie zu einem Vertragsabschluss? **Seriöse Berater verkaufen keine Versicherungen oder Bausparverträge.**

**!** **Information:** Die Berliner Schuldnerberatung hat ein Heft (Stand: Juli 2015) herausgegeben, das Sie auf [www.schuldnerberatung-berlin.de](http://www.schuldnerberatung-berlin.de) finden.

### Verbraucherinsolvenz und private „Entschuldung“

Ein Verbraucherinsolvenzverfahren ist eine reale Chance für Überschuldete, nach einer Wohlverhaltensphase von drei bis sechs Jahren ohne Schulden einen wirtschaftlichen Neubeginn zu starten.

### Das Verbraucherinsolvenzverfahren:

- Teil des Verfahrens ist der gemeinsame Versuch, mit einem Schuldnerberater die bestehenden Forderungen an Sie zu ordnen. Der Berater wird





die Ansprüche auf Gültigkeit prüfen und versuchen, eine außergerichtliche Einigung mit Ihren Gläubigern zu erreichen.

- Wird keine Einigung erzielt, kann beim zuständigen Insolvenzgericht das Verbraucherinsolvenzverfahren beantragt werden. Gleichzeitig wird die Restschuldbefreiung beantragt.
- Mit Eröffnung des Verfahrens wird dem Schuldner vom Gericht ein Treuhänder beigeordnet. Er verteilt das pfändbare Einkommen oder Vermögen – soweit noch vorhanden – an die Gläubiger.
- Während der Zeit des Verfahrens beziehungsweise der „Wohlverhaltensphase“ hat der Schuldner Pflichten zu erfüllen, die vom Treuhänder kontrolliert werden.

Wer aktiv mitwirkt, seine Pflichten erfüllt und das Verbraucherinsolvenzverfahren erfolgreich durchlaufen hat, wird von den nicht abgezahlten Schulden befreit.

**Information:** Auf der Internetseite [www.insolvenz-bekanntmachungen.de](http://www.insolvenz-bekanntmachungen.de) werden mit voller Adresse und Namensnennung Insolvenzverfahren veröffentlicht.



## Checkliste Kredite und Überschuldung

- Meiden Sie Konsumkredite! Sparen Sie für Ihre größeren Anschaffungen lieber allmählich und regelmäßig an.
- Wenn unbedingt nötig, vergleichen Sie die Angebote mit gleicher Laufzeit und Kreditsumme anhand des effektiven Jahreszinses für den Zeitraum der Zinsbindung.
- Eine Restschuldbefreiung ist meist nicht nötig und verteuert den Kredit.
- Nehmen Sie zu Kreditgesprächen einen Zeugen mit!
- Vorsicht vor Bürgschaften! Als Bürge haften Sie für den gesamten Betrag.
- Unterschreiben Sie nur einen vollständig und korrekt ausgefüllten Vertrag.
- Suchen Sie lieber zu früh als zu spät eine seriöse Schuldnerberatungsstelle auf!



## Ratgeber zum Thema



**Geschafft: Schuldenfrei!**  
Mit dem aktualisierten Ratgeber „Geschafft: Schuldenfrei“ gibt es praktische Hilfestellungen zum Ausstieg aus dem Schuldenkarussell. Das Buch zeigt, wie aktuelle Probleme zu lösen sind, wenn etwa ein Vollstreckungsbescheid ins Haus flattert, der Gerichtsvollzieher vor der Tür steht oder die Bank das Konto verweigert.



**Wenn die Pfändung droht**  
Das Buch zeigt anschaulich, wie die Durchsetzung von Geldforderungen im Wege der Pfändung beweglicher Gegenstände oder der Forderungspfändung in Form von Zugriff auf das Arbeitseinkommen, die Rente, das Konto oder eine Kapitallebensversicherung funktioniert.



**Finanzielle Hilfen für Familien**  
Das neue Buch „Finanzielle Hilfe für Familien“ der Verbraucherzentrale informiert, was Familien zusteht und auf welchen Wegen sie Leistungen bekommen. Der Ratgeber gibt einen Überblick über die verschiedenen Hilfenarten und die jeweils zuständigen Behörden oder Ansprechpartner. Anschaulich wird erläutert, unter welchen Voraussetzungen Familien eine Leistung zusteht.



## 9. SPARTIPP: SPIELZEUG

Gutes Spielzeug ist teuer, allerdings kann Sie billiges Spielzeug teuer zu stehen kommen. Jedes Jahr werden in Europa mehrere Hundert Spielzeuge als gefährlich eingestuft. Meist besteht die Gefahr des Erstickens durch das Verschlucken von Kleinteilen. Immer wieder machen auch Untersuchungen über Schadstoffe in Kinderspielzeug Schlagzeilen. Warnhinweise dazu finden Sie zum Beispiel im Internet auf [www.produktrueckrufe.de/kinderartikel-und-spielwaren](http://www.produktrueckrufe.de/kinderartikel-und-spielwaren). Die aktuellsten Informationen finden Sie im Schnellwarnsystem der EU für den Verbraucherschutz (RAPEX) – zwar auf Englisch, aber da die Produkte in den Listen mit Bildern dargestellt werden, ist die Seite auch ohne Fremdsprachenkenntnisse gut zu nutzen.

Man könnte hier fast den Eindruck gewinnen, dass nichts mehr sicher ist. Das stimmt so natürlich nicht. In diesem Spartipp finden Eltern, Großeltern und andere Schenker Tipps für den sinnvollen Kauf von Spielzeug.

**Tipp** **Bevor Sie sich für ein Spielzeug als Geschenk entscheiden, sollten Sie sich nicht nur überzeugen, dass dem Kind Ihr Geschenk gefällt.** Auch die Eltern können durchaus vernünftige Gründe haben, dieses Spielzeug für ihr Kind nicht zu wollen. Bei Spielzeugwaffen, anderem Kriegsspielzeug oder Computerspielen liegen die Gründe auf der Hand. Aber auch bei einem Fahrrad können die Eltern es für zu gefährlich halten, dass sich ihr Kind in den Straßenverkehr begibt. Oder sie lehnen eine bestimmte Puppe ab, für die zwei neue Kleider mehr kosten als die ganze Puppe. Hier hilft nur eins: Suchen Sie das direkte Gespräch mit den Eltern, ob Ihre konkrete Idee auch wirklich bei allen gut ankommt.

**Tipp für Eltern: In Ihrer Hand als Eltern liegt es, die Anschaffung teurer Geschenke zu organisieren.**

### ☞ KENNZEICHNUNG VON SPIELZEUG

Spielzeug muss ausreichend stabil und gut verarbeitet sein, damit sich das Kind weder beim Spielen noch beim Kaputtgehen verletzen kann. Hierzu wurden Kennzeichnungen, so genannte Label entwickelt,

die Ihnen als Verbraucher helfen sollen, gefährliches Spielzeug schon vor dem Kauf zu erkennen.



In der Europäischen Union darf kein Spielzeug verkauft werden, das keine CE-Kennzeichnung trägt. Allerdings kann sich diese Kennzeichnung auch auf der Verpackung befinden, sodass das Spielzeug selber kein CE-Zeichen aufweist. **Das Zeichen ist kein Hinweis darauf, dass dieses Spielzeug wirklich sicher ist, sondern zeigt lediglich an, dass der Hersteller die Verwaltungsnormen der EU einhält.** Deshalb darf kein Spielzeug ohne CE-Zeichen in die Europäische Union eingeführt werden. Fehlt es auf neuem und noch verpacktem Spielzeug, heißt das also: Hände weg!



Nur Spielzeug mit dem GS-Zeichen beziehungsweise bei elektronischem Spielzeug mit dem VDE-Zeichen sind von unabhängigen Stellen auf ihre Sicherheit hin überprüft worden.



Darüber hinaus garantieren das TÜV-Prüfzeichen, das Zeichen des LGA-Qualitätszertifikats sowie bei Spielzeug aus Textilien das Zeichen „Textiles Vertrauen“, dass eine Überprüfung auf bestimmte Schadstoffe durchgeführt wurde.

All diese Prüfzeichen geben über den Sicherheitsstandard des Spielzeugs Auskunft, jedoch nicht über dessen pädagogischen Wert.



### → PÄDAGOGISCHE SIEGEL

Beim Prüfsiegel „spiel gut“ wird neben dem Schadstoff auch der pädagogische Wert beurteilt.

Ein weithin anerkannter Nachweis für ein gutes Spiel sind die Siegel „Spiel des Jahres“ und „Kinderspiel des Jahres“. Auch die Nominierungen oder der Eintrag in die von der gleichen Jury herausgegebenen Empfehlungslisten ist ein eindeutiges Qualitätsmerkmal – leider handelt es sich hier um eine Auszeichnung, die sich sofort im Preis niederschlägt.



**!** **Achtung:** Andere „Empfehlungen“ sind leider nicht empfehlenswert. Wenn der Dachverband der Spielzeughersteller seinen eigenen Mitgliedern Qualität bescheinigt oder wenn eine Zeitschrift wie „Eltern“ ein Spielzeug empfiehlt, für das zufälligerweise in der gleichen Ausgabe geworben wird, seien Sie vorsichtig. Das macht diese Produkte nicht unbedingt schlecht, ersetzt aber keines der oben gezeigten Siegel, die von unabhängigen Stellen vergeben werden.

### → ALTERSGERECHTES SPIELZEUG

Die meisten Hersteller geben das Alter an, das ein Kind mindestens haben sollte, bevor es mit diesem speziellen Spielzeug spielen kann. Hier handelt es sich um einen pädagogischen Rat, der natürlich nicht für jedes Kind gleichermaßen zutrifft. Meist geben die Hersteller ein eher zu geringes Alter an, um so den Käuferkreis möglichst zu vergrößern. Das heißt aber nicht, dass ein sechsjähriges Kind nicht auch sehr gerne mit einem Spielzeug spielt, das für die Altersgruppe „ab 4 Jahre“ gekennzeichnet ist.

**Tipp für Eltern: Achten Sie besonders bei Familienspielen darauf, dass auch Ihr jüngstes Kind selbstständig mitspielen kann.**



Dieses wichtige Zeichen sollten Sie wirklich ernst nehmen: Hier können Kleinkinder auf Grund von verschluckten

Kleinteilen oder über den Kopf gezogenen Tüten oder Beuteln in Lebensgefahr geraten. So gekennzeichnetes Spielzeug, auch von älteren Geschwistern, darf nicht – auch nicht kurze Zeit – in die Hände von Kindern unter drei Jahren geraten!

Spielzeuge mit Batterien sollten regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft werden, um sicherzustellen, dass auslaufende Batterien nicht zu schweren Verletzungen führen. Batterien dürfen nicht in Kinderhände gelangen. Besonders Knopfzellen haben wegen ihrer glänzenden Oberfläche eine magische Anziehungskraft auf kleine Kinderhände. Auch Plüschtiere mit Geräuschfunktionen sind beliebte Gäste abends im Kinderbett und liegen stundenlang nah am Kinderohr. Abgesehen von der Lautstärke ist hier die Sicherheit bei den Batterien besonders wichtig.

Auf Filmen und Computerspielen befindet sich das Zeichen der FSK (Freiwillige Selbstkontrolle) mit der Angabe eines Mindestalters. Die Freigabe erfolgt nach den Kriterien des Jugendschutzes. Da die Industrie selbst die Beschränkungen festlegt, handelt es sich weder um ein unabhängiges, noch um ein pädagogisch begründetes Urteil. Leider gibt es noch kein anerkanntes Siegel für Computerspiele.



Eine recht zuverlässige Liste empfehlenswerter Spiele für unterschiedliche Altersgruppen finden Sie unter [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de).

### → SECONDHAND

Besonders für Spielzeug, aber auch für Kleidung und spezielle Kindermöbel gilt: Es muss nichts Neues sein – Sie können auf Flohmärkten, auf Verkaufstafeln („Von Kunde zu Kunde“) und beim Aussortieren von Spielzeug durch Freunde älterer Geschwister immer wieder die Blicke schweifen lassen, ob sich hier ein hochwertiges Produkt preiswert erstehen lässt. Das Problem besteht oft darin, dass eventuell vorhandene Prüfsiegel für den Gebrauch entfernt wurden. Hier hilft nur, in einem Geschäft oder im Internet zu überprüfen, ob es dieses Spielzeug noch gibt und welche Prüfzeichen das neue Modell hat.





© olesiabilkei/Fotolia

**Tipp für Eltern: Stadtbüchereien bieten nicht nur Literatur für alle Altersstufen ab zirka vier Jahren an, sondern haben außerdem oft (noch) ein mehr oder minder reiches Angebot an Hörbüchern, Brett-, Lern- und Computerspielen.** Ein Besuch in Ihrer örtlichen Bibliothek mit Kindergarten, Schulklasse oder Jugendgruppe lohnt sich also auf jeden Fall. Die Mitgliedschaft ist in der Regel für Kinder sehr preiswert oder sogar kostenlos. Viele Kindergärten und Grundschulen veranstalten „Spielzeugmessen“. Hier können Sie nicht nur einkaufen, sondern auch verkaufen.

### An- und Verkauf im Internet

Natürlich können Sie auch im Internet Spielzeug kaufen oder selber verkaufen. Auf Seiten wie zum Beispiel [www.amazon.de](http://www.amazon.de), [www.ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de) oder [www.spielzeug-gebraucht.de](http://www.spielzeug-gebraucht.de) finden Sie entsprechende Angebote.

Für alle Verkaufsplattformen brauchen Sie eine E-Mail-Adresse und müssen mindestens 18 Jahre alt sein. Überprüfen Sie die dort geltenden allgemeinen Geschäftsbedingungen: Wie viel Geld müssen Sie an diese Internetseite bezahlen, wenn ein Verkauf zustande kommt? Wie viel Versandgebühren dürfen Sie nehmen?

Machen Sie einige Fotos, auf denen man auch den Zustand des Spielzeugs erkennen kann. Diese können

Sie (außer bei Amazon) über Ihren Computer hochladen. Beschreiben Sie außerdem das Spielzeug ehrlich, aber nicht überkritisch. Bedenken Sie, dass sich ein Käufer über Sie beschweren und Ihnen das Spielzeug wegen Schäden auch zurückschicken kann. Bei berechtigten Beschwerden müssen Sie das Geld zurückgeben und bleiben auf den Versandkosten sitzen. Stellen Sie sich einfach vor, Sie wären der Käufer. Was würde Sie interessieren? Was möchten Sie alles wissen, wenn Sie ein Spielzeug für Ihr Kind kaufen wollen?

Wie kommen Sie an Ihr Geld? Bei Amazon ist das kein Problem, weil die Abrechnung über diese Plattform erfolgt. Bei ebay-Kleinanzeigen und Spielzeuggebraucht müssen Sie selber sehen, wie Sie es bekommen. Hier ist aber Vorkasse oder Versand per Nachnahme möglich.

Haben Sie keine Angst vor dem Einstellen von Verkaufsangeboten. Auf den Internetseiten gibt es auch Anleitungen, wo jeder Schritt erklärt wird. Wenn Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie in Ihrem Bekanntenkreis nach, wer damit schon Erfahrungen gemacht hat.

Wenn Sie Spielzeug zum Verkauf anbieten, sollten Sie mindestens zwei Mal in der Woche Ihre E-Mails überprüfen. Sonst erfahren Sie nicht, wenn sich jemand dafür interessiert. Denn muss ein Käufer zu lange auf eine Antwort warten, guckt er sich woanders um. Außerdem kann er Ihnen zu Recht eine schlechte Bewertung schreiben, wenn der Handel nicht zustande kommt, weil Sie nicht antworten. Wenn Sie in den Urlaub fahren, können Sie auf allen Plattformen die eingestellten Angebote vorübergehend stoppen.

Wichtig ist, dass Sie alles, was Sie gebraucht kaufen oder verkaufen, auf seine Funktionsfähigkeit und Vollständigkeit hin prüfen. Ein noch so hoch prämiertes Spiel ist ohne Spielanleitung nicht gut zu spielen. Besonders bei Spielzeug für Kinder unter drei Jahren ist es unabdingbar, dass Sie das Spielzeug vor Gebrauch gründlich reinigen.

**Tipp für Eltern: Wenn Ihre Kinder aus Spielzeug „herausgewachsen“ sind, können Sie es natürlich auch zum Verkauf anbieten.** Dann ist es von Vorteil, wenn Sie noch die Originalverpackung mit sämtlichen Gütesiegeln haben. Auf diese Weise steigern



Sie den Preis. Denken Sie einfach daran, wofür Sie als Käufer bereit sind, Geld auszugeben.

Die Termine für Flohmärkte und Ähnliches speziell für Kinder finden Sie am besten auf den Internetseiten Ihrer Stadt oder Region unter Veranstaltungen.

### → FOLGEKOSTEN

Bevor Sie als Eltern der Anschaffung eines Spielzeuges zustimmen, überlegen Sie, welche Folgekosten sich daraus entwickeln. Wenn die Großeltern ein Skateboard zu Weihnachten anbieten, heißt das nämlich für Sie, dass auch Sturzhelm und Protektoren für Arme und Beine unter dem Weihnachtsbaum liegen müssen.

Ihr Kind wünscht sich eine Spiele-Konsole und hat auch schon andere Verwandte aktiviert, die etwas zum Kaufpreis dazu geben wollen? Sehr gut – an Ihnen liegt es jetzt, die Kosten für die einzelnen Spiele herauszufinden. Spiele, die nur auf einer bestimmten Konsole laufen, sind in der Regel deutlich teurer als dieselben Spiele für einen Computer.

Viele Spielzeughersteller haben ihre Produkte so gestaltet, dass die Kinder erst einmal preiswert „angefüttert“ werden, dann aber immer wieder neues – manchmal teures – Zubehör brauchen. Ein klassisches Beispiel dafür ist die Barbie-Puppe, zu der es ein bestimmtes Pferd, eine besondere Kutsche, Autos, Häuser, viele Kleider und unzähliges Zubehör sowie DVDs und Konsolenspiele gibt. Hier sind Sie nie arm an Schenkideen, aber schnell viel Geld los. Sie müssen sich nur einmal einen Sonntagvormittag lang ein Kinderprogramm mit Werbung ansehen – und schon wissen Sie, welches Spielzeug Sie teuer zu stehen kommen wird. Vermeiden Sie diese Fallen. Schenken Sie Ihren Kindern etwas, womit sie lange spielen können.



**Tipp für Eltern: Werden Sie stattdessen lieber zum „Systemschenker“: Die beste Freundin Ihrer Tochter bekommt eine Puppenstube zu Weihnachten?** Dann wird Ihre Tochter sicherlich dort mit der Puppenstube spielen und freut sich darauf, ihre Freundin zum Spielen mit dem Kaufmannsladen einladen zu können. Sprechen Sie mit den Eltern der Freunde Ihrer Kinder und vermeiden Sie, dass das gleiche Spiel zwei Mal verschenkt wird.



### Checkliste Spielzeug

- Geben Sie lieber etwas mehr Geld für ein stabiles, kindgerechtes Spielzeug aus, als mehrfach billig und schlecht einzukaufen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sicheres, schadstofffreies und sinnvolles Spielzeug bekommt.
- Organisieren Sie nicht nur bei Geburt, Einschulung und Jugendweihe oder Konfirmation die Geschenke: Überlegen Sie sich frühzeitig gemeinsam mit Ihrem Kind, was es sich wünscht und was es davon bekommen soll.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind und seine ständigen Spielkameraden die gleichen Dinge bekommen. Sprechen Sie sich mit den Eltern dieser Kinder ab.
- Überprüfen Sie alle Spielzeugwünsche auf Folgekosten.
- Nutzen Sie alle Ihnen zugänglichen Möglichkeiten, an gebrauchte Kinder(spiel)sachen heranzukommen.
- Nutzen Sie die Leihangebote Ihrer Stadtbücherei, der Schulen und Kindergärten.
- Heben Sie möglichst die Verpackungen auf, besonders von hochwertigem Spielzeug. So erzielen Sie beim Wiederverkauf einen höheren Preis.



## 10. WO SIE MEHR RAT BEKOMMEN

### → VERBRAUCHERZENTRALE BRANDENBURG

#### IHR KONTAKT ZU UNS



#### Persönliche Beratung

##### Landesweites Termintelefon:

03 31 / 98 22 99 95

(Mo bis Fr 9–18 Uhr)

##### Terminanfragen online:

[www.vzb.de/termine](http://www.vzb.de/termine)



#### Telefonische Beratung

##### Verbraucherrecht

0 90 01 / 77 57 70

(Mo bis Fr 9–18 Uhr)

(1€/min aus dem deutschen

Festnetz, mobil abweichend)

##### Lebensmittel und Ernährung

0 18 05 / 79 13 52

(Mo und Do 10–16 Uhr)

(14 ct/min aus dem deutschen

Festnetz, mobil max. 42 ct/min)

##### Energiesparen

08 00 / 8 09 80 24 00

(Mo bis Do 8–18 Uhr,

Fr 8–16 Uhr)

(kostenlos aus dem deutschen Festnetz und für Mobilfunkteilnehmer)



#### E-Mail-Beratung

[www.vzb.de/emailberatung](http://www.vzb.de/emailberatung)



#### Internet

[www.vzb.de](http://www.vzb.de)

Hier können Sie auch

Ratgeber bestellen.

#### Beratungsstellen der Verbraucherzentrale

##### Brandenburg a. d. H.

Kurstraße 7

14776 Brandenburg

an der Havel

##### Cottbus

Am Turm 14

03046 Cottbus

##### Eberswalde

Puschkinstraße 13

16225 Eberswalde

##### Finsterwalde

Langer Damm 41

03238 Finsterwalde

##### Frankfurt (Oder)

Karl-Marx-Straße 8

15230 Frankfurt (Oder)

##### Königs Wusterhausen

Bahnhofstraße 3

15711 Königs Wusterhausen

##### Luckenwalde

Markt 12 a

14943 Luckenwalde

##### Oranienburg

Albert-Buchmann-Straße 17

16515 Oranienburg

##### Perleberg

Karl-Liebknecht-Str. 33

19348 Perleberg

##### Potsdam

Babelsberger Str. 18

(Hauptbahnhof)

14473 Potsdam

##### Rathenow

Berliner Straße 15

14712 Rathenow

##### Schwedt/Oder

Handelsstraße 1

16303 Schwedt/Oder

##### Senftenberg

Markt 1

01968 Senftenberg

#### Deutsch-Polnisches Verbraucherinformations- zentrum

Karl-Marx-Straße 7

15230 Frankfurt (Oder)

#### Beratungsstützpunkte mit monatlicher Beratung

##### Bernau

Breitscheidstraße 43 a

16321 Bernau bei Berlin

##### Falkensee

Poststraße 31

14612 Falkensee

##### Lübben

Gubener Straße 53

15907 Lübben

##### Pritzwalk

Gartenstraße 12

16928 Pritzwalk

##### Wittenberge

Bürgermeister-Jahnstraße 21

19322 Wittenberge



**Standorte und Öffnungszeiten  
der Energieberatungsstellen**

erfragen Sie bitte unter  
der Telefonnummer des  
Landesweiten Termintelefons  
03 31 / 98 22 99 95  
Mo bis Fr 9–18 Uhr



## → SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNGSSTELLEN

Adressen der Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen (mit kostenfreier Beratung) in der Nähe Ihres Wohnorts erfahren Sie bei den folgenden Verbänden und unter:  
**www.masgf.brandenburg.de/Familie/Verbraucherinsolvenz**

**Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e. V.**  
Friedrichsplatz 10  
34117 Kassel  
Tel.: 05 61 / 77 10 93  
www.bag-schuldnerberatung.de

**Arbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung der Verbände AG SBV**  
c/o DRK Generalsekretariat,  
Team 41  
Carstenstraße 58  
12205 Berlin  
Tel.: 0 30 / 85 40 42 38  
www.agsbv.de

**Träger- und Förderverein Forum Schuldnerberatung e. V.**  
Postfach 21 37  
07307 Saalfeld  
www.f-sb.de

### **Insolvenzberatungsstellen im Land Brandenburg (im Verbraucherinsolvenzverfahren):**

**Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
Gartenstraße 29-30  
14641 Nauen  
Herr Galanski, Tel.: 0 33 21 / 45 37 57

**Wichern Diakonie Frankfurt (Oder) e. V.**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
Steingasse 1a  
15230 Frankfurt (Oder)  
Herr Hempe, Tel.: 03 35 / 56 45 8 46

**Soziale Initiative Niederlausitz (SIN) e. V.**  
Beratungsstelle Schuldner in Not  
Schmellwitzer Straße 30  
03044 Cottbus  
Herr Wegner, Tel.: 03 55 / 4 88 71 10

**Freier Betreuungsverein Teltow-Fläming e. V., Beratungsstelle für Überschuldete**  
Baruther Straße 20-21  
15806 Zossen  
Frau Jungnickel,  
Tel.: 0 33 77 / 2 04 39 23

**DRK Kreisverband Cottbus-Spree-Neiße-West e. V.**  
Ostrower Damm 2  
03042 Cottbus  
Frau Lichtwald, Tel.: 03 55 / 71 50 63

**Beratungszentrum Lebenshilfe der PuR gGmbH**  
Fabrikstraße 10  
16761 Hennigsdorf  
Frau Fielitz,  
Tel.: 0 33 02 / 49 98 03 14

**AWO Bezirksverband Potsdam e. V.**  
Beratungsstelle für Überschuldete  
Eisenbahnstraße 1  
14542 Werder  
Frau Liebenow,  
Tel.: 0 33 27 / 5 73 72 80

**AWO Bezirksverband Potsdam e. V.**  
Beratungsstelle für Überschuldete  
Berliner Straße 22  
14712 Rathenow  
Tel.: 0 33 85 / 51 99 15  
Tel.: 0 33 85 / 51 99 19

**Frankfurter Arbeitsloseninitiative e. V.**  
Insolvenzberatungsstelle  
Karl-Marx-Straße 23  
15230 Frankfurt (Oder)  
Frau Krauß, Tel.: 03 35 / 6 80 30 29

**Arbeitslosen-Service Stausberg**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
Klosterdorfer Chaussee 15  
15344 Strausberg  
Frau Schötz, Tel.: 0 33 41 / 30 95 34

**Arbeitslosenservice Bernau**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
Rudolf-Breitscheid-Straße 31  
16321 Bernau bei Berlin  
Tel.: 0 33 38 / 22 49

**EJF gemeinnützige AG**  
Insolvenz- und Schuldnerberatung  
Lindenstraße 56  
14467 Potsdam  
Frau Trakat, Tel.: 03 31 / 2 80 73 16

**AWO Kreisverband Eisenhüttenstadt**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
Fährstraße 1  
15890 Eisenhüttenstadt  
Herr Lippmann,  
Tel.: 0 33 64 / 2 85 05 30





**Märkischer Sozialverein e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Liebingstraße 4  
16515 Oranienburg  
Frau Schläfke,  
Tel.: 0 33 01 / 6 89 69 30

**Märkischer Sozialverein e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Brandenburger Str. 5  
16798 Fürstenberg/Havel  
Frau Schläfke,  
Tel.: 0 33 01 / 6 89 69 30

**Märkischer Sozialverein e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Falkenthaler Chaussee 1  
16792 Zehdenick  
Frau Schläfke,  
Tel.: 0 33 01 / 6 89 69 30

**DRK Kreisverband**

**Märkisch-Oder-Spree e. V.**

Schuldnerberatung  
Rouanetstraße 10  
15848 Beeskow  
Frau Alfaenger,  
Tel.: 0 33 66 / 1 52 09 11  
Tel.: 0 33 66 / 1 52 09 14

**Caritasverband für das Erzbistum  
Berlin e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
August-Bebel-Str. 12  
15344 Strausberg  
Herr Metze, Tel.: 0 33 41 / 31 17 84

**Stadt Falkensee –  
Schuldnerberatung**

Falkenhagener Straße 43 – 49  
14612 Falkensee  
Frau Nauck, Tel.: 0 33 22 / 28 11 60

**AWO Kreisverband Bernau e. V.**

Schuldnerberatung  
1) Weinbergstraße 13  
16321 Bernau bei Berlin  
Frau Spreu, Tel.: 0 33 38 / 70 25 72  
2) Schorfheidestraße 34  
16227 Eberswalde

**Arbeitslosenservice Potsdam**

Schuldnerberatung  
Asta-Nielsen-Straße 3  
14480 Potsdam  
Frau Vogel, Tel.: 03 31 / 20 12 78 46

**Gesellschaft für Arbeits- und  
Sozialrecht e. V.**

Schuldnerberatung  
Fichtenauer Weg 53  
15537 Erkner  
Frau Röckl, Tel.: 0 33 62 / 50 08 12

**ADN Schuldner- und Insolvenz-  
Beratung e. V.**

ADN Schuldnerberatungsstelle  
Potsdam  
Steinstraße 16  
14482 Potsdam  
Herr Graalfs, Tel.: 03 31 / 5 81 27 27

**Handwerkskammer Potsdam**

Charlottenstraße 34-36  
14467 Potsdam  
Herr Bührig, Tel.: 03 31 / 37 03-0

**Schuldnerberatung Neustart e. V.**

Bürgerhaus Prenzlau  
Georg-Dreke-Ring 58a  
17291 Prenzlau  
Hr. Schwarz,  
Tel.: 0 39 84/8 35 94 57

**Arbeitslosen-Service-Einrichtung**

Schuldnerberatung  
Lugstraße 3  
04916 Herzberg  
Frau Fürst, Tel.: 0 35 35 / 24 58 00

**AWO Bezirksverband Potsdam e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Breite Str. 7a  
14467 Potsdam  
Herr Jäkle, Tel.: 03 31 / 60 09 79 14

**Mehrgenerationenhaus „ILSE“**

Schuldnerberatung  
R.-Breitscheid-Straße 5  
01983 Großräschen  
Frau Hahn, Tel.: 03 57 53 / 31 64

**Insolvenzhilfe Prignitz e. V.**

Bahnhofplatz 8  
19348 Perleberg  
Frau Schmidt,  
Tel.: 0 38 76 / 30 74 91

**Diakonisches Werk des  
Kirchenkreises Lübben e. V.**

Insolvenzberatung  
Geschwister-Scholl-Straße 12  
15907 Lübben  
Frau Eckert, Herr Geike,  
Tel.: 0 35 46 / 18 09 58 0. 22 07 73

**Schuldner- u. Insolvenzberatung  
Großbeeren e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Am Rathaus 2  
14979 Großbeeren  
Herr Schellmann,  
Tel.: 03 37 01 / 32 88 86

**Diakonisches Werk  
Oderland-Spree e. V.**

Schuldnerberatungsstelle  
Strausberg  
Hohensteiner Chaussee 100  
15344 Strausberg  
Tel.: 0 33 41 / 21 55 56



**Schuldnerberatungsstelle Seelow**

Ernst-Thälmann-Straße 19b  
15306 Seelow  
Herr Krienke,  
Tel.: 0 33 46 / 89 69 24

**Schuldnerberatungsstelle**

**Bad Freienwalde**

Ringstraße 10  
16259 Bad Freienwalde  
Tel.: 0 33 44 / 41 77-11

**Schuldner- und Insolvenzberatung**

Frankfurter Straße 69a  
15517 Fürstenwalde  
Tel.: 0 33 34 56 / 1 53 47

**Schuldnerberatungsstelle Wriezen**

Gartenstraße 9  
16269 Wriezen  
Tel.: 0 33 34 56 / 1 50 99 13

**DRK Kreisverband Uckermark e. V.**

Schuldnerberatung  
August-Bebel-Straße 13a  
16303 Schwedt/Oder  
Frau Bohn, Tel.: 0 33 32 / 20 73 15

**ASB Kreisverband Ostprignitz-  
Ruppin e. V. Insolvenzberatung**

Heinrich-Rau-Straße 30  
16816 Neuruppin  
Frau Nowitzki,  
Tel.: 0 33 91 / 45 87 46

**ASB Kreisverband Ostprignitz-  
Ruppin e. V. Insolvenzberatung**

Außenstelle Kyritz  
Perleberger Straße 21  
16866 Kyritz  
Frau Nowitzki,  
Tel.: 0 33 39 71 / 6 25 07

**ASB Kreisverband Ostprignitz-  
Ruppin e. V. Insolvenzberatung**

Außenstelle Wittstock  
Rheinsberger Straße 18  
16909 Wittstock/Dosse  
Tel.: 0 33 39 44 / 6 25 07

**DRK Kreisverband  
Niederlausitz e. V.**

Schuldnerberatung  
Kaltenborner Straße 96  
03172 Guben  
Frau Göldner,  
Tel.: 0 35 61 / 6 28 11-20

**ZAK e. V.**

Schuldnerberatung  
Metzer Straße 3  
03149 Forst  
Frau Puder, Tel.: 0 35 62 / 6 78 55

**AWO Regionalverband Branden-  
burg e. V. Insolvenzberatungsstelle**

Erwin-Strittmatter-Promenade 2  
03130 Spremberg  
Herr Stollberg, Tel.: 0 35 63 / 49 18

**AWO Kreisverband Prignitz e. V.**

Schuldnerberatung  
Lenzener Straße 17  
19322 Wittenberge  
Frau Lukaschek,  
Tel.: 0 38 77 / 56 48 96

**AWO Kreisverband Prignitz e. V.**

Schuldnerberatung  
Außenstelle Pritzwalk  
Hagenstraße 21a  
16928 Pritzwalk  
Frau Lukaschek,  
Tel.: 0 33 95 / 40 01 17

**AWO Kreisverband Prignitz e. V.**

Schuldnerberatung  
Außenstelle Perleberg  
Quitzwiler Str. 2  
19348 Perleberg  
Tel.Nr. 0 38 76 / 3 07 41 15

**pro-solvencia e. V.**

Neustädtische Fischerstr. 4-5  
14776 Brandenburg a. d. H.  
Herr Baumgart,  
Tel.: 0 33 81 / 30 60 50

**Diakonisches Werk**

**Teltow-Fläming e. V.**

Schuldnerberatung  
Burg 22 d  
14943 Luckenwalde  
Frau Albers, Tel.: 0 33 71 / 40 14 27

**Caritasverband der Diözese Görlitz  
e. V. Regionalstelle Senftenberg**

Burglehnstraße 2  
01968 Senftenberg  
Frau Schwarz, Tel.: 0 35 73 / 26 98

**Schuldnerhilfe Senftenberg e. V.**

Krankenhausstraße 14b  
01968 Senftenberg  
Herr Peters, Tel.: 0 35 73 / 7 32 68

**DRK Kreisverband Calau e. V.**

Schuldnerberatung  
Dr.-Albert-Schweitzer-Straße  
03222 Lübbenau  
Frau Lappan,  
Tel.: 0 35 42 / 40 36 56

**DRK Kreisverband  
Fläming-Spreewald e. V.**

Insolvenzberatung  
Erich-Weinert-Straße 46  
15711 Königs Wusterhausen  
Herr Rehfeldt,  
Tel.: 0 33 75 / 21 89 71



**Insolvenzhilfe Schuldnerberatung-Neuruppin e. V. (ISN)**

Franz-Künstler-Straße 8  
16816 Neuruppin  
Herr Lexow, Tel.: 0 33 91 / 40 32 11

**DRK KV Lausitz e. V.**

Dresdener Straße 24  
01946 Ruhland  
Frau Hiller,  
Tel.: 03 57 52 / 28 99 36

**Insolventia Cottbus e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Am Doll 5  
03042 Cottbus  
Herr König Tel.: 03 55 / 3 57 57 37

**DIS – Deutsche Insolvenzstelle e. V.**

Ritterstraße 83  
14770 Brandenburg a. d. H.  
Herr Pfahl, Tel.: 0 33 81 / 3 27 97 01

**DIB Deutsche Insolvenz- und**

Schuldnerberatungs e. V.

Am Bürohochhaus 2-4  
14478 Potsdam  
Herr Haese  
Tel.Nr. 03 31 / 24 34 82 95

**D.I.B. Deutsche Insolvenz- und Schuldnerberatung e. V.**

Brandenburgische Straße 7/b  
14974 Ludwigfelde  
Herr Haese, Tel.: 0 33 78 / 2 05 06 00

**D.I.B. Deutsche Insolvenz- und Schuldnerberatung e. V.**

Altstädtische Große Heidestraße 51  
14770 Brandenburg a. d. H.  
Herr Haese, Tel.: 0 33 81 / 34 71 36

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**

Schuldnerberatung  
Berliner Straße 45  
16278 Angermünde  
Herr Mahnke, Tel.: 0 33 31 / 2 69 60

**Schuldner- und Insolvenzhilfe Lausitz e. V.**

Gerhart-Hauptmann-Straße 8  
03044 Cottbus  
Herr Robin, Tel.: 03 55 / 3 55 42 46

**SIB Schuldner und Insolvenzberatung e. V.**

Goethestraße 22  
15732 Eichwalde  
Herr Kersten,  
Tel.: 0 30 / 67 81 80 64

**SAB – Schuldenmanagement, Arbeit und Bildung e. V.**

Großbeerenstraße 1  
14482 Potsdam  
Herr Peters, Tel.: 03 31 / 9 79 92 60

**Caritas-Regionalstelle Cottbus**

Caritas-Regionalstelle Cottbus  
Soziale Beratung für Schuldner  
Straße der Jugend 23  
03046 Cottbus  
Herr Schwarz,  
Tel.: 03 55 / 38 00 37 30

**Verbraucherverband zur Lösung von Insolvenzproblemen e. V.**

Am Kanal 10  
14467 Potsdam  
Frau Scharrer-Sacher,  
Tel.: 03 31 / 6 00 40 01

**Arbeitslosenverband Deutschland LV Brandenburg e. V.**

Schuldner- u. Insolvenzberatung  
Hauptstraße 7  
15926 Luckau  
Frau Götze, Tel.: 0 35 44 / 63 62

**Schuldner- und Insolvenzberatung Hoffnung Cottbus**

Calauer Straße 70  
03048 Cottbus  
Frau Schultze,  
Tel.: 03 55 / 29 02 04 36

**Betreuungsverein Hoffnung e. V.**

Außenstelle Frankfurt (Oder)  
Dresdener Straße 33  
15232 Frankfurt (Oder)  
Frau Schultze,  
Tel. 03 35 / 32 39 69-24

**Brandenburger Soforthilfe e. V.**

Schulden- und Insolvenzberatung  
Jacobstraße 7  
14776 Brandenburg a. d. H.  
Herr Egide,  
Tel.: 0 33 81 / 8 90 94 20

**Brandenburger Soforthilfe e. V.**

Schulden- und Insolvenzberatung  
Rotbuchenallee 6  
14712 Rathenow  
Herr Egide, Tel.: 0 33 85 / 5 19 72 19

**DRK Kreisverband**

**Uckermark West / Oberbarnim e. V.**

Schuldner- u.  
Insolvenzberatungsstelle  
Stettiner Straße 5, Turmcarree  
17291 Prenzlau  
Frau Ladewig,  
Tel.: 0 39 84 / 87 20 41



→ **FAMILIEN- UND SPITZENVERBÄNDE DER FREIEN WOHLFAHRTSPFLEGE**

Neben umfangreichen Informationen für Hilfe suchende Familien leisten die **Familien- und Wohlfahrtsverbände** Rat und Unterstützung im Rahmen der Sozialberatung, der Familienerholung und der Teilnahme an Seminaren. **Geschäftsstellen** finden Sie hier:

**Deutscher Familienverband  
Landesverband Brandenburg e. V.**  
An der B1 Nr. 9  
14550 Groß Kreuz  
Tel.: 03 32 07 / 70 891  
www.deutscher-familienverband.de

**Evangelische Aktionsgemeinschaft  
für Familienfragen  
Berlin-Brandenburg e. V.**  
Paulsenstraße 55 – 56  
12163 Berlin  
Tel.: 0 30 / 820 97-267  
www.eaf-bund.de

**Familienbund der  
Katholiken Landesverband  
Berlin-Brandenburg e. V.**  
Reinhardtstraße 13  
10117 Berlin  
Tel.: 0 30 / 32 67 56 15  
www.familienbund-berlin-  
brandenburg.de

**Selbsthilfegruppen  
Alleinerziehender (SHIA)  
Landesverband Brandenburg e. V.**  
Bahnhofstraße 4  
15711 Königs Wusterhausen  
Tel.: 0 33 75 / 29 47 52  
www.shia-brandenburg.de

**Verband Alleinerziehender Mütter  
und Väter (VAMV)  
Landesverband Brandenburg e. V.**  
Tschirchdamm 35  
14772 Brandenburg a. d. H.  
Tel.: 03381 / 71 89 45  
www.vamv-brandenburg.de

Weitere Informationen zu den oben genannten Familienverbänden unter [www.familienverbaende-brandenburg.de](http://www.familienverbaende-brandenburg.de)

**Arbeiterwohlfahrt (AWO)  
Landesverband Brandenburg e. V.**  
Kurfürstenstraße 31  
14467 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 97 16 26 – 0  
www.awo-brandenburg.de

**Caritas Region Brandenburg Ost**  
Leipziger Straße 39  
15232 Frankfurt (Oder)  
Tel.: 03 35 / 56 54-0  
www.caritas-brandenburg-ost.de

**Caritasverband für das  
Erzbistum Berlin e. V.**  
Residenzstraße 90  
13409 Berlin  
Tel.: 0 30 / 6 66 33-0  
www.caritas-berlin.de

**Caritasverband der  
Diözese Görlitz e. V.**  
Adolph-Kolping-Straße 15  
03046 Cottbus  
Tel.: 03 55 / 3 80 65-0  
www.dicvgoerlitz.caritas.de

**Der PARITÄTISCHE  
Landesverband Brandenburg e. V.**  
Tornowstraße 48  
14473 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 284 97 – 0  
www.paritaet-brb.de

**Deutsches Rotes Kreuz  
Landesverband Brandenburg e. V.**  
Alleestraße 5  
14469 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 28 64 – 0  
www.lv-brandenburg.drk.de

**Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e. V.  
(DWBO)**  
Paulsenstraße 55/56  
12163 Berlin  
Tel.: 0 30 / 8 20 97 – 0  
www.diakonie-portal.de

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden  
in Deutschland**  
Oranienburger Straße 31  
10117 Berlin  
Tel.: 0 30 / 282 68 26  
www.zwst.org



## LOKALE BÜNDNISSE FÜR FAMILIE IM LAND BRANDENBURG

### Lokales Bündnis für Familie Ludwigsfelde

Koordinatorin für Familienförderung  
Rathausstraße 3  
14974 Ludwigsfelde  
Frau Wodtke,  
Tel.: 0 15 77 / 18 55 48 2  
E-Mail: Familienbueundnis-  
Ludwigsfelde@gmx.de

### Lokales Bündnis für Familie Wiesenburg/Mark

Jugendkoordination  
Schlossstraße 1  
14827 Wiesenburg/Mark  
Jaqueline Gustke,  
Tel.: 03 38 49 / 79 8-0  
E-Mail: juko.gemeinde@  
wiesenburgmark.de

### Lokales Bündnis für Familie Cottbus Sachsendorf-Madlow

FH – Lausitz FB Sozialwesen  
Lipezker Straße 47  
03048 Cottbus  
Herr Prof. Himmelmann,  
Tel.: 03 55 / 58 18-410,  
03 55 / 58 18-403  
E-Mail: himmelmann@b-tu.de

### Lokales Bündnis für Familie Eisenhüttenstadt

Bereich Familie und Schule  
Zentraler Platz  
15890 Eisenhüttenstadt  
Frau Fiegen, Tel.: 0 33 64 / 56 64 48  
E-Mail: katrin.fiegen@  
eisenhuettenstadt.de  
Kathrin Heyer  
Tel.: 03 55 / 58 18-410  
E-Mail: kathrin.heyer@  
eisenhuettenstadt.de

### Lokales Bündnis für Familie Cottbus

Frauzentrum Cottbus e. V.  
Thiemstraße 55  
03050 Cottbus  
Hanka Lindner,  
Tel.: 03 55 / 47 45 89  
Elke Reuk (Koordinatorin),  
Tel.: 03 55 / 48 38 020  
E-Mail: lbff@fauenzentrum-  
cottbus.de

### Lokales Bündnis für Familie Königs Wusterhausen

c/o SHIA e. V. –  
Landesverband Brandenburg  
Bahnhofstraße 4  
15711 Königs Wusterhausen  
Frau Uhlworm,  
Tel.: 0 33 75 / 29 47 52  
E-Mail: post@shia-brandenburg.de

### Lokales Bündnis für Familie Königs Wusterhausen

Stadtverwaltung  
Karl-Marx-Str. 23  
15711 Königswusterhausen  
Petra Gröhnke,  
Tel.: 03 3 75 / 27 33 52  
E-Mail: petra.groehnke@  
stadt-kw.brandenburg.de

### Lokales Bündnis für Familie Schwedt/Oder

Frauenverein Schwedt e. V.  
Frauzentrum  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt/Oder  
Annette Lang, Ramona Kutzner  
Tel.: 0 33 32 / 51 57 57  
E-Mail: frauzentrum@swschwedt.  
de

### Lokales Bündnis für Familie Guben

Stadtverwaltung Guben  
Stabstelle  
GBA/BHBA/ABA/Familie/Ortstelle  
Gasstraße 4  
03172 Guben  
Regina Bellack,  
Tel.: 0 35 61 / 68 71 10 61  
E-Mail: gba@guben.de

### Lokales Bündnis für Familie Guben

Haus der Familie  
Goethestr. 93  
03172 Guben  
Kerstin Leutert-Glasche,  
Tel.: 0 35 61 / 68 51 22  
E-Mail: Haus-der-Familie-Guben@  
t-online.de

### Lokales Bündnis für Familie Brandenburg a. d. Havel

Demokratischer Frauenbund  
Landesverband Brandenburg e. V.  
Bürgerhaus Hohenstücken  
Walther-Ausländer-Straße 1  
14772 Brandenburg a. d. H.  
Regina Zube, Tel.: 0 33 81 / 79 44 50  
Fax: 0 33 81 / 79 44 51  
E-Mail: dfb.br.b.fb@tele2.de

### Lokales Bündnis für Familie Brandenburg a. d. Havel

Verband alleinerziehender  
Mütter und Väter Landesverband  
Brandenburg e. V.  
Tschirchdamm 35  
14772 Brandenburg a. d. H.  
Christina Beu,  
Tel.: 0 33 81 / 71 89 45  
E-Mail: kontakt@  
vamv-brandenburg.de

### Lokales Bündnis für Familie Bernau

Weißenseer Str. 18  
16321 Bernau bei Berlin  
Elke Keil, Tel.: 0 33 83 / 7 05 58 01  
E-Mail: elkeheilbernau@t-online.de



**Lokales Bündnis für Familie  
Fürstenwalde**

Stadtverwaltung Fürstenwalde  
Am Markt 4-6  
15517 Fürstenwalde  
Kati Bauer, Tel.: 0 33 61 / 55 71 64  
E-Mail: familienbueundnis@fuersten-  
walde-spree.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Spremberg**

Albert-Schweitzer-Familienwerk e. V.  
Bergstraße 18  
03130 Spremberg  
Frau Nowka,  
Tel.: 0 35 63 / 3 48 85 23  
Web: personalasf-brandenburg.de  
lokalesbueundnisasf-brandenburg.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam Am Stern**

Stadtkontor Gesellschaft für  
behutsame Stadtentwicklung mbH  
Schornsteinfegergasse 3  
14482 Potsdam  
Kathrin Feldmann,  
Tel.: 03 31 / 743 57-14  
E-Mail: k.feldmann@sadtkontor.de

Stadtverwaltung Potsdam  
Jugendamt  
Friedrich-Ebert-Straße 79-81  
14461 Potsdam  
Peter Böhme ,  
Tel.: 03 31 / 28 93 13 0  
E-Mail: peter.boehme@rathaus.  
potsdam.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Strausberg**

Stadtverwaltung Strausberg  
Hegermühlenstraße 58  
15344 Strausberg  
Annett Pallarz,  
Tel.: 0 33 41 / 38 12 12  
E-Mail: annett.pallarz@stadt-straus-  
berg.de

Karoline Erping  
Tel.: 0 33 41 / 38 12 17  
E-Mail: karoline.erping@stadt-  
strausberg.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Neuenhagen**

Internationaler Bund e. V.  
Freizeit- und Ausbildungshaus  
„Arche“  
Carl-Schmücke-Straße 33  
15366 Neuenhagen  
Ralf Lauckner, Tel.: 0 33 42 / 21 584  
E-Mail: ralf.lauckner@  
internationaler-bund.de

**Lokales Bündnis für Familie Kyritz**

Stadtverwaltung Kyritz  
Marktplatz 1  
16866 Kyritz  
Christian Boldt,  
Tel.: 03 39 71 / 8 52 60  
E-Mail: boldt@kyritz.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Prenzlau**

AWO Kreisverband Uckermark e. V.  
Geschäftsführerin Jutta Frank  
Klosterstraße 14 c  
17291 Prenzlau  
Jutta Frank, Tel.: 0 39 84 / 86 58 10  
Fax: 0 39 84 / 86 58 14  
E-Mail: info@awo-uckermark.de,  
j.frank@awo-uckermark.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Eberswalde**

Stadtverwaltung Eberswalde  
Beauftragte für soziale  
Angelegenheiten  
Gleichstellungsbeauftragte  
Behindertenbeauftragte  
Breite Straße 41-44  
16225 Eberswalde  
Barbara Bunge ,  
Tel.: 0 33 34 / 64 501  
E-Mail: b.bunge@eberswalde.de

Familienzentrum  
Brandenburgisches Viertel  
Potsdamer Allee 59  
16227 Eberswalde  
Eva-Maria Lauft,  
Tel.: 0 33 34 / 36 37 95  
E-Mail: familienzentrumbbv@  
web.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Zehdenick**

Exin-Oberschule Zehdenick  
Marianne-Grunthal-Straße 2  
16792 Zehdenick  
Carola Busch, Tel.: 0 33 07 / 27 74  
E-Mail: carolabusch.hvd-orb@  
web.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Neuruppin**

Stadtverwaltung Neuruppin  
Amt für Bildung, Kultur, Sport u.  
Soziales  
Karl-Liebknecht-Straße 33/34  
16816 Neuruppin  
Sabine Fuffert,  
Tel.: 0 33 91 / 35 56 91  
E-Mail: sabine.ruffert@  
stadtneuruppin.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Drebkau**

Stadtverwaltung Drebkau  
Spremberger Straße 61  
03116 Drebkau  
Madlen Lewandowski,  
Tel.: 03 56 02 / 56 232  
E-Mail: lewandowski@drebkau.de

**Verein für Arbeitsförderung und  
berufliche Bildung e. V. –**

**Lokales Bündnis für Familie  
Baruther Urstromtal**

Alte Schule & Küsterei  
Petkuser Hauptstraße 33, OT Petkus  
15873 Baruth/Mark  
Tel.: 01 72 / 8 59 25 52,



03 37 45 / 7 09 05

Elke Schmidt

E-Mail: e.schmidt@nuthe-  
urstromtal.de

Karin Friedrich, Barbara Nitzsche

E-Mail: VAB.e.V.@t-online.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Wittstock/Dosse**

Stadtverwaltung

Amtsleiterin Bildung,

Jugend und Kultur

Heiligengeiststraße 19-23

16909 Wittstock/Dosse

Dorothea Stüben,

Tel.: 0 33 94 / 42 93 00

E-Mail: D.Stueben@stadt-wittstock.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam-Babelsberg**

Architektenbüro

Theodor-Hoppe-Weg 1

14482 Potsdam

Babette Reimers,

Tel.: 03 31 / 70 44 260

E-Mail: Babette-reimers@reimers-  
architekten.de

Lindenpark

Stahnsdorfer Straße 76-78

14482 Potsdam

Kathrin Finke-Jetschmanegg,

Tel.: 03 31 / 74 79 7-0

E-Mail: familien-babelsberg@  
gmx.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Grünheide (Mark)**

Gemeindeverwaltung Grünheide  
(Mark)

Am Marktplatz 1

15537 Grünheide (Mark)

Gesine Homrighausen,

Tel.: 03 36 32 / 59 9-183

Mobil: 0 15 20/8 98 59 58

Fax: 03 36 32 / 59 9-185

E-Mail: familienbande@gemeinde-  
gruenheide.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Falkensee**

ASB-Familien- und Jugendhilfe-  
zentrum Falkensee

Ruppiner Straße 15

14612 Falkensee

Ulf Hoffmeyer-Zlotnik,

Tel.: 0 33 22 / 28 44 24

E-Mail: ulf.hoffmeyer@asb-  
falkensee.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Perleberg**

Stadtverwaltung Perleberg

Sachgebiet Kultur, Jugend, Sport,  
Tourismus

Großer Markt 12

19348 Perleberg

Nicole Drescher (Kontaktstelle),

Tel.: 0 38 76 / 78 1-407

E-Mail: n.drescher@stadt-  
perleberg.de

Ländliche Erwachsenenbildung

Prignitz/Havelland,

Leiterin Schulungsstätte

An der Krippe 6

19348 Perleberg OT Quitzow

Sonnhilde Gerloff (Vorsitz),

Tel.: 0 38 76 / 79 10 90

**Lokales Bündnis für Familie  
Forst (Lausitz)**

Stadthaus

Frankfurter Straße 2

03149 Forst (Lausitz)

Dr. Andreas Kaiser,

Tel.: 0 35 62 / 9 89-300

E-Mail: a.kaiser@forst-lausitz.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Oranienburg**

Märkischer Sozialverein e. V.

Liebigstraße 4

16515 Oranienburg

Frau Wolff, Frau Siebert,

Tel.: 0 33 01 / 53 57 13

**Lokales Bündnis für Familie Nauen**

Mikado e. V.

Ketziner Straße 1

14641 Nauen

Uta Götze, Geschäftsführerin

Tel.: 0 33 21 / 49 88 8

E-Mail: mikado-nauen@t-online.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Großgemeinde Kolkwitz**

Multifunktionales Sozialzentrum

Kolkwitz

Am Klinikum 30

03099 Kolkwitz

Dr. Andreas Kaiser,

Tel.: 03 55 / 2 80 97 64

Mobil: 01 60 / 5 45 90 77

E-Mail: a.kaiser@forst-lausitz.de,  
post@msz-kolkwitz.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Frankfurt (Oder)**

Familienfreundliches Frankfurt  
(Oder)

c/o Demokratischer Frauenbund

Ragoser Talweg 11

15234 Frankfurt (Oder)

Christiane Donath,

Tel.: 03 35 / 6 80 26 63

E-Mail: bcdonath@gmx.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Frankfurt (Oder)**

Agentur für Arbeit Frankfurt (Oder)

Heinrich-von-Stephan-Straße 2

15230 Frankfurt (Oder)

Hildegard Graf,

Tel.: 03 35 / 5 70 25 60

Fax: 03 35 / 5 70 49 99

E-Mail: Frankfurt-Oder.BCA@  
arbeitsagentur.de



**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam West**

Kathleen Krause  
Reiherbergstraße 40  
14476 Golm  
Kathleen Krause,  
Tel.: 01 57 / 76 29 09 69  
E-Mail: kkrause.golm@  
googlemail.com  
Dr. Manja Orłowski  
Claudia Walch,  
E-Mail: claudia.walch@  
uni-potsdam.de  
Beatrice Volkmer,  
E-Mail: beatrice.volkmer@gmx.de

**Lokales Bündnis für Familie Erkner**

Rathaus Erkner, Ressort Bildung,  
Kultur, Jugend und Senioren  
Friedrichstraße 6-8  
15537 Erkner  
Claudia Warmuth,  
Tel.: 0 33 62 / 79 5-2 04  
E-Mail: warmuth@erkner.de

**Lokales Bündnis für Familie Erkner**

Future e. V.  
Zum Freibad 2  
15537 Erkner  
Frau Schneider,  
Tel: 0 33 62 / 8 89 97 01  
E-Mail: info@familienbuendnis-  
erkner.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Bad Freienwalde**

Stiftung SPI  
Jugend-, Kultur-, Bildungs- und  
Bürgerzentrum „Offi“  
Berliner Str. 75  
16259 Bad Freienwalde  
Maren Köpke, Tel.: 0 33 44 / 41 96 15  
E-Mail: koepke@stiftung-spi.de,  
pietsch@stiftung-spi.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Wittenberge**

Stadtverwaltung  
Stadt Wittenberge  
August-Bebel-Straße 10  
19322 Wittenberge  
Marina Hebes,  
Tel.: 0 38 77 / 95 12 41  
E-Mail: stadtjugendpflege@  
wittenberge.de

**Diakonisches Werk Havelland e. V.**

Geschäftsführer  
Mittelstraße 8  
14712 Rathenow  
Guido Panschuk,  
Tel.: 0 33 85 / 5 37 70  
E-Mail (Träger):  
info@diakonie-hv.de

**Lokales Buendnis für Familie  
Westhavelland**

Berlinerstr. 1  
14712 Rathenow  
Otto Stache, Tel.: 0 33 85 / 5 19 18 11  
E-Mail: buendnis-fuer-familie-  
westhvl@t-online.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Nordost Uckermark**

Brüssower Allee 62  
17291 Prenzlau  
Christine Lemke (Vorsitzende  
Verein), Tel: 0 39 84 / 7 09 06 98  
E-Mail: aussicht-uckermark@web.de  
Christian Kamp  
(Bündniskoordinator),  
E-Mail: info@hospizverein-  
uckermark.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam Süd**

Breitband e. V.  
Saarmunder Straße 66  
14478 Potsdam  
Jürgen Knappe,  
Tel.: 03 31 / 8 17 10 47 (ab 15 Uhr)  
Tel.: 01 62 / 8 19 53 98  
E-Mail: info@breitband-ev.de

**Familienzentrum/Gemeindesozial-  
arbeit**

Großstraße 6  
14823 Niemegek  
Barbara Keller,  
Tel.: 03 38 43 / 6 27 19  
E-Mail: gemeindesozialarbeit@amt-  
niemegek.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Beeskow**

DRK Familienzentrum  
Kiefernweg 67a  
15848 Beeskow  
Anja Kess, Tel.: 0 33 66/153019  
E-Mail: anja.kess@drk-mos.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Treuenbrietzen**

Aktiv für Treuenbrietzen e. V.  
Birkenweg 9  
14929 Treuenbrietzen  
Ursula Fischer ,  
Tel.: 03 37 48 / 10 67 0  
Fax: 03 37 48 / 17 04 09  
E-Mail: aktivfuertreuenbrietzen@  
gmx.de,  
ursula-maria.fischer@online.de  
Ronny Kummer,  
Tel.: 03 37 48 / 1 53 90  
E-Mail: ronny-kummer@gmx.de





**Lokales Bündnis für Familie Angermünde**

Netzwerk Gesundheit & Kommunikation e. V.  
Zepernicker Chaussee 7  
16321 Bernau bei Berlin  
Tel.: 0 33 38 / 75 29 0  
Dr. Martina Einhorn,  
E-Mail: info@gesukom.de  
Gabriele Glowinski,  
Tel.: 0 33 38 / 53 26 19  
E-Mail: ostuckermark@gesukom.de

**Lokales Bündnis für Familie Falkenberg/Elster**

Stadtverwaltung Falkenberg/Elster  
Jugendkoordinatorin  
Markt 3  
04895 Falkenberg/Elster  
Silvia Jahnke, Tel.: 03 53 65 / 4 11 34  
E-Mail: silvia.jahnke@falkenberg-elster.de

**Lokales Bündnis für Familie Schöneiche**

c/o Herr Gallinger  
An der Reihe 5  
15566 Schöneiche bei Berlin  
Klaus Gallinger,  
Tel.: 01 52 / 07 11 93 70  
E-Mail: klaus.gallinger@gmx.de

**Lokales Bündnis für Familie Lychen**

Arbeitsförderungsverein  
Lychen e. V.  
Beenzer Landstraße 5  
17279 Lychen  
Hannelore Lubitz, Geschäftsführerin  
Tel.: 03 98 88 / 20 14  
E-Mail: afv-lych@t-online.de

**Lokales Bündnis für Familie Oberspreewald Lausitz**

Klinikum Niederlausitz GmbH  
Krankenhausstraße 8  
01968 Senftenberg  
Ines Lieske, Tel.: 0 35 73 / 75-34 47  
E-Mail: ines.lieske@klinikum-niederlausitz.de

**Lokales Bündnis für Familie Storkow/Mark**

Burg Storkow (Mark)  
Schloßstraße 6  
15859 Storkow (Mark)  
Claudia Knothe,  
Tel.: 03 36 78 / 7 32 28  
E-Mail: knothe@storkow.de

**Lokales Bündnis für Familie Nuthetal**

Förderverein „Begegnungshaus der Generationen Nuthetal e. V.“  
Schlüterstraße 46  
14558 Nuthetal  
Karl-Heinz Richter,  
Tel.: 03 32 00 / 5 56 42  
E-Mail: info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de

**Lokales Bündnis für Familie Zeuthen, Eichwalde, Wildau, Schulzendorf**

KJV e. V.  
Karl-Marx-Straße 14  
15745 Wildau  
Frank Vulpius,  
Tel.: 0 33 75 / 2 46 58 00  
E-Mail: frank@kjbv.de

**Lokales Bündnis für Familie Uebigau-Wahrenbrück**

Stadtverwaltung Falkenberg/Elster  
Jugendkoordination  
Markt 3  
04895 Falkenberg/Elster  
Silvia Jahnke,  
E-Mail: silvia.jahnke@lokales-buendnis-familie.de,  
silvia.jahnke@falkenberg-elster.de

**Lokales Bündnis für Familie Michendorf**

Gemeinde Michendorf  
Potsdamer Straße 33  
14552 Michendorf  
Claudia Nowka,  
Tel.: 03 32 05 / 5 98 33  
E-Mail: c.nowka@michendorf.de

**Lokales Bündnis für Familie Petershagen-Eggersdorf**

Jugendclub der Gemeinde  
Petershagen/Eggersdorf  
Elbestraße 1  
15370 Petershagen/Eggersdorf  
Anke Ellermann,  
Tel. 03 34 39 / 58 09 72  
Mobil: 01 73 / 8 15 83 55  
E-Mail: jugendklub@petershagen-eggersdorf.de



→ **NETZWERKE GESUNDE KINDER IM LAND BRANDENBURG**

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Barnim (Nord)**

Eberswalde  
Tel.: 0 33 34 / 69 18 26  
Mail: netzwerkgesundekinder@  
klinikum-barnim.de  
www.klinikum-barnim.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Barnim (Süd)**

Bernau und Panketal  
Tel.: 0 33 38 / 75 01 01  
Mail: peter@gesukom.de  
www.gesukom.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Brandenburg an der Havel**

Tel.: 0 33 81 / 214 72 50  
Mail: schumacher@klinikum-  
brandenburg.de  
www.klinikum-brandenburg.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Cottbus**

Tel.: 03 55 / 46 21 30  
Mail: netzwerk.cottbus@pagewe.de  
www.pagewe.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Dahme-Spreewald**

Königs Wusterhausen,  
Tel.: 08 00/64 54 63 37  
Lübben, Tel. 0 35 46 / 75 46 14  
Mail: ngk-lds@awo-bb-sued.de  
www.klinikum-ds.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Elbe-Elster**

Finsterwalde und Herzberg  
Tel.: 0 35 35 / 49 12 71  
Mail: sandra.wokoeck@lkee.de  
www.ngk-elbe-ester.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Havelland**

Falkensee, Tel.: 0 33 21 / 403 68 21  
Nauen, Tel.: 0 33 21 / 42 10 86  
Rathenow, Tel.: 0 33 85 / 555 30 86  
Mail: andrea.thiele@havelland-  
kliniken.de  
www.hngk.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Märkisch-Oderland**

Hoppegarten und Strausberg,  
Tel.: 0 33 41 / 27 11 40  
Wriezen, Tel.: 03 34 56 / 405 54  
Mail: birgit.triebel@drk-mos.de  
www.drk-mos.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Oberhavel**

Gransee, Tel.: 0 33 06 / 75 92 86  
Oranienburg,  
Tel.: 0 33 01 / 66 20 37  
Mail: gesunde.kinder@  
oberhavel-kliniken.de  
www.oberhavel-netzwerk.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Oberspreewald-Lausitz (Nord)**

Calau und Lübbenau  
Tel.: 0 35 42 / 938 42 51  
Mail: gesunde-kinder@  
awo-bb-sued.de  
www.awo-bb-sued.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Oberspreewald-Lausitz (Süd)**

Lachhammer und Senftenberg  
Tel.: 0 35 73 / 75 34 70  
Mail: ekib@klinikum-  
niederlausitz.de  
www.ekib.info

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Oder-Spree**

Eisenhüttenstadt,  
Tel.: 0 33 64 / 505 22 89  
Mail: yvonne.linke@l-os.de  
Fürstenwalde,  
Tel.: 0 33 61 / 599 22 88  
Mail: christiane.andres@l-os.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Ostprignitz-Ruppin**

Kyritz, Tel.: 03 39 71 / 60 45 06  
Mail: gesundekinder-kyritz@  
estaruippin.de  
Neuruppin, Tel.: 0 33 91 / 40 23 00  
Mail: gesundekinder-neuruppin@  
estaruippin.de  
Wittstock, Tel.: 0 33 94 / 40 27 47  
Mail: gesundekinder-wittstock@  
estaruippin.de  
www.gesundekinder.estaruippin.de

**Netzwerk Gesunde Kinder Potsdam**

Tel.: 0331 / 289 23 73 oder -74  
Mail: netzwerk.gesundekinder@  
rathaus-potsdam.de  
www.potsdam.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Potsdam-Mittelmark**

Bad Belzig und Werder an der Havel  
Tel.: 03 38 41 / 934 14  
Mail: dwiederhold@klinikevb.de  
www.klinikevb-badbelzig.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Spree-Neiße**

Forst, Tel.: 0 35 62 / 69 34 99  
Mail: [netzwerk.forst@pagewe.de](mailto:netzwerk.forst@pagewe.de)  
[www.pagewe.de](http://www.pagewe.de)  
Guben, Tel.: 0 35 61 / 40 32 61  
Mail: [netzwerk@naemi-wilke-stift.de](mailto:netzwerk@naemi-wilke-stift.de)  
[www.naemi-wilke-stift.de](http://www.naemi-wilke-stift.de)  
Kolkwitz, Tel.: 03 55 / 784 08 77  
Mail: [netzwerk.kolkwitz@pagewe.de](mailto:netzwerk.kolkwitz@pagewe.de)  
[www.pagewe.de](http://www.pagewe.de)  
Spremberg, Tel.: 01 71 / 735 10 94  
Mail: [kindernetz@krankenhaus-spremberg.de](mailto:kindernetz@krankenhaus-spremberg.de)  
[www.asf-brandenburg.de](http://www.asf-brandenburg.de)

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Teltow-Fläming**

Jüterbog, Tel.: 0 33 72 / 44 05 34  
Mail: [ulrike.hoehnez@diakonissenhaus.de](mailto:ulrike.hoehnez@diakonissenhaus.de)  
Ludwigfelde, Tel.: 0 33 78 / 20 07 82  
Mail: [annika.seiler@diakonissenhaus.de](mailto:annika.seiler@diakonissenhaus.de)  
[www.gesundekinder-tf.de](http://www.gesundekinder-tf.de)

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Uckermark (Ost)**

Prenzlau, Tel.: 0 39 84 / 834 66 96  
Mail: [westuckermark@gesukom.de](mailto:westuckermark@gesukom.de)  
Schwedt, Tel.: 0 33 32 / 53 26 19  
Mail: [ostuckermark@gesukom.de](mailto:ostuckermark@gesukom.de)  
Templin, Tel.: 0 39 87 / 423 07  
Mail: [westuckermark@gesukom.de](mailto:westuckermark@gesukom.de)  
[www.gesukom.de](http://www.gesukom.de)

**Überregionale Koordinierungsstelle**

Postdam, Tel.: 03 31 / 88 76 20 13  
Mail: [info-ngk@gesundheitbb.de](mailto:info-ngk@gesundheitbb.de)  
[www.netzwerk-gesunde-kinder.de](http://www.netzwerk-gesunde-kinder.de)

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.  
Babelsberger Straße 21  
14473 Potsdam  
[www.vzb.de](http://www.vzb.de)

**Titelbild:** Karla Fritze

### Nicht gesondert gekennzeichnete Fotos:

Verbraucherzentralen

**Gestaltung:** Henrike Ott,

Visuelle Kommunikation, Berlin

**Druck:** Druckerei Rüss, Potsdam

**Stand:** Februar 2017,  
5. überarbeitete Auflage

© 2017 VZB

Gefördert im Rahmen des Projektes  
„Auskommen mit dem Einkommen“  
durch das Ministerium für Arbeit,  
Soziales, Gesundheit, Frauen und  
Familie des Landes Brandenburg  
mit Unterstützung des Ministeriums  
der Justiz und für Europa und Ver-  
braucherschutz.  
[www.masgf.brandenburg.de](http://www.masgf.brandenburg.de) und  
[www.mdjev.brandenburg.de](http://www.mdjev.brandenburg.de)



**verbraucherzentrale**

*Brandenburg*