

A close-up photograph of a hand inserting a coin into the slot of a light pink piggy bank. The piggy bank has a cartoonish face with large eyes and a small smile. The background is a textured grey surface.

Informationen
in einfacher
Sprache

verbraucherzentrale

Brandenburg

SCHLAUE SPARTIPPS FÜR FAMILIEN

Wie Sie mit Ihrem Geld richtig umgehen können



Informationen in einfacher Sprache

In diesem Heft erfahren Sie, wie Sie jeden Monat Geld sparen können. Es gibt zum Beispiel Tipps, welche Versicherungen Sie wirklich brauchen. Und wie Sie einen guten Vertrag für Internet und Telefon auswählen. Wenn alle in der Familie mitmachen, können Sie auch beim Energieverbrauch viel Geld sparen. Außerdem finden Sie jede Menge Adressen, wo Sie mehr Rat bekommen.

Schlaue Spartipps für Familien

1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld 4
2. Spartipp: Wählen Sie das richtige Girokonto aus 13
3. Spartipp: Behalten Sie nur die nötigsten Versicherungen 17
4. Spartipp: Wählen Sie für Internet und Telefon den richtigen Anbieter 22
5. Spartipp: Informieren Sie sich über die Sparmöglichkeiten bei Gesundheit und Krankenversicherung 27
6. Spartipp: Sparen Sie durch eine gesunde Ernährung 31
7. Spartipp: Sparen Sie Energie 36
8. Spartipp: Behalten Sie den Überblick über ihre Kredite und vermeiden Sie eine Überschuldung 40
9. Wo Sie mehr Rat bekommen 44

1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld



Das Haushaltsbuch

Das Haushaltsbuch ist eine Übersicht über die Einnahmen und die Ausgaben. In einem Haushaltsbuch kann man genau sehen, wofür man Geld ausgibt und wie viel. Und was am Ende noch übrig bleibt für andere Dinge, die man kaufen möchte. Mit einem Haushaltsbuch kann man sich einen richtigen Plan machen. Und man kann schnell sehen, wo man noch Geld sparen kann. Dabei macht ein Haushaltsbuch nicht mal viel Arbeit.

Ein Haushaltsbuch sollte aus diesen 3 Bereichen bestehen:

- Feste Einnahmen
- Feste Ausgaben
- Ausgaben, die sich jeden Monat verändern

Feste Einnahmen sind das Geld, was Sie jeden Monat zur Verfügung haben.

❖ Feste Ausgaben sind zum Beispiel:

- Die Miete für die Wohnung
- Nebenkosten wie Strom, Wasser und Gas
- Versicherungen
- Ratenzahlungen
- Kosten für die Betreuung der Kinder
- Kosten für die Schule
- Rundfunkbeitrag für Fernsehen und Radio

Veränderliche Ausgaben sind Dinge, von denen man nicht jeden Monat gleich viel braucht. Oder die man auch später noch kaufen kann.

❖ Zum Beispiel:

- Lebensmittel
- Kleidung
- elektrische Geräte
- Möbel
- Geld für die Freizeit
- Spielzeug



TIPP

Schreiben Sie diese Kosten jeden Monat in das Haushaltsbuch. Ein Beispiel, wie man ein Haushaltsbuch führen kann, sehen Sie am Ende dieses Spartipps. ●

Prüfen Sie Ihre Ausgaben.

Wenn Sie sich die Übersicht in Ihrem Haushaltsbuch gemacht haben, dann überprüfen Sie Ihre Ausgaben genauer. Vielleicht können Sie beim nächsten Mal auf etwas verzichten und dabei sparen. Zum Beispiel Fertigprodukte wie Fast Food oder teure Getränke. Es ist viel billiger und gesünder, wenn man sowas selbst macht.

Beziehen Sie Ihre Kinder in Ihre Haushaltsplanung mit ein.

Wenn Ihre Kinder zum Beispiel mal eine Woche lang das Haushaltsbuch schreiben, dann lernen sie gleich etwas dabei. Wie man mit Geld umgeht oder wie gut man das Rechnen im Alltag brauchen kann. Ihre Kinder werden bestimmt stolz darauf sein, wenn sie die Verantwortung für das Haushaltsbuch haben. Behalten Sie aber selbst auch immer den Überblick über das Haushaltsbuch. Und unterstützen und loben Sie Ihre Kinder. Wenn alles gut klappt, können Sie sich und Ihre Kinder ja auch mal mit einer kleinen Freude belohnen.

Lassen Sie sich nicht von anderen Menschen überreden, Dinge zu kaufen.

Es kann passieren, dass Sie einen Anruf bekommen und jemand will Ihnen am Telefon etwas verkaufen. Vorsicht! Das kann Betrug sein! Legen Sie am besten einfach wieder auf, wenn so jemand anruft. Wenn Sie am Telefon „Ja“ zu etwas sagen, kann das zu einem gültigen Vertrag werden und Sie müssen viel Geld bezahlen. Lassen Sie sich auch nicht zu sehr von der Werbung beeinflussen.

TIPP

Bevor Sie etwas kaufen, überlegen Sie genau: Ob Sie es auch wirklich brauchen. Oder ob es eher unnötig ist. Wenn Sie sich etwas Neues kaufen wollen, dann überlegen Sie vorher: Wie viel Geld habe ich zur Verfügung? Wie viel möchte ich höchstens für die Sache ausgeben? ●



6 | 1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld

So erkennen Sie, welches Produkt Sie brauchen und ob es gut für Sie ist:

In der Werbung sagt natürlich jeder: „Mein Produkt ist das beste für Sie!“ Machen Sie sich aber Ihre eigene Meinung. Es muss nicht immer das teuerste Produkt sein. Die günstigen Sachen sind oft genauso gut. Oder sogar besser. In manchen Zeitschriften stehen Bewertungen über verschiedene Produkte. Das heißt: Die Produkte werden von speziellen Firmen getestet. Die Bewertungen können Ihnen bei der Entscheidung für ein Produkt helfen. Die Zeitschriften heißen zum Beispiel:


- test
- FINANZtest
- Ökotest

 Auf der Internetseite www.test.de finden Sie auch viele Bewertungen über Produkte.



Vergleichen Sie die Preise.

Achten Sie immer auf die Preise und die Qualität vom Produkt.

 **Manchmal ist in einer Packung viel weniger drin als in einer anderen. Darum sollten Sie auf den Grundpreis des Produktes achten. Der Grundpreis ist zum Beispiel: Der Preis pro Kilogramm oder Liter. ●**

Beachten Sie auch, dass manche Produkte noch Zubehör brauchen, was man danach noch kaufen muss. Zum Beispiel: Wenn Sie einen Drucker kaufen, beachten Sie auch, dass Sie noch Druckerpatronen dazu kaufen müssen. Manchmal ist ein Drucker billig, aber die Druckerpatronen dazu sehr teuer. Die Patronen müssen Sie immer wieder kaufen. Den Drucker müssen Sie aber nur ein mal kaufen. Achten Sie deswegen immer auch auf den Preis von den Druckerpatronen.

Verträge mit Händlern

Manchmal machen Händler einen schriftlichen Vertrag mit Ihnen. Das ist ein Kaufvertrag. In dem Kaufvertrag steht zum Beispiel: Welches Produkt Sie kaufen, wie viel Sie davon kaufen und wie viel es kostet. Im Kaufvertrag steht auch, bis wann Sie es bezahlen müssen. Ein Kaufvertrag wird unterschrieben. Unterschreiben Sie aber nur, wenn Sie auch wirklich



alles verstanden haben. Und wenn Sie mit allen Punkten im Vertrag einverstanden sind. Es gilt immer das, was im geschriebenen Vertrag steht. Wenn man eine Sache nur besprochen hat, aber nicht aufgeschrieben hat, dann ist die Sache nicht gültig.

Normale Kaufverträge im Handel können Sie nur rückgängig machen, wenn die Sache einen Fehler hat. Sonst gilt: gekauft ist gekauft.

Wenn Sie etwas im Fernsehen oder im Internet gekauft haben, dann werden dort auch Kaufverträge gemacht. Die Kaufverträge können Sie meistens aber bis 14 Tage nach dem Kauf noch widerrufen. Das bedeutet: Sie können den Vertrag wieder rückgängig machen. Bei der Rücksendung der Waren müssen Sie schreiben, dass Sie den Kauf rückgängig machen wollen.



TIPP

Heben Sie Kassenbons von größeren Dingen mindestens zwei Jahre lang auf. Das ist wichtig, wenn die Dinge kaputt gehen. Dann bekommen Sie Ersatz. ●

Manche Verträge haben eine Kündigungsfrist. Zum Beispiel Verträge für Internet oder Handy. Die Kündigungsfrist ist eine Zeit. So lange muss der Vertrag noch gelten, auch wenn Sie ihn gekündigt haben. Wenn Sie einen Vertrag beenden wollen, dann prüfen Sie rechtzeitig, wie lang die Kündigungsfrist ist. Denn wenn Sie zu spät kündigen, verlängert sich der Vertrag automatisch wieder.

TIPP

Schreiben Sie Ihre Kündigung als Einwurfschreiben. Das bedeutet: Sie bringen den Brief zur Post und bekommen eine Bestätigung dafür, dass die Kündigung auch angekommen ist. ●



8 | 1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld

Kosten für Spielzeug

Kaufen Sie Ihrem Kind lieber ein gutes Spielzeug als ein zu billiges. Denn billiges Spielzeug geht schnell kaputt und enthält oft ungesunde Schadstoffe. Dann müssen Sie es wieder neu kaufen. Das Spielzeug sollte sicher und kindgerecht sein. Und es sollte auch sinnvoll sein. Zu Geburtstagen bekommt Ihr Kind auch Geschenke von anderen Menschen. Darüber sollten Sie sich vorher immer absprechen. Damit Ihr Kind nur die Dinge bekommt, mit denen Sie auch einverstanden sind. Wenn Ihr Kind einen Wunsch hat, dann informieren Sie sich genau über die Kosten. Für manches Spielzeug entstehen auch weitere Kosten. Zum Beispiel, wenn Teile davon nachgekauft werden müssen.

TIPP

Denken Sie auch über gebrauchtes Spielzeug nach. Das ist oft noch in einem guten Zustand und Ihr Kind freut sich darüber genauso wie über neues Spielzeug. ●



Führen Sie eine Checkliste!

Prüfen Sie, ob Sie die Sachen auf der Checkliste erledigt haben. Wenn ja, dann können Sie einen Haken davor machen. So sehen Sie auf einen Blick, was Sie noch erledigen müssen.

Die Checkliste für den richtigen Umgang mit Geld



- Ordnen Sie Ihre Unterlagen. So bekommen Sie einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, welche Anschaffungen für die ganze Familie wichtig sind. Und worauf Sie verzichten können.
- Sammeln Sie:
 - Kontoauszüge
 - Rechnungen
 - Dokumenten von Versicherungen
 - Mietvertrag
 - Abrechnungen für Strom
 - Kreditverträge
 - Belege zum Gehalt
- Bei Geldproblemen können Sie sich Hilfe holen. Zum Beispiel bei einer Schuldner-Beratungsstelle oder einer Insolvenz-Beratungsstelle. Insolvenz bedeutet Zahlungsunfähigkeit.
- Legen Sie sich ein Haushaltsbuch an. Tragen Sie hier alle Ausgaben ein. Es sollte jeden Monat noch Geld übrig bleiben. Das Haushaltsbuch hilft Ihnen dabei. Ein Beispiel finden Sie auf der nächsten Seite.
- Bei einer Insolvenz-Beratungsstelle bekommen Sie Hilfe, wenn Sie Ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen können.
- Lassen Sie sich beim Einkauf immer einen Kassenbon geben. Sammeln Sie diese in einem Karton.
- Bei Problemen mit Verträgen bekommen Sie Hilfe bei der Verbraucherzentrale.



10 | 1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld

Beispiel für einen Haushaltsplan

Hier können Sie sehen, wie man einen Haushaltsplan führen kann. Sie können sich zum Beispiel ein Notizbuch kaufen und die Tabellen für den Haushaltsplan dort rein schreiben.

...❖ Was kommt jeden Monat rein?

Einnahmen

Lohn von <i>Thomas</i>	1.230
Lohn von	
Arbeitslosengeld von <i>Sabine</i>	890
Kindergeld	190
Unterhalt	
Wohngeld	
Heizkostenzuschuss	
Nebenverdienst von <i>Sabine</i>	75
Summe in €	2.385

...❖ Welches Geld ist jeden Monat fest verplant?

Ausgaben für Wohnen

Miete	730
Strom	50
Raten Haus-Kredit	
Gas / Öl	
Nebenkosten Haus	
Abfallgebühren	
Rundfunkbeitrag	18
Summe in €	798

Ausgaben für Telefon und Internet

Internet/Telefon	25
Handy	40
Summe in €	65

Ausgaben für Versicherungen

(Familien-)Haftpflicht	8
Hausrat	8
Auto	50
Berufsunfähigkeit <i>Thomas</i>	
Summe in €	66

Konto und Kredite

Kontoführungsgebühr	10
Kredit Auto	200
Kredit Fernseher	30
Kredit Sofa	30
Sparvertrag	20
Summe in €	290

Weitere Ausgaben

Monatskarte Bus (<i>Thomas</i>)	35
Beitrag Kita/Hort	80
Zeitung	20
Taschengeld Kinder	10
Fitness-Studio	
Summe in €	145



❖ **Wie viel Geld geben Sie für Essen, Kleidung und Familie jeden Monat aus?**

Weitere Ausgaben pro Monat

Essen und Trinken	550
Kosmetik	35
Familie	160
Kleidung	87
Medikamente	20
Weitere Ausgaben	
Summe in €	852

Ausgaben für Essen und Trinken sind zum Beispiel

- Einkaufen im Supermarkt
- Bäcker
- Café
- Eis essen
- Imbiss
- Gaststätte
- Kiosk
- Getränke
-

Ausgaben Familie

- Schulmaterial
- Kino
- Bücher
- Schulausflug
- Mittagessen
- Freizeit
- Ausflug am Wochenende
- ...

Ausgaben Kleidung

- Thomas
- Sabine
- Kinder
- Schuhe Sabine
- Schuhe Kinder
- Reinigung
- Reparatur
- ...

Ausgaben Medikamente

- Zuzahlung Apotheke
- Bestellung Internet-Apotheke
- Hustensaft
- Kopfschmerztabletten
- ...

weitere Ausgaben

- Frisör
- Haustier
- Reparatur
Waschmaschine
- Zigaretten
- Hobby
- Blumen
- Geburtstagsgeschenk Oma
- ...



12 | 1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld

Einnahmen und Ausgaben im Überblick: Hier finden Sie ein Beispiel

❖ Was geben Sie jeden Monat wofür aus?

TIPP Tragen Sie hier genau ein, wie viel Sie jeden Monat ausgeben. Schreiben Sie wirklich alles auf. So haben Sie einen Überblick, ob am Ende vom Monat Geld übrig bleibt. ●

	Januar	Februar	März	April	Mai	...
Einnahmen						
Gehalt	1.230	1.230				
Arbeitslosengeld	890	890				
Kindergeld	190	190				
Nebenverdienst	75	75				
Unterhalt						
Wohngeld						
Weitere Einnahmen						
Gesamteinnahmen	2.385	2.385				
Feste Ausgaben						
Wohnen	798	798				
Telefon und Internet	65	83				
Versicherungen	66	66				
Konto und Kredite	290	290				
Weitere Ausgaben	145					
Summe feste Ausgaben	933	933				
Weitere Ausgaben pro Monat						
Essen und Trinken	550	480				
Kosmetik	35	43				
Familie	160	125				
Kleidung	87	126				
Medikamente	20	10				
Weitere Ausgaben						
Summe weitere Ausgaben	852	784				
Einnahmen minus Ausgaben (Was bleibt jeden Monat übrig)						



2. Spartipp: Wählen Sie das richtige Girokonto aus



Ein Girokonto bei einer Bank braucht fast jeder. Das ist nötig, damit der Arbeitgeber oder die Ämter Geld überweisen können. Jeder hat das Recht, ein Basis-Konto bei einer Bank zu eröffnen.

Manchmal kostet ein Girokonto Gebühren. Das sind die Kontoführungsgebühren. Diese können von Bank zu Bank anders sein. Sie können sich eine Bank mit niedrigen Kontoführungsgebühren suchen. Die neue Bank hilft Ihnen dann auch beim Wechsel.

Es gibt auch kostenlose Girokontos. Dafür müssen aber Bedingungen erfüllt sein.

❖ Zum Beispiel:

- Eine bestimmte Menge Geld muss jeden Monat eingezahlt werden
- Man darf nie ins Minus kommen
- Die Kreditkarte kostet Geld

Aber es gibt auch kostenlose Kontos bei Banken im Internet. Das sind Banken ohne eine Filiale. Das bedeutet, man kann nicht persönlich dort hin gehen. Sondern regelt alles übers Internet. Bei manchen Internetbanken müssen keine Bedingungen erfüllt sein.

❖ Zum Beispiel diese Banken:

- comdirekt
- DKB
- IngDiBa
- netbank
- Norisbank

Es gibt aber auch kostenlose Kontos bei Banken mit Filialen,

❖ wie zum Beispiel

- PSD-Bank Berlin-Brandenburg
- Sparda Bank
- Wüstenrot Bank



© Fotolia/Eisenhans



14 | 2. Spartipp: Wählen Sie das richtige Girokonto aus

TIPP

Diese Informationen können sich aber auch immer ändern. Deswegen informieren Sie sich vorher genau bei der Bank. ●

Überlegen Sie vorher genau, welche Leistungen die Bank für Sie zu bieten hat. Zum Beispiel: Ob Sie Ihr Konto auch im Internet benutzen können. Das ist Online-Banking. Oder an welchen Geldautomaten Sie kostenlos Geld holen können. Lassen Sie sich aber vom Berater der Bank nicht zu sehr beeinflussen. Nehmen Sie wirklich nur die Leistungen in Anspruch, die Sie auch brauchen.

Manche Gebühren bei einem Konto sind eigentlich nicht erlaubt.

❖ **Zum Beispiel:**

- Gebühren für ein Darlehenkonto
- Kontopfändung
- Änderung und Verwaltung von Freistellungsaufträgen
- Auflösung eines Kontos

TIPP

Wenn Ihnen eine Bank dafür Gebühren abziehen will, können Sie die Gebühren zurück fordern. Sie können sich Hilfe holen bei der Verbraucherzentrale. Die Internetseite ist www.vzb.de ●

Das Pfändungsschutzkonto (P-Konto)

Wenn Sie viele Schulden haben, kann es sein, dass Ihr Konto gepfändet wird. Das bedeutet, dass die Bank das Geld an ein Gericht geben darf, wenn das Gericht es fordert. Sie können aber Ihr Konto in ein Pfändungsschutzkonto umwandeln. Dazu sagt man auch P-Konto. Auf ein P-Konto können Sie Geld überweisen, das nicht gepfändet werden darf. Dieses Geld wird geschützt. Ihre Bank kann Ihnen kostenlos ein P-Konto machen. Dafür kann es aber wieder extra Kontoführungsgebühren geben.

TIPP

Bei Banken mit kostenfreien Girokonten ist auch das P-Konto kostenlos. ●



Benutzung von Kreditkarten

Kreditkarten kann man so benutzen wie normale Geldkarten. Man gibt die Geheimnummer ein und bezahlt so die Ware. Oder man kann auch Geld damit abheben. Der Unterschied ist: Bei einer Kreditkarte wird nur einmal im Monat das Geld vom Konto abgebucht. Man bekommt eine Rechnung. Auf der Rechnung steht, was man alles mit der Kreditkarte bezahlt hat. Kreditkarten kosten meistens eine Gebühr von 15 bis 40 Euro im Jahr. Manchmal sind sie auch kostenlos. Überlegen Sie vorher genau, ob Sie eine Kreditkarte brauchen.

Konto für Jugendliche

Manche Banken haben spezielle Kontos für Schüler und Studenten oder Auszubildende. Diese Kontos sind kostenlos. Aber wenn der Jugendliche volljährig wird oder die Ausbildung beendet hat, dann kostet das Konto auch Gebühren. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Gebühren.

Guthabenkonto

Ein Guthabenkonto kann nicht überzogen werden. Das bedeutet: Sie können nicht ins Minus kommen und machen keine Schulden. Ansonsten kann man ein Guthabenkonto genauso benutzen wie ein Girokonto. Guthabenkonten sind vor allem bei Sparkassen erhältlich.



Die Checkliste für Ihre Kontoführung



- Vergleichen Sie die Kontoführungsgebühren der Banken.
- Fordern Sie Gebühren zurück, die nicht zugelassen sind. Hilfe bekommen Sie bei der Verbraucherzentrale.
- Prüfen Sie, ob Sie ein Girokonto oder ein Guthabenkonto möchten.
Wenn Sie Schulden haben, lassen Sie ein P-Konto einrichten.
- Beantragen Sie eine Kreditkarte nur, wenn Sie auch wirklich eine brauchen.
- Legen Sie für Jugendliche ein kostenloses Konto an.



© Fotolia/Gina Sanders



3. Spartipp: Behalten Sie nur die nötigsten Versicherungen



Versicherungen kosten Geld. Wenn man viele Versicherungen abschließt, bezahlt man auch viel Geld.

TIPP Schließen Sie deswegen nur die wichtigsten Versicherungen ab. Diese erklären wir Ihnen hier genauer. Lassen Sie sich beraten, welche Versicherungen Sie abschließen sollten. Dabei hilft Ihnen auch die Verbraucherzentrale. ●

Die Privathaftpflichtversicherung

Diese Versicherung brauchen Sie, wenn Sie bei einer anderen Person einen Schaden verursachen. Zum Beispiel wenn Sie etwas kaputt machen. Dann müssen Sie den Schaden bezahlen. Das kann sehr teuer werden. Darum ist eine Privathaftpflichtversicherung wichtig. Vor allem wenn Kinder bei anderen etwas kaputt machen. Die Kinder sind über die Eltern mit versichert. Diese Versicherung kostet ungefähr 50 Euro im Jahr. Die Versicherung bezahlt den Schaden, wenn Sie bei anderen aus Versehen etwas kaputt machen.

Die Hausratversicherung

Diese Versicherung schützt Ihr Eigentum in Ihrer Wohnung. Zum Beispiel bei einem Brand oder Wasserschaden. Oder wenn etwas gestohlen wird. Hausrat nennt man Möbel, Geräte, Kleidung, Bargeld oder Sparbücher. Fahrräder müssen zum Beispiel noch mal extra versichert werden. Die Hausratversicherung ersetzt Ihnen das Geld, was die Sachen wert sind.

Die Berufsunfähigkeitsversicherung

Wenn man nach einem Unfall oder nach einer Krankheit nicht mehr in seinem Beruf arbeiten kann, bekommt man eine Rente vom Staat. Das ist aber sehr wenig Geld. Wenn jemand eine ganze Familie ernähren muss, braucht er mehr Geld. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung hilft, wenn man in diese Situation kommt. Die Versicherung kostet zwar oft viel, aber im Ernstfall lohnt sie sich.



Die Risikolebensversicherung

Diese Versicherung ist nicht teuer. Sie ist für Familien und Alleinerziehende mit Kindern. Wenn die versicherte Person plötzlich stirbt, wird die Familie mit Geld unterstützt. Verwechseln Sie diese Versicherung bitte nicht mit der Kapitallebensversicherung. Bei einer Kapitallebensversicherung wird gleichzeitig noch Geld angespart. Aber das ist nicht sinnvoll, denn die Versicherung behält viel Geld von Ihnen und verdient daran.

Die Kfz-Versicherung

Wer ein Auto hat, braucht dafür auch eine Kfz-Versicherung. Die Preise für die Versicherung sind sehr unterschiedlich. Vergleichen Sie die Preise von den Versicherungen. Günstiger sind immer die Direktversicherungen. Das bedeutet: Direktversicherungen können Sie nur über Telefon und Internet erreichen. Man braucht keine Person in einer Filiale. Jugendliche Fahrer werden über die Eltern mitversichert.

TIPP

**Bezahlen Sie notwendige Versicherungen einmal im Jahr.
Ein Jahresbeitrag ist günstiger als jeden Monat Geld zu bezahlen. ●**

Diese Versicherungen können wichtig sein. Aber nicht für jeden.

- ...❖ **Unfallversicherung** | Sie ist nur wichtig für Menschen, die keine Berufsunfähigkeitsversicherung haben können. Zum Beispiel Menschen, die schon krank sind oder in einem gefährlichen Beruf arbeiten.
- ...❖ **Tierhalterhaftpflichtversicherung** | Sie ist wichtig für Menschen mit Haustieren. Sie hilft, wenn das Haustier einen Schaden anrichtet. Für gefährliche Hunde brauchen Sie unbedingt diese Versicherung



© Fotolia/contrastwerkstatt



3. Spartipp: Behalten Sie nur die nötigsten Versicherungen | 19

- …❖ **Auslandsreisekrankenversicherung** | Wenn Sie viel im Ausland unterwegs sind, lohnt sich diese Versicherung. Zum Beispiel wenn Sie im Urlaub krank werden.
- …❖ **Rechtsschutzversicherung** | Wenn Sie mit jemandem vor Gericht einen Streit haben, dann kann das viel Geld kosten. Das sind die Gerichtskosten. Und die Kosten für den Anwalt. Mit einer Rechtsschutzversicherung wird das nicht so teuer. Aber diese Versicherung lohnt sich erst, wenn Sie öfter Streit vor Gericht haben.



Sie können auch immer Hilfe bekommen bei der Verbraucherzentrale, Schuldnerberatungsstellen, Mietervereinen oder Gewerkschaften. ●

Diese Versicherungen sind nicht wichtig:

- …❖ **Kapitallebensversicherung** | Diese Versicherung ist viel zu teuer. Das heißt: Sie bezahlen mehr, als am Ende wieder rauskommt. Wenn die versicherte Person plötzlich stirbt, bekommt die Familie Geld. Und die Versicherung spart auch gleichzeitig Geld. Sie können aber auch günstiger Geld sparen.
- …❖ **Sterbegeldversicherung** | Das ist auch eine teure Kapitallebensversicherung. Es wird oft mehr eingezahlt als herauskommt.
- …❖ **Restschuldversicherung bei Krediten** | Diese Versicherung wird immer mit angeboten, wenn man einen Kredit machen möchte. Die Versicherung hilft zum Beispiel, wenn Sie den Kredit nicht zu Ende bezahlen können. Diese Versicherung macht aber den Kredit sehr teuer. Überlegen Sie sich vorher genau, ob Sie einen Kredit brauchen. Und ob Sie die Raten bezahlen können. Dann brauchen Sie auch keine Restschuldversicherung.
- …❖ **Reisegepäckversicherung** | Diese Versicherung hilft nur, wenn Ihnen Ihr Koffer gestohlen wird. Aber nicht, wenn er beschädigt wird.
- …❖ **Kfz-Insassenunfallversicherung** | Das ist eine Unfallversicherung für die Personen, die bei Ihnen im Auto mitfahren. Diese Personen nennt man Insassen. Diese Versicherung ist aber nicht wichtig. Denn die normale Kfz-Haftpflichtversicherung reicht schon aus.
- …❖ **Handyversicherung** | Diese Versicherung hilft, wenn Handys kaputt gehen. Aber dabei werden nicht alle Schäden am Handy bezahlt.



20 | 3. Spartipp: Behalten Sie nur die nötigsten Versicherungen

Und bei einem Diebstahl vom Handy hilft die Versicherung oft nicht.

- ❖ **Krankenhaus-Tagegeld-Versicherung** | Wenn man im Krankenhaus ist, muss man dem Krankenhaus für jeden Tag Geld bezahlen. Das ist aber nicht sehr viel Geld. Darum lohnt sich eine Versicherung dafür nicht.

Die Altersvorsorge mit der Riester-Rente

Wenn man in den Ruhestand geht, bekommt man Rente vom Staat. Die Riester-Rente ist eine zusätzliche Absicherung. Damit hat man im Ruhestand mehr Geld zur Verfügung. Sie bezahlen für die Riester-Rente jeden Monat Geld. Aber Sie bekommen auch noch Unterstützung vom Staat, wenn Sie eine Riester-Rente haben. Außerdem gibt es auch Vorteile bei der Steuer. Die Riester-Rente lohnt sich auch, wenn Sie nicht viel Geld dafür bezahlen können. Sie bekommen noch mehr Unterstützung vom Staat, wenn Sie Kinder haben.

Wenn Sie dann Rentner sind, bekommen Sie jeden Monat mehr Geld. Die Riester-Rente kann Ihnen keiner wieder weg nehmen. Wenn Sie mal Arbeitslosengeld 2 brauchen, dann können Sie das Geld von der Riester-Rente trotzdem behalten.

TIPP

Riester-Verträge können Sie bei Banken oder Versicherungen abschließen. Doch Vorsicht: Oft kosten Sie hohe Gebühren. ●



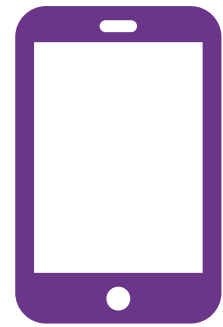
Die Checkliste für Ihre Versicherung und die Altersvorsorge



- Trennen Sie Versicherungen vom Geld-Sparen. Manche Versicherungen bieten Ihnen mit an, Geld für Sie zu sparen. Zum Beispiel die Kapitallebensversicherung. Das ist aber oft viel zu teuer. Sie können besser auf andere Weise Geld sparen.
- Für die Altersvorsorge sind Kapitallebensversicherungen und Rentenversicherungen nicht geeignet.
- Lassen Sie sich keine Versicherung aufschwätzen. Auch wenn Freunde und Bekannte das bei Ihnen versuchen. Überlegen Sie sich genau mit Ihrer Familie zusammen, welche Versicherungen Sie brauchen.
- Kündigen Sie Versicherungen wieder, die Sie nicht mehr brauchen.
- Nehmen Sie von einer Versicherung nur die wichtigsten Leistungen in Anspruch. Viele zusätzliche Leistungen von den Versicherungen sind zu teuer.
- Sie können Versicherungen 1 Mal im Jahr oder 1 Mal im Monat bezahlen. Wenn Sie den Beitrag nur 1 Mal im Jahr bezahlen, ist das zwar viel Geld auf einmal. Aber insgesamt ist der Beitrag billiger.
- Schließen Sie Versicherungen erst mal nur für 1 Jahr ab. Dann können Sie später immer noch entscheiden: Ob Sie die Versicherung noch länger haben möchten.
- Lassen Sie sich von der Verbraucherzentrale beraten. Die Verbraucherzentrale überprüft für Sie, ob Sie die Versicherung wirklich brauchen. Und ob die Leistungen der Versicherung gut sind.
- Fragen Sie bei Riester-Verträgen immer nach den Gebühren, die Sie für den Abschluss bezahlen müssen.



4. Spartipp: Wählen Sie für Internet und Telefon die richtigen Anbieter



Es gibt viele verschiedene Angebote für Internet, Festnetztelefon und Handy-Verträge. Informieren Sie sich vorher bitte genau über die Preise.

Telefonieren mit dem Handy oder Smartphone

Das nennt man Mobilfunk. Sie können einen Vertrag abschließen oder eine Prepaid-Karte kaufen. Prepaid bedeutet: Schon bezahlt. Das heißt, Sie bezahlen einen Betrag und laden diesen Betrag auf Ihre Handkarte auf. Das ist dann Ihr Guthaben, was Sie zur Verfügung haben. Wenn das Guthaben aufgebraucht ist, dann können Sie es wieder aufladen. Sie behalten dabei besser den Überblick über die Kosten. Bei einem Vertrag bekommen Sie am Ende des Monats eine Rechnung. Darauf steht, wie viel Geld Sie verbraucht haben. Die Rechnung müssen Sie dann bezahlen. Egal wie viel Geld es ist. Bei einem Vertrag müssen Sie immer eine Grundgebühr bezahlen. Bei manchen Verträgen können Sie Flatrates buchen. Das bedeutet: Sie können unbegrenzt telefonieren oder SMS schicken oder mit dem Smartphone im Internet surfen. Oder bis zu einem bestimmten Geldbetrag.

TIPP

Überlegen Sie genau, welche Leistungen Sie brauchen:

- ❖ **Was ist für mich passend?**
- ❖ **Telefoniere ich viel oder wenig?**
 - Wenn Sie wenig telefonieren, reicht eine Prepaid-Karte für Sie.
 - Wenn Sie viel telefonieren, ist ein Vertrag besser.
- ❖ **Rufe ich die Leute an oder werde ich meistens von anderen angerufen?**
- ❖ **Wie oft brauche ich das Smartphone fürs Internet?**
- ❖ **Brauche ich wirklich immer das neueste Handy?**
- ❖ **Habe ich an den wichtigsten Orten guten Empfang mit dem Handy?**



© Fotolia/Nomad_Soul



Internet und Festnetztelefon

Es gibt günstige Angebote für Flatrates fürs Internet und das Festnetztelefon. Mit einer Flatrate können Sie so oft Sie wollen ins Internet gehen und mit dem Festnetz telefonieren. Das gilt aber nur für Telefongespräche ins Festnetz. Wenn Sie ins Ausland telefonieren oder mit dem Festnetz ein Handy anrufen möchten, dann kostet das extra. Wenn Sie kein Festnetztelefon brauchen, können Sie auch nur eine Internet-Flatrate nehmen. Wenn Sie schnelleres Internet brauchen, dann kostet das etwas mehr.

TIPP Über das Internet kann man auch telefonieren. Dazu brauchen Sie Kopfhörer, ein Mikrofon und ein passendes Computerprogramm. ●

Sicherheit im Internet

Sie können im Internet auch einkaufen. Das heißt Online-Shopping. Dabei muss man oft persönliche Informationen von sich angeben. Genau wie bei Internetseiten wie zum Beispiel Facebook. Geben Sie nie mehr Daten von sich an, als es wirklich nötig ist. Die Daten im Internet können schnell an Betrüger gelangen. Besonders vorsichtig müssen Sie sein, wenn es um Ihre Kontodaten und Ihre Adresse geht.

TIPP Wenn Sie auf die Fläche „kostenpflichtig bestellen“ drücken, schließen Sie einen Vertrag und müssen bezahlen. ●

Wenn Ihre Kinder im Internet surfen

Lassen Sie Ihre Kinder nicht ohne Beobachtung im Internet surfen. Im Internet gibt es viele Informationen, die nicht gut sind für Kinder. Darum sollten Kinder nur Internetseiten für Kinder besuchen. Stellen Sie Regeln für das Internet auf und geben Sie vor, wie lange die Kinder ins Internet dürfen. Kinder sollten nicht zu viel Zeit am Computer verbringen.

@ Auf diesen Internetseiten finden Sie noch mehr Informationen über die Sicherheit von Kindern im Internet:

www.sicher-online-gehen.de

www.bmfsfj.de

www.internet-abc.de



24 | 4. Spartipp: Wählen Sie für Internet und Telefon die richtigen Anbieter



Die Internetseite www.klick-tipps.net ist eine sichere Internetseite für Kinder. Dort können Sie auch noch viele weitere Internetseiten speziell für Kinder finden. ●

Vorsicht: Teure Telefonnummern und Betrug im Internet

Telefonnummern mit der **Vorwahl 0900** oder **01805** oder **0137** sind **sehr teuer**. Die Gespräche werden pro Minute berechnet. Eine Minute kann bis zu 3 Euro kosten.

Manche Betrüger verschicken auch SMS oder E-Mails oder Sie werden angerufen. Die Betrüger versprechen Ihnen: Sie haben etwas gewonnen, wenn Sie diese Telefonnummer anrufen. Rufen Sie solche Telefonnummern niemals an, denn sie sind sehr teuer. Damit verdienen die Betrüger dann ihr Geld. Und Sie können dort nichts gewinnen.

Es kann auch sein, dass Sie wegen einer Umfrage angerufen werden. Wenn der Anrufer mit der Umfrage fertig ist, will er Ihnen ein Geschenk schicken. Dazu braucht er Ihre Daten. Zum Beispiel Ihre Adresse. Geben Sie Ihre Daten niemals an fremde Personen am Telefon weiter. Vielleicht bekommen Sie sonst Pakete, die Sie gar nicht bestellt haben. Oder Ihre Adresse wird an andere Firmen weiter gegeben. Dann bekommen Sie Anrufe und Briefe, obwohl Sie das nicht wollen.



© Shutterstock/PureSolution



Bei Smartphones kann es sein, dass Sie einen Anruf in Abwesenheit auf dem Bildschirm sehen. Wenn das eine unbekannte Nummer ist, kann das auch ein Trick von Betrügern sein. Rufen Sie die unbekannte Nummer nicht zurück. Das kann auch eine sehr teure Telefonnummer sein.

Wenn Sie mit dem Smartphone Apps runterladen, achten Sie besonders darauf: Laden Sie nur die Apps runter, die Sie auch brauchen. Lesen Sie genau durch, was Sie sich runterladen. Manchmal steht im Kleingedruckten noch, dass Sie noch mehr Apps kaufen müssen.

Laden Sie keine Klingeltöne runter, die man in der Fernsehwerbung kaufen kann. Sie sind viel zu teuer. Manchmal müssen Sie dann auch mehrere Klingeltöne auf einmal kaufen, obwohl Sie das nicht wollen. Genauso ist es auch mit kostenpflichtigen Chats. Ein Chat ist eine Unterhaltung im Internet. Wenn Sie in solchen Chats etwas schreiben, bekommen Sie keine Antworten von normalen Menschen. Die Antworten kommen oft von Computern oder von Betrügern.



TIPP Wenn Ihr Kind Verträge über das Telefon oder das Internet ohne Ihr Einverständnis abgeschlossen hat, dann gelten die Verträge eigentlich nicht. Sie müssen die Kosten nicht bezahlen. Sie können sich bei der Verbraucherzentrale beraten lassen. ●

Der Rundfunkbeitrag

Das sind die Kosten für Fernseh-Sender und Radio-Sender. Jeder Haushalt muss den Rundfunkbeitrag bezahlen.

TIPP Wenn Sie im Monat nur wenig Geld haben, können Sie von dem Rundfunkbeitrag befreit werden. Dafür müssen Sie mit einem Formular einen Antrag stellen. ●

Auf der Internetseite www.rundfunkbeitrag.de wählen Sie das Feld „Befreiung/Ermäßigung beantragen“ aus. Dort müssen Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und weitere Angaben eintragen.



❖ Am Ende schicken Sie den Antrag an die folgende Adresse:

ARD, ZDF, Deutschlandradio
Beitragsservice
50656 Köln

Diesen Antrag müssen Sie jedes Jahr neu stellen. Dann brauchen Sie keinen Beitrag zu bezahlen.

Die Checkliste für Internet und Telefon



- Telefongespräche ins Ausland oder auf Sonder-Rufnummern wie 0900 kosten immer extra.
- Beachten Sie die Dauer von den Verträgen. Wenn Ihnen der Vertrag zu lange dauert, dann suchen Sie nach einem anderen Anbieter.
- Lassen Sie sich einen Einzelverbindungs-nachweis zuschicken. Das ist eine Liste mit den Telefongesprächen, die Sie geführt haben. Oder mit den SMS, die Sie geschrieben haben. Kontrollieren Sie diese Liste. Wenn auf der Liste falsche Dinge stehen, kann das Betrug sein.
- Für Jugendliche gibt es oft spezielle Handyverträge. Sie sind günstiger und haben besondere Regeln. Diese Handyverträge können billiger sein als eine Prepaid-Karte.
- Wenn Sie Opfer von Betrug geworden sind, wenden Sie sich an die Verbraucherzentrale.
- Wenn Sie nur wenig Geld im Monat verdienen, können Sie sich von dem Rundfunkbeitrag befreien lassen.



5. Spartipp: Informieren Sie sich über die Sparmöglichkeiten bei Gesundheit und Krankenversicherung



Jeder sollte eine Krankenversicherung haben. Die meisten Menschen sind automatisch krankenversichert.

...❖ Zum Beispiel:

- Arbeitnehmer
- Auszubildende
- Personen, die ein Praktikum machen
- Studenten bis zum 25. Lebensjahr
- Rentner
- Arbeitslose

Die Kosten für die Krankenversicherung sind für alle gleich. Man kann bei der Krankenversicherung nur sparen, wenn man über eine andere Person mitversichert wird. Zum Beispiel Kinder, Ehepartner und eingetragene Lebenspartner. Kinder sind bis zum 25. Lebensjahr über die Eltern mit versichert, wenn sie studieren oder eine Berufsausbildung machen. Personen, die im Monat für 450 Euro arbeiten, sind geringfügig Beschäftigte. Sie können auch über andere Personen mitversichert werden. Alle anderen müssen sich selbst versichern.

Die gesetzlichen Krankenkassen

Eine Krankenversicherung bekommt man bei einer Krankenkasse. Die Krankenkasse bezahlt dann zum Beispiel den Arzt-Besuch oder spezielle Therapien. Es gibt verschiedene gesetzliche Krankenkassen. Die Leistungen sind bei allen fast gleich. Aber die Krankenkassen bieten oft verschiedene Zusatzleistungen an. Die Kosten dafür können sehr unterschiedlich sein. Informieren Sie sich über die Leistungen Ihrer Krankenkasse. Und vergleichen Sie diese Leistungen mit anderen Krankenkassen.

TIPP

Wenn Sie 18 Monate bei einer Krankenkasse waren, können Sie die Kasse wechseln. Vorher geht das nicht. Die Kündigungsfrist ist 2 Monate. Die neue Krankenkasse hilft Ihnen bei dem Wechsel. ●



Medikamente

Wenn Ihnen der Arzt Medikamente verschreibt, müssen Sie in der Apotheke oft noch etwas dazu zahlen. Die Krankenkasse übernimmt einen Teil von den Kosten. Sie bezahlen für eine Packung von einem Medikament höchstens 10 Euro dazu.

TIPP

Heben Sie sich die Rechnungen davon auf. Denn Sie können auch von der Zuzahlung für Medikamente befreit werden. Fragen Sie Ihre Krankenkasse danach. ●

❖ Zum Beispiel:

- Wenn Sie so viel Geld für Medikamente zuzahlen, dass es 2 Prozent von Ihrem Haushaltseinkommen sind. Dann können Sie für den Rest des Jahres von der Zuzahlung für Medikamente befreit werden.
- Menschen mit einer dauerhaften Krankheit wie zum Beispiel Diabetes bekommen schon bei 1 Prozent die Befreiung.



© Fotolia/blackday

Ein Medikament wird oft von mehreren Unternehmen verkauft. Aber es hat immer die gleiche Wirkung. Manche Unternehmen haben mit Krankenkassen einen Vertrag, dass man keine Zuzahlung dafür machen muss. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen ein Medikament ohne Zuzahlung verschreiben kann.

Viele Medikamente müssen Sie selbst kaufen. Ihr Arzt kann sie Ihnen nicht verschreiben. Zum Beispiel bei Kopfschmerzen oder Erkältungen. Fragen Sie in der Apotheke nach den günstigsten Medikamenten.



Apotheken im Internet

Das sind Online-Apotheken. Man kann dort im Internet Medikamente kaufen. Die Medikamente sind oft sehr viel günstiger als im Laden. Sie können auch Rezepte vom Arzt hinschicken und so Ihre Medikamente bekommen. Rechnen Sie aus, wie hoch die Kosten für die Medikamente und die Versandkosten sind. Viele Online-Apotheken liefern auch ohne Versandkosten. Das ist gut für Medikamente, die man immer wieder braucht und mit denen man sich auskennt. Wenn Sie aber eine Beratung brauchen, gehen Sie in eine Apotheke in Ihrer Nähe. Die Mitarbeiter dort können Sie am besten beraten.

Zahnarzt

Die normale Kontrolle beim Zahnarzt ist für Sie kostenlos. Das Geld dafür bezahlt die Krankenkasse. Wenn Sie aber Zahnersatz benötigen, kostet das Geld. Die Werbung „Zahnersatz zum Nulltarif“ macht den Eindruck, dass man den Zahnersatz kostenlos bekommen kann. Das gilt aber nur für das Nötigste. Jede Zusatzleistung muss extra bezahlt werden.

TIPP Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt erst ein Kostenangebot machen. Sie können auch einen anderen Zahnarzt kostenlos nach einem Angebot fragen. ●

Ein Zahnarzt in einem Nachbarland von Deutschland kann günstiger sein. Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob sie die Kosten übernimmt. Wenn Sie sich im Ausland behandeln lassen, müssen Sie die Reisekosten beachten. Zum Beispiel für die Fahrt und das Hotel. Wenn Sie erneut behandelt werden müssen, müssen Sie auch noch mal die Reisekosten bezahlen.



Vorsorgeuntersuchungen

Diese Untersuchungen sind wichtig, um Krankheiten schon früh zu erkennen. Viele Vorsorgeuntersuchungen sind kostenlos. Aber erst ab einem bestimmten Alter. Für Kinder gibt es 12 kostenlose Untersuchungen bis sie volljährig sind. Außerdem gibt es 8 Impfungen. Die Eltern bekommen für ihr Kind ein Gesundheitsheft. Dort werden alle Untersuchungen und Impfungen eingetragen. Kinder sollten 2 Mal im Jahr zum Zahnarzt gehen.



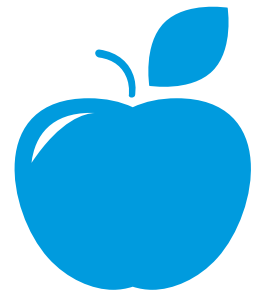
Die Checkliste für Gesundheit und Krankenversicherung



- Bei Medikamenten ohne Rezept fragen Sie in der Apotheke nach anderen günstigen Medikamenten.
- Prüfen Sie bei Internet-Apotheken die Versandkosten und Ihre Adresse.
- Gehen Sie zu den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Bonusprogramm. Vielleicht können Sie noch Geld für Untersuchungen zurück bekommen.
- Sorgen Sie für sich selbst und in Ihrer Familie für regelmäßige Bewegung. So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und sparen Geld für Medikamente.



6. Spartipp: Sparen sie durch eine gesunde Ernährung



Frisches Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung dazu. Genauso wie Milch und Brot. Diese Nahrungsmittel sind auch günstig zu kaufen. Sehr teuer sind dagegen Fertiggerichte und Süßigkeiten. Genauere Informationen über gesundes Essen finden Sie auch auf dieser Internetseite: www.was-wir-essen.de

Getränke

Man sollte am Tag 1,5 bis 2 Liter trinken. Dafür ist am besten Mineralwasser oder Tee ohne Zucker geeignet. Sie können auch Gemüsesäfte und verdünnte Obstsaften trinken. Kaffee und schwarzen Tee sollten Sie nur wenig trinken. Manche Menschen schaffen es nicht so viel zu trinken. Dann kann man sich die Getränke so bereiten, dass man sie immer im Blick hat. Eine 1,5 Liter Flasche Mineralwasser gibt es schon für 0,19 Euro. Vermeiden Sie süße Limonaden wie Cola oder Orangenlimonade. Sie sollten Getränke ohne Zucker bevorzugen.

TIPP Wenn Sie sich Apfelschorle aus Apfelsaft und Mineralwasser selbst mischen, ist das billiger als fertige Apfelschorle. ●

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Eine Regel sagt: Man sollte 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Das ist eine gesunde Ernährung und hat wenige Kalorien. Obst und Gemüse sind gut, wenn man zwischendurch Hunger hat. Kaufen Sie das Obst und Gemüse, was auch in der Jahreszeit gerade wächst. Zum Beispiel schmecken Erdbeeren im Winter nicht so gut wie im Sommer. Denn sie wachsen nicht unter freiem Himmel in der Sonne, sondern in einem Gewächshaus.

Kochen Sie Ihr Gemüse nicht zu sehr durch. Die meisten gesunden Inhaltsstoffe bleiben erhalten, wenn Sie das Gemüse nur ganz kurz kochen. Oder Sie essen zum Beispiel Möhren am besten immer roh.



TIPP

Viele Supermärkte verkaufen Obst und Gemüse zum Feierabend für einen günstigeren Preis. Es gibt auch Bauernhöfe, bei denen man sich sein eigenes Obst und Gemüse ernten kann. ●

Obst und Gemüse kann man auch tiefgekühlt kaufen. Das ist fast so gut wie die frischen Produkte und manchmal sogar billiger. Aber achten Sie darauf, dass kein Zucker am tiefgekühlten Obst ist.

Brot und Aufstrich

Vollkornbrot ist gesünder als Weißbrot. Die Scheibe Brot kann auch etwas dicker geschnitten sein. Dafür reicht es, wenn man nur wenig Belag auf die Scheibe Brot macht. Vermeiden Sie Butter und Margarine. Nehmen Sie stattdessen lieber Frischkäse, Senf oder Tomatenmark. Sie können auch selbstgemachte Aufstriche ausprobieren. Brot vom Bäcker ist oft teurer als abgepacktes Brot aus dem Supermarkt. Viele Bäckereien bieten ihre Brote vom Vortag noch günstiger an.



© Fotolia/Kadmy

Milch und Milchprodukte

Trinken Sie statt normaler Milch auch mal Buttermilch. Kaufen Sie für die Familie nicht den Joghurt in den kleinen Bechern. Es gibt auch große Becher Joghurt.

TIPP

Wenn Sie Naturjoghurt selbst mit Marmelade oder Obst mischen, ist das viel gesünder als fertiger Fruchtjoghurt. Und es ist auch günstiger. Statt Joghurt können Sie auch mal Quark oder Kefir essen. ●

Fleisch, Fisch und Eier

Sie sollten darauf achten, dass Sie fettarmes Fleisch essen. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier kann man 2 bis 3 Mal pro Woche essen. Aber immer nur kleinere Portionen. Bevorzugen Sie



die Produkte aus Ihrer Region. Zum Beispiel vom Wochenmarkt. Das ist zwar ein bisschen teurer, aber es schmeckt auch viel besser und ist gesünder als die Produkte aus der Industrie. Wenn Sie mehr Geld ausgeben für Fleisch und Wurst, dann essen Sie auch weniger davon. Und das ist viel gesünder.

Kaufen Sie Fisch nicht in Fertigprodukten. Sie können aus gefrorenen Seelachsfilets genauso leckere Gerichte kochen. Würzen Sie Fleisch und Fisch mit wenig Salz. Nehmen Sie dafür mehr Kräuter oder andere Gewürze.

Welche Lebensmittel sind wirklich gesund?

In der Werbung wird oft gesagt, dass Produkte speziell für Kinder sehr gesund sein sollen. Aber oft tun sie dabei nur so. Die fertigen Produkte aus der Industrie sind oft zu teuer und enthalten zu viel Zucker, Fett und künstliche Zusatzstoffe.

❖ Zum Beispiel:

- Süßer Joghurt für Kinder
- Süßer Quark
- Süße Brotaufstriche
- Säfte und andere Getränke für Kinder
- Fertigessen für Kinder
- Frühstücksmüsli

Lebensmittel müssen nicht wie Bärchen oder Comicfiguren aussehen. Lebensmittel kommen aus der Natur und müssen nicht so aussehen. Kinder sollten früh lernen, wo die Lebensmittel her kommen. Und dass Pommes nicht am Baum wachsen. Dann essen Kinder auch gesunde Lebensmittel.



Auch die Werbung für Süßigkeiten sagt oft, dass es gesunde Produkte für Kinder sind. Zum Beispiel, dass sie aus viel guter Milch bestehen oder Vitamine enthalten. Das stimmt so nicht. In Süßigkeiten sind vor allem Zucker, Fett und Farbstoffe und kaum Vitamine oder natürliche Zutaten.



Verpackungen von Lebensmitteln

Achten Sie auf den Inhalt von den Verpackungen. Wenn nur wenig Inhalt darin ist, ist es oft zu teuer. Kaufen Sie größere Packungen für die Familie. Das spart Geld. Und es ist oft besser für die Umwelt, weil nicht so viel Müll entsteht. Wenn Sie Lebensmittel einfrieren möchten, packen Sie die Lebensmittel in andere Gefäße. Zum Beispiel sollte man Fleisch nicht in der Plastik-Verpackung aus dem Supermarkt einfrieren. Nehmen Sie dafür spezielle Boxen oder Gefriertüten.

Wenn Sie Lebensmittel in der Mikrowelle zubereiten möchten, packen Sie sie auch aus der Verpackung aus. Und legen das Lebensmittel in spezielles Geschirr für die Mikrowelle.

TIPP

Füllen Sie keine heißen Lebensmittel in Margarine Dosen oder Eisboxen. ●



© Shutterstock/Speedkingz



Die Checkliste für gesunde Ernährung



- Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. Gehen Sie nicht jeden Tag einkaufen. Planen Sie Ihren Einkauf gut. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Denn dann kaufen Sie oft Dinge, die Sie gar nicht brauchen. Das kostet zu viel Geld und die Lebensmittel verderben vielleicht, bevor sie gegessen werden.
- Kaufen Sie nicht nur teure Markenprodukte. Die eigenen Marken von den Supermärkten sind oft genauso gut.
- Kaufen Sie lieber größere Packungen als viele kleine Packungen. Das ist oft preisgünstiger. Achten Sie bei verschiedenen Verpackungsgrößen immer auf den Grundpreis. Zum Beispiel den Preis pro Liter oder pro Kilogramm.
- Die preiswerten Produkte stehen in den Regalen im Supermarkt oft ganz unten. Oder sehr weit oben.
- Fahren Sie nicht extra wegen einem besonderen Angebot in einen anderen Supermarkt. Die Fahrt dort hin kostet auch Geld und es lohnt sich oft nicht.
- Bewahren Sie Ihre Lebensmittel zu Hause richtig auf. Achten Sie darauf, was auf der Packung steht. Verbrauchen Sie die Lebensmittel, bevor sie verderben.
- Wenn das Mindest-Haltbarkeits-Datum schon abgelaufen ist, sind Lebensmittel oft noch gut. Verlassen Sie sich auf Ihre Nase und Augen. Wenn das Lebensmittel noch appetitlich aussieht und gut riecht, können Sie es natürlich noch probieren. Nur bei Hackfleisch sollten Sie besonders aufpassen! Hackfleisch sollten Sie nach dem Ablauf des Verbrauchs-Datums nicht mehr essen!
- Schalten Sie den Herd beim Kochen schon etwas eher aus. Der Herd ist dann immer noch heiß genug, um das Essen fertig zu kochen. Versorgen Sie Ihre Kinder in der Schulpause nicht mit Fertiggerichten. Ein belegtes Brot ist immer am besten.
- Kochen Sie für Ihre Familie aus frischen Zutaten. Das ist gesünder und preiswerter als Fertigprodukte.



7. Spartipp: Sparen Sie Energie

Wenn alle in der Familie mitmachen, können Sie beim Energieverbrauch viel Geld sparen. Gehen Sie mit Ihren Kindern durch die Wohnung. Erklären Sie Ihren Kindern, wo man Energie sparen kann. Sie können sich bei der Verbraucherzentrale beraten lassen. Hier können Sie kostenfrei anrufen: **0800 / 8 09 80 24 00.**



Heizen und Lüften

Wenn man richtig heizt und lüftet, dann spart das Geld. Und es ist auch gesünder. Lüften Sie 3 Mal am Tag 5 Minuten lang. Machen Sie alle Fenster weit auf. Dann kommt viel frische Luft in die Wohnung. Aber machen Sie dabei die Heizung aus. Vor den Heizkörpern sollten keine Möbel stehen oder Gardinen hängen. Sonst kann die Wärme sich nicht im Raum verteilen. Schließen Sie die Türen, wenn Sie einen Raum heizen. Dann bleibt die Wärme im Raum. Halten Sie Ihre Räume nicht zu warm. Schon 1 Grad weniger Temperatur wird viel billiger. Halten Sie die Heizung ungefähr auf Stufe 3.



Wasser

Duschen ist billiger als in die Badewanne zu gehen. Für eine Badewanne braucht man 100 Liter Wasser. Und das braucht 4 Mal so viel Energie wie 1 Mal Duschen. Drücken Sie auf der Toilette am Spülkasten die Spar-Taste. Das ist die kleinere von den Tasten. Oder drücken Sie beim Spülen selbst wieder auf Stopp. Und lassen Sie nicht den Spülkasten leer laufen. Spülen Sie Ihr Geschirr nicht unter laufendem Wasser. Ein Geschirrspüler verbraucht viel weniger Wasser.

Wäsche waschen

Machen Sie die Waschmaschine immer ganz voll. Waschen Sie keine halben Maschinen. Geben Sie so viel Waschmittel dazu wie es auf der Verpackung steht. Nehmen Sie bitte nicht zu viel.

TIPP **Verzichten Sie auf Weichspüler. Weichspüler sind unnötig und belasten die Umwelt. Sie kosten viel Geld. ●**

Es reicht oft, wenn man bei 30 oder 40 Grad wäscht. Waschen Sie nur Kochwäsche, wenn es wegen einer Krankheit nötig ist. Wenn Ihre Waschmaschine ein Energiesparprogramm hat, dann benutzen Sie es. Wenn es geht, dann verzichten Sie auf einen Wäschetrockner. Er verbraucht im Jahr Strom für 200 Euro.

Licht

Wenn Ihre Glühlampen oder Ihre Halogen-Strahler kaputt gehen, kaufen Sie Energiesparlampen. Diese sind zwar teurer als andere Lampen. Aber die Lampen halten auch viel länger. Und sie sparen viel Strom. Das spart Geld.

Elektrogeräte richtig ausschalten

Benutzen Sie Stromstecker-Leisten mit einem An-Aus-Schalter. Wenn Sie Ihre Geräte ausschalten, verbrauchen sie oft trotzdem noch Strom. Das ist der sogenannte Stand-by-Betrieb. Wenn Sie die Stromstecker-Leisten ausschalten, dann sind auch die Geräte ganz ausgeschaltet.

Kochen und Backen

Benutzen Sie für Kochtöpfe auch den Deckel. Das spart sehr viel Energie und das Essen wird schneller gar. Brötchen können Sie auch auf dem Toaster aufbacken. Sie müssen da-



© Shutterstock/Benjamin Haas

für nicht den Ofen anmachen. Wenn Sie nur kleine Mengen von Lebensmitteln heiß machen wollen, benutzen Sie die Mikrowelle.

TIPP Wenn Sie einen Topf mit kochendem Wasser brauchen, kochen Sie das Wasser erst im Wasserkocher. Das spart Energie. ●

Schalten Sie den Herd beim Kochen schon etwas eher aus. Der Herd ist dann immer noch heiß genug, um das Essen fertig zu kochen.

Kühlschrank

Der Kühlschrank darf nicht neben der Heizung oder dem Herd stehen. Denn dann ist es zu warm. Die Rückseite vom Kühlschrank darf nicht zu nah an der Wand sein. Der Kühlschrank braucht Luft von hinten. 6 bis 8 Grad Temperatur im Kühlschrank reichen aus. Das ist meistens Stufe 1 bis 2. Stellen Sie kein warmes Essen in den Kühlschrank. Dadurch wird es im ganzen Kühlschrank wärmer und er braucht wieder viel Energie, um alles abzukühlen. Tauen Sie den Kühlschrank regelmäßig ab. Wenn Sie eine Schicht aus Eis sehen, sollten Sie den Kühlschrank abtauen. Öffnen Sie immer nur kurz die Tür. Dann kommt nicht so viel warme Luft in den Kühlschrank.



Den Anbieter für Strom wechseln

Die Preise für Strom sind unterschiedlich. Vergleichen Sie die Preise von Ihrem Anbieter mit den Preisen von anderen Anbietern. Schauen Sie sich Ihre letzte Jahresabrechnung an. Dort steht, was Sie im ganzen Jahr verbraucht haben. Den Preis für diesen Verbrauch können Sie mit den Preisen von anderen Anbietern vergleichen. Vielleicht lohnt sich ein Wechsel. Achten Sie aber auch immer auf die Dauer von dem neuen Vertrag und auf die Kündigungsfrist oder Preisänderungen. Lassen Sie Ihren Strom immer genau nach Ihrem Verbrauch abrechnen. Sonst zahlen Sie wahrscheinlich zu viel.

TIPP

Bezahlen Sie das Geld nicht schon vorher für das ganze Jahr. Das nennt man Vorkasse. Denn wenn der Stromanbieter Pleite geht, bekommen Sie Ihr Geld nicht zurück. Und Sie müssen dann bei einem neuen Anbieter doppelt bezahlen. ●

Die Checkliste zum Energiesparen



- Schalten Sie Ihre Geräte immer ganz aus und trennen Sie sie vom Stromnetz. Vermeiden Sie den Stand-by-Betrieb.
- Nehmen Sie Energiesparlampen für die ganze Wohnung.
- Wechseln Sie den Stromanbieter, wenn es für Sie billiger wird.
- Die Verbraucherzentrale kann Ihnen Geräte ausleihen, die bei Ihnen die Energiekosten berechnen können. Damit können Sie zu Hause die „Stromfresser“ finden.
- Wenn Sie neue Geräte kaufen, achten Sie auf den Stromverbrauch. Es gibt eine Liste mit sparsamen Haushaltsgeräten auf der Internetseite www.spargeräte.de



8. Spartipp: Behalten Sie den Überblick über Ihre Kredite und vermeiden Sie eine Überschuldung



Grundsätzlich sollten Sie einen Kredit vermeiden. Denn man muss immer mehr Geld zurückzahlen, als man von dem Kredit bekommen hat. Das sind die Zinsen und die Bearbeitungsgebühren. Sparen Sie lieber jeden Monat Geld, bevor Sie sich etwas Größeres kaufen.

Wer einen Kredit hat, der hat auch einen Eintrag in der SCHUFA. Die SCHUFA ist eine Firma. Sie speichert die Informationen darüber, welche Personen einen Kredit haben. Banken können sich bei der SCHUFA darüber informieren, ob Sie schon einen anderen Kredit haben. Oder ob Sie schon mal einen Kredit nicht bezahlen konnten.

Ratenkredit mit Zinsen

Die Zinsen sollten möglichst niedrig sein. Vergleichen Sie die Angebote von mehreren Banken. Am besten vergleichen Sie immer den effektiven Jahreszins. Das sind die Kosten für den Kredit in einem ganzen Jahr.

Kaufen Sie keine Ausfallversicherung oder Restschuldversicherung zu dem Kredit dazu. Diese Versicherungen sollen helfen, wenn Sie mal eine Rate nicht bezahlen können. Oder wenn Sie den Kredit nicht bis zu Ende bezahlen können. Aber die Versicherungen sind auch sehr teuer. Überlegen Sie lieber vorher genau, ob Sie sich den Kredit leisten können und ob Sie ihn bis zu Ende bezahlen können. Dann brauchen Sie diese Versicherungen auch nicht.

TIPP Prüfen Sie die Angebote von den Banken in Ruhe und nehmen Sie sich dafür genug Zeit. ●

Ratenkredit ohne Zinsen

Viele Möbelhäuser und Elektronik-Märkte bieten manchmal einen Ratenkredit ohne Zinsen an. Sie können ein Möbelstück oder ein Gerät kaufen und bezahlen dafür jeden Monat eine Rate. Aber Sie zahlen nur den



© Fotolia/Scanrail



Kaufpreis und keine Zinsen. Sie müssen garantieren können, dass Sie den Kredit bis zum Ende zahlen können. Auch bei diesem zinslosen Kredit bekommen Sie einen Eintrag bei der SCHUFA.

Gehen Sie nicht zu einem Kreditvermittler!

Kreditvermittler suchen für Sie bei verschiedenen Banken einen Kredit aus. Aber die Kreditvermittler kosten auch nochmal extra Geld. Und sie suchen nicht den günstigsten Kredit für Sie. Sondern sie wollen mit Ihnen noch mehr Geld verdienen. Zum Beispiel wollen sie Ihnen zusätzlich noch Versicherungen verkaufen. Gehen Sie deshalb nicht zu einem Kreditvermittler. Informieren Sie sich lieber selbst über die Angebote von den Banken.



Vermeiden Sie den Dispositionskredit!

Die Kurzform von Dispositionskredit ist Dispo. Wenn Sie auf Ihrem Girokonto ins Minus kommen, haben Sie automatisch einen Dispositionskredit. Die Zinsen dafür sind aber sehr hoch. Bis zu 15 % jeden Tag. Die Bank verdient viel Geld damit und Sie haben immer weniger Geld. Daher sollten Sie immer aufpassen, dass Sie nicht ins Minus kommen.

TIPP Prüfen Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge. Sie können die Höhe vom Dispositionskredit auch niedriger machen. Oder Sie lassen ihn ganz löschen. Sprechen Sie mit Ihrer Bank darüber. ●

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man richtig mit Geld umgeht!

Sie können Ihrem Kind Taschengeld geben. Das darf aber nicht zu viel sein. Das Kind soll dabei lernen, wie man mit Geld umgeht. Dass man nicht alles auf einmal ausgeben soll, sondern es sich gut einteilen sollte. Und dass man auch mal etwas sparen kann, wenn man einen größeren Wunsch hat. Bringen Sie Ihrem Kind schon früh bei, dass man sich möglichst kein



42 | 8. Spartipp: Vermeiden Sie Kredite und Überschuldung

Geld von anderen ausleihen sollte. Denn dann hat man Schulden. Und Kredite bei Banken kosten viel Geld. Wenn Ihr Kind ein Handy braucht, dann geben Sie ihm eine Prepaid-Karte. Sie können gemeinsam überlegen, wie viel Geld das Kind jeden Monat auf dem Handy haben darf. Und wenn die Prepaid-Karte schon vorher leer ist, lernt das Kind, wie viel Geld das Handy kostet.

Überschuldung und Zahlungsunfähigkeit

Viele Menschen haben Schulden. Zum Beispiel wenn sie einen Kredit haben. Solange man einen Kredit abbezahlen kann, gibt es auch keine Probleme. Es gibt Probleme, wenn Sie Rechnungen nicht mehr bezahlen können. Oder wenn das Geld für die Miete oder das Essen nicht mehr reicht. Wenn man aber den Überblick über seine Schulden verliert und die Schulden nicht mehr bezahlen kann, dann ist man überschuldet und zahlungsunfähig.

❖ Zum Beispiel:

- Wenn Ihr Girokonto länger als 2 Monate im Minus ist.
- Wenn Sie viele Mahnungen bekommen.
- Wenn Sie die Raten von einem Kredit nicht mehr bezahlen können.
- Wenn Ihre Bank keine Überweisungen oder Abbuchungen mehr von Ihrem Konto macht.

Das müssen Sie tun, wenn Sie in diese Situation kommen:

- Bezahlen Sie nur noch die notwendigsten Dinge wie Miete, Strom, Gas und Lebensmittel. Verzichten Sie auf weitere große Anschaffungen.
- Sie dürfen nur noch so viel Geld ausgeben, wie es unbedingt nötig ist.
- Bezahlen Sie erst mal nicht mehr mit Karte.
So behalten Sie den besseren Überblick über Ihre Ausgaben.
- Bitten Sie Ihre Gläubiger um noch mehr Zeit für die Bezahlung Ihrer Schulden. Gläubiger sind die Banken und Menschen, bei denen Sie Schulden haben. Geben Sie aber Zeiten an, die Sie dann auch einhalten können.

TIPP

Gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Sie heißen Schuldner-Beratungsstelle oder Insolvenz-Beratungsstelle. Dort bekommen Sie Hilfe und Informationen, wie Sie mit Ihrer Situation umgehen können. Und wie Sie aus den Schulden wieder rauskommen können. Die Beratung ist kostenlos. Wenn jemand Geld dafür verlangen will, dann ist das Betrug. Gehen Sie in diesem Fall zu einer anderen Schuldnerberatungsstelle. ●



Bürgschaft für Freunde und Verwandte

Eine Bürgschaft ist eine Vereinbarung bei einem Kredit. Wenn eine Person ihren Kredit nicht mehr bezahlen kann, dann kann der sogenannte Bürge für die Person einspringen. Der Bürge muss dann der Bank den Kredit weiter bezahlen. Die Informationen über die Bürgschaft stehen im Vertrag für den Kredit. Man sollte nur eine Bürgschaft für eine Person machen, der man wirklich vertraut. Die Person muss ihren Kredit selbst bezahlen können. Nur im Notfall soll ein Bürge einspringen müssen. Man sollte nur Bürge werden, wenn man auch selbst das Geld dafür zur Verfügung hat.

Die Checkliste für Kredite und Überschuldung



- Lassen Sie Rechnungen nicht lange liegen. Bezahlen Sie die Rechnungen rechtzeitig.
- Ordnen Sie Ihre Unterlagen. Den Überblick behalten Sie mit einem Haushaltsbuch.
- Holen Sie sich nur im Notfall einen Kredit. Wenn Sie größere Anschaffungen machen möchten, dann planen Sie das lieber rechtzeitig. Damit Sie das Geld dafür jeden Monat sparen können.
- Wenn Sie wirklich einen Kredit brauchen, dann vergleichen Sie die Angebote der Banken genau. Vergleichen Sie immer den effektiven Jahreszins.
- Verzichten Sie bei einem Kredit auf eine Restschuldversicherung. Sie ist zu teuer und meistens nicht nötig.
- Seien Sie vorsichtig bei einer Bürgschaft für Freunde und Verwandte. Stimmen Sie nur zu, wenn Sie auch wirklich im Notfall einspringen können. Sonst verschulden Sie sich auch selbst.
- Warten Sie nicht zu lange, bis Sie zur Schuldnerberatung gehen. Bestimmt kann Ihnen schon sehr früh geholfen werden. Bevor Sie zu tief in die Schuldenfalle rutschen.



9. Wo Sie mehr Rat bekommen

Verbraucherzentrale Brandenburg



Die Verbraucherzentrale hilft Ihnen,

- wenn Sie Fragen zu Ihrer Handy-Rechnung haben,
- wenn Sie eine günstige Versicherung brauchen,
- wenn Sie Energie sparen wollen,
- wenn Sie Probleme mit einem Handwerker haben, oder
- wenn Sie und Ihre Familie für wenig Geld gesund essen wollen.

- …☞ Persönlich
- …☞ Telefonisch
- …☞ E-Mail
- …☞ Internet

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



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



Internet

www.vzb.de

Hier können Sie auch Ratgeber bestellen zum Beispiel zu den Themen Versicherungen, Energie sparen oder gesunder Ernährung.



Beratungsstellen

Bernau

Breitscheidstraße 43 a,
Kulturhof, Seniorenraum, 16321 Bernau

jd. 1. Mi d. Monats

10 bis 13 und 13.30 bis 16.30 Uhr

Brandenburg a. d. H.

Kurstraße 7, 14776 Brandenburg a. d. H.

Mo 10 bis 13 Uhr

Di 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Do 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Cottbus

Am Turm 14, 03046 Cottbus

Mo 10 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung

Di 14 bis 18 Uhr und nach Vereinbarung

Do 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Fr nach Vereinbarung

Eberswalde

Puschkinstraße 13, 16225 Eberswalde

Di 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Do 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Fr nach Vereinbarung

Falkensee

Poststraße 31 (Bürgeramt), 14612 Falkensee

Rechtsberatung:

Di 14 bis 18 Uhr

Energiesparberatung (mit Termin):

jd. 1. Mo d. Monats 15 bis 18 Uhr

jd. 3. Mo d. Monats 13 bis 18 Uhr

jd. 1. u. 4. Mi d. Monats 9 bis 13.30 Uhr

Finsterwalde

Langer Damm 41, 03238 Finsterwalde

Mo 14 bis 17 Uhr

Di 9 bis 12 Uhr

Do 14 bis 18 Uhr

Energiesparberatung (mit Termin):

jd. 2. u. 4. Mi d. Monats 14 bis 17Uhr

Frankfurt (Oder)

Karl-Marx-Straße 8, 15230 Frankfurt (Oder)

Mo nach Vereinbarung

Di 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Do 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Fr nach Vereinbarung

Königs Wusterhausen

Bahnhofstraße 3, 15711 Königs Wusterhausen

Mo 11 bis 13 Uhr

Di 11 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Do 11 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Fr nach Vereinbarung

Luckenwalde

Markt 12 a, 14943 Luckenwalde

Di 9 bis 12 Uhr

Do 9 bis 12 und 13 bis 18 Uhr
und nach Vereinbarung

Lübben

Gubener Straße 53 (Restaurant Spreeblick),
15907 Lübben

jd. 4. Mi d. Monats 10 bis 17 Uhr



Oranienburg

Albert-Buchmann-Straße 17 (Bürgerzentrum
Mittelstadt), 16515 Oranienburg

Mo nach Vereinbarung

Di 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

Do 10 bis 12 und 14 bis 18 Uhr

Fr nach Vereinbarung

Perleberg

Karl-Liebknecht-Straße 33, Raum 2.10,
19348 Perleberg

Rechtsberatung:

jd. 2. u. 4. Mo d. Monats 10 bis 15 Uhr

Energiesparberatung:

jd. 3. Mo d. Monats 10 bis 15 Uhr
(mit Termin)

Potsdam

Babelsberger Straße 18 (Hauptbahnhof,
Ausgang Nord), 14473 Potsdam

Mo 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Di 14 bis 18 Uhr

Do 9 bis 13 und 15 bis 18 Uhr

Fr 9 bis 13 Uhr

Pritzwalk

Gartenstraße 12
16928 Pritzwalk

Rechtsberatung:

jd. 3. Mo d. Monats 10 bis 15 Uhr

Energiesparberatung:

jd. 1. Mo d. Monats 10 bis 15 Uhr
(mit Termin)

Rathenow

Berliner Straße 15 (Stadtverwaltung),
14712 Rathenow

Di 10 bis 13 und nach Vereinbarung

Do 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

Fr 9 bis 12 Uhr

Schwedt/Oder

Handelsstraße 1 (1. OG über 3xS),
16303 Schwedt /Oder

Mo 8.30 bis 12.30 und 13.30 bis 17.30 Uhr

Senftenberg

Markt 1, 01968 Senftenberg

Mi 10 bis 16 Uhr

Wittenberge

Bürgermeister-Jahn-Straße 21 (Bürger-
zentrum Wittenberge), 19322 Wittenberge

Rechtsberatung:

jd. 1. Mo d. Monats 10 bis 15 Uhr

Energiesparberatung:

jd. 4. Fr d. Monats 10 bis 13 Uhr (mit Termin)





Schuldner-Beratungsstellen und Insolvenz-Beratungsstellen

Hilfe brauchen Sie auch, wenn Sie Ihre Rechnungen nicht bezahlen können oder das Geld für die Miete oder das Essen nicht mehr reicht. Hier helfen Ihnen andere Beratungsstellen.

❖ Sie heißen:

- Schuldner-Beratungsstelle und
- Insolvenz-Beratungsstelle.

Sie finden Sie in jeder größeren Stadt. Die richtige Adresse erhalten Sie bei Ihrer Stadt-Verwaltung oder Gemeinde-Verwaltung.



Impressum

Herausgeber

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.
Babelsberger Straße 12
14473 Potsdam
www.vzb.de

Titelbild: Karla Fritze

Gestaltung: Henrike Ott, Visuelle Kommunikation

Übersetzung in einfache Sprache: CJD Erfurt

Büro für Leichte Sprache
Große Ackerhofsgasse 15
99084 Erfurt

Druck: Druckerei Rüss, Potsdam

Stand: Februar 2017,
1. Auflage in einfacher Sprache

© 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 und
www.mdjev.brandenburg.de



verbraucherzentrale
Brandenburg