



**verbraucherzentrale**

*Brandenburg*

# **CLEVER WIRTSCHAFTEN**

Spartipps für Familien

# INHALT

VORWORT .....	3
 1. SPARTIPP: AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN .....	4
 2. SPARTIPP: KONTOFÜHRUNG .....	12
 3. SPARTIPP: VERSICHERUNGEN UND ALTERSVORSORGE .....	16
 4. SPARTIPP: INTERNET UND TELEFON .....	25
 5. SPARTIPP: GESUNDHEIT UND KRANKENVERSICHERUNG .....	35
 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.verbraucherzentrale-brandenburg.de](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.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 haushalten, wissen Sie, wie viel Geld Sie ausgeben können, ohne ins Minus zu rutschen. Das fällt vielen Bürgerinnen und Bürgern jedoch schwer. Im Land Brandenburg ist jeder zehnte Haushalt sogar überschuldet. Wie ist es bei Ihnen? Haben Sie den Überblick über Ihre Ausgaben?

Wo Sie das meiste Geld ausgeben, sind Ihre Möglichkeiten in der Regel am größten, Geld sinnvoll einzusparen.

## ⇨ HAUSHALTSBUCH

Um den Überblick zu behalten, benötigen 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 finanziellen Planung.

Ihr Haushaltsplan – egal, ob Einzelperson oder Familie – ist das Haushaltsbuch. Sie sagen, dass so ein Haushaltsbuch altmodisch ist und Sie Ihre wenigen Ausgaben im Blick haben? Dann ist der Arbeitsaufwand für Sie ja sicher 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 Ihres Geldes verfolgen und feststellen, ob und wo sich für Sie sparen lohnt. Drei Bereiche helfen bei der Übersicht: feste Einnahmen, feste Ausgaben und veränderliche Ausgaben.

**TIPP** Verschaffen Sie sich jeden Monat 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, Fahrkosten, Telefonkosten oder Medikamente belasten Ihre Haushaltskasse und können nicht so 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 entweder nicht unbedingt notwendig sind, oder die man auch noch später anschaffen könnte. Hier haben Sie mehr Spielraum, um auf Qualität und vor allem den Preis zu achten. Denn der Preis sagt wenig über die Qualität eines Produktes. 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 a) „Online-Haushaltsbuch“ ein kostenloses elektronisches Haushaltsbuch. b) „Kostenloses Haushaltsbuch“ das Angebot, ein Haushaltsbuch als Broschüre kostenlos zu bestellen. Über Suchmaschinen finden Sie auch weitere Angebote für elektronische Haushaltsbücher.



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 Kopieren.

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

Die Werbung in Zeitungen und Zeitschriften, im Fernsehen und im Radio, im Internet oder auf Ihrem Smartphone unterstellt oft Bedürfnisse, die der „normale“ Mensch gar nicht hat. Ignorieren Sie diese Werbung, wo immer es geht. Hier wird künstlich ein Bedarf vorge-täuscht, der in Wirklichkeit nicht existiert.

Nehmen Sie als Beispiel den Trend der „Fidget Spinner“, auch bekannt als „Finger Spinner“. Genau, diese kleinen Drehspielzeuge zum Balancieren auf den Fingern. Fidget ist Englisch und bedeutet Unruhe und war ursprünglich als Therapie bei ADHS oder Autismus gedacht. Sie können für kleines Geld dieses Spielzeug fast überall kaufen. Doch fragen Sie sich: Benötigen Sie es wirklich? Konnten Sie vorher auch ohne den Spinner leben? Eben! Gehen Sie so an alle durch Werbung beeinflusste geplante Neuanschaffungen heran und Sie sparen auf Dauer richtig viel Geld und haben mehr Platz in Ihren Schränken.

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** **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, Polizei oder Gericht ausgeben, haken Sie genau nach. Telefonischer Kontakt ist hier absolut unüblich. **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 ein gültiger mündlicher Vertrag zustande kommen! Daran ändern auch die für solche Anrufe geltenden Strafen nichts.

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

**Beispiel Computerkauf:** Fast alle Computer, Netbooks oder Tablets bewerben auf den ersten Seiten der Prospekte 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 die, die in der Werbung stehen.

**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 **dooyoo.de**, **ciao.de** oder **Finanztip.de**. Letztere Seite wird tatsächlich mit nur einem „p“ geschrieben und beinhaltet weit mehr als nur finanzielle Themen.



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

**!** **Vorsicht:** Zeitschriften wie „Guter Rat“, „Computer Bild“ 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! Dies gilt auch für die Online Ausgaben dieser Zeitschriften.

**!** **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. **Aber:** bei AMAZON gibt es Bewertungen durch Personen, die Produkte gratis oder stark verbilligt von Verkäufern zur Verfügung gestellt bekommen, wenn sie dafür eine Bewertung schreiben. Diese Bewertungen erkennt man oft an ihrer Länge. Diese Bewertungen sind keine Werbetexte, sondern meist sehr realistisch und hilfreich.

### ⇨ **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 für Produkte geworben, die nicht durch Qualität und Preis überzeugen. Merke:** Freibier muss ja auch nicht beworben werden, der Vorteil erklärt sich von selbst. Werden Sie gegen Werbung immun! Bei Lockangeboten wird beispielsweise die Füllmenge reduziert und die Zahnpasta enthält 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 Liter- oder Kilopreise am Regal ausgezeichnet werden. Lesen Sie genau, denn bei Artikeln unter 250 Gramm kann statt des Kilopreises ein 100-Gramm-Preis angegeben sein. Und statt für einen Liter wird der Preis für 100 Milliliter ausgewiesen. Vergleichen Sie mehrere Angebote in Bezug auf Kaufpreis, Qualität und Haltbarkeit der Ware.

Doch mit dem Vergleich von Preisen ist es nicht getan. Denken Sie auch an die **Folgekosten**.

**Beispiel Computerdrucker:** Preiswerte Tintenstrahldrucker erhalten Sie bereits für 40,00 bis 60,00 Euro. Das nützt Ihnen aber nicht viel, wenn die Tintenpatronen beim Nachkaufen so teuer sind, dass Sie für das Geld einen neuen Drucker bekommen. (Wenn Sie schon hereingefallen sind, nutzen Sie die Nachfüllmöglichkeit beim Fachhändler oder im Internet).

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 die Angebote 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) sind einige Beispiele.

**!** **Doch Vorsicht:** Auch Werbung steht hier dicht an dicht. Die ersten Suchergebnisse bei Google sind von Herstellern bezahlte Werbeeinträge – zu erkennen an dem 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 ohne jede Ausnahme 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 gespro-





chene 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. Diese wichtige Information versteckt sich gerne 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.

### ⇨ 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 Einschrei-**

**ben 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, dass Sie geizig sein müssen. Entdecken Sie in Ihrem Ausgabeverhalten die kleinen Lücken und Möglichkeiten, um Vorteile für sich zu nutzen, ohne dabei auf etwas zu verzichten. Deshalb sollte Ihre ganze Familie freiwillig mitmachen und auf das Haushaltsgeld achten. Sagen Sie (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 wird. Gehen Sie ganz in Ruhe Posten für Posten durch. Jeder Mensch hat liebgewordene 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 40,00 Euro. Kosten, die Sie ganz einfach dadurch senken können, wenn Sie den Kaffee von zu Hause in der Thermoskanne mitbringen oder mit Kollegen selber kochen.

Über 80,00 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.

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

**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



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

positiven Nebeneffekt üben Ihre Kinder gleich noch die vier Grundrechenarten.

Natürlich sind die kleinen Änderungen für einen spürbaren Erfolg mit Arbeit verbunden. Doch wir können Ihnen versprechen: **Mit unseren Tipps schränken Sie Ihre Lebensqualität nicht ein.** 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.



© Gina Sanders/Fotolia

### ➤ ZIELVEREINBARUNG UND HAUSHALTSPLANUNG

**TIPP** **Tipps: 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:

- **Markt**  
NDR, montags, 20.15 Uhr
- **MEX – Das Marktmagazin**  
HR, mittwochs, 20.15 Uhr
- **Servicezeit**  
WDR, montags bis freitags, 18.15 Uhr
- **Super.Markt**  
RBB, montags, 20.15 Uhr
- **Umschau**  
MDR, dienstags, 20.15 Uhr
- **Verschiedene Verbraucherthemen**  
n-tv, montags bis freitags, 18.35 Uhr
- **WISO – Wirtschaft und Soziales**  
ZDF, montags, 19.25 Uhr

Alle Ratgebersendungen werden von Digitalsendern wie ONE, Tagesschau 24, ZDF Info, oder ZDF NEO 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 Sparziele – 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.



## 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 für 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>	
											<b>Euro</b>	<b>Cent</b>

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

## 2. SPARTIPP: KONTOFÜHRUNG

### ➔ GIROKONTO WECHSELN

Sie kommen sehr schlecht ohne eigenes Girokonto aus. Darum hat jeder Bürger das Recht, ein Girokonto zu erhalten. 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 150,00 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. Es gibt Konten ohne Grundgebühren, aber nicht alle Konten sind ohne Bedingungen. Bei anderen Girokonten 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) und/oder Kreditkarte bezahlen.

Wer das nicht möchte, kann zu Online-Konten der comdirect, DKB, IngDiBa 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.

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?



© Eisenhans/Fotolia

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

- **CashPool:** BB-Bank, Degussa Bank, National-Bank, Netbank, Santander Bank, Consumer Bank, Sparda-Banken, Südwestbank, TARG-OBANK, Wüstenrot-Bank und kleinere Privatbanken. Rund 3000 Geldautomaten in Deutschland.



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

Zusätzlich rund 1300 Shell-Tankstellen, erkennbar an den Zeichen der Postbank. Wenn Sie dem Internet beim Online-Banking misstrauen, sollten Sie sich fragen, wie es mit dem Datenschutz in einer offenen Schalterhalle bestellt ist. Wenn Sie den direkten Kontakt zu Ihrem Bankmitarbeiter schätzen, sollten Sie 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)

Ein bestehendes Girokonto wird heute praktisch von allen Institutionen (einschließlich der Sozialämter) und Arbeitgebern vorausgesetzt. Es gibt aber nach wie vor Fälle, in denen Banken Ihnen die Kontoeröffnung verweigern oder ein Konto kündigen. Die Lösung für Betroffene ist ein Guthabenkonto, mit dem der Inhaber in den Grenzen seines Guthabens am Geldverkehr teilnehmen darf, auch bei Insolvenz

und Pfändung. Dieses Konto ins Minus zu führen, ist jedoch nicht möglich.

In Deutschland haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf dieses Guthabenkonto. Es darf jedoch Gebühren kosten. Nutzen Sie deshalb die kostenlosen Girokonten, die Banken anbieten.

**TIPP** Wenn Ihnen Ihre Wunschbank kein Guthabenkonto einrichtet, können Sie sich beim Ombudsmann dieser Bank beschweren. Die Bank ist gesetzlich verpflichtet, die Adresse des Ombudsmannes zu nennen.

### 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 nur 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 seit Juli 2017 für 1.133,80 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 Kontoführungsg Gebühr. 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 abgehoben 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, sodass 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 15,00 und 40,00 Euro im Jahr. Seit Mitte 2015 ist die Akzeptanz von Kreditkarten gestiegen. Auch bei großen Discountern wie ALDI oder LIDL können Sie 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.

**! Tipp 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 Ersparnes.** Ab dem ersten Euro gilt: Viel besser sind zinsbringende sichere Geldanlagen, auch für das Geld Ihrer Kinder!

### ➔ **NEUES BEZAHLSYSTEM: FUNKTECHNIK MIT NFC**

NFC bedeutet Near Field Communication (Nahfeldkommunikation). Spätestens, wenn Sie eine neue Girokarte oder Kreditkarte erhalten, ist bezahlen mit der Funktechnik möglich.

Mit der Funktechnik bezahlen Sie kontaktlos ohne Einstecken der Karte in ein Gerät. Sie halten Ihre Plastikkarte vor das Lesegerät an der Ladenkasse, es piept und in Sekunden haben Sie Beträge bis 25,00 Euro bezahlt. Bei höheren Summen geben Sie zusätzlich den PIN ein.



*Dies ist das Symbol für die Funktechnik an den Kassen und auf den Karten.*



### **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**



#### **Geldanlage – Einfache Strategie für Ihre Finanzplanung**

*Wie funktioniert die Finanzplanung in Eigenregie? Verständlich wird in diesem Ratgeber aufgezeigt, wie nachteilige Anlageprodukten vermieden, Kosten gespart und Rendite optimiert werden können.*

*Weiterhin gibt es Tipps für ethische, soziale und ökologische Geldanlagen.*



## 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 ab 60,00 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 20,00 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 Verdienstaustausfall 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. 1.000,00 Euro Rente oder wenigstens eine einmalige Leistung von 150.000,00 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 „Richtig versichert“ hilft, sich selbst einen Überblick zu verschaffen (erhältlich in allen Beratungsstellen und unter [www.verbraucherzentrale-brandenburg.de](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.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 600,00 bis 650,00 Euro). 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 undurchsichti-



ger, 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:** Fahranfänger 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 5.000,00 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 Risiko-lebensversicherung 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, sodass 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 25,00 und 100,00 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.



### 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 staatli-

che 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. Genaueres dazu sagt Ihnen die Deutsche Rentenversicherung: **[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)**.



**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-Riester**. Damit wurde die selbst genutzte Wohnimmobilie 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 Riesterrete 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
	154,00	308,00	185,00
	Euro	Euro	Euro

Für ab 2008 geborene Kinder wurde die Riesterzulage auf 300,00 Euro erhöht.

**TIPP** Zusätzlich gibt es eine einmalige Extraprämie von 200,00 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 60,00 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 2.100,00 Euro günstiger sind.

#### Wann wird die Riesterreute ausgezahlt?

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

#### **i** 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 „magische 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 ARBEITLOSENGELD II (HARTZ IV)

Beim Erhalt von ALG II gilt ein Altersvorsorgefreibetrag für den Antragsteller und seinen Lebenspartner von jeweils 750,00 Euro pro Lebensjahr. Das heißt, ein 40-Jähriger hat einen Freibetrag von 40 x 750,00 Euro = 30.000,00 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 48.750,00 Euro,
- nach dem 31. Dezember 1957 und vor dem 1. Januar 1964 Geborene von 49.500,00 Euro,
- nach dem 31. Dezember 1963 Geborene von 50.250,00 Euro.

Bedingung bleibt der unwiderrufliche vertragliche Verwertungsausschluss. Das bedeutet, dass der Ver-



sicherungsvertrag 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

*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.*



#### 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 wurde von Jahr zu Jahr preisgünstiger. Etliche Anbieter mit den verschiedensten Tarifen suchen die Gunst der Kunden zu erlangen. So sanken die Preise, doch es werden immer komplexere Tarifstrukturen entworfen. Das Angebot im Telekommunikationssektor ist groß: Mobilfunk, Festnetz, Internet, Telefongespräche über das Internet (VoIP), Internet & Telefon über das Fernsehkabel- oder Stromnetz. Dazu kommen mobile Dienste für Smartphone oder Tablet. Inzwischen sind einfache Mobiltelefone selten geworden.

Selbst Experten haben es schwer, den für sie passenden Tarif zu ermitteln und Geräte zu finden, die ihre Anforderungen erfüllen. 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 Empfehlungen werden Sie jedoch nicht finden; diese wären nach kurzer Zeit bereits wieder veraltet. Um nach aktuellen Angeboten zu suchen, **empfiehlt sich die Website der Stiftung Warentest.**

**TIPP** Es gibt nicht „den besten“ Tarif. Je nach Typ – etwa Gelegenheits- oder Vieltelefonierer, dauerhafte oder geringe Nutzung des Internets über das Smartphone, 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. In Telefonläden können Sie sich beraten lassen. Vergleichen Sie die Angebote dann in Ruhe zu Hause. Denn oft haben die Berater zum Ziel, die Produkte eines speziellen Anbieters zu verkaufen – gegen entsprechende Provision. Unabhängigen Rat erhalten Sie bei der Verbraucherzentrale.

### ⇨ GÜNSTIG TELEFONIEREN IM „NORMALEN“ FESTNETZ

Für die Mehrzahl der Nutzer von Internet und Telefon im Festnetz eignen sich heutzutage Paketangebote mit Flatrate. Um Kostenfallen zu vermeiden, sind

diese Pauschaltarife optimal.

Beachten Sie jedoch, dass auch Flatrates Beschränkungen haben: Mobilfunkgespräche, Auslandsgespräche und Sonderrufnummern sind häufig nicht enthalten. Dann kann die Telefonrechnung am Monatsende höher als der beworbene Paketpreis ausfallen. Als Option werden auch verschiedene Erweiterungen angeboten, etwa für Gespräche in das eigene Mobilfunknetz des Anbieters oder in alle Mobilfunknetze.

**Beim Festnetzanschluss der Deutschen Telekom AG (im Weiteren auch kurz Telekom genannt) haben Sie die folgenden, einfach zu nutzenden Sparmöglichkeiten beim Telefonieren:**

#### Call-by-Call (Anruf für Anruf)

Bei dieser Art des Telefonierens wird vor dem Gespräch die Vorwahl eines anderen Anbieters gewählt. Abgerechnet wird pro Telefonat. Auf diesem Weg kann gegenüber den Telekom-Tarifen oft mehr als die Hälfte eingespart werden. Obwohl heutzutage oft Mobiltelefone mit einer Flatrate für alle Netze in der Bundesrepublik Deutschland genutzt werden, lohnt sich Call-by-Call für Telefongespräche ins Ausland, wenn nicht auf günstigere Internet-Telefonie zurückgegriffen werden kann. Übersichten der günstigsten Vorwahlen finden Sie im Internet, im Videotext z.B. der Fernsehsender von ARD und ZDF sowie auf den Ratgeberseiten der Tageszeitungen.

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

**i** **Information:** Im Internet erhalten Sie eine Übersicht über die jeweils günstigsten Vorwahlen,



zum Beispiel unter [www.billiger-telefonieren.de](http://www.billiger-telefonieren.de) oder [www.teltarif.de](http://www.teltarif.de).

**TIPP** Die Telekom bietet für Kunden mit sehr geringem Einkommen oder einer Behinderung auf Antrag einen Sozialtarif in Form einer Gutschrift an.

Wenn Sie vom Rundfunkbeitrag befreit sind bzw. eine Ermäßigung erhalten, BAföG beziehen oder einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen RF besitzen, bekommen Sie auf bestimmte Verbindungsentgelte 6,94 Euro pro Monat gutgeschrieben. Blinde, gehörlose oder sprachbehinderte Menschen erhalten eine Gutschrift in Höhe von 8,72 Euro pro Monat. Für Anrufe zu Handys oder über Call-by-Call-Anbieter wird die Gutschrift allerdings nicht angerechnet. Das nicht verbrauchte Guthaben kann auch nicht in den Folgemonat übernommen werden.

### Internet-Telefonie

Mit dem kostenlosen weltweiten Telefonieren über das Internet, lassen sich ebenfalls Kosten sparen. Sie brauchen dafür ein Headset (Kopfhörer mit Mikrofon) und das Programm des Anbieters. Dann reicht ein Internetzugang. Ein herkömmlicher Telefonanschluss ist nicht nötig, denn das Telefongespräch wird über das Internet übertragen. Mittlerweile gibt es auch Geräte, die Internet-Telefonie ohne Computer ermöglichen. Einen Überblick finden Sie unter [www.skype.de](http://www.skype.de). Einige Mobilfunk-Anbieter schließen die Nutzung dieser Dienste über ihre Netze allerdings aus.

### Umstellung der Festnetzanschlüsse auf VoIP

Das bisherige Telefon-Netz wird nach und nach komplett auf Internet-Telefonie, sprich Voice over IP (frei übersetzt: Sprache über Internet Protokoll), umgestellt. Zunächst von der Telekom, die anderen Festnetz-Anbieter werden dem aber folgen. Kunden, die einen Telefonanschluss ohne Internetzugang haben, werden von dieser Umstellung wenig merken. Allen anderen Telekom-Kunden wird angeboten, ihren Anschluss auf VoIP umzustellen. Gehen diese Kunden nicht auf das Angebot ein oder beantragen nicht selbst die Umstellung, werden Sie fristgemäß gekündigt. Zur VoIP-Telefonie ist ein VoIP-fähiger Router, ein Gerät, das an die Telefonleitung angeschlossen wird und an welches wiederum Telefon und Computer angeschlossen werden, nötig. Der Router kann ent-

weder vom Telefonanbieter gegen Entgelt geliehen oder selbst erworben werden. Leihgeräte haben den Vorteil, dass sie bei einem unverschuldeten Defekt stets ersetzt werden. Eigene Geräte bieten den Vorteil der freien Auswahl und sind über die Jahre, so sie durchhalten, kostengünstiger.

### Anbieterwechsel

Um im Mobil- oder im Festnetzbereich Kosten zu senken, ist die Wahl eines anderen Anbieters möglich. Wenn Sie die Angebote vergleichen, kalkulieren Sie bitte ein, dass andere Festnetz-Anbieter im Gegensatz zur Telekom nicht verpflichtet sind, Call-by-Call durch weitere Anbieter zuzulassen.

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.

**TIPP** 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. Sollte der neue Anbieter nicht liefern können, ist der alte Anbieter verpflichtet, den Telekommunikationsdienst wieder bereit zu stellen, jedoch nur dann, wenn sie nicht selbst gekündigt haben, sondern der neue Anbieter für Sie.

### 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](http://www.teltarif.de) oder [www.onlinekosten.de](http://www.onlinekosten.de). Auch Zeitschriften wie „Computer Bild“ und „Connect“ berichten regelmäßig über die neuesten (Tarif-)Entwicklungen auf dem Telekommunikationsmarkt, viele dieser Artikel können Sie online kostenlos einsehen.

**!** 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.

### MOBIL TELEFONIEREN

Im Mobiltelefonnetz können Sie mit einer „**Prepaid-karte**“ für Ihr Mobilgerät die Kosten deckeln. Hierbei zahlen Sie erst und nutzen dann die Dienste im Mobilnetz, bis Ihr Guthaben verbraucht ist. Beim „**Post-Paid-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 Aldi Talk oder Congstar bieten mit ihren Prepaidkarten günstige Minutenpreise gepaart mit wenig „Schnickschnack“ und Extras. Solche Discounter nutzen die Netze der zur Zeit in Deutschland tätigen Mobilfunknetz-Betreiber: Telefónica Germany GmbH & Co. OHG (O2), Telekom Deutschland GmbH, Vodafone GmbH.

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 einen Anbieter – gebunden, selbst wenn Sie den Anbieter 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.

**TIPP** Die Angebote für Mobiltelefone und deren Verträge ändern sich ständig. Um für Ihre Anforderungen ein geeignetes Gerät zu finden, können Sie sich

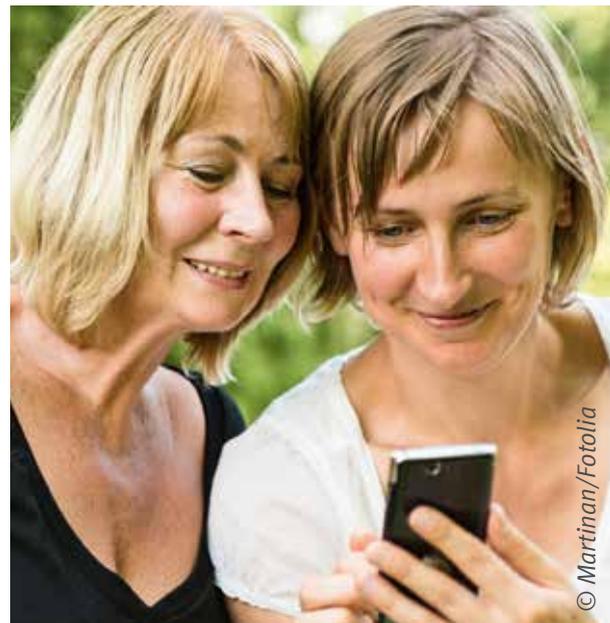
auf den Seiten der Stiftung Warentest einen Überblick verschaffen: [www.test.de](http://www.test.de). Die Testberichte können Sie auch bei Ihrer Verbraucherzentrale einsehen.

### Was ist für mich passend?

Die Auswahl des Anbieters für mobile Zugänge für Telefon und Internet sollte vor allem bei längerfristiger Vertragsbindung wohl überlegt werden, denn die Konditionen sind während der Vertragslaufzeit nur sehr schwer änderbar.

### Die Beantwortung der folgenden Fragen kann Ihnen dabei helfen:

- Hat der Anbieter eine hinreichend gute Netzabdeckung dort, wo Sie sich zumeist bei der Nutzung aufhalten werden? Dabei können Sie Freunde, die sich auch an diesen Orten aufhalten, wie auch Nachbarn oder Arbeitskollegen, die diesen Anbieter nutzen, zu Rate ziehen. Sie können auch Smartphone-Apps nutzen, mit deren Hilfe sich die Empfangsqualität genauer als über die Balkenanzeige des Geräts bestimmen lässt.
- Sind Sie Wenig- oder Vieltelefonierer? Nutzen Sie das Mobiltelefon oft, um selbst Anrufe zu tätigen oder werden Sie angerufen, rufen aber selbst wenig an?
- Benötigen Sie Zusatzleistungen? Wie intensiv nutzen Sie das Internet mit dem Smartphone?
- Muss es wirklich alle zwei Jahre ein neues Gerät sein?



© Martinan/Fotolia



- Wie viele SMS / MMS verschicken Sie pro Monat? Vieltelefonierer können auch günstige Verträge mit Grundgebühr finden. Gelegenheitstelefonierer sind bei den Mobilfunk-Discountern zumeist besser aufgehoben. Sie zahlen einen einheitlichen Minutenpreis und haben keine laufenden Kosten. Auch die Prepaid-Tarif-Anbieter haben entweder bereits unterschiedliche Datenvolumen im Paket oder als zubuchbare Leistung monatliche Datenvolumen im Angebot. Außerdem bieten sie Flatrates in alle Deutschen Netze an. Einige Anbieter haben Paketlaufzeiten von nur vier Wochen, hier kann es sich lohnen, das Angebot von 28 auf 30 Tage hochzurechnen, um zu vergleichen.

**TIPP** Prüfen Sie gelegentlich, ob andere Anbieter günstiger sind als Ihr derzeitiger Anbieter. Prüfen Sie auch, ob Ihr Anbieter vielleicht inzwischen einen günstigeren Tarif anbietet als den von Ihnen zurzeit genutzten.

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 diese Kosten in Ihre Tarifvergleiche ein. Das Guthaben geht Ihnen nicht verloren. Sie erhalten den bereits gezahlten Betrag des nicht verbrauchten Guthabens nach Beendigung des Vertragsverhältnisses zurück.

### Auf den Takt kommt es an

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), kosten eine Minute und fünf Sekunden den Preis von zwei vollen Minuten! Üblich sind auch die 60/1 und 10/10 Taktungen – 60/1 bedeutet, dass hier die erste Minute mit vollen 60 Sekunden berechnet wird, alles Weitere dann sekundengenau, bei 10/10 wird durchweg in 10-SekundenSchritten gerechnet.

In Mobilfunknetzen ist die Internet-Flatrate zumeist ein Kombinationsangebot: Sie können für einen Preis ein bestimmtes Datenvolumen, etwa 500 Megabyte (MB) oder zwei Gigabyte (GB) im Monat mit hoher Transfer-Rate, beispielsweise bis zu 3,6 Mbit/s (= Megabit pro Sekunde) erhalten, was an Datenverkehr darüber hinausgeht, wird dann nur noch mit bis zu 64 kbit/s (= 64 Kilobit pro Sekunde) geliefert, ein Verhältnis von eins zu fünfzig.

### WEITERE MÖGLICHKEITEN DER INTERNET-NUTZUNG

#### Online-Shopping

Einkaufen im Internet ist beliebt. Produkte sind schnell verfügbar und oft günstiger als im stationären Handel. Ein Ihnen bereits bekannter Versender oder zumindest gute Bewertungen eines Online-Shops schaffen Vertrauen, das wissen auch die Händler. Denken Sie beim Lesen von Bewertungen daran, dass auch die Shop-Inhaber selbst die Möglichkeit nutzen könnten, Bewertungen ihres Shops oder ihrer Produkte ins Netz zu stellen oder gar zu kaufen, denn es gibt auch einen Handel mit Bewertungen.

Achten Sie beim Preisvergleich auch auf die Versandkosten. Bei Internetbestellungen gilt ein 14-tägiges 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. Die Rücksendekosten zahlen grundsätzlich Sie, doch gibt es auch Verkäufer, die diese freiwillig übernehmen.

#### Vorsicht Fake-Shop

Internet-Shops, die mit auffällig niedrigen Preisen für teils hochwertige Waren werben, die woanders nur zu deutlich höheren Preisen oder gar nicht mehr verfügbar sind, könnten sogenannte Fake-Shops sein. Sie bezahlen hier im Voraus, bekommen die bestellte Ware aber nicht geliefert oder sie hat eine minderwertige Qualität. Die Shops wirken seriös und echt, sodass sie nur schwer als gefälschte Online-Shops zu erkennen sind. Manchmal stellen Abzocker sogar identische Kopien von Internetseiten echter (bekannter) Anbieter unter falscher Adresse ins Netz.



## TIPP

**Damit Sie Ihr Geld nicht an Betrüger verlieren, beachten Sie folgende Hinweise:**

- Fehlt ein Impressum, also der Name und die komplette Anschrift des Händlers, ist der Shop unseriös.
- Die Adresszeile des Internet-Shops sollte mit dem Kürzel <https://> beginnen. Dies steht für eine sichere Internetverbindung.
- Lassen Sie sich nicht von der Endung der Internetadresse „.de“ täuschen. Dies ist kein Hinweis auf einen deutschen Händler.
- Falls Sie bei der Bezahlmöglichkeit nur die Auswahl zwischen Vorkasse und Sofortüberweisung haben, spricht das gegen den Shop. Sie bekommen Ihr Geld niemals wieder.
- Vertrauenswürdige Siegel wie das von „Trusted Shops“ lassen sich anklicken und zeigen die Zertifizierungsseite an.
- Den digitalen Wareneinkauf nimmt die Verbraucherzentrale als Marktwächter genauer unter die Lupe: [www.marktwaechter.de](http://www.marktwaechter.de)

**Online-Banking**

Achten Sie als Anwender von Online-Banking besonders darauf, die Software ihres Computers, Betriebssystem und Programme, aktuell zu halten. Nutzen Sie Programme, die helfen, Ihren Computer vor Schadsoftware, Viren und „sogenannten Trojanern“ 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 Computer ohne Telefonfunktion und für den Empfang der SMS ein Telefon ohne Internetzugang. Ansonsten wäre es einer Schadsoftware möglich, sich mit Hilfe von während ihrer Bankgeschäfte ausspionierter Daten Zugang zu Ihrem Bankkonto zu verschaffen.

**Soziale Netzwerke**

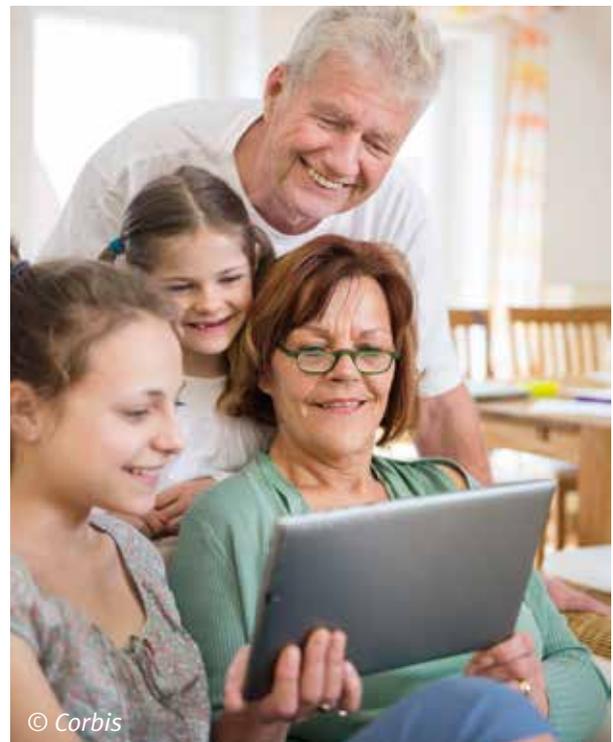
Nutzen Sie Netzwerke wie Facebook oder Stayfriends, achten Sie auf den sensiblen Umgang mit Ihren persönlichen Daten. Überprüfen Sie genau, welche Daten für wen sichtbar sind. Je weniger Informationen Sie im Internet preisgeben, desto eher können Sie unerwünschte Werbung vermeiden und die Gefahren

durch missbräuchliche Nutzung Ihrer Daten (E-Mail-Adressen, Telefonnummern, persönliche Beziehungen, etc.) umgehen. Mit Ihren Kindern über Cybermobbing und Datenmissbrauch zu reden, kann diese vor Schaden bewahren.

**Musik, Filme und Filesharing**

Der Begriff „Filesharing“ kommt aus dem Englischen, zusammengesetzt aus den Begriffen für teilen (sharing) und Datei (file). Das Teilen von Filmen oder Musikdateien geschieht im Zusammenhang mit der Nutzung von Computer und Internet zumeist durch das Kopieren von einem PC oder Smartphone auf ein anderes Gerät.

Filesharing wird dann problematisch, wenn Inhalte geteilt werden, deren Urheber dieses Teilen nicht ausdrücklich gestattet hat. Bei Filmen und Musikdateien – insbesondere wenn es um aktuelle Produktionen geht – liegt eine solche Einwilligung zumeist nicht vor. Die damit verbundenen Urheberrechtsverletzungen verfolgen Rechtsanwaltskanzleien mit Abmahnungen und hohen Schadensersatzforderungen. Sie fordern Sie darin zur Unterlassung und zur Zahlung von viel Geld auf. Dies ist für viele Verbraucher überraschend, weil sie sich nicht bewusst sind,



© Corbis



dass sie die Musikdatei oder den Film nicht nur herunterladen, sondern das Filesharing-Programm die auf dem Rechner bereits befindlichen Dateien (und auch Teile davon) für andere Nutzer des Netzwerkes zum Download anbietet.

**Tipp** **Haben Sie ein Schreiben zu einer möglichen Urheberrechtsverletzung erhalten, lassen Sie sich umgehend in einer Beratungsstelle der Verbraucherzentrale beraten.** Dies gilt besonders dann, wenn Ihre Kinder Musik oder Filme heruntergeladen haben könnten, oder jemand anderes Zugang zu Ihrem Computer hatte.

### Software

Gute Computerprogramme müssen nicht teuer sein und auch 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 sind Open-Source-Programme, die kostenfrei sind. Auch das Betriebssystem GNU/Linux für PC ist kostenfrei und quelloffen.

### Datensicherung als Schutz

Sehr viele Dinge, die ehemals im Sekretär, im Fotoalbum und oder gar im Schließfach verwahrt wurden, finden sich heutzutage im Speicher eines Computers oder Smartphones. Ist das Gerät defekt oder von einer Erpresser-Schadsoftware wie „Locky“ infiziert, so ist der Zugriff auf diese Dinge nicht mehr möglich. Hier hilft die zuvor vorgenommene Datensicherung. Eine externe Festplatte oder ein USB-Stick zur Datensicherung scheint zunächst hinreichend zu sein, doch was, 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 Blu-ray Discs. Testen Sie bitte, am besten auf einem anderen Computer, ob Ihre Sicherungs-Dateien auch lesbar sind und verwahren Sie diese sicherheits halber noch an einem weiteren Ort außerhalb Ihrer Wohnung, etwa Ihrer Arbeitsstätte oder vielleicht bei guten Freunden oder im Schließfach einer Bank.

### KINDER UND INTERNET

Das Internet ist wie das Fernsehen für Kinder 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 Erfahrungen. Wichtig ist es aber auch, inhaltliche und zeitliche Grenzen zu setzen. Weitere Informationen zu diesem Thema und zu sozialen und rechtlichen Problemfeldern speziell zum Thema „Kinder und Internet“ gibt es bei der Initiative [www.sicher-online-gehen.de](http://www.sicher-online-gehen.de) sowie in der Broschüre des Bundesfamilienministeriums „Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko“, die Sie auf den Seiten des Bundesfamilienministeriums ([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 nur wenige Sinne anspricht und somit eher einseitiges motorisches Training bietet. Auch die Interaktion mit dem lebendigen gegenwärtigen Gegenüber kann das digitale Medium nicht ersetzen.



## AZOCKE PER INTERNET, E-MAIL ODER TELEFON

### Kostenfalle Mehrwertdienste

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

### Gewinnversprechen

Häufig bekommt man SMS, Anrufe oder E-Mails, die einen Gewinn versprechen, sobald man sich zurückmeldet. Häufig steckt dahinter eine 0180-, 0137- oder 0900-Nummer. Der Anruf wird dann richtig teuer – ohne entsprechenden Gegenwert.

### Umfrage-Trick

Der Anrufer gibt vor, eine Umfrage für irgendein 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.

### Anruftrick

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 Mehrwertdienste-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! Ist Ihnen ein Vertrag am Telefon untergeschoben worden, wenden Sie sich an die Verbraucherzentrale.

### Internet-Abo-Fallen

Versprechungen machen neugierig. Routenplaner, Ahnenforschung, Schnäppchenkäufe, Model-Casting, Lehrstellen, Drogen-Info, Hausaufgabendienste, Führerschein-Check, Witz-Seiten, IQ-Tests. Das alles gibt

es scheinbar kostenlos. Es werden persönliche Daten abgefragt. Nur im Kleingedruckten (AGB) steht, dass man ein Abo eingeht. Zwar sind die Unternehmen verpflichtet, die einen Vertrag auslösenden „Klickbutton“ mit „zahlungspflichtig bestellen“ zu beschriften oder mit einer eindeutigen Formulierung zu versehen. Unangenehme Post könnten Sie jedoch auch 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) auf den Seiten der EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz.



### Tipps für Eltern: Informieren Sie bitte Ihre Kinder: Niemals persönliche Daten ohne guten Grund leichtfertig herausgeben.

Warum denn müssen für kostenlose Angebote personenbezogene Daten erforderlich sein? Sollte Ihr minderjähriges Kind in eine Abo- oder ähnliche Falle getappt sein, sprechen Sie zunächst mit ihm darüber. 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. Lassen Sie sich nicht einschüchtern! Wenden Sie sich an die nächste Beratungsstelle der Verbraucherzentrale.

### Klingeltöne und Chats

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.

Ähnlich verhält es sich auch mit kostenpflichtigen Chats. Hier sitzen am anderen Ende vermutlich nicht Gleichaltrige, wie behauptet wird, sondern Profis, die aus Textbausteinen Antworten liefern. Auch diese Dienste sind Kostenfallen.

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 Benutzung gutheißen, also das Telefonieren und Versenden von Kurzmitteilungen – das Abschließen von teuren Abos jedoch nicht. Ist es doch passiert, lassen Sie sich zu Ihren Rechten bei der Verbraucherzentrale beraten.

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

 **Tipps für Eltern: Kinder sollen auch selbst Bescheid wissen und aufpassen können.** Erläutern Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, 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 diese Angebote mit denen der aktuellen Prepaid-Angebote. Sie könnten auch gemeinsam 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.

### Roaming in der EU

Wenn Sie sich mit ihrem Mobilgerät in oder in der Nähe eines Nachbarlandes, bzw. sich im Ausland befinden, kann Ihr Mobiltelefon sich in ein ausländisches Mobilfunknetz einbuchen. Dieses Nutzen eines Fremdnetzes wird als Roaming bezeichnet. Gehört dieses fremde Netz zu einem Mitgliedsstaat der Europäischen Union, sollten in der Regel nur dieselben Kosten anfallen, die bei der Nutzung des Heimatnetzes anfallen. Vorsichtshalber sollten sie jedoch in der Leistungsbeschreibung Ihres Mobilfunkanbieters nachsehen.

### In-App-Käufe

Apps oder Spiele aus dem Software-Kaufhaus sind zumeist „umsonst“ oder „for free“ herunterzuladen. Einmal installiert, blitzen regelmäßig Nachrichten wie „werbefrei für 1,99 Euro“ oder 29,99 Euro für einen kompletten Satz magischer Gegenstände für das Lieblings-Online-Spiel der Kinder auf. Hierbei können (auch unabsichtlich) beträchtliche Zusatzkosten entstehen.

 **Auf Smartphones mit Apple-Systemen lässt sich über das Menü „Einstellungen“ in der Untergruppe „Allgemein“ und dann „Einschränkungen“ ein sogenannter Einschränkungs-Code einrichten.** Ohne Eingabe dieses Codes sind In-App-Käufe dann nicht mehr möglich. Sie können auch alle anderen Käufe über dieses Gerät von der Eingabe des Codes abhängig machen. Smartphones mit Android-Systemen erlauben im „Google-Play-Store“ (Softwarekaufhaus dieser Geräte) über den dortigen Menü-Punkt „Einstellungen“ den Eintrag „Authentifizierung für Käufe erforderlich“ zu wählen.

### TELEFONRECHNUNG UND KUNDENPRÜFEN

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

- Kontrollieren Sie alle Posten nach Rechnungserhalt 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 dieser 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 also zum Beispiel mit dem Rechnungsbetrag der Telekom einverstanden, haben aber Einwände gegen Rechnungsposten anderer Unternehmen, zahlen Sie nur den unbestrittenen Teilbetrag. Gegen den anderen 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 20,00 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 100,00 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 50,00 bis 70,00 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 Com-



puter, 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 in der Regel 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: Abzockel!**  
*Knapp, übersichtlich und leicht verständlich zeigt dieser Pocketratgeber die unseriösen Tricks und Verkaufsmaschen im Internet. Man erfährt, wie man 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.*



## 5. SPARTIPP: GESUNDHEIT UND KRANKENVERSICHERUNG

### ➔ KRANKENVERSICHERUNG

Millionen Menschen in Deutschland sind als Arbeitnehmer oder Rentner in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert. Nur mit einem relativ hohen Einkommen, ab 59.400,00 Euro brutto jährlich (Stand 2018), 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, bzw. eingetragene Lebenspartner ohne eigenes Einkommen sowie 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). Die Einkommensgrenze für Studierende und für geringfügig Beschäftigte liegt bei 450,00 Euro brutto im Monat, bzw. die regelmäßige Arbeitszeit darf 20 Wochenstunden nicht überschreiten. Andernfalls gilt die Selbstversicherungspflicht.

### Unversicherte

Seit 2007 gilt für die gesetzliche (GKV) und seit 2009 für die private Krankenversicherung (PKV) eine allgemeine Versicherungspflicht. Sollte es trotzdem dazu kommen, dass man keine Krankenversicherung hat, muss zunächst geklärt werden, ob die gesetzliche oder die private Krankenversicherung zuständig ist. Wer zuletzt in der GKV war, gehört dorthin. Wer privat versichert war, zur PKV. Wer unsicher ist, meldet sich besser zuerst bei einer gesetzlichen Krankenkasse an, die das dann klären sollte.

GKV: Wer sich als Noch-nicht-Versicherter bei einer Krankenkasse meldet, muss für jeden Monat, der

zwischen Beginn der Versicherungspflicht und der Anmeldung liegt, einen ermäßigten Betrag von weniger als 50,00 Euro zahlen – zusätzlich der Kosten für die Pflegeversicherung. Die Konditionen gelten nur, wenn der Zeitraum der Nicht-Versicherung länger als drei Monate ist, keine Leistungen der Krankenkasse in Anspruch genommen wurden oder diese Kosten zurückgezahlt werden und man vorher pflichtversichert war. Freiwillig Versicherte müssen die vollen Beiträge nachzahlen, lediglich noch nicht beglichene Säumniszuschläge werden ihnen auf monatlich 1 Prozent ermäßigt.

Private Krankenversicherung: Für Privatversicherte mit Beitragsrückständen wurde der sogenannte Notlagentarif eingeführt, der allerdings nur geringe Leistungen bietet. Mit Hilfe des günstigen Tarifs sollen Betroffene ihre Schuldenberge reduzieren können. Verträge, die aufgrund von Beitragsrückständen ruhend gestellt worden sind, werden rückwirkend in den Notlagentarif überführt. Nähere Informationen sind über das Bürger-telefon des Bundesgesundheitsministeriums 030-340 60 66 01 (Montag bis Donnerstag 8 bis 18 Uhr, Freitag 8:00 bis 12:00 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. 2018 beträgt dieser 14,6 %. Zusätzlich können die Krankenkassen nun einkommensabhängige Zusatzbeiträge erheben. Die Bundesregierung will die Finanzierung der Krankenversicherungsbeiträge wieder zu gleichen Teilen auf Arbeitgeber und Arbeitnehmer verteilen. Das Gesetz dazu befindet sich zum Redaktionsschluss im Parlamentarischen Verfahren. Es sieht neben der paritätischen Finanzierung (Finanzierung zu



gleichen Teilen) eine Entlastung von freiwillig gesetzlich versicherten Selbstständigen vor.

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag liegt zur Zeit bei 1 %. 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 20,00 Euro und maximal in Höhe der fälligen Zusatzbeiträge der letzten drei Monate bezahlt 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 Wahlтарifen 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)

### → 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-Apo-

theken 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).

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.

**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 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 Kostenvoranschlag 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 2018 monatliche Bruttoeinnahmen bis zu 1218,00 Euro für Alleinstehende, 1674,75 Euro für Versicherte mit einem Angehörigen und 304,50 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 1284,00 Euro verdienen (= 66,00 Euro mehr als 1218,00 Euro), müssten Sie 3 x 66,00 Euro = 198,00 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 verbessern. 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

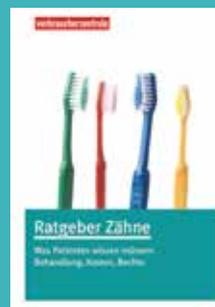
- Prüfen Sie, ob es eine Krankenkasse mit für Sie wichtigen Leistungen gibt! Wenn ja, dann wechseln Sie unter Einhaltung der Kündigungsfristen.
- Wenn Sie rezeptfreie Medikamente brauchen, dann fragen Sie in der Apotheke nach Generika oder Re-Importen.
- Auch Internet-Apotheken können interessant sein. 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 über Rechte, die Sie gegenüber Ärzten, Zahnärzten, Psychotherapeuten, Heilpraktikern, Pflegepersonal, Krankenhäusern und Krankenkassen haben, wie Sie bei möglichen Behandlungsfehlern konkret vorgehen und welche Regelungen das neue Patientenrechtegesetz beinhaltet.



**Ratgeber Zähne**  
**Was Patienten wissen müssen: Behandlung, Kosten, Rechte**  
Der Ratgeber bietet Unterstützung bei der Überprüfung der Zahnarztrechnung und zeigt auf, was bei der Qualitätskontrolle von Füllungen oder Wurzelbehandlungen zu berücksichtigen ist.



**IGeL-Angebote beim Arzt**  
Extrazahlen beim Arzt? Was IGeL-Angebote wirklich taugen, erfahren Sie in diesem Ratgeber.



## 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 gesundes Essen teuer sein? Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen helfen, sich gesund und trotzdem preiswert zu ernähren.

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Sie in welcher Menge täglich essen sollten. So ernährt, sind Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und leben kalorienbewusst.

Die Ernährungspyramide bewertet die Lebensmittel nach Ampelfarben – Grün (reichlich zu sich nehmen), Gelb (mäßig verzehren) und Rot (sparsam verwenden).

Jedes Kästchen steht für eine Portion. In den grünen Kästchen bedeutet eine Portion zwei Hände voll. In den gelben Kästchen bedeutet eine Portion eine Hand voll. Bei Ölen und Fetten, also den roten Kästchen, sind eine Portion 1-2 EL, bei den Extras, auch rot, ist eine Portion eine kleine Hand voll.

### 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 in Form von Wasser. Sehr gute Durstlöscher und Flüssigkeitslieferanten sind Wasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen. Gezuckerte Getränke, Nektare, Säfte, Eistees und Milchmodrigen sind ungeeignet als Durstlöscher. Sie enthalten oft zu viel Zucker. Lightgetränke sind nicht empfehlenswert, da sie oft viele Zusatzstoffe enthalten.

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

Bei Getränken können Sie sehr gut sparen. Leitungswasser und Mineralwasser sind günstig und gesund. Früchte- und Kräutertees sind ebenfalls nicht teuer.

**TIPP** Kaufen Sie keine teuren Mix-Getränke, sondern mischen Sie Fruchtschorlen (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser) selbst.

### ⇨ 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. Am preiswertesten sind Produkte in größeren Abpackungen.

Besonders nährstoffreich, sättigend und trotzdem kalorien- und fettarm sind Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen). Hülsenfrüchte sind generell preiswert.



© Kadmy/Fotolia

**TIPP** Regionale Produkte der Saison schmecken besser, sind frischer und schonen die Umwelt. Leider sind importierte Produkte oft billiger. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Wochenmarkt oder Bauernhof, auf dem man regionale Produkte günstig einkaufen kann. Einige Märkte 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.

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. Natürlich nur, wenn Sie diese auch verbrauchen. 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.

**TIPP** Gemessen an ihrer Sättigungswirkung sind Getreideprodukte und Kartoffeln ausgesprochen preiswert.

### ⇨ MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch und Milchprodukte liefern mit Eiweiß und Kalzium wichtige Knochenbausteine. 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.

Naturjoghurt mit 1,5 oder 3,5 Prozent Fett erhalten Sie in jedem Supermarkt als günstige 500-Gramm-Packung. Joghurtzubereitungen und Milchprodukte mit Zusätzen (probiotisch, Vitamine) sind teuer und

haben keinen zusätzlichen gesundheitlichen Vorteil. Vergleichen Sie in jedem Fall die Grundpreise – so wird auf einen Blick und ohne großes Umrechnen klar, was das günstigste Angebot ist.

Probieren Sie zum Frühstück doch einmal Naturjoghurt mit kleingeschnittenen Früchten und einer Handvoll gehackter Nüsse.

### ⇨ FLEISCH, WURSTWAREN, FISCH UND EIER

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt tierische Lebensmittel nur als Ergänzung zu Ihrem Speiseplan. Sie sollten nicht Hauptbestandteil Ihrer Ernährung sein. Fleisch, Wurst und Fisch enthalten neben wertvollen Nährstoffen auch ungünstige Inhaltsstoffe. Für eine gesunde Ernährung reicht jeweils eine kleine Menge pro Woche aus. Kaufen Sie selten tierische Lebensmittel und achten Sie verstärkt auf Qualität und Herkunft.

**!** **Achtung:** Werbeaussagen zu Qualität, Herkunft und Lebensbedingungen der Tiere sind oft irreführend. Billige Wurst besteht oft zum größten Teil aus Fett und Fleischresten.

**TIPP** Fisch aus nachhaltiger Fischerei erkennt man an der Kennzeichnung mit dem MSC oder dem ASC Siegel, sowie am Siegel Naturland „Wildfisch“.

### ⇨ FETTE UND ÖLE

Der Körper braucht bestimmte Fette für die Aufrechterhaltung von verschiedenen Körperfunktionen. 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** Butter oder Margarine nur dünn aufs Brot streichen oder ganz weglassen und durch Frischkäse, vegetarische Brotaufstriche, Senf oder Tomatenmark ersetzen.



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.

### ➔ ZUCKER UND SALZ

Zucker ist ein Produkt mit vielen Kalorien, aber ohne Vitamine oder sonstige Nährstoffe. Verzehren Sie Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke möglichst nur in kleinen Mengen. Versuchen Sie, so wenig Salz wie möglich zu verwenden und würzen Sie stattdessen mit Kräutern und Gewürzen.

**TIPP** **Weniger Naschen kommt nicht nur dem Geldbeutel, sondern auch der Gesundheit und der Figur zugute.**

### ➔ 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. Quark und Käse verderben schneller als Reis und Mehl. Doch Achtung beim sogenannten **Verbrauchsdatum**, das

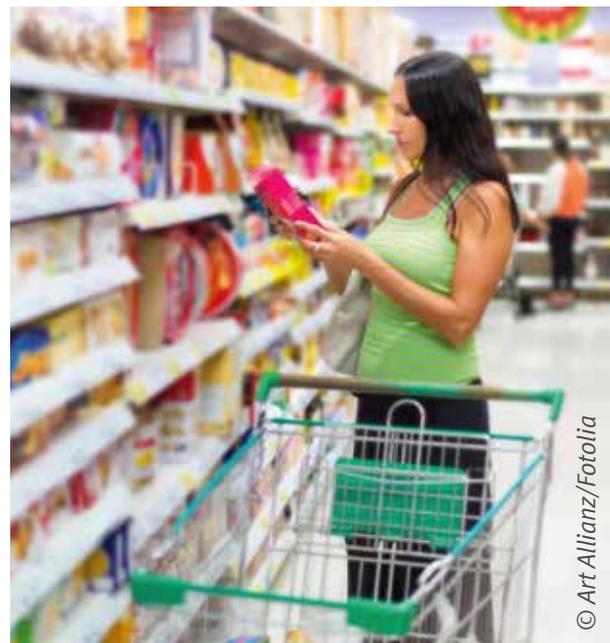
beispielsweise auf verpacktem Hackfleisch oder anderen leicht verderblichen Lebensmitteln steht. Nach dem Überschreiten dieses Datums dürfen solche Produkte nicht mehr verkauft und verzehrt werden.

Verwenden Sie beim Kochen immer einen Deckel und nutzen Sie die Restwärme der Kochplatte, das spart Energie. Es lohnt sich, einen Schnellkochtopf zu benutzen. Wenn Sie kochendes Wasser brauchen, dann ist ein Wasserkocher eventuell günstiger.

**TIPP** **Kochen Sie so oft wie möglich selber. In der Regel gilt: Je stärker verarbeitet die Ware ist, desto teurer ist sie auch.**

**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, sodass sie sich von den anderen Zutaten eindeutig abheben (Fettdruck, Schriftart). Das gilt auch für unverpackte Ware.

**!** **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, Cashewkerne, 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.

Produkte mit dem Hinweis „glutenfrei“ oder „lactosefrei“ sind für Menschen mit nachgewiesenen Unverträglichkeiten. Für Personen ohne diese Unverträglichkeiten bringen Sie keinen gesundheitlichen Vorteil.

### Tipps zum Umgang mit Verpackungen

- Vermeiden Sie aufwendige Verpackungen
- Frieren Sie Fleisch nicht in der Schutzgasverpackung ein. Das Verpackungsmaterial und die Schutzgasmischung sind nicht für diesen Einsatzzweck gedacht.
- Benutzen Sie Joghurtbecher, Margarine Dosen, 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 besteht die Gefahr der Verkeimung.

### ⇨ KINDERLEBENSMITTEL

Hersteller und Handel haben auch Ihre Kinder als wichtige Zielgruppe entdeckt. Sie werden vor allem durch Comics, Sticker, Spielfiguren sowie auffällige Verpackungen angezogen. Joghurt, Quark, Brotaufstriche, Getränke, Kindermüsli und Menüs für Kinder bestimmen den Markt. Sie täuschen häufig einen Gesundheitseffekt vor, 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.

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





## Checkliste Ernährung

- Versuchen Sie regelmäßig selbst zu kochen und Mahlzeiten gemeinsam zu genießen
- Ernähren Sie sich bewusst
- Fertigprodukte nur selten auftischen: Sie enthalten meist viel Fette und Zucker und sind teuer
- Achten Sie auf die Qualität der Lebensmittel
- Essen Sie Süßes selten und wenig aber mit Genuss
- Kaufen Sie nicht mit leerem Magen ein, aber mit Einkaufszettel
- Der Preisvergleich gelingt über die Grundpreisangabe (Preis je Kilo bzw. Liter).
- Rabattkarten helfen nicht beim Sparen. Sie sind nur ein Marketinginstrument.



## Ratgeber zum Thema



### Fix Food Preiswerte und schnelle Küche

*Neben den schnellen Rezepten bietet das Buch einen Infoteil über die Palette an „Fix Food“-Produkten aus dem Supermarkt und sinnvolle Hilfsmittel in der Küche, die ein schnelles Kochen im Alltag ermöglichen.*



### Mit Kindern essen Gemeinsam genießen in der Familienküche

*Gesunde Ernährung kann man lernen - kinderleicht. Dieser Ratgeber zeigt, welche kindlichen Bedürfnisse das Essverhalten steuern und zeigen auf, wie Eltern darauf Einfluss nehmen können.*



### 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 nichtssagende Nummer auf der Zutatenliste bleibt unerkannt. Bei 107 Zusatzstoffen raten die Verbraucherschützer vom häufigen Verzehr ab.*



## 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.



 **Tipp** 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.

 **Tipp** 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 70,00 Euro Ersparnis pro gemindertem Grad Wärme im Jahr. Für Wohnräume sind 20 Grad Celsius empfehlens-



wert, 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 die dargestellten Energieklassen von A+ bis H. Beim Neumieten einer Wohnung sollten Sie diesen unbedingt vergleichen!

**Tipp** Sie suchen eine neue Wohnung – Fragen Sie unbedingt auch nach dem Energieausweis!

### 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. 12,00 bis 25,00 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 fünf Minuten duschen. Für die Warmwasseraufbereitung in der Wanne benötigen Sie viermal mehr Energie als beim Duschen.

**Tipp** Wer zweimal in der Woche duscht, statt zu baden, kann 170,00 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 50,00 Euro. Übrigens: Ein tropfender Kaltwasserhahn kostet im Jahr 40,00 Euro, beim Warmwasserhahn sind es 80,00 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. 100,00 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 150,00 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 60,00 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 200,00 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 20,00 Euro im Jahr. Den höheren Anschaffungspreis von 3,00 bis 8,00 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 Energiesparleuchtmitteln ersetzt werden.

**TIPP** Ersetzen Sie nach und nach defekte Glühlampen durch Energiesparlampen! Selbst Skeptiker gegenüber der alten Energiesparlampe sollten umrüsten! Hier hat sich die sparsame und langlebige LED-Technik durchgesetzt, welche für fast alle Lampentypen verfügbar ist und ein ähnlich angenehmes Licht wie Glühlampen erzeugt. Einschränkungen, wie z.B. lange Startdauer, unangenehme Lichtfarbe oder Giftstoffe in der Lampe gibt es hier keine.

### 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 13,00 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 75,00 bis 150,00 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 hat einen erheblichen Anteil am Stromverbrauch im Haushalt. 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 „G“. Sie finden den Hinweis auf dem aufgeklebten Energielabel an den Geräten. Eine neue Kühl-/Gefrierkombi spart z.B. 150 Euro pro Jahr an Stromkosten (Austausch 20 Jahre altes Gerät). Da ist der Anschaffungspreis schnell wieder drin und danach werden erhebliche Stromkosten gespart.



**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 250,00 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 einkommensschwache Haushalte mit entsprechendem Nachweis sind die Beratungsangebote kostenfrei.

**i** Mehr Infos gibt es auf [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder telefonisch 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.**

### ➔ 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!

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



### 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!



### 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. „25,00 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 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 zur Seite. Und seien es nur 20,00 bis 30,00 Euro im Monat, die Sie auf einem Tagesgeldkonto parken.

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 wirklich keine Mitfahrzentralen, Busse oder Bahnen nutzen oder eine Kollegin, 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 gekauft oder unter **www.verbraucherzentrale-brandenburg.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 abgezahlt.

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 während der Laufzeit Ereignisse eintreten, die extra Geld erfordern und Sie in Schwierigkeiten bringen? Verfügen Sie dann über ein finanzielles 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 1.200,00 Euro liegt die Höchstbelastung also bei maximal 200,00 Euro im Monat. Netto meint das Geld, das bei Ihnen nach Abzug von Steuern und Sozialversicherungen ankommt.
- Vergleichen Sie mehrere Kreditangebote mit derselben Kreditsumme und Laufzeit. Im Internet finden Sie Vergleiche zum Beispiel unter **www.biallo.de** unter dem Stichwort „Finanzierung“ oder unter **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 von Juni 2010 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 Effektivzins können Sie wirklich mit Angeboten anderer Banken vergleichen.

### Kreditbearbeitungsgebühr

Am 8. November 2016 urteilte der Bundesgerichtshof (BGH) nun auch für Bauspardarlehen, dass Bearbeitungsgebühren für Kredite unzulässig sind. Da die Unzulässigkeit im Juli 2017 durch den BGH auch auf Kredite für Unternehmen erweitert wurde, sind nun quasi alle Gebühren unzulässig. Gezahlte Gebühren können samt Zinsen zurückgefordert werden.

Achten Sie auf die dreijährige Verjährungsfrist. Sofern die Rechtsprechung in der Zukunft nichts anderes aussagt, können Sie im Jahr 2018 nur Gebühren aus den Jahren ab 2015 zurückfordern.

**!** **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

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. Die 0 % gelten meist nur für das erste Jahr. Je nach Kaufpreis läuft der Kredit aber mehrere Jahre. Ab dem zweiten Jahr sind dann Zinsen fällig.

**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 können Sie 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 einen solchen Kredit müssen Sie mit Zinsen zurückzahlen. Zusätzlich nehmen die Vermittler eine Provision von Ihnen. Lassen Sie Verträge vorab von der Verbraucherzentrale auf 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 sicherheitshalber vor der Unterschrift von der Verbraucherzentrale beraten.

### Keine gute Wahl: Der Dispositionskredit

Nehmen Sie keinen Dispositionskredit in Anspruch! 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 Ihre Bank oder Sparkasse.

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 waren 2017 im Durchschnitt 9,78 % Prozent und



damit deutlich mehr als bei einem Ratenkredit. Eine Raiffeisenbank ist sogar mit 13,75 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, wie viel Sie für Ihren Dispositionskredit zahlen.

**Tipp** **Löschen Sie den Dispositionskredit (Dispo), dann kommen Sie nicht in Versuchung 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 Ratenkredit und Dispositionskredit ist der „Rahmenkredit“. Der hauptsächliche Unterschied ist die Rückzahlungsform. Beim Dispositionskredit entscheiden Sie als Kunde, wann Sie wie viel zurückzahlen. Beim Rahmenkredit 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 in einer großen Spannweite von drei 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 dadurch 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 Grundgebühren für die restliche Vertragslaufzeit und Kosten für Mahnungen vergrößern sich die Verbindlichkeiten. So wird aus der nicht fristgerecht bezahlten Rechnung schnell ein echtes Schuldenproblem für den jungen Erwachsenen.

Auffällig ist, dass Jugendliche durchschnittlich schon ein Drittel ihrer monatlichen Einnahmen für das Smartphone ausgeben. 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 einen Prepaid-Tarif, 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. Diese Quote ist seit vielen Jahren konstant. 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 ist fast immer ein Ratenkredit für den Kauf von Konsum-

artikeln. Die lange Laufzeit und die sich daraus ergebende Belastung wird bei Vertragsabschluss nicht genügend berücksichtigt.

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 Maestrokarte 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 Rech-



nungen oder „um flüssig zu bleiben“ ergibt 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 wachsen, also der Fall der Überschuldung eingetreten ist.

Die Berater in den deutschlandweit über 1.400 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. Die 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 um eine unseriöse Schuldnerberatung:

- Wird auffällig und reißerisch geworben, zum Beispiel mit der Formulierung: „Schuldnerberatung 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 lange Wartezeit 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.**

**i** **Information:** Die Berliner Schuldnerberatung hat zu diesem Thema ein Heft (Stand: Juli 2015) als PDF Datei veröffentlicht. Sie finden es auf [www.schuldnerberatung-berlin.de](http://www.schuldnerberatung-berlin.de) unter dem Stichwort „Ratgeber“.

### 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 versu-



chen, eine außergerichtliche Einigung mit Ihren Gläubigern zu erreichen.

- Wird keine Einigkeit 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.

**i Information:** Auf der Website [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 Restschuldersicherung 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



#### Online Inkasso-Check

Auf [www.inkasso-check.de](http://www.inkasso-check.de) erhalten Empfänger von Inkassoforderungen nach Angabe einiger Informationen eine rechtliche Ersteinschätzung, ob sie

überhaupt bezahlen müssen und falls ja, ob die volle Höhe der Kosten fällig ist. Möchten sie dem Inkassounternehmen widersprechen, können Verbraucher zudem gleich den passenden Brief an das Unternehmen generieren.



#### Schwarzbuch Banken und Finanzvertriebe

Der Ratgeber erklärt u.a. die Gebühren-tricks der Banken beim Girokonto, welche Versicherungen wirklich niemand braucht und wie Verbraucher in die Fänge von provisionsgierigen Anlageberatern geraten.



#### Endlich erwachsen!

Die eigene Wohnung, die neue Ausbildung, der erste Job, das UNI-Leben: Nach der Schule gibt es allerhand Veränderungen. Eine gute Vorbereitung zahlt sich hier aus. Der Leitfaden der Verbraucherzentrale bietet das Rüstzeug für den Weg in die finanzielle Unabhängigkeit.

## 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 im Internet auf [www.produktrueckrufe.de/kinderartikel-und-spielwaren](http://www.produktrueckrufe.de/kinderartikel-und-spielwaren). Suchen sie auf der linken Seite das Stichwort: „Nachwuchs“. 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. Die Adresse lautet: [https://ec.europa.eu/consumers/consumers\\_safety/safety\\_products/rapex/alerts/?event=main.listNotifications](https://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/safety_products/rapex/alerts/?event=main.listNotifications)

Wenn Ihnen das zu lang ist, geben Sie nur den Suchbegriff „RAPEX“ auf einer Suchplattform ein.

In diesem Spartipp finden Eltern, Großeltern und andere Schenkerinnen und 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 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 damit 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 die Eltern: Es liegt In Ihrer Hand, die Anschaffung teurer Geschenke zu organisieren.**  
**KENNZEICHNUNG VON SPIELZEUG**

Spielzeug muss stabil und gut verarbeitet sein, damit sich Ihr Kind weder beim Spielen noch beim Kaputt-

gehen verletzen kann. Hierzu wurden Kennzeichnungen, sogenannte Label entwickelt, die Ihnen helfen sollen, gefährliches Spielzeug schon vor dem Kauf zu erkennen.



In der Europäischen Union (EU) 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 aber kein Hinweis darauf, dass dieses Spielzeug wirklich sicher ist. Es zeigt lediglich an, dass der Hersteller die Verwaltungsnormen der Europäischen Union einhält.** Deshalb darf kein Spielzeug ohne CE-Zeichen in die EU eingeführt werden. Fehlt es auf neuem und noch verpacktem Spielzeug, heißt das also für Sie: Hände weg!

Nur Spielzeug mit dem GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit 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.



**Tipp für die Eltern: Es liegt In Ihrer Hand, die Anschaffung teurer Geschenke zu organisieren.**  
**KENNZEICHNUNG VON SPIELZEUG**

Spielzeug muss stabil und gut verarbeitet sein, damit sich Ihr Kind weder beim Spielen noch beim Kaputt-



### ⇨ 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 im wahren Sinne des Wortes nicht empfehlenswert. Wenn der Dachverband der Spielzeughersteller seinen eigenen Mitgliedern Qualität bescheinigt oder wenn eine Zeitschrift wie „Eltern“ ein Spielzeug empfiehlt, für das dann 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 aufgrund von verschluckten Kleinteilen oder über den Kopf gezogenen Tüten oder Beuteln in

Lebensgefahr geraten. So gekennzeichnetes Spielzeug darf NIE in die Hände von Kindern unter drei Jahren geraten!

Achten Sie dabei auch auf Spielzeug von älteren Geschwistern. Spielzeuge mit Batterien überprüfen Sie bitte regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit, 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. Für Computerspiele gibt es die staatlich anerkannte Selbstkontrolle der USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle). Von Null bis 18 Jahre kennzeichnet die USK Computerspiele nach den Gedanken des Jugendschutzes.

Eine 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 Spielgebrauch 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.

 **Tipp für Eltern: Stadtbüchereien bieten nicht nur Literatur für alle Altersstufen ab zirka vier Jahren an, sondern haben außerdem oft 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. Nehmen Sie keine Fotos, die Sie im Internet zum Beispiel auf der Herstellerseite finden. Dieser Bilderklau kann sehr teuer werden. Die eigenen Bilder 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

© olesiabilkei/Fotolia



erfolgt. Bei [ebay-kleinanzeigen.de](http://www.ebay-kleinanzeigen.de) und [Spielzeug-gebraucht.de](http://www.spielzeug-gebraucht.de) müssen Sie selber sehen, wie Sie es bekommen. Hier ist Vorkasse oder Versand per Nachnahme möglich.

Haben Sie keine Angst vor dem Einstellen von Verkaufsangeboten. Auf den Internetseiten gibt es 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 Ihre 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 zwingend notwendig, 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, meistens 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. 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 Weih-**

**nachten?** Dann wird Ihre Tochter sicherlich dort mit der Puppenstube spielen und freut sich darauf, ihre Freundin zum Spielen mit dem Kaufmannsladen einzuladen 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

#### Brandenburg an der Havel

Kurstraße 7  
14776 Brandenburg a. d. H.  
**Mo** 10 – 13 Uhr  
**Di** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Do** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr

#### Cottbus

Am Turm 14  
03046 Cottbus  
**Mo** 10 – 13 Uhr  
und nach Vereinbarung  
**Di** 14 – 18 Uhr  
und nach Vereinbarung  
**Do** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Fr** nach Vereinbarung

#### Eberswalde

Puschkinstraße 13  
(Bürgerbildungszentrum  
„Amadeu Antonio“)  
16225 Eberswalde  
**Di** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Do** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Fr** 10 – 13 Uhr  
nur nach Vereinbarung

#### Frankfurt (Oder)

Karl-Marx-Straße 8  
15230 Frankfurt (Oder)  
**Mo** nach Vereinbarung  
**Di** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Do** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Fr** nach Vereinbarung

#### Königs Wusterhausen

Schlossstraße 3  
(Stadtverwaltung)  
15711 Königs Wusterhausen  
**Mo** 10 – 12 und 13 – 16 Uhr  
**Fr** 10 – 14 Uhr  
nur nach Vereinbarung

#### Lübben

Reutergasse 12  
(Kreisverwaltung)  
15907 Lübben  
**Di** 10 – 12 und 13 – 16 Uhr

#### Luckenwalde

Markt 12 a  
14943 Luckenwalde  
**Mo** 9 – 12 Uhr  
**Do** 9 – 12 und 13 – 18 Uhr

#### Oranienburg

Albert-Buchmann-Straße 17  
(Bürgerzentrum Mittelstadt)  
16515 Oranienburg  
**Mo** nach Vereinbarung  
**Di** 10 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung  
**Do** 10 – 12 und 14 – 18 Uhr  
**Fr** nach Vereinbarung

#### Perleberg

Karl-Liebknecht-Straße 33  
(Stadtverwaltung, Raum 2.10)  
19348 Perleberg  
**jeden 2. und 4. Montag im Monat**  
10 – 15 Uhr (Verbraucherrecht)  
**jeden 3. Montag im Monat**  
10 – 15 Uhr (Energie) nur mit Termin

#### Potsdam

Babelsberger Str. 18  
14473 Potsdam  
**Mo** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Di** 14 – 18 Uhr  
**Do** 9 – 13 und 15 – 18 Uhr  
**Fr** 9 – 13 Uhr  
nur nach Vereinbarung

#### Pritzwalk

Gartenstraße 12  
16928 Pritzwalk  
**jeden 3. Montag im Monat**  
10 – 15 Uhr (Verbraucherrecht)  
**jeden 1. Montag im Monat**  
10 – 15 Uhr (Energie) nur mit Termin

#### Rathenow

Berliner Straße 15  
(Stadtverwaltung)  
14712 Rathenow  
**Di** 10 – 13 Uhr  
und nach Vereinbarung  
**Do** 10 – 13 und 14 – 18 Uhr  
**Fr** 9 – 12 Uhr  
nur nach Vereinbarung

#### Senftenberg

Markt 1  
(Stadtverwaltung)  
01968 Senftenberg  
**Mi** 10 – 16 Uhr

#### Wittenberge

Bürgermeister-Jahn-Straße 21  
(Bürgerzentrum)  
19322 Wittenberge  
**jeden 1. Montag im Monat**  
10 – 15 Uhr (Verbraucherrecht)  
**jeden 4. Freitag im Monat**  
10 – 15 Uhr (Energie) nur mit Termin





### IHR KONTAKT ZU UNS



#### Landesweites Servicetelefon

03 31 / 98 22 99 95 (Mo bis Fr 9–18 Uhr)

#### Terminanfragen online:

[www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/termine](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/termine)



#### E-Mail-Beratung

[www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/emailberatung](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/emailberatung)



#### Internet

[www.verbraucherzentrale-brandenburg.de](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de)  
Hier können Sie auch Ratgeber bestellen.



### ➔ 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](http://www.masgf.brandenburg.de/Familie/Verbraucherinsolvenz)

**Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e. V.**  
Markgrafendamm 24 Haus SFm  
10245 Berlin  
Tel.: 030/346 55 666 0  
[www.bag-sb.de](http://www.bag-sb.de)

**Arbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung der Verbände AG SBV**  
[www.agsbv.de](http://www.agsbv.de)

**Träger- und Förderverein Forum Schuldnerberatung e. V.**  
Turnerstr.21  
33332 Gütersloh  
[www.f-sb.de](http://www.f-sb.de)

### ➔ 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:

**alle Brandenburger Bündnisse für Familie** sind zu finden unter <http://www.familienbuenndnisse-land-brandenburg.de/Buendnisse-im-Ueberblick>

**Deutscher Familienverband Landesverband Brandenburg e. V.**  
An der B1 Nr. 9  
14550 Groß Kreutz, OT Bochow  
Tel.: 03 32 07 / 70 891  
[post@dfv-brandenburg.de](mailto:post@dfv-brandenburg.de)  
[www.dfv-brandenburg.de](http://www.dfv-brandenburg.de)

**Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen Berlin-Brandenburg e. V.**  
Paulsenstraße 55 – 56  
12163 Berlin  
Tel.: 0 30 / 820 97-231  
[www.eaf-berlinbrandenburg.de](http://www.eaf-berlinbrandenburg.de)

**Familienbund der Katholiken Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.**  
Littenstraße 108  
10179 Berlin  
Tel.: 0 30 / 32 67 56 15  
[www.familienbund-berlin-brandenburg.de](http://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](http://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](http://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 / 288 38 30 0  
[www.awo-brandenburg.de](http://www.awo-brandenburg.de)

**Caritas Region Brandenburg**  
[www.caritas-brandenburg.de](http://www.caritas-brandenburg.de)

**Caritasverband für das Erzbistum Berlin e. V.**  
Residenzstraße 90  
13409 Berlin  
Tel.: 0 30 / 6 66 33 -0  
[www.caritas-berlin.de](http://www.caritas-berlin.de)  
[info@caritas-berlin.de](mailto:info@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](http://www.dicvgoerlitz.caritas.de)  
[kontakt@caritas-goerlitz.de](mailto:kontakt@caritas-goerlitz.de)

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

**Zentralwohlfahrtsstelle der Juden  
in Deutschland e. V.**  
Hebelstraße 6  
60318 Frankfurt/Main  
Tel.: 069/944 371 0  
www.zwst.org  
oeffentlichkeitsarbeit@zwst.org

**Überregionale Koordinierungsstelle  
für das Netzwerk Gesunde Kinder**  
Postdam, Tel.: 03 31 / 88 76 20 13  
Mail: info-ngk@gesundheitbb.de  
www.netzwerk-gesunde-kinder.de

## ⇨ LOKALE BERATUNGSSTELLEN

**Brandenburg an der Havel  
DIS – Deutsche Insolvenzstelle e. V.**  
Ritterstraße 83  
14770 Brandenburg a. d. H.  
Tel.: 0 33 81 / 3 27 97 01

**D.I.B. Deutsche Insolvenz- und  
Schuldnerberatung e. V.**  
Walther-Ausländer-Straße 1  
14772 Brandenburg a. d. H.  
Tel.: 0 33 1/24 34 82 95

**Brandenburger Soforthilfe e. V.**  
Schulden- und Insolvenzberatung  
Jacobstraße 7  
14776 Brandenburg a. d. H.  
Tel.: 0 33 81 / 8 90 94 20

**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.  
Tel.: 0 33 81 / 79 44 50  
E-Mail: info@dfb-brandenburg.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.  
Tel.: 0 33 81 / 71 89 45  
E-Mail: kontakt@  
vamv-brandenburg.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Brandenburg an der Havel**  
Johann-Carl-Sybel-Straße 1  
14776 Brandenburg an der Havel  
Tel.: 0 33 81 / 214 72 50  
E-Mail: schumacher@klinikum-  
brandenburg.de  
www.klinikum-brandenburg.de

**pro-solvencia e. V.**  
Geschwister-Scholl Str.36 Haus G  
14776 Brandenburg a. d. H.  
Tel.: 0 33 81 / 30 60 50

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

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

**Insolventia Cottbus e. V.**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
Am Doll 5  
03042 Cottbus  
Tel.: 03 55 / 3 57 57 37

**Lokales Bündnis für Familie  
Cottbus Sachsendorf-Madlow**  
FH – Lausitz FB Sozialwesen  
Lipezker Straße 47  
03048 Cottbus  
Tel.: 03 55 / 58 18-410

**Lokales Bündnis für Familie  
Cottbus**  
Frauenzentrum Cottbus e. V.  
Thiemstraße 55  
03050 Cottbus  
Tel.: 03 55 / 47 39 55  
E-Mail: lbff@frauenzentrum-  
cottbus.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Cottbus**  
Standort Cottbus 1  
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus  
Carl Thiem Klinikum Cottbus  
Thiemstr. 111  
03048 Cottbus  
Telefon: 03 55 / 46 21 30  
E-Mail: netzwerk.cottbus@pagewe.de

Standort Cottbus 2  
Netzwerk Gesunde Kinder Cottbus  
Geschäftsstelle Paul Gerhardt Werk  
-Diakonische Dienste- gGmbH  
Gerichtsstraße 1-2  
03048 Cottbus  
Telefon: 0355 / 38 04 133 / -134  
E-Mail: netzwerk.cottbus@pagewe.de



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

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

**Schuldner- und Insolvenzberatung  
Hoffnung Cottbus**

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

**Soziale Initiative Niederlausitz  
(SIN) e. V.**

Beratungsstelle Schuldner in Not  
Schmellwitzer Straße 30  
03044 Cottbus  
Tel.: 03 55 / 488 71 10  
www.sin-ev.de

**Frankfurt (Oder)**

**Betreuungsverein Hoffnung e. V.**

Außenstelle Frankfurt (Oder)  
Dresdener Straße 33  
15232 Frankfurt (Oder)  
Tel. 03 35 / 32 39 69-22

**Frankfurter Arbeitsloseninitiative  
e. V.**

Insolvenzberatungsstelle  
Karl-Marx-Straße 23  
15230 Frankfurt (Oder)  
Tel.: 03 35 / 6 80 30 29

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

Marktplatz 1  
15230 Frankfurt (Oder)  
Tel.: 03 35 / 55 21 340  
E-Mail: gleichstellung@frankfurt-  
oder.de

**Wichern Diakonie  
Frankfurt (Oder) e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Franz-Mehring-Str. 20  
15230 Frankfurt (Oder)  
Tel.: 03 35 / 56 45 8 46  
schuldnerinsolvenz@wichern-ffo.de

**Landkreis Barnim**

**Arbeitslosenservice Bernau**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Zepernicker Chaussee 45  
16321 Bernau bei Berlin  
Tel.: 0 33 38 / 22 49

**AWO Kreisverband Bernau e. V.**

Schuldnerberatung  
1) Weinbergstraße 10  
16321 Bernau bei Berlin  
Tel.: 0 33 38 / 70 25 24  
sb-bernaeu@awo-kv-bernaeu.de  
2) Boldtstr.22  
16225 Eberswalde  
Tel.: 03334/35 22 22  
sb-eberswalde@awo-kv-bernaeu.de

**Lokales Bündnis für Familie Bernau**

Marktplatz 2  
16321 Bernau bei Berlin  
E-Mail: kontakt@buendnis-fuer-  
familien-bernaeu.de  
www.buendnis-fuer-familien-  
bernaeu.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Eberswalde**

Stadtverwaltung Eberswalde  
Beauftragte für soziale  
Angelegenheiten  
Gleichstellungsbeauftragte  
Behindertenbeauftragte  
Breite Straße 41-44  
16225 Eberswalde  
Tel.: 0 33 34 / 64 501  
www.familienbuendnis.  
eberswalde.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Barnim (Nord)**

Eberswalde  
Klinikum Barnim GmbH  
Werner Forßmann Krankenhaus  
Rudolf-Breitscheid-Straße 100  
16225 Eberswalde  
Tel.: 0 33 34 / 69 23 93  
E-Mail: netzwerkgesundekinder@  
klinikum-barnim.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Barnim (Süd)**

Bernau und Panketal  
Volkssolidarität  
Zepernicker Chaussee 7  
16321 Bernau bei Berlin  
Tel.: 0 33 38 / 75 01 01

**Landkreis  
Dahme-Spreewald**

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

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

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

Insolvenzberatung  
Geschwister-Scholl-Straße 12  
15907 Lübben  
Tel.: 03546/22 07 73 und 22 52 872

**DRK Kreisverband Calau e. V.**

Schuldnerberatung  
Schweitzerstraße  
03222 Lübbenau  
Tel.: 0 35 42 / 40 36 56

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

Insolvenzberatung und  
Schuldnerberatung  
Erich-Weinert-Straße 46  
15711 Königs Wusterhausen  
Tel.: 0 33 75 / 21 89 70 und 72

**Lokales Bündnis für Familie  
Königs Wusterhausen**

c/o SHIA e. V. –  
Landesverband Brandenburg  
Bahnhofstraße 4  
15711 Königs Wusterhausen  
Tel.: 0 33 75/ 29 47 52  
E-Mail: kg@bff-kw.de



**Lokales Bündnis für Familie  
Königs Wusterhausen**

Stadtverwaltung  
Karl-Marx-Str. 23  
15711 Königs Wusterhausen  
Tel.: 03 3 75 / 27 33 52

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

KJV e. V.  
Hochschulring 2  
15745 Wildau  
Tel.: 0 33 75 / 2 46 58 00  
www.familienbuendnis-zews.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Dahme-Spreewald**

Standort Königs Wusterhausen  
Netzwerk Gesunde Kinder Dahme-  
Spreewald  
c/o AWO Wohnpark „Am Kirch-  
platz“  
Kirchplatz 15  
15711 Königs Wusterhausen  
Telefon: 08 00 / 64 54 63 37  
(kostenfrei)  
E-Mail: ngk-lds@awo-bb-sued.de

Standort Lübben  
Netzwerk Gesunde Kinder Dahme-  
Spreewald  
c/o Klinikum Dahme-Spreewald  
GmbH  
Spreewaldklinik Lübben  
Schillerstraße 29  
15907 Lübben  
Telefon: 08 00 / 64 54 63 37 (kos-  
tenfrei)  
E-Mail: ngk-lds@awo-bb-sued.de

**SIB Schuldner und Insolvenz-  
beratung e. V.**

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

**Landkreis Elbe-Elster**

**Arbeitslosen-Service-Einrichtung**

Schuldnerberatung  
Lugstraße 3  
04916 Herzberg  
Tel.: 0 35 35 / 21 223

**Lokales Bündnis für Familie  
Falkenberg/Elster**

Stadtverwaltung Falkenberg/Elster  
Jugendkoordinatorin  
Markt 3  
04895 Falkenberg/Elster  
Tel.: 03 53 65 / 4 11 34

**Lokales Bündnis für Familie  
Uebigau-Wahrenbrück**

c/o Stadt Uebigau/Wahrenbrück  
Amtsleiter  
Markt 11  
04938 Uebigau-Wahrenbrück  
Tel.: 03 53 41/61 613

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Elbe-Elster**

Ludwig-Jahn-Straße 2  
04916 Herzberg (Elster)  
Tel.: 0 35 35 / 46 26 37  
E-Mail: gesunde-kinder@lkee.de

**Landkreis Havelland**

**AWO Bezirksverband Potsdam e. V.**

Beratungsstelle für Überschuldete  
Rosa-Luxemburg-Straße 3  
14712 Rathenow  
Tel.: 0 33 85 / 51 99 15  
Tel.: 0 33 85 / 51 99 19  
schuldner-hvl@awo-potsdam.de

**Brandenburger Soforthilfe e. V.**

Schulden- und Insolvenzberatung  
Rotbuchenallee 6  
14712 Rathenow  
Tel.: 0 33 85 / 5 19 72 19  
brandenburger.soforthilfe@web.de

**Caritasverband**

**für das Erzbistum Berlin e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Gartenstraße 29-30  
14641 Nauen  
Tel.: 0 33 21 / 45 37 57

**Lokales Bündnis für Familie  
Falkensee**

ASB-Familien- und Jugendhilfe-  
zentrum Falkensee  
Ruppiner Straße 15  
14612 Falkensee  
Tel.: 0 33 22 / 28 44 39  
E-Mail: lokalesbuendnis@asb-  
falkensee.de

**Lokales Bündnis für Familie Nauen**

Mikado e. V.  
Ketziner Straße 1  
14641 Nauen  
Tel.: 0 33 21 / 74 72 277

**Diakonisches Werk Havelland e. V.**

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

**Lokales Buendnis für Familie  
Westhavelland**

Berliner Straße 83  
14712 Rathenow  
Tel.: 0 33 85 / 5 19 18 11  
E-Mail: buendnis-fuer-familie-  
westhvl@t-online.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Havelland**

Standort Nauen  
Havelland Kliniken GmbH  
Klinik Nauen  
Ketziner Straße 19  
14641 Nauen  
Telefon: 0 33 21 / 42 10 87  
Telefon: 0 33 21 / 42 10 86



Standort Premnitz  
Gesundheits- und Familienzentrum  
Gerhart-Hauptmann-Straße 1  
14727 Premnitz  
Telefon: 0 33 86 / 25 88 25

Standort Rathenow  
Havelland Kliniken GmbH  
Klinik Rathenow  
Forststraße 45  
14712 Rathenow  
Telefon: 0 33 85 / 555 30 86

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

**Stadt Falkensee –  
Schuldnerberatung**

Poststraße 31  
14612 Falkensee  
Tel.: 0 33 22 / 28 11 60

**Landkreis  
Märkisch-Oderland**

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

**Bad Freienwalde**  
Ringstraße 10  
16259 Bad Freienwalde  
Tel.: 0 33 44 / 32 651

**Caritasverband für das Erzbistum  
Berlin e. V.**  
Schuldner- und Insolvenzberatung  
August-Bebel-Str. 12  
15344 Strausberg  
Tel.: 0 33 41 / 31 17 84  
[sib-strausberg@caritas-  
brandenburg.de](mailto:sib-strausberg@caritas-brandenburg.de)

**Diakonisches Werk  
Oderland-Spree e. V.**  
Schuldnerberatungsstelle  
Strausberg  
Hohensteiner Chaussee 100  
15344 Strausberg  
Tel.: 0 33 41 / 21 55 56

**Lokales Bündnis für Familie  
Strausberg**  
Stadtverwaltung Strausberg  
Hegermühlenstraße 58  
15344 Strausberg  
Tel.: 0 33 41 / 38 12 17  
[www.familienbuendnis-strausberg.de](http://www.familienbuendnis-strausberg.de)

**Lokales Bündnis für Familie  
Neuenhagen**  
Internationaler Bund e. V.  
Freizeit- und Ausbildungshaus  
„Arche“  
Carl-Schmücke-Straße 33  
15366 Neuenhagen  
Tel.: 0 33 42 / 21 584

**Lokales Bündnis für Familie  
Bad Freienwalde**  
Stiftung SPI  
Jugend-, Kultur-, Bildungs- und  
Bürgerzentrum „Offi“  
Berliner Str. 75  
16259 Bad Freienwalde  
Tel.: 0 33 44 / 41 96 15

**Lokales Bündnis für Familie  
Petershagen-Eggersdorf**  
Am Markt 8  
15345 Eggersdorf  
Tel. 03 34 39 / 58 09 72  
E-Mail: [info@familienbuendnis-  
doppeldorf.de](mailto:info@familienbuendnis-doppeldorf.de)

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Märkisch-Oderland**  
Standort Strausberg  
DRK Kreisverband Märkisch-Oder-  
Spree  
Hegermühlenstraße 58  
15344 Strausberg  
Telefon: 0 33 41 / 27 11 40

Standort Wriezen  
DRK Kreisverband Märkisch-Oder-  
Spree  
im Krankenhaus MOL GmbH  
Sonnenburger Weg 3  
16269 Wriezen  
Telefon: 03 34 56 / 40 55 4

[www.drk-mos.de](http://www.drk-mos.de)

**Schuldnerberatungsstelle Seelow**  
Ernst-Thälmann-Straße 19b  
15306 Seelow  
Tel.: 0 33 46 / 89 69 24

**Schuldnerberatungsstelle  
Schuldnerberatungsstelle Wriezen**  
Markt 23  
16269 Wriezen  
Tel.: 03 34 56 / 153 47

**Landkreis Oberhavel**  
**Beratungszentrum Lebenshilfe  
der PuR gGmbH**  
Fabrikstraße 10  
16761 Hennigsdorf  
Tel.: 0 33 02 / 49 980 314/313/394

**Lokales Bündnis für Familie  
Zehdenick**  
Exin-Oberschule Zehdenick  
Marianne-Grunthal-Straße 2  
16792 Zehdenick  
Tel.: 0 33 07 / 27 74



**Märkischer Sozialverein e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Liebingsstraße 4  
16515 Oranienburg  
Tel.: 0 33 01 / 6 89 69 10

**Märkischer Sozialverein e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Bahnhofstraße 21  
16798 Fürstenberg/Havel  
Tel.: 033 093/3 84 76

**Märkischer Sozialverein e. V.**

Schuldner- und Insolvenz-  
beratungsstelle  
Falkenthaler Chaussee 1  
16792 Zehdenick  
Tel.: 0 33 07/31 01 69

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Oberhavel**

Standort Oranienburg  
Klinik Oranienburg  
Oberhavel Netzwerk Gesunde Kinder  
Robert-Koch-Str. 2-12  
16515 Oranienburg  
Telefon: 0 33 01 / 66 20 37  
E-Mail: gesunde.kinder@oberhavel-  
kliniken.de

Standort Gransee  
Klinik Gransee  
Oberhavel Netzwerk Gesunde Kinder  
Meseberger Weg 12-13  
16775 Gransee  
Telefon: 0 33 06 / 75 92 86  
E-Mail: gesunde.kinder@oberhavel-  
kliniken.de

[www.oberhavel-netzwerk.de](http://www.oberhavel-netzwerk.de)

**Landkreis  
Oberspreewald-Lausitz**

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

Burglehnstraße 2  
01968 Senftenberg  
Tel.: 0 35 73 / 73 851

**DRK KV Lausitz e. V.**

Dresdener Straße 24  
01945 Ruhland  
Tel.: 03 57 52 / 30 878

**Mehrgenerationenhaus „ILSE“**

Schuldnerberatung  
R.-Breitscheid-Straße 5  
01983 Großbräschen  
Tel.: 0 35 75/33 164

**Lokales Bündnis für Familie  
Oberspreewald Lausitz**

Klinikum Niederlausitz GmbH  
Krankenhausstraße 10  
01968 Senftenberg  
Tel.: 0 35 73 / 75-36 20  
E-Mail: familienbuenndnis@  
klinikum-niederlausitz.de

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

Standort Altdöbern  
AWO Büro „Am Schmidtsteich“  
Mühlendamm  
03229 Altdöbern  
Telefon: 0 35 42 / 93 84 251  
E-Mail:  
gesunde-kinder@awo-bb-sued.de

Standort Calau  
AWO Büro „Calauer Mitte“  
Schlossstraße 24  
03205 Calau  
Telefon: 0 35 42 / 93 84 251  
gesunde-kinder@awo-bb-sued.de

Standort Lübbenau  
AWO Geschäftsstelle  
Rudolf-Breitscheid-Str. 24  
03222 Lübbenau  
Telefon: 0 35 42 / 93 84 251  
E-Mail: gesunde-kinder@awo-bb-  
sued.de

Standort Vetschau  
Bürgerhaus Vetschau  
August-Bebel-Str. 9  
03226 Vetschau  
Telefon: 0 35 42 / 93 84 251  
E-Mail: gesunde-kinder@awo-bb-  
sued.de

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

Lachhammer und Senftenberg  
Klinikum Niederlausitz  
Netzwerkbüro  
Friedensstraße 18  
01979 Lauchhammer  
Tel.: 0 35 73 / 75 10 37  
Mail: ekib@klinikum-  
niederlausitz.de  
[www.ekib.info](http://www.ekib.info)

**Schuldnerhilfe Senftenberg e. V.**

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

**Landkreis Oder-Spree**

**AWO Kreisverband  
Eisenhüttenstadt**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Fährstraße 1  
15890 Eisenhüttenstadt  
Tel.: 0 33 64 / 2 85 05 30

**DRK Kreisverband**

**Märkisch-Oder-Spree e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Rouanetstraße 10  
15848 Beeskow  
Tel.: 0 33 66 / 1 52 09 12



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

Schuldnerberatung  
Fichtenauer Weg 53  
15537 Erkner  
Tel.: 0 33 62 / 88 61 85

**Lokales Bündnis für Familie Eisenhüttenstadt**

Bereich Familie und Schule  
Zentraler Platz 1  
15890 Eisenhüttenstadt  
Tel.: 0 33 64 / 56 64 48  
Tel.: 0 33 64 / 56 63 31

**Lokales Bündnis für Familie Fürstenwalde**

Stadtverwaltung Fürstenwalde  
Am Markt 4-6  
15517 Fürstenwalde  
Tel.: 0 33 61 / 55 71 64  
E-Mail: familienbuendnis@fuerstenwalde-spreede

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

Gemeindeverwaltung Grünheide (Mark)  
Am Marktplatz 1  
15537 Grünheide (Mark)  
www.gemeinde-gruenheide.de

**Lokales Bündnis für Familie Erkner**

Future e. V.  
Walter-Smolka-Straße 10  
15537 Erkner  
Tel: 0157 / 58 55 21 84  
E-Mail: info@familienbuendnis-erkner.de

**Lokales Bündnis für Familie Beeskow**

DRK Familienzentrum  
Berliner Straße 30  
15848 Beeskow  
Tel.: 0 33 66/153019  
E-Mail: anja.kess@drk-mos.de  
www.fabue.beeskow.de

**Lokales Bündnis für Familie Storkow/Mark**

Burg Storkow (Mark)  
Altstadt 24  
15859 Storkow (Mark)  
Tel.: 03 36 78 / 68 568  
E-Mail: familienbuendnis@storkow.de

**Netzwerk Gesunde Kinder Oder-Spree**

Standort Beeskow  
Netzwerk Gesunde Kinder  
Breitscheidstraße 7  
15848 Beeskow  
Telefon: 0 33 66 / 35 15 61  
Telefon: 0 33 66 / 15 30 19

**Standort Erkner  
Netzwerk Gesunde Kinder Oder-Spree**

Kita Knirpsenhausen  
Hohenbinder Weg 5  
15537 Erkner  
Telefon: 0 33 62 / 42 98

**Schuldner- und Insolvenzberatung**

Gartenstraße 37  
15517 Fürstenwalde  
Tel.: 0 33 61 / 36 97 65 und 66

**Landkreis Ost-Prignitz Ruppin**

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

Heinrich-Rau-Straße 27-30  
16816 Neuruppin  
Tel.: 0 33 91 / 688 50-73 und -74 und -91

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

Außenstelle Kyritz  
Perleberger Straße 21  
16866 Kyritz  
Tel.: 03 39 71 / 6 25 07

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

Außenstelle Wittstock  
Rheinsberger Straße 18  
16909 Wittstock/Dosse  
Tel.: 03394 / 46 55 08

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

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

**Lokales Bündnis für Familie Kyritz**

Stadtverwaltung Kyritz  
Marktplatz 1  
16866 Kyritz  
Tel.: 03 39 71 / 8 52 60

**Lokales Bündnis für Familie Neuruppin**

Stadtverwaltung Neuruppin  
Amt für Bildung, Kultur, Sport u. Soziales  
Karl-Liebknecht-Straße 33/34  
16816 Neuruppin  
Tel.: 0 33 91 / 35 56 91

**Lokales Bündnis für Familie Wittstock/Dosse**

Stadtverwaltung  
Amtsleiterin Bildung,  
Jugend und Kultur  
Heiligengeiststraße 19-23  
16909 Wittstock/Dosse  
Tel.: 0 33 94 / 42 93 33

**Netzwerk Gesunde Kinder Ostprignitz-Ruppin**

Standort Kyritz  
Mehrgenerationenhaus  
Perleberger Str. 10  
16866 Kyritz  
Telefon: 0 33 971 / 60 45 06  
E-Mail: gesundekinder-kyritz@estarpuppin.de



Standort Neuruppin  
Puschkinstr. 6d  
16816 Neuruppin  
Telefon: 0 33 91 / 40 23 00  
E-Mail: gesundekinder-neuruppin@  
estarpuppin.de

Standort Wittstock  
Haus der Begegnung  
Gröperstr. 20  
16909 Wittstock  
Telefon: 0 33 94 / 40 27 47  
E-Mail: gesundekinder-wittstock@  
estarpuppin.de

### Landkreis Potsdam-Mittelmark

**AWO Bezirksverband Potsdam e. V.**  
Beratungsstelle für Überschuldete  
Eisenbahnstraße 1  
14542 Werder  
Tel.: 0 33 27 / 5 73 72 80  
schuldnerberatung-werder@awo-  
potsdam.de

**Familienzentrum/Gemeindesozial-  
arbeit**  
Großstraße 6  
14823 Niemege  
Tel.: 03 38 43 / 6 27 28  
E-Mail: gemeindesozialarbeit@amt-  
niemege.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Nuthetal**  
Förderverein „Begegnungshaus der  
Generationen Nuthetal e. V.“  
Schlüterstraße 46  
14558 Nuthetal  
Tel.: 03 32 00 / 5 56 42  
E-Mail: info@  
mehrgenerationenhaus-nuthetal.de  
www.familie-nuthetal.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Michendorf**  
Gemeinde Michendorf  
Potsdamer Straße 33  
14552 Michendorf  
Tel.: 03 32 05 / 5 98 27  
E-Mail: kontakt@familie-  
michendorf.de  
www.familie-michendorf.de

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Potsdam-Mittelmark**  
Standort Bad Belzig  
Ernst von Bergmann Sozial gGmbH  
Haus 10  
Niemegeker Straße 45  
14806 Bad Belzig  
Telefon: 03 38 41 / 93 270  
Telefon: 03 38 41 / 93 414  
Telefon: 03 38 41 / 93 210  
Fax: 03 38 41 / 9 33 75  
www.klinikevb-badbelzig.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Treuenbrietzen**  
Aktiv für Treuenbrietzen e. V.  
Marienkirchstraße 23  
14929 Treuenbrietzen  
Tel.: 03 37 48 / 15 390

**Lokales Bündnis für Familie  
Wiesenburg/Mark**  
Jugendkoordination  
Schlossstraße 1  
14827 Wiesenburg/Mark  
Tel.: 03 38 49 / 79 8-15

**Landkreis Prignitz  
AWO Kreisverband Prignitz e. V.**  
Schuldnerberatung  
Außenstelle Perleberg  
Quitower Str. 2  
19348 Perleberg  
Tel.: 0 38 76 / 3 07 41 15

**AWO Kreisverband Prignitz e. V.**  
Schuldnerberatung  
Außenstelle Pritzwalk  
Hagenstraße 21a  
16928 Pritzwalk  
Tel.: 0 33 95 / 40 01 17

**AWO Kreisverband Prignitz e. V.**  
Schuldnerberatung  
Lenzener Straße 17  
19322 Wittenberge  
Tel.: 0 38 77 / 56 48 96

**Insolvenzhilfe Prignitz e. V.**  
Bahnhofsplatz 8  
19348 Perleberg  
Tel.: 0 38 76 / 30 74 91

**Lokales Bündnis für Familie  
Perleberg**  
Stadtverwaltung Perleberg  
Sachgebiet Kultur, Jugend, Sport,  
Tourismus  
Großer Markt 12  
19348 Perleberg  
Tel.: 0 38 76 / 78 1-407

**Lokales Bündnis für Familie  
Wittenberge**  
Stadtverwaltung  
Stadt Wittenberge  
August-Bebel-Straße 10  
19322 Wittenberge  
Tel.: 0 38 77 / 95 12 41  
E-Mail: stadtjugendpflege@  
wittenberge.de

**Netzwerk Gesunde Kinder Prignitz**  
Standort Wittenberge  
Netzwerk Gesunde Kinder Prignitz  
Turmstraße 1  
19322 Wittenberge  
Telefon: 0 38 77 / 56 14 876  
E-Mail: ngk-prignitz@krankenhaus-  
prignitz.de  
www.krankenhaus-prignitz.de



### **Landkreis Spree-Neiße**

#### **AWO Regionalverband Brandenburg e. V. Insolvenzberatungsstelle**

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

#### **DRK Kreisverband Niederlausitz e. V.**

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

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

Stadthaus 1  
Lindenstraße 10-12  
03149 Forst (Lausitz)  
Tel.: 0 35 62 / 9 89-300

#### **Lokales Bündnis für Familie Guben**

Haus der Familie  
Goethestraße 93  
03172 Guben  
Tel.: 0 35 61 / 68 51 0  
E-Mail: Haus-der-Familie-Guben@t-online.de

#### **Lokales Bündnis für Familie Großgemeinde Kolkwitz**

Multifunktionales Sozialzentrum  
Kolkwitz  
Am Klinikum 30  
03099 Kolkwitz  
Tel.: 03 55 / 78 40 877  
E-Mail: familientreff-kolkwitz@pagewe.de

#### **Netzwerk Gesunde Kinder Spree-Neiße**

Paul-Gerhardt-Werk  
Robert-Koch-Str. 35  
03149 Forst (Lausitz)  
Tel.: 0 35 62 / 69 34 99  
Mail: netzwerk.forst@pagewe.de  
www.pagewe.de

Naemi-Wilke-Stift Guben  
Krankenhaus und lutherische  
Diakonissen-Anstalt  
Wilkestr. 14  
„Haus Elisabeth“  
03172 Guben  
Tel.: 0 35 61 / 40 32 61  
Mail: netzwerk@naemi-wilke-stift.de  
www.naemi-wilke-stift.de

Paul-Gerhardt-Werk  
Am Klinikum 30  
03099 Kolkwitz  
Tel.: 03 55 / 784 08 77  
Mail: netzwerk.kolkwitz@pagewe.de  
www.pagewe.de

Albert-Schweitzer-Familienwerk  
Brandenburg e.V. (ASF)  
Fröbelstr. 1  
03130 Spremberg  
Tel.: 0 35 63/52 295  
Mail: kindernetz@krankenhaus-spremberg.de  
www.asf-brandenburg.de

#### **ZAK e. V.**

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

### **Landkreis Teltow-Fläming**

#### **Diakonisches Werk Teltow-Fläming e. V.**

Schuldnerberatung  
1.) Burg 22 d  
14943 Luckenwalde  
Tel.: 0 33 71 / 40 14 27  
2.) Kreisbahnplatz 1  
14913 Jüterborg  
Tel.: 03372/44 26 30

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

Rathausstraße 3  
14974 Ludwigsfelde  
Tel.: 0 33 78 / 82 71 82

#### **Freier Betreuungsverein Teltow-Fläming e. V., Beratungsstelle für Überschuldete**

Baruther Straße 20-21  
15806 Zossen  
Tel.: 0 33 77 / 204 39 44  
www.betreuungsverein-tf.de

#### **Lokales Bündnis für Familie Ludwigsfelde**

Koordinatorin für Familienförderung  
August-Bebel-Straße 2  
14974 Ludwigsfelde  
Tel.: 03378 / 80 16 18  
E-Mail: Familienbueundnis-Ludwigsfelde@gmx.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.: 0 33 71 / 68 645

#### **Netzwerk Gesunde Kinder Teltow-Fläming**

Netzwerk Gesunde Kinder  
Teltow-Fläming  
Planeberg 10-14  
14913 Jüterbog  
Tel.: 0 33 72 / 44 05 34

#### **Netzwerk Gesunde Kinder Teltow-Fläming**

Straße der Jugend 63  
14974 Ludwigsfelde  
Tel.: 0 33 78 / 20 07 82  
www.gesundekinder-tf.de



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

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

**Landkreis Uckermark**

**DRK Kreisverband Uckermark e. V.**

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

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

Schuldner- u.  
Insolvenzberatungsstelle  
Stettiner Straße 5, Turmcarree  
17291 Prenzlau  
Tel.: 0 39 84 / 87 20 41 und  
03984/87 20 26

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

Schuldnerberatung  
Berliner Straße 45  
16278 Angermünde  
Tel.: 0 33 31 / 26 96 30

**Lokales Bündnis für Familie  
Schwedt/Oder**

Bahnhofstraße 11b  
16303 Schwedt/Oder  
Tel.: 0 33 32 / 83 50 40  
E-Mail: buendnis-fuer-familie@  
mgh-schwedt.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Nordost Uckermark**

Brüssower Allee 62  
17291 Prenzlau  
Tel: 0 39 84 / 7 09 06 98  
E-Mail: aussicht-uckermark@web.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Angermünde**

c/o Asklepios Klinik Schwedt  
Auguststr. 23  
16303 Schwedt (Oder)  
Tel.: 03332/53 44 11

**Lokales Bündnis für Familie Lychen**

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

**Netzwerk Gesunde Kinder  
Uckermark (Ost)**

Standort Schwedt  
Netzwerk Gesunde Kinder  
Ostuckermark  
Asklepios Klinikum Uckermark  
Auguststr. 23  
16303 Schwedt  
Telefon: 0 33 32 / 53 26 19  
E-Mail: ostuckermark@gesukom.de

Standort Prenzlau  
Netzwerk Gesunde Kinder  
Westuckermark  
Georg-Dreke-Ring 58 A (Bürger-  
haus)  
17291 Prenzlau  
Telefon: 0 39 84 / 83 46 69 6

Standort Templin  
Netzwerk Gesunde Kinder  
Westuckermark  
c/o Sana Krankenhaus Templin  
Robert-Koch-Str. 24  
17268 Templin  
Telefon: 0 39 87 / 42 30 7

**Schuldnerberatung Neustart e. V.**

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

**Potsdam**

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

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

**Arbeitslosenservice Potsdam**

Schuldnerberatung  
Asta-Nielsen-Straße 3  
14480 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 96 48 08

**AWO Bezirksverband Potsdam e. V.**

Schuldner- und Insolvenzberatung  
Breite Straße 7a  
14467 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 60 09 79 14  
schuldnerberatung@awo-potsdam.de

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

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

**EJF gemeinnützige AG**

Insolvenz- und Schuldnerberatung  
Lindenstraße 56  
14467 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 2 80 73 16  
schuldnerberatung.potsdam@ejf.de

**Handwerkskammer Potsdam**

Charlottenstraße 34-36  
14467 Potsdam  
Schuldnerberatung  
Tel.: 0331/37 03 110  
Inkasso  
Tel.: 0331/37 03 152

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam Am Stern**

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

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

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam-Babelsberg**

Architektenbüro  
Theodor-Hoppe-Weg 1  
14482 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 70 44 260  
E-Mail: familien-babelsberg@  
gmx.de

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam Nord-West**

Storchenhof 1  
14476 Golm

**Lokales Bündnis für Familie  
Potsdam Süd**

Breitband e. V.  
Saarmunder Straße 66  
14478 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 8 17 10 47 (ab 15 Uhr)  
E-Mail: info@breitband-ev.de

**Netzwerk Gesunde Kinder Potsdam**

Yorckstr. 22  
14467 Potsdam  
Tel.: 0331 / 241 475 51  
www.evbsozial.de

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

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

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

Am Kanal 10  
14467 Potsdam  
Tel.: 03 31 / 600 60 341



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.  
Babelsberger Straße 21  
14473 Potsdam  
[www.verbraucherzentrale-brandenburg.de](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de)

**Titelbild:** Karla Fritze

### Nicht gesondert gekennzeichnete Fotos:

Verbraucherzentralen

**Gestaltung:** Henrike Ott,

Visuelle Kommunikation, Berlin

**Druck:** LASERLINE

**Stand:** August 2018,

6. überarbeitete Auflage

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

© 2018 Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.

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*