

**Tipps der Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.
für Familien
zum Thema**

Auskommen mit dem Einkommen



Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie
des Landes Brandenburg mit Unterstützung
des Ministeriums für Ländliche Entwicklung, Umwelt und Verbraucherschutz

Inhaltsverzeichnis

Thema	Seite
1. Spartipp - Auskommen mit dem Einkommen	4
2. Spartipp - Kontoführung	9
3. Spartipp – Versicherungen und Altersvorsorge	13
4. Spartipp - Internet und Telefon	23
5. Spartipp - Gesundheit und Krankenversicherung	33
6. Spartipp - Einkaufen	39
7. Spartipp - Energie sparen	43
8. Spartipp - Kredite und Überschuldung	49
9. Ergebnis - Haushaltsplanung	55
10. Ansprechpartner	57

Liebe Familien,

angebliche „Gewinne“ und „Schnäppchen“ werden Ihnen fast täglich versprochen. Und wir von der Verbraucherzentrale Brandenburg hören jeden Tag in unseren Beratungsstellen, was passiert, wenn man das alles glaubt.

Uns passt es nicht, dass Geschäftemacher Sie „übers Ohr hauen“ können, weil Sie zu wenig über Ihre Rechte und den Markt wissen. Wir wollen gegenhalten: Wir wollen, dass es fair und transparent zugeht zwischen Verbrauchern und Unternehmen. Dazu müssen Sie Ihren wirklichen Bedarf einschätzen, Angebote vergleichen und mit Vorausschau planen können. Kurz gesagt wollen wir, dass Sie genau wissen, was Sie brauchen und wo Sie es günstig und zu fairen Bedingungen bekommen.



Das ist nicht immer leicht. Aber Sie können lernen, vorteilhaftes Verbraucherverhalten immer besser zu beherrschen und auch Ihren Kindern mit auf den Weg zu geben. Im Auftrag des Familienministeriums des Landes haben wir deshalb in diesem Ordner praktische Tipps für Ihre Familienbildung zum „Auskommen mit Ihrem Einkommen“ zusammengestellt:

Wir sagen Ihnen, welche Versicherungen Sie brauchen und welche überflüssig sind, wie Sie sich gegen Abzocke im Internet oder per Handy wehren können oder was wirklich zu einem gesunden Schulfrühstück gehört. Wo es komplizierter wird, sollen Sie sich mit unserer Hilfe etwas leichter zurechtfinden. In 10 Kapiteln informieren wir Sie im Überblick, geben besondere Tipps („T“) und verweisen auf interessante Informationen („i“). Checklisten fassen am Ende die wichtigsten Regeln zusammen. Familien wollen wir besonders unterstützen - Tipps für Eltern sind deshalb hervorgehoben. Der Ordner ist so angelegt, dass Sie Ihre Unterlagen jeweils zum passenden Thema einheften können und so Ihre Verträge und Rechnungen gesammelt beieinander haben.

Auch wenn Sie im Moment keinen Spielraum spüren – Sie werden beim Lesen erkennen, dass es doch welchen gibt. Unsere Tipps werden es Ihnen erleichtern, sich am Markt zu orientieren und bald wieder mehr Luft in Ihren Haushaltsentscheidungen zu haben. Und wenn Sie allein nicht weiterkommen, dann helfen Ihnen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Verbraucherberatungsstellen gern weiter!

Ihr Alexander Bredreck
Geschäftsführender Vorstand der Verbraucherzentrale Brandenburg

Potsdam, Juli 2007



1. Spartipp - Auskommen mit dem Einkommen

Unser Geld – Einnahmen und Ausgaben

Gut zu wirtschaften bedeutet, dass man jederzeit weiß, wie viel man zum Ausgeben zur Verfügung hat.

Kennen Sie Ihre Ausgaben? Lassen Sie uns einen kurzen Versuch machen. Tragen Sie in eine Tabelle ein, was Sie ungefähr im Monat für wichtige Haushaltsposten ausgeben, entweder als Betrag oder als geschätzten Anteil Ihres Einkommens. Decken Sie dabei die rechte Spalte mit den Durchschnittswerten ostdeutscher Haushalte zu (2003: Einkommen von 1.828 Euro netto). Anschließend sehen Sie, wie Sie im Vergleich liegen – wo geben Sie im Schnitt einen größeren oder kleineren Anteil Ihres Geldes aus?

	Unsere Familie		Durchschnitts- haushalt (Ost)	
	in Euro	in Prozent	in Prozent	in Euro
Wie viel Geld habe ich monatlich?				
Wie viel gebe ich ungefähr aus für ...				
Wohnen, Energie (Miete, Reparaturen, Heizen)			31	566
Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren (Der „tägliche Einkauf“)			15,2	277
Verkehr (Auto, Bus und Bahn)			14,2	259
Freizeit, Unterhaltung, Kultur (Kino, DVD-Verleih, Theater)			13,3	244
Möbel, Haushaltsgeräte und Unterhaltungselektronik			5,8	107
Bekleidung und Schuhe			5,1	93
Unterkünfte und Gaststätten (Kneipe, Disko, Ausflüge)			4,5	83
Telefon und Internet (inklusive Handy)			4,0	74
Gesundheitspflege (Medikamente, Praxisgebühr, Anwendungen)			3,4	62
Bildung			2,7	50
Andere Waren und Dienstleistungen (Mitgliedschaften, Abos, Schulesen, Kita/Hort)			0,8	15

(Quelle: Bundesamt für Statistik)

Mit Abstand am meisten Geld müssen durchschnittliche Familien für die Wohnung aufbringen, gleich danach kommt der tägliche Einkauf. Für die Beförderung fällt fast ebenso viel an wie für Freizeit und Unterhaltung.

Das muss nicht Ihrem tatsächlichen Bedarf entsprechen, sondern ergibt sich meist aus der Notwendigkeit.

Was fangen wir nun damit an?

Ganz klar: Wir sehen uns die größten Ausgabeposten gründlicher an.

Denn wo das meiste Geld ausgegeben wird, da sind die Chancen am größten, durch geschicktes Wirtschaften noch etwas herauszuholen.

Feste und variable Kosten:

- Natürlich kann man nicht einfach die Miete kürzen. Es gibt **feste Kosten**, die man kaum beeinflussen kann.
Dazu gehören neben der Miete zum Beispiel Versicherungen, Strom, Ratenzahlungen, Kinderbetreuung, Aufwendungen für die Schule und die GEZ-Gebühr. Hier gibt es Verträge, und nur in manchen Fällen kann man kündigen und sich selbst ein günstiges Angebot suchen. Finden Sie hier aber tatsächlich Ersatz, zum Beispiel durch einen besseren Stromtarif, lohnt sich das auf Dauer.
Aber auch Lebensmittel, Bustickets, Telefonkosten, Kontoführungsgebühren oder Medikamente belasten Ihre Haushaltskasse regelmäßig und können nicht einfach weggelassen werden.
- Als **variable Kosten** werden jene Ausgaben bezeichnet, die nicht unbedingt oder zu einem bestimmten Zeitpunkt aufgebracht werden müssen. Hier hat man oft mehr Spielraum, je nach der eigenen finanziellen Situation Qualität und Preis zu wählen. Das gilt zum Beispiel für den Kauf von Kleidung, Haushaltsgeräten, Unterhaltungselektronik und für die Freizeitgestaltung.

a) Persönlicher Bedarf: Was brauche ich?

Die Werbung im Fernsehen, Radio oder auf Plakatwänden unterstellt oft Bedürfnisse, die der „normale Mensch“ eigentlich von selbst gar nicht hat. Ignorieren Sie das am besten.

Tipp: Ruft man Sie sogar zuhause an, um etwas zu verkaufen, stimmt ganz sicher etwas nicht. Legen Sie einfach auf!

Für Sie ist nicht wichtig, was die Werbung Ihnen „andrehen“ will, sondern was Ihre Familie wirklich braucht.

Aus Ihren persönlichen Bedürfnissen leiten sich die praktischen Anforderungen an ein Produkt ab. Außerdem entscheiden Sie allein, was Ihnen das wert ist - wie viel Sie also maximal dafür ausgeben wollen. Dafür legen Sie am Anfang eine Obergrenze fest.

Beispiel Computerkauf: Fast alle Angebote auf den ersten Seiten der Werbeprospekte bieten Geräte mit leistungsfähiger Grafikkarte und schnellen Prozessoren an. Diese braucht man vielleicht, wenn man die neuesten Spiele auf dem Computer laufen lassen möchte. Wer jedoch nur Briefe und E-Mails schreiben und ins Internet kommen will, dem genügt ein einfacheres Gerät. Also: Einen kühlen Kopf bewahren und nur das kaufen, was Sie brauchen! Was im Computerbereich heute als der „neueste Schrei“ angeboten wird, ist in einem halben Jahr garantiert unterer Durchschnitt.



b) Passendes Produkt: Was erfüllt diesen Bedarf?

Wer nicht weiß, was RAM und Gigabyte bedeuten, wird dem Verkäufer beim Computerkauf vieles glauben müssen. Und genau das wird oft teuer.

Beispiel Handy: Sie brauchen ein neues Handy. Je mehr ein Gerät kann, desto teurer ist es. Dazu kommen die Kosten fürs Telefonieren selbst – entweder als Guthabekarte oder als Vertragstarif; die Vielfalt der Angebote ist schwer zu überblicken. Damit man das passende Gerät und den passenden Vertrag findet, muss man erst einmal einen groben Überblick haben, was es so gibt.

Information: Dazu gibt es viele Produktinformationen und Bewertungen:

- in Verbraucherzeitschriften wie „test“ und „FINANZtest“ der Stiftung Warentest, „Ökotest“ oder auch „Guter Rat“,
- in der „Infothek“ in den Verbraucherberatungsstellen vor Ort (Nachschlagen im Land Brandenburg kostenlos!),
- im Internet, zum Beispiel auf Seiten wie www.dooyoo.de oder www.ciao.de.

Es lohnt sich auch oft, sich mit Bekannten und Freunden auszutauschen. Dabei hört man zumindest ehrlichere Bewertungen als in der Werbung.

Tipp: Achten Sie grundsätzlich darauf, unabhängige Informationen über Produkte zu bekommen. Von Unternehmen oder Händlern finanzierte Werbung ist nicht unabhängig.

c) Vergleich: Wer bietet den günstigsten Preis dafür?

Wenn Sie wissen, welches Produkt Sie wollen, können Sie die Angebote mehrerer Händler vergleichen.

Aber seien Sie vorsichtig: **Besonders offensiv wird oft für Produkte geworben, die nicht durch Qualität und Preis überzeugen.** Werden Sie gegen Werbung immun! Allzu häufig verbergen sich Schwächen hinter vermeintlichen „Schnäppchen“.

Manche Lockangebote scheinen nur günstig zu sein, weil die Füllmenge reduziert wurde. Das 500-Gramm-Paket Kaffee enthält dann plötzlich nur noch 400 Gramm oder ein Waschmittelpaket kostet weniger als ein anderes, enthält aber auch deutlich weniger.

Tipp: Suchen Sie einen einheitlichen Vergleichsmaßstab, um die Angebote besser vergleichen zu können. Im Supermarkt müssen Liter- oder Kilopreise am Regal ausgezeichnet werden.

Mit dem Vergleichen von Preisen ist es oft nicht getan. Man sollte auch darüber nachdenken, welche Kosten danach entstehen. Wer bestimmte Serviceleistungen braucht, zum Beispiel beim Computer, muss oft einen höheren Preis akzeptieren.

Beispiel Computerdrucker: Preiswerte Tintenstrahlgeräte erhält man bereits für um die 50 Euro. Das nützt aber nicht viel, wenn die Farbtanks zum Nachkaufen so teuer sind, dass man für das Geld einen neuen Drucker bekäme.

(Wer schon hereingefallen ist, kann es mit dem Nachfüllen durch Fachhändler probieren - das spart etwas Geld, geht aber manchmal auf Kosten der Druckqualität.)

Auch Haltbarkeit und Pflege sollten Sie im Auge behalten – ein billiges Shirt, das man nicht selbst waschen kann, bringt wenig Freude. Ökologische Produkte, die zunächst teuer erscheinen, haben manchmal einen deutlich höheren Nutzwert.

Beispiel Glühlampen: Eine normale Glühlampe bekommt man schon für ein paar Cent. Eine Stromsparlampe kostet mehrere Euro, hält aber wesentlich länger und verbraucht bedeutend weniger Energie. Unterm Strich zahlt sich damit die größere Ausgabe für die Sparlampe auf Dauer aus.

Beispiel Bio-Vollkornbrot: Im Vergleich zu einem Brot aus dem Supermarkt für zirka 1,50 Euro das Kilo kostet ein Brot im Bioladen nahezu das Doppelte. Aber eine Scheibe Bio macht schneller satt, schmeckt intensiver, man verbraucht nicht so viel.

Vergleichen Sie mehrere Angebote hinsichtlich des Kaufpreises, der Qualität und der Haltbarkeit der Ware.

Natürlich lohnt sich der Aufwand nicht bei jedem Zeichenblock für die Malutensilien des Kindes. Doch bei größeren Ausgaben erstellen Sie am besten eine Liste, auf der Sie Ihre Anforderungen festhalten. Diesen stellen Sie in aller Ruhe die Angebote mit Preisen und gegebenenfalls Vor- und Nachteilen gegenüber und entscheiden anschließend, welches am besten zu Ihnen passt.

Bei richtig großen Anschaffungen oder Handwerkerleistungen holen Sie das Angebot schriftlich ein oder notieren sich, mit wem Sie wann gesprochen haben.

Vertragsabschluss:

Tipp: Lassen Sie sich zu keiner Entscheidung drängen. Setzt ein Anbieter Sie unter Zeitdruck, dann deutet das auf unseriöse Praktiken hin. Oft ist es wirklich am besten, eine Nacht über eine Entscheidung verstreichen zu lassen. Und fragen Sie einfach, wenn Sie etwas im Vertrag nicht verstanden haben.



Haustürgeschäfte, Teleshopping- und Internet-Käufe können innerhalb von 14 Tagen widerrufen werden – „normale“ Kaufverträge jedoch nicht!

Sinnvoll ist es, wenn Sie schon während der Vertragsverhandlung prüfen, wie der Vertrag wieder gekündigt werden kann. In vielen Fällen, wie bei Handy-Verträgen, muss man genau auf die Kündigungsfristen achten. Verpasst man die, wird der Vertrag automatisch um ein Jahr verlängert.

Meistens verbirgt sich diese wichtige Information in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen, kurz AGB, dem sprichwörtlichen Kleingedruckten. Gerade bei Geschäften über das Internet, bei Versicherungsverträgen und bei Telekommunikationsunternehmen enthalten die AGB oft Tarife und Ausnahmen, die gerne für Überraschungen sorgen.

Tipp: Gerade bei langfristigen Verträgen sollten Sie vor dem Unterschreiben immer gleich mit prüfen, wann Sie durch Kündigung aus den Verpflichtungen wieder heraus kommen könnten und ob dabei Nachteile für Sie entstehen.



Genauso, wie viele Verträge schriftlich geschlossen werden, um die Vertragsbedingungen genau festzuhalten, sollten Sie auch schriftlich widerrufen oder kündigen. Damit Sie einen Nachweis behalten, versenden Sie die Kündigung durch ein Einschreiben mit Rückschein.

Immer sparen – immer Frust? Die Belohnung...

Sparsames Haushalten muss nicht in ständiges Knausern ausarten. Aber viele kleine Änderungen für einen spürbaren Erfolg sind aufwendig.

Deshalb empfehlen wir Ihnen, mit Ihren Kindern darüber zu sprechen. **Wichtig ist erst einmal, die kleinen Lücken zu erkennen, wo man noch Vorteile ohne Verzicht für sich nutzen kann.** Dann sollten alle dabei sein und mit darauf achten.

Am besten funktioniert das, wenn man ein gemeinsames Ziel „zum Anfassen“ hat. Vielleicht stellen Sie nach zwei Monaten einen kleinen Ausflug in die Eisdielen in Aussicht, wenn Sie alle zusammen eine bestimmte Sparsumme schaffen? Oder Sie zaubern die Eisbecher selber zu Hause...

Um Ihnen etwas Mut zu machen, können wir Ihnen wenigstens eines versprechen: Mit unseren Tipps müssen Sie Ihre Lebensqualität nicht einschränken. Und Sie geben Ihren Kindern das schöne Gefühl, gemeinsam etwas zu schaffen und ihnen auch nützliche Erfahrungen im Umgang mit Geld mitzugeben.

Auf dem Laufenden sein

Auch Verbraucherschützer sehen sich nicht täglich sämtliche Ratgebersendungen im Fernsehen an oder hören sie im Radio. Aber ab und zu sind die Tipps sehr hilfreich – und vor allem: anschaulich und „leicht verdaulich“ angeboten. Wenn Sie Lust haben, dann schauen Sie doch ab und zu mal herein:

Information:

Ratgebermagazine im Fernsehen:

- WISO, Wirtschaft und Soziales, im ZDF, Montag, 19.25 Uhr
- Markt, Norddeutscher Rundfunk (NDR), Montag, 20.15 Uhr
- WAS, Rundfunk Berlin Brandenburg (RBB), Montag 20.15 Uhr
- Servicezeit Familie, Westdeutscher Rundfunk (WDR), Mittwoch 18.20 Uhr
- Ein Fall für Escher, Mitteldeutscher Rundfunk (MDR), Donnerstag, 20.15 Uhr
- Ratgeber Technik, NDR, Samstag, 16.30 Uhr
- Ratgeber Recht, Südwestrundfunk (SWR), Samstag, 16.30 Uhr
- Ratgeber Auto und Verkehr, SWR, Samstag, 16.30 Uhr

Ratgebermagazine im Radio:

- Marktplatz, Deutschlandfunk, Donnerstag, 10.10 Uhr
- Verbrauchertipp, Deutschlandfunk, Montag bis Freitag 6.25 Uhr und 11.55 Uhr

Checkliste zum effektiven Haushalten

- Sparen bedeutet vor allem: Maßvoll und nach dem eigenen Bedarf verbrauchen, die natürlichen Ressourcen schonen. Vermitteln Sie das Ihren Kindern!
- Verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über Ihre Ausgaben und Einnahmen!
- Für alle Ausgaben gilt der Dreischritt: 1. Eigenen Bedarf ermitteln – 2. passendes Produkt finden – 3. Angebote vergleichen und günstigstes wählen!

2. Spartipp – Kontoführung

Girokonto wechseln

Niemand kommt heute um ein Girokonto herum. Die Banken lassen sich ihre Dienste jedoch sehr unterschiedlich bezahlen. Auf der einen Seite werden kostenlose Girokonten angeboten, auf der anderen Seite kann man für die Kontoführung auch bis zu 150 Euro im Jahr an die Bank zahlen. Lohnt sich da ein Wechsel?

Die Stiftung Warentest hat im Heft „FINANZtest“ vom Juni 2007 die Angebote von 140 Girokonten bei 64 Banken geprüft.

Testsieger waren bei den Filialkonten die BBBank und die PSD-Bank sowie die Sparda-Banken. Bei den über den Computer online geführten Konten boten die Deutsche Kreditbank (DKB), ING-Diba, die Mittelbrandenburgische Sparkasse („extra-fair“-Konto) und die Wüstenrot Bank kostenlose Gehaltskonten.

Die Kontoführung soll nicht an einen monatlichen Mindesteinzug gebunden sein.

Kriterien für einen Kontowechsel:

- Welche und wie viele Buchungen benötige ich im Monat? Wie viel kostet das bei der neuen Bank?
- Verlangt die Bank eine Mindestsumme, die monatlich auf meinem Konto eingehen muss? Habe ich die?
- Welche Zahlungsmittel benötige ich (ec-Karte beziehungsweise Maestro-Karte, Kreditkarte, Partnerkarte)? Wie hoch ist die Jahresgebühr dafür? Bei wie vielen Geldautomaten kann ich kostenfrei Geld abheben?
- Wie hoch ist der Zinssatz bei einer erlaubten Kontoüberziehung (Dispositionscredit)? Er kann zwischen 7 und 18 Prozent im Jahr variieren.
- Wo finde ich in meiner Nähe eine Filiale?
- Kommt für mich ein Online-Konto in Frage, bei dem ich alle Zahlungen im Internet ausführen und Kontoauszüge selbst abspeichern muss?
- Ich habe eine Reserve auf meinem Girokonto. Welchen Zins bekomme ich dafür bei der neuen Bank?

Tipp: Altes und neues Konto sollten drei Monate lang parallel geführt werden, damit zunächst vergessene Zahlungsempfänger noch bemerkt und Zahlungstermine eingehalten werden können.



Unrechtmäßige Bankentgelte

Nicht alles, was Banken haben wollen, steht ihnen auch zu. Sollten unrechtmäßig Entgelte erhoben worden sein, können Sie diese zurückfordern. Damit können weitere Sparmöglichkeiten ausgeschöpft werden.

Wollen Sie es genau wissen, fragen Sie in Ihrer Bankfiliale nach dem Preisaushang und bitten Sie um eine Kopie des Preisverzeichnisses.

Auf jeden Fall unzulässig sind folgende Entgelte:

- Entgelt für Bareinzahlungen und Barauszahlungen auf das eigene Konto am Bankschalter
- jegliches Entgelt der eigenen Bank, welches im Zusammenhang mit der Nichteinlösung von Lastschriften, Daueraufträgen und Überweisungen verlangt wird
- Entgelt für eine Kontenpfändung
- Entgelt für die Änderung und Verwaltung von Freistellungsaufträgen (Steuer)
- Entgelt für die Auflösung eines Depots oder Girokontos

Girokonto für Jedermann:

Ein bestehendes Girokonto wird praktisch von allen Institutionen (einschließlich des Sozialamts) und Arbeitgebern vorausgesetzt.

Die Praxis sieht anders aus: Es gibt immer noch viele Fälle, in denen Banken eine Kontoeröffnung verweigern oder ein Konto kündigen. Die Notlösung für Betroffene wäre ein Guthabenkonto. Das heißt, der Inhaber darf in den Grenzen seines Guthabens am Geldverkehr teilnehmen, auch bei Insolvenz und Pfändung. Überziehungen sind jedoch nicht möglich.

Aber auch diese Guthabenkonten werden oft verweigert. In Brandenburg und einigen anderen Bundesländern gibt es deshalb einen gesetzlichen Anspruch auf ein Guthabenkonto zumindest bei den Sparkassen. Geldinstitute, die über einen Dachverband Mitglied des Zentralen Kreditausschusses sind, müssten zwar auch ein Guthabenkonto einrichten. Da es sich aber nur um eine freiwillige Lösung handelt und auch nicht alle Banken Mitglied sind, können Banken gerichtlich derzeit nicht gezwungen werden, ein Konto auf Guthabenbasis zu errichten.

Tipp: Wem seine Wunschbank kein Guthabenkonto einrichtet, der kann sich beim Ombudsmann dieser Bank beschweren. Die Bank ist gesetzlich verpflichtet, die Adresse des Ombudsmannes zu nennen.

Wer auch vom Ombudsmann abgewiesen wird, muss es bei anderen Banken versuchen. Oft geben die Sparkassen dann ein Konto, was aber leider nicht kostenlos angeboten wird.

Bankkarte / Kreditkarte / EC-Karte:

Wer nur die Karte bestellt, die er auch braucht, kann weiter sparen.

Die EC-Karte gibt es meist kostenfrei zum Konto dazu. Damit kann man in Euro-Ländern kostenfrei Waren bezahlen und an bestimmten Geldautomaten auch kostenfrei Geld abheben.

Wer mit der Bank schon mal Schwierigkeiten hatte, bekommt möglicherweise auch nur eine Bankkarte. Mit dieser Karte kann zwar Geld abgehoben werden, einkaufen können Sie damit aber nicht. Diese Karte ist ebenso kostenlos.

Kostenfreie Kreditkarten sind die Ausnahme. In der Regel kosten Kreditkarten zwischen 15 und 40 Euro im Jahr extra. Überdies akzeptieren nicht alle Geschäfte Kreditkarten. Geld abheben mit Kreditkarten wird oft teuer. Neuerdings geben Banken aber auch Kreditkarten aus, mit denen weltweit kostenfrei Geld am Automaten abgehoben werden kann.

Kreditkarte ist nicht gleich Kreditkarte. Es gibt verschiedene Sorten. So werden Karten unter anderem für einen Rahmenkredit angeboten. Hier muss eine feste monatliche Summe zurückgezahlt werden. Gibt man mehr aus, steigt das Verschuldungsrisiko, weil die Rückzahldauer länger wird und damit nicht mehr planbar ist.

Ein Rahmenkredit über die Kreditkarte ist wesentlich schwieriger zu überwachen als ein Kredit über die so genannte Debitkarte, wo einmal im Monat der ausgegebene Betrag vom Girokonto abgebucht wird. Wer seine Ausgaben im Griff hat, für den kann eine Debitkarte interessant sein.

Jugendkonto und Taschengeldkonto

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



Die Banken tun das nicht aus reiner Selbstlosigkeit. 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 mit Ihren Kindern ein Konto einrichten, fragen Sie gleich nach den Konditionen, die gelten, wenn die Volljährigkeit erreicht oder die Ausbildung beendet ist. Auch hier gilt: Eine Kündigung des Kontos ist jederzeit möglich, bevor die ersten Kosten entstehen.



Auch Minderjährige sind vor den geschickten Werbeversprechen der Geldinstitute nicht sicher. Geläufig ist, Kindern ein Sparsbuch mit einem geringen Startguthaben von fünf Euro zu schenken.

Der Minderjährige kann das Geldgeschenk zwar annehmen, es bedarf aber immer noch der Zustimmung der Eltern, wenn er das dazugehörige Sparkonto auch tatsächlich eröffnen will.

Grundsätzlich müssen Eltern auch bei Bankgeschäften einverstanden sein, sofern Jugendliche noch minderjährig (also keine 18 Jahre alt) sind. Wenn ein Kredit abgeschlossen werden soll, dann muss sogar das Vormundschaftsgericht zustimmen!

Nur im engen Rahmen des „Taschengeldparagraphen“ kann auf das elterliche Einverständnis verzichtet werden. Hierbei handelt es sich um Verträge, die in der Höhe des üblichen Taschengeldes geschlossen werden.

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 Guthabenkonten sind am ehesten bei Sparkassen erhältlich.
- Beantragen Sie nur notwendige Bank- und Kreditkarten!
- Für Jugendliche sollte immer ein kostenloses Girokonto möglich sein.

3. Spartipp – Versicherungen und Altersvorsorge

Die größten Risiken absichern

Wer jeden Euro zweimal umdrehen muss, hat vielleicht schon einmal daran gedacht, sämtliche laufenden Versicherungen zu kündigen.

Die Planung des täglichen Lebens ist schon schwer genug. Kommt aber ein unvorhergesehener Schicksalsschlag hinzu, kann das den finanziellen Ruin bedeuten. Um das zu verhindern, sollten Sie sich in den absolut notwendigen Bereichen unbedingt absichern!

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

Tipp: Hüten Sie sich vor dem Rat „guter“ Bekannter! Verlangen Sie schriftliche Angebote und – wenn möglich – verzichten Sie auf Hausbesuche von Versicherungsvertretern. Leider zeigt die Erfahrung, dass sie sich oft von der Provision leiten lassen und Ihnen deshalb auch ungünstige Verträge aufschwätzen.

Wenn Sie Beratung brauchen, suchen Sie einen unabhängigen Fachmann auf, wie die Experten der Verbraucherzentrale. Dort ist guter Rat günstig zu haben.

Versicherungen sollen im Notfall die Existenz schützen. **Wer wenig Geld zur Verfügung hat, kann ohne passenden Versicherungsschutz erst recht in Notlagen geraten.**

Um die wichtigen Versicherungen von den überflüssigen zu unterscheiden, behalten Sie die größten Risiken im Auge - kleinere braucht man nicht unbedingt zu versichern.

Trennen Sie den Risikoschutz (Haftpflicht, Erwerbs- beziehungsweise Berufsunfähigkeit und Tod) vom Sparen! Versicherungen sind keine Geldanlagen.

Je nach Lebenssituation, Familienstand und Alter benötigt man einen unterschiedlichen Versicherungsschutz.

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

- Krankenversicherung
- Privathaftpflichtversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Kinderinvaliditätsversicherung
- Risikolebensversicherung

Tipp: Der Beitrag ist oft erheblich niedriger, wenn man eine Selbstbeteiligung vereinbart. Auch bei der Zahlung einmal jährlich statt monatlich spart man häufig fünf bis sechs Prozent – wer das kann, sollte diese Möglichkeit nutzen.

Überblick über die wichtigsten Versicherungen

Krankenversicherung: Obwohl sie gesetzlich vorgesehen ist, mussten in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen ohne diesen Schutz leben. Sie konnten sich die Beiträge nicht mehr leisten. Das kann im Krankheitsfall richtig kritisch werden.



Mit der Gesundheitsreform sollen alle, die aus der Krankenversicherung ausgeschieden sind, eine günstige Möglichkeit des Wiedereintritts bekommen. Über die Sparmöglichkeiten bei der gesetzlichen Krankenversicherung wird im Spartipp 6 informiert.

Auslandsreisekrankenversicherung: Wer ins Ausland reist, sollte auch unbedingt eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Diese ist ab sechs Euro „pro Nase“ oder ab 20 Euro jährlich für die ganze Familie erhältlich.

Die gesetzlichen und auch die privaten Krankenkassen zahlen zwar oft im Ausland auch die Arzt- und Behandlungskosten. Notwendige und teure Rückholtransporte aus dem Ausland zahlen diese Kassen aber regelmäßig nicht, sondern oft nur eine separate Auslandsreisekrankenversicherung. Wer im Ausland krank wird, sollte in jedem Fall vor dem Arztbesuch die Versicherung anrufen und nachfragen, ob die Kosten übernommen werden.

Privathaftpflichtversicherung: Ihre private Haftpflichtversicherung übernimmt Schadenersatzforderungen, die jemand berechtigt gegen Sie erhebt. Außerdem schützt sie vor unberechtigten Forderungen. Sie funktioniert wie die Kfz-Haftpflichtversicherung, die beim Autofahren für selbst verschuldete Unfälle die Kosten trägt.

Selbst verschuldete Schadensfälle mit Körperverletzung können sehr teuer werden – und zwar auch für längere Zeit. Schmerzensgeld, Behandlungskosten, bei Behinderungen lebenslange Verdienstauffälle und Pflegekosten müssen getragen werden. Ohne Haftpflichtversicherung wäre man schnell am Ende.

Deshalb sollte diese Versicherung nie eingespart werden! Eine private Haftpflichtversicherung bekommt man für 30 bis 50 Euro im Jahr. Die Versicherungssumme sollte mindestens drei Millionen Euro betragen. Junge Leute sind bis zum Ende ihrer Ausbildung oder bis zum 25. Lebensjahr oder bis zu ihrer Heirat noch über die Eltern mitversichert, wenn sie noch keinen eigenen Haushalt führen.

Berufsunfähigkeitsversicherung: Hängt das Einkommen der ganzen Familie an einem Verdienner, kann sein Verdienstaufall enorme Folgen haben. Dennoch verzichten viele auf die Absicherung der Berufsunfähigkeit und müssen „im Falle eines Falles“ mit der relativ niedrigen staatlichen Rente für Erwerbsunfähige auskommen.

Statistisch wird jeder Vierte vor Erreichen des regulären Rentenalters erwerbsgemindert. Eine private Berufsunfähigkeitsversicherung ist deshalb gerade für Berufstätige mit Kindern eine wichtige Versicherung, auch wenn sie nicht billig ist.

Für nach dem 1. Januar 1961 Geborene 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. 2005 betragen die Renten bei vollständiger Erwerbsunfähigkeit durchschnittlich 750 Euro im Monat. Prüfen Sie auf Ihrem Rentenbescheid, ob und wie viel Erwerbsminderungsrente Sie erhalten würden!

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. Eine 30-jährige Bürokauffrau muss schon ungefähr 500 Euro im Jahr aufwenden, um sich für den Fall eines Falles eine monatliche Berufsunfähigkeitsrente in Höhe von 1.000 Euro zu sichern.

Tarife und Angebote unterscheiden sich stark. **Gängig und für Familien sinnvoll ist eine Kombination mit einer Risikolebensversicherung.**

Die Antrags- und Gesundheitsfragen sollten genau beantwortet werden, auch wenn das zu Risikoaufschlägen oder Versicherungsausschlüssen (= bestimmte Leistungen werden ausgeschlossen) führen könnte. Denn wenn der Versicherungsfall eintritt, prüft die Versicherung immer zuerst, ob der Betroffene falsche Angaben gemacht hat. Dazu werden unter anderem Krankenkassen, Ärzte und andere Versicherungsgesellschaften befragt. Bestätigt sich so ein Verdacht, zahlt die Versicherung nicht!

Tipp: Unbedingt sollten verschiedene Angebote abgefragt und verglichen werden. Wer bereits Vorerkrankungen wie Allergien oder Rückenschmerzen hatte, sollte über www.buforum24.de eine anonyme Makleranfrage starten. Das Kleingedruckte des Versicherungsvertrages muss genau studiert werden, um im entscheidenden Fall umfassenden Schutz zu haben.



Kinderinvaliditätsversicherung: Die gesetzliche Unfallversicherung zahlt einen geringen Betrag, und auch das nur für Unfälle in der Schule, im Kindergarten oder auf dem Weg dorthin oder zurück.

Wird das Kind außerhalb dieser Bereiche durch eine Krankheit oder einen Freizeitunfall invalide, können neben psychischem Stress auch dauerhaft extreme Kosten auf die Eltern zukommen. Zumindest die Kosten ließen sich durch den Abschluss einer Kinderinvaliditätsversicherung ausgleichen.

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

Versicherungen mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis sind zwischen 150 und 400 Euro Jahresbeitrag erhältlich.

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. Der Nutzen im Notfall ist hoch.

Wer dagegen allein lebt und niemanden absichern muss, kann auf eine Lebensversicherung verzichten.

Achtung: Die Risikolebensversicherung ist von der Kapitallebensversicherung zu unterscheiden. Von der Kapitallebensversicherung rät die Verbraucherzentrale ab! Bei dieser wird versichert und gleichzeitig gespart, fast immer zu teuer.

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 alle eigenen beweglichen Gegenstände wie Möbel, Haushaltsgeräte, Kleidung, Bargeld und Sparbücher.

Die Hausratsversicherung ist sinnvoll, wenn der eigene Hausrat in der Wohnung mehr als 10.000 Euro wert ist. Die Hausratsversicherung ersetzt den Neuwert eines Gegenstandes, auch wenn er schon älter war. In sehr einfach ausgestatteten Haushalten sollte man den Hausrat einmal auflisten und grob den Neuwert schätzen – vielleicht ist hier diese Versicherung entbehrlich.

Feste Bestandteile der Wohnung wie Türen, Einbauküchen oder sanitäre Anlagen fallen nicht unter die Hausratsversicherung, sondern unter die Wohngebäudeversicherung des Hauseigentümers.

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.

(Zu Kfz und Kfz-Versicherungen unter: Energie sparen)

Verzichtbare Versicherungen

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

Experten raten entschieden von einer kapitalbildenden Versicherung ab. Die Laufzeiten betragen oft über 30 Jahre. Die Flexibilität ist gering und der Beitrag hoch. Wer die Versicherung etwa aus finanziellen Gründen nicht fortsetzen kann oder früher an sein Geld möchte und deshalb kündigt, erlebt häufig eine bittere Überraschung. Der größte Teil des eingezahlten Geldes ist verloren. In den ersten Jahren zahlte der Kunde bislang nämlich oft nur die Provision für den Versicherungsvertreter. Bereits das Landgericht Hamburg (Urteil vom 03.06.1983; Az. 74 O 47/83) ließ es deshalb gelten, wenn die Kapitallebensversicherung als „legaler Betrug“ bezeichnet wurde.

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.

Rentner benötigen kaum eine Unfallversicherung, bekommen sie doch ihre Rente weiter gezahlt. Aber auch für Kinder kann eine Unfallversicherung nur eine Ergänzung zur Kinderinvaliditätsversicherung darstellen. Die zahlt nämlich sowohl bei Unfall als auch bei einer eintretenden Invalidität aufgrund einer Krankheit.

Rechtsschutzversicherung: Die Rechtsschutzversicherung verspricht im juristischen Streitfall die Übernahme von Anwalts- und Gerichtskosten. Sie übernimmt auch die Kosten des Gegners, falls der Prozess verloren wird.

Die Furcht vor hohen Prozesskosten ist für viele Motivation, eine Rechtsschutzversicherung abzuschließen. **Zu empfehlen ist die Rechtsschutzversicherung für Verkehrsrecht oder Arbeitsrecht unbedingt, wenn Sie täglich mit einem Kfz am Straßenverkehr teilnehmen oder ein hohes Arbeitsplatzrisiko haben und nicht in der Gewerkschaft organisiert sind.**

Es gibt erhebliche Preis- und Leistungsunterschiede.

Darüber hinaus sind die relativ teuren Rechtsschutzversicherungen oft entbehrlich, da es kostengünstige Rechtsberatungen und auch außergerichtliche Rechtsvertretungen durch Verbraucherzentralen, Schuldnerberatungsstellen oder Mietervereine gibt.

Verbraucher mit geringem Einkommen können zudem 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: Vitrinen oder Spiegel sind von der Hausratsversicherung abgedeckt. Eine Glasbruchversicherung benötigt nur der, der große und teure Glasflächen besitzt, wie Spezialverglasungen, Fensterfronten oder Wintergärten.

Reisegepäckversicherung: Während die Auslandsreisekrankenversicherung bei einer Reise ins Ausland und die Reise-Rücktrittsversicherung 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 Obhutspflichten 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 Hausratsversicherung.

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

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


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

Sterbegeldversicherung: Vertreter von Sterbegeldversicherungen machen oft genug ein Geschäft mit der Angst der Verbraucher. Vermittler dramatisieren gern das vorhandene Bedürfnis, die Nachkommen nicht mit hohen Beerdigungskosten belasten zu wollen. Für eine angemessene Beerdigung sind durchaus 5.000 Euro einzukalkulieren. Die Krankenkassen zahlen seit 2004 kein Sterbegeld mehr.

Doch bei den Sterbegeld-Policen handelt es sich um eine teure Kapitallebensversicherung, in die oft mehr eingezahlt wird, als am Ende herauskommt. Experten raten deshalb

von solchen Angeboten ab und empfehlen eher einen Bankspaarplan 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.



Tipp: Etwa alle zwei Jahre sollten bestehende Versicherungen überprüft werden. Änderungen in der familiären oder persönlichen Situation können sich so auswirken, dass man die Leistungen oder Beiträge anpassen sollte.

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 man ausfüllen sollte.

Wie viel Rente Sie nach gegenwärtigem Kenntnisstand erhalten werden, ermitteln die Deutsche Rentenversicherung oder die Bundesknappschaften regelmäßig für Sie. Sie verschickt Übersichten über die bereits angesammelten Rentenansprüche. Wenn Sie Fragen zu Ihrer späteren Rente haben, klären Sie zunächst Ihre persönlichen Daten mit der Deutschen Rentenversicherung ab.



Information: Bundesweit kostenlose Servicenummer der Deutschen Rentenversicherung: 0800 – 1000 4800

Zunächst sollten Sie aber dafür sorgen, dass die Risiken abgesichert sind, die Ihre Existenz gefährden können, wie Berufsunfähigkeit oder ein Haftpflichtschaden. Auch laufende Kredite sollten zunächst zurückgezahlt werden, denn Kreditzinsen sind fast immer höher als Anlagezinsen.

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. Da über eine sehr lange Zeitspanne zu entscheiden ist, sollten Sie realistisch herangehen.

Geförderte Altersvorsorge

Wer nur wenig Geld für Altersvorsorge übrig hat, der muss sich seine Geldanlageart sehr genau überlegen. Bei diesen Überlegungen sollten staatliche Förderungen berücksichtigt werden, verbessern diese doch die Rendite.

Für Selbstständige bietet sich deshalb oftmals die Prüfung der „Basisrente“ an, auch „Rürup-Rente“ genannt. Auch wer vom Arbeitgeber Geld für eine Betriebsrente dazu bekommt, sollte sich dieses Angebot genauer ansehen.

Arbeitnehmer, die ihre Betriebsrente allein finanzieren sollen, müssen ganz genau 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 hat man bei der „Riesterrente“ kein Problem, wenn die Arbeitsstelle verloren geht oder der Job gewechselt wird. Aus diesem Grunde wird nachfolgend nur die „Riesterrente“ als geförderte Altersvorsorgeart erläutert.

Die „Riesterrente“, benannt nach dem früheren Bundesarbeitsminister Walter Riester, ist eine private Altersversorgung, die der Staat mit Zulagen und einer Steuerbegünstigung besonders fördert. Damit will die Bundesregierung dazu animieren, die Absenkung der Rente auf 67 Prozent des letzten Nettoeinkommens privat auszugleichen.

Die Nachfrage ist mittlerweile groß. **Durch die staatliche Förderung und die relativ niedrigen Verwaltungskosten gehören Riesteranlagen zu den günstigsten und attraktivsten Altersvorsorgemöglichkeiten überhaupt.**

Dafür müssen aber einige Bedingungen erfüllt werden. „Riesterrente“ können erhalten:

- Arbeitnehmer und Selbstständige, die in der Rentenversicherung pflichtversichert sind
- geringfügig Beschäftigte, die den Arbeitgeberbeitrag zur Rentenversicherung durch eigene Beiträge aufstocken
- Eltern während der Elternzeit
- Empfänger von ALG I und II, auch wenn wegen zu hohen Vermögens oder Einkommens der Anspruch ruht
- Beamte, Wehr- und Zivildienstleistende
- Bezieher von Vorruhestands-, Verletzten-, Übergangs- und Krankengeld
- Künstler, die über die Künstlersozialkasse versichert sind
- Wenn bei Verheirateten nur einer förderberechtigt ist, kann der Partner einen so genannten Zulagenvertrag abschließen.

Keine „Riesterrente“ gibt es für:

- freiwillig Versicherte
- Selbstständige, die nicht in der gesetzlichen Rentenversicherung pflichtversichert sind
- Freiberufler, die in berufsständischen Versorgungswerken pflichtversichert sind
- Bezieher von Alters-, Berufsunfähigkeits- und Erwerbsminderungsrenten
- geringfügig Beschäftigte, die den Arbeitgeberbeitrag zur Rentenversicherung nicht durch eigene Beiträge aufstocken

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.

Im Wege des Sonderausgabenabzugs profitieren auch Gutverdiener.

Wie kommt man zu einem „Riestervertrag“?

„Riesterverträge“ werden von Banken, Fondsgesellschaften und Versicherungen angeboten. Es gibt folgende Produkte mit Riester-Förderung:

- **Klassische private Rentenversicherung** - Diese gilt als zwar als recht sicher, ist aber teuer und zu undurchsichtig. Sie kann nur begrenzt vererbt werden.
- **Fondsgebundene Rentenversicherung** – Sie ist die teuerste Variante unter den Riestermöglichkeiten. Zudem birgt sie ein gewisses Anlegerrisiko, weil das Geld auch in Aktienfonds angelegt wird.

- **Banksparkpläne** – Günstig, überwiegend transparent, sicher. Die Verzinsung ähnelt der bei der klassischen Rentenversicherung. Sie lohnt sich vor allem für Sicherheitsorientierte und Verbraucher ab 50 Jahren.
- **Fondsparkpläne** richten sich an risikoorientierte Sparer, wobei auch hier das Risiko auf die Einzahlungen nach Abzug der Kosten begrenzt ist. Fondsparkpläne sind günstig bei Discountbrokern oder Fondsplattformen im Internet abschließbar. Versuchen Sie, „gezümmerte“ Produkte zu meiden (Produkte, bei denen die Provision in den ersten Jahren drauf gelegt wird). Stattdessen sollten Sie eher Produkte mit reduziertem Ausgabeaufschlag kaufen.

Vom betrieblichen „Riester sparen“ 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.

Eine der Besonderheiten ist, dass bei Erreichen des Rentenalters die gesparte Summe grundsätzlich nur als monatliche lebenslange Rente ausgezahlt wird, nicht als Einmalbetrag. Lediglich 30 Prozent können einmalig abgerufen werden.

Die „Riesterrente“ ist in der Auszahlungsphase zu versteuern mit dem dann gültigen persönlichen Steuersatz. Die Rente unterliegt dafür nicht der Abgeltungssteuer.

Bei Bank- und Fondsparkplänen kann das Kapital auch in der Rentenphase unter Abzug der erhaltenen Förderungen frei vererbt werden. Ist ein Ehepartner vorhanden, so kann das Vermögen auch inklusive der Förderungen an diesen Ehepartner übertragen werden, 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 diese überhaupt vereinbart wurde. Eine Beleihung des „Riestervertrages“ ist nicht möglich.

Tipp: Einer der Vorteile des „Riester sparens“ ist, dass ein „Riestervertrag“ nicht pfändbar ist und auch nicht bei Beantragung von Arbeitslosengeld II auf das Vermögen angerechnet wird.

Die Förderung muss nur einmal, nämlich zu Vertragsbeginn, beantragt werden. Danach müssen nur noch Änderungen mitgeteilt werden, zum Beispiel, wenn ein Kind dazu kommt 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 im Jahr bei:

Zulagen im Jahr	Für Ledige	Für Verheiratete	Je Kind
2006/2007	114 Euro	228 Euro	138 Euro
2008	154 Euro	308 Euro	185 Euro

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 des Vorjahres das sozialversicherungspflichtige Bruttoeinkommen ab oder erfragen es in der Personalabteilung Ihrer Firma. Von diesem

Jahreseinkommen berechnen Sie drei Prozent, für Verträge ab 2008 dann vier Prozent. Von diesem Zwischenergebnis ziehen Sie dann die jeweiligen Zulagen ab. Das Ergebnis ist dann **der mindestens zu zahlende Jahresbeitrag**, der jedoch **nicht unter 60 Euro** liegen kann. Dies ist der so genannte Sockelbetrag.

Tipp: Riester-Aufwendungen können als Sonderausgaben steuerlich geltend gemacht werden. Ab 2008 können so bis zu 2.100 Euro abgesetzt werden.

Die Stiftung Warentest (FINANZtest 10/2003 und 11/2006) hat Riester-Produkte getestet und eine Empfehlung ausgesprochen: „Riester sparen“ lohnt sich auf jeden Fall, meinen die Experten. Sie haben nur die Förderrendite durch die staatlichen Zulagen und Steuervorteile betrachtet, sie liegt im schlechtesten Fall immerhin bei 1,7 Prozent, im besten bei 9,6 Prozent. Die Anlagerendite (= der Gewinn, den das Kapital durch Zins- oder Fondsgewinne durch das jeweilige Anlageunternehmen mitbringt) kommt hier noch hinzu. Bei einem Ehepaar (einer rentenversicherungspflichtig, Laufzeit 35 Jahre) mit drei Kindern und einem Jahreseinkommen von 50.000 Euro stammen rund 35 Prozent vom Staat. Alleinstehende ohne Kinder, die 40.000 Euro verdienen, bekommen sogar mehr als 36 Prozent ihres Endguthabens durch Zulagen und Steuerersparnis. Unter 25 Prozent, die vom Staat kommen, liegt die Förderquote in keinem Fall.

Information:

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



Was bei einer privaten Altersvorsorge ohne Förderung zu prüfen ist

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

- Wie hoch ist die Rentenlücke? Wie viel muss ich ergänzen, um eine angemessene Rente zu ermöglichen?
- Wie viel kann ich monatlich dafür lange Zeit zurücklegen?
- Gibt es vom Arbeitgeber eine betriebliche Rentenversicherung?
- 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 Aktienfonds sollte man den Profis überlassen.

Junge Sparer können eher Teile in risikobehaftete Formen wie Investitionsfonds oder Immobilienfonds investieren, ältere sollten konventionelle Modelle wie Bausparen,

Banksparrpläne, Schatzbriefe wählen, da Kursverluste bis zur Rente möglicherweise nicht mehr „ausgesessen“ werden können.

- Kündigungsmöglichkeiten sollten mit bedacht werden. Wie viel verliere ich, wenn sich die Lebensverhältnisse plötzlich ändern und ich „aussteigen“ muss?

Wenn Sie das Ganze nicht mehr überschauen, fragen Sie auf jeden Fall einen unabhängigen Berater, zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale.

Sparen bei Hartz IV

Wer Arbeitslosengeld II beziehen möchte, darf kein privates Vermögen mehr besitzen. Dazu zählen auch private Lebens- und Rentenversicherungen.

Doch dem Antragsteller stehen Freibeträge zu: pro Lebensjahr 250 Euro für Altersvorsorge sowie 150 Euro an Barvermögen (Stand 31.8.2007). Vor 1948 Geborene haben einen erhöhten Freibetrag von insgesamt 520 Euro pro Lebensjahr.

Nicht geförderte private Lebens- und Rentenversicherungen müssen gekündigt und verbraucht werden, soweit ihr Wert den Freibetrag übersteigt.

Tipp: Wenn im Falle der Kündigung ein Verlust von mehr als zehn Prozent eintreten würde, braucht der Vertrag nicht gekündigt zu werden. Ein bereits bestehender Versicherungsvertrag kann auch mit Zustimmung der Versicherungsgesellschaft geändert werden: Durch Einfügen einer so genannten "Hartz-Klausel" wird jede Kündigung, Beleihung, Verpfändung und jede Abtretung in Höhe des jeweils geltenden Freibetrages bis zum Ruhestand ausgeschlossen. Dann darf vorab kein Geld aus dem Vertrag ausgezahlt werden. Die Verwertung kann bis maximal 13.000 Euro Vertragswert ausgeschlossen werden.

Wird dieser Freibetrag jedoch überschritten, muss der Rest der Lebensversicherung verwertet, also auf Hartz IV angerechnet werden. Dies bedeutet eine teilweise Kündigung des Vertrages.

Wichtig: Eine Vertragsänderung sollte vor der Antragstellung auf ALG II erfolgen! Sonst muss man damit rechnen, dass sich die Bearbeitung und damit auch die Auszahlung des Geldes stark verzögern können.

Checkliste Versicherungen und Altersvorsorge

- Sichern Sie nur die größten Risiken ab (Krankheit und Erwerbsunfähigkeit, Schadenersatzansprüche Dritter, Tod)!
- Lassen Sie Ihren Versicherungsschutz alle zwei Jahre von der Verbraucherzentrale überprüfen.
- Tilgen Sie vor dem Sparen Ihre Kredite.
- Kapitallebens- und Rentenversicherungen sind in der Regel zur Altersvorsorge ungeeignet.
- Seien Sie vorsichtig vor den Verkaufsstrategien der Vertreter, auch wenn es sich um Verwandte und gute Bekannte handelt!
- Riesterbanksparrpläne und Riesterfonds sind empfehlenswerte geförderte Bausteine der Altersversorgung.
- Wer sein Geld ohne Förderung anlegen will, muss das „magische Dreieck“ Risiko - Rendite - Verfügbarkeit beachten.
- Je früher das Sparen anfängt, desto besser kann durch den Zinseszinsseffekt die Rentenlücke geschlossen werden.

4. Spartipp - Internet und Telefon

Noch nie war Telefonieren so günstig wie heute - könnte man meinen. Aber noch nie war Telefonieren und Kommunizieren so unübersichtlich. Wer den Durchblick im Tarifdschungel verliert, zahlt mehr als nötig. Die Anbieter, die monatlich neue Pakete schnüren, rechnen mit der Tarifverwirrung der Verbraucher.

Das Angebot ist groß: Handy, Festnetz, Internet, Voice over Internet Protocol (= Gespräche über das Internet), Internet über das Fernseekabel- oder Stromnetz. Selbst Experten haben es da schwer, die günstigste Variante zu ermitteln. Aber wenn man erst einmal weiß, wie es geht, findet man in Zukunft immer viel leichter ein gutes Angebot.

Tipp: Je nachdem, ob man wenig, normal, viel oder sogar extrem telefoniert, gelten für jeden unterschiedliche Empfehlungen. Deshalb sollte man sich zunächst etwas Zeit nehmen und mit den letzten Rechnungen das eigene Telefon- und Internetverhalten einschätzen.



Günstig Telefonieren im „normalen“ Festnetz

Wer im Festnetz telefoniert, hat viele Möglichkeiten.

1. Er kann zum Beispiel die günstigen Vorwahl-Rufnummern wählen (= **Call-by-Call-Rufnummern**). Übersichten dazu findet man im Internet oder auf den Ratgeberseiten der Tageszeitungen.

Information: Im Internet bekommt man eine Übersicht über die jeweils günstigsten Vorwahlen, zum Beispiel unter

- www.billiger-telefonieren.de
- www.telefontarife.de
- www.teltarif.de

Hier immer auf dem neuesten Stand zu sein, ist aber etwas mühselig, denn die Vorwahlen sind lang und die günstigsten Angebote ändern sich ständig.

2. Wer nicht ständig vergleichen will, kann sich auch für das **Pre-Selection-Verfahren** entscheiden (= Vorauswahl). Dabei werden alle Anrufe automatisch in das Netz des ausgewählten Pre-Selection-Betreibers umgeleitet. Man erhält eine Rechnung für den Anschluss von der Deutschen Telekom AG und eine andere für die geführten Gespräche vom neuen Anbieter. Damit reduzieren sich jeweils die Preise der Gebühreneinheiten, und die gegebenenfalls günstigeren Call-by-Call-Nummern bleiben weiterhin wählbar. Bei der Auswahl eines Anbieters sind die Taktung sowie die Kosten für Ortsgespräche und ins Ausland wichtige Kriterien.
3. Als dritte Möglichkeit kann **komplett zu einem neuen Anbieter gewechselt** werden, so dass keine vertraglichen Verbindungen mehr zur Deutschen Telekom AG bestehen. Der Preiskampf in diesem Segment tobt, häufig werden Sprachflatrates angeboten.



Einen passenden Telefonanbieter finden

Ein Wechsel hat nur Sinn, wenn Sie rechtzeitig vor dem Ende Ihrer Vertragslaufzeit kündigen. Fragen Sie beim Anbieter nach einer Vertragskopie, wenn Sie die Unterlagen mit der Angabe der Laufzeit nicht mehr finden.

Notieren Sie sich in der Nähe des Geräts den Zeitpunkt, zu dem Sie spätestens kündigen müssen, wenn Sie wechseln wollen.

Eine Kündigung sollten Sie immer per Einschreiben verschicken.

Diese Fragen sollten Sie sich stellen und Angebote danach „abklopfen“:

- Wie hoch ist die Grundgebühr?
- Wie viele Minuten telefonieren Sie pro Monat im Festnetz?
- Sind das Orts-, Nah- oder Ferngespräche?
- Telefonieren Sie werk- oder sonntags?
- Welche Nummern von Familienmitgliedern und Freunden möchten Sie regelmäßig anrufen?

Holen Sie dann erst Vergleichsangebote genau für diesen Bedarf ein!

Was schwer aussieht, wird ganz leicht - bei der Analyse des eigenen Telefonverhaltens und der Suche nach dem passenden Tarif helfen zum Beispiel folgende Internetseiten, auf denen Sie mit Hilfe Ihrer letzten Telefonrechnung einfache Fragen beantworten können, und die dann für Sie vergleichen:

- www.discountsurfer.de
- www.teltarif.de
- www.dslteam.de

Einige Zeitschriften wie „ComputerBILD“ und „Connect“ berichten über die neuesten (Tarif-)Entwicklungen.

Tipp: Die Deutsche Telekom AG bietet als ehemaliges Staatsunternehmen einen Sozialtarif in Form einer Gutschrift von 6,94 Euro pro Monat. Beantragt wird diese Gutschrift mit dem Bescheid für die GEZ-Gebührenbefreiung (siehe Seite 29).

Wenn es Ihnen schwer fällt, ihre Anrufe zu beschränken, können Sie beim Telefonanbieter beantragen, die monatlichen Gebühren auf einen bestimmten Betrag zu begrenzen.

Extra-Tipp für Eltern: Der Telefonmarkt ist unübersichtlich und ändert sich ständig. Viele ältere Kinder und Jugendliche kennen sich da besser aus als Erwachsene.

Machen Sie Ihr Kind zum „Telefonbeauftragten“ der Familie, der für die beste Vorwahl zur jeweiligen Zeit sorgen darf. Als Belohnung drückt man bei längeren Gesprächen der Kids mal ein Auge zu.

Handy

Wer ein Handy braucht, kann mit dem Kartenhandy mit Guthaben die Kosten auf „Nummer Sicher“ begrenzen oder aber ein Handy mit Vertrag wählen, bei dem die Rechnung im Nachhinein kommt.

Beim Guthaben-Handy (=Prepaid-Handy) kann es aber passieren, dass ein wichtiger Anruf nicht möglich ist, weil das Guthaben gerade alle ist – inzwischen gibt es die Gutschriften allerdings in vielen Bahnhöfen, Zeitungskiosken oder auch Tankstellen. Der Nachteil des Vertragshandys liegt in den Laufzeiten der Verträge. Man ist also oft ein oder sogar zwei Jahre an den Vertrag gebunden, selbst wenn man das Handy gar nicht mehr nutzen will. Deshalb verschenken Anbieter auch Handys – sie binden damit Kunden an längere Verträge.

Beim Handy ist es deshalb noch wichtiger, die Entscheidung vom eigenen Telefonierverhalten abhängig zu machen. Dazu beantwortet man folgende Fragen:

- Bin ich Wenig- oder Vieltelefonierer?
- Brauche ich das Handy jederzeit dringend?
- **Muss ich anrufen können – oder genügt es, wenn ich zu erreichen bin?**
- Telefoniere ich mehr zur Haupt- oder Nebenzeit?
- Welche Netze haben die von mir am häufigsten gewählten Rufnummern?
- Wie viele SMS verschicke ich im Monat? (Oder reicht eine E-Mail?)
- Nutze ich MMS, die Multimedienachricht?

Handy mit Vertrag:

Wer viel telefoniert, „fährt oft besser“ mit einem Tarif, bei dem eine Grundgebühr zu zahlen ist und dafür die Gespräche wenig kosten.

Bei seltenen Anrufen sieht man sich besser nach einem Tarif ohne Grundgebühr um und zahlt statt dessen für jedes Gespräch etwas mehr - aber eben nur dann, wenn man wirklich telefoniert.

Tipp: Wenn Sie keinen Handyvertrag haben, prüfen Sie, ob die so genannten Handy-Discounter ein passendes Angebot haben. Tchibo, Aldi, Simyo und Base verzichten auf eine Grundgebühr, man kann jederzeit aussteigen und sie bieten ein einfaches, preiswertes Tarifsystem. Bei der Stiftung Warentest (Juni 2007) siegte der Tarif von Simyo: (15 Cent in alle Netze, 5 Cent zu Simyo, 24 Cent pro Megabyte Daten).



Kartenhandy:

Bei einem Kartenhandy sind die einzelnen Gespräche etwas teurer, dafür bleiben die Kosten überschaubar: Wenn das erworbene Guthaben vertelefoniert ist, dann ist Schluss!

Tipp: Halten Sie ein Auge auf die versteckten Handycosten, die sich häufig hinter zusätzlichen Leistungen wie Mailbox, Service oder Foto verbergen!



- Taktung:
 - Wird jede angefangene Minute berechnet (Takt 60/60 = Wenn Sie eine Minute und 20 Sekunden sprechen, kostet es Sie zwei Minuten)?
 - Oder wird die erste Minute immer voll berechnet, der Rest sekundengenau (60/1)?
 - Oder wird in Zehn-Sekunden-Schritten (10/10) gerechnet?
- Mail-Box und Service-Hotline: Was kostet deren Nutzung?
- Was kostet eine SMS?

Internet und Telefon

Flatrate für Vielsurfer:

Wer oft oder viel im Internet und per Telefon „unterwegs“ sein möchte, sollte über eine Flatrate für Internet und Telefon nachdenken. Bei einer Flatrate bezahlt man jeden Monat die gleiche Pauschale, unabhängig davon, wie oft oder lange man das Angebot nutzt.

Für das Abrufen oder Ins-Netz-Stellen großer Datenmengen kann sogar eine DSL-Flatrate sinnvoll sein. Hier funktioniert die Datenübertragung einfach schneller. Ein beantragter **DSL-Anschluss** genügt noch nicht, um im Internet los zu legen. Dafür muss ein zusätzlicher **Provider-Vertrag** geschlossen werden. Anschluss und Provider-Vertrag können selbstverständlich von verschiedenen Unternehmen stammen.

Flatrates für das Festnetz haben für manche einen entscheidenden Nachteil: Die Kostenpauschale gilt nur für das deutsche Festnetz. Die Ausnahmen erfährt der Kunde im Kleingedruckten: Zum Beispiel werden Sondervorwahlen wie 0180-Nummern immer extra berechnet. Deshalb liegt die Telefonrechnung am Ende meist doch über der beworbenen Kostenpauschale.

Bei Auslands- oder Mobilfunkgesprächen muss man die Preise des Netzanbieters akzeptieren.

So berechnet die Deutsche Telekom AG trotz Flatrate zu anderen Festnetzbetreibern (außer Acor) eine „Durchleitungsgebühr“ von (allerdings minimalen) 0,21 Cent pro Minute.

Tipp: Lassen Sie sich nicht davon beeindrucken, wie viel man maximal telefonieren könnte! Entscheiden Sie vielmehr danach, wie viele Telefonate oder Internetverbindungen Sie selbst wirklich brauchen: Denn auch das Internet steht ohne jeden Vertrag für preisgünstige **Call-by-Call-Vorwahlen** offen. Die Einwahl wird in Minuten abgerechnet, die Kosten erscheinen auf der Telefonrechnung.

Information: Die Internet-Call-by-Call Angebote schwanken je nach Tageszeit. Viele Tageszeitungen und natürlich das Internet selbst informieren regelmäßig über die günstigsten Tarife.

Für Internet-Call-by-Call hat sich der „Smartsurfer“ von Web.de bewährt. Den gibt es als kleines Programm zum Herunterladen. Er wählt automatisch eine der Tageszeit angepasste günstige Verbindung.

Den „Smartsurfer“ finden Sie unter:

....> www.web.de

Doch auch mit einer **Sprachflatrate** (= Callthrough-Verfahren) kann man günstig ins Ausland oder zu Handys telefonieren. Hier wird man über eine kostenlose 0800-Nummer zu einer Plattform „durchgeleitet“, über die eine günstigere Verbindung hergestellt wird. Callthrough funktioniert mit speziellen Telefonkarten (Callingcards) und einer PIN-Nummer zur Autorisierung.

Wer die Callingcards nutzen will, sollte die Tarife des eigenen und des Kartenanbieters jedoch eingehend untersuchen. Denn auch hier gibt es „schwarze Schafe“, die mit billigen Angeboten ködern, dann aber schnell vom Markt verschwinden.

Tipp für Eltern: Eine Flatrate für Internet und Festnetz gibt es schon für monatlich um die 30 Euro.

Für Eltern mit jugendlichen Kindern, die in einer anderen Stadt wohnen, kann die Benutzung von **Internettelefonie (VoIP)** deutliche Einsparungen bringen. Das Telefonieren über das Computernetzwerk funktioniert mit dem „normalen“ Telefon und auch mit ISDN-Anlagen. Der Vorteil: Man kann ohne Mehrpreis zusätzliche Rufnummern freischalten, die von den außerhalb lebenden Kindern benutzt werden können. Das Kind braucht dafür keinen eigenen Telefonanschluss und hat keine zusätzlichen Gebühren. Diese Telefonate kosten nichts, andere Anrufe von VoIP ins Festnetz schlagen mit einem Cent pro Minute zu Buche. Die erscheinen zusammen auf der elterlichen Telefonrechnung. Mittlerweile gibt es Geräte, die eine VoIP-Anlage, WLAN-Router (für den drahtlosen „Gang ins Internet“ mit Laptop) und DSL-Modem kombinieren. Mit ihnen lässt sich sogar bei ausgeschaltetem Computer telefonieren.

Kinder und Internet

Das Internet ist wie das Fernsehen für Kinder ein faszinierendes Medium. Eltern sollten Kinder und Jugendliche aber nicht ohne Regeln surfen lassen. Am besten: Surfen Sie mit! Sie erfahren viel über die Interessen Ihres Kindes und teilen seine Freude. Wenn das nicht geht, setzen Sie inhaltliche und zeitliche Grenzen.

Tipp für Eltern: Internetseiten, die für jüngere Kinder unbedenklich und als pädagogisch wertvoll gelten, finden Sie zum Beispiel hier:

- www.kindernetz.de (kindgerechtes Angebot vom Südwestrundfunk)
- www.pixelkids.de (Mitmachseite)
- www.blinde-kuh.de (Suchmaschine für Kinder)
- www.kindersache.de (Internetangebot des Deutschen Kinderhilfswerks)
- www.kidsville.de (breites Angebot für Kinder und Tipps für Eltern)



Mehrwertdienste und Dialer

Die Bundesnetzagentur hat die Bedingungen für die Benutzung von so genannten **Mehrwertdiensten** drastisch verschärft. Die Rufnummer 0190 wurde eingestellt. Heute markiert die Vorwahl 0900 die besonders teuren Dienste. Der Minutenpreis kann variabel bis zu drei Euro betragen. Über die Bundesnetzagentur kann man herausfinden, wer die entsprechende Nummer betreibt.

Auch Dialer nutzen die teuersten Vorwahlen, Kennziffer 0900-9. Bei Dialern handelt es sich um kleine Programme, die die Modemverbindung eines Computers mit einer der teuren Mehrwertnummern verbinden. Die teuren Internetdienste über Dialer werden legal über die Telefonrechnung abgerechnet, auch wenn die Verbindung ohne Kenntnis des Benutzers über so genannte „Trojaner“ auf den Computer geschmuggelt wurde.

Tipp: Prüfen Sie die DFÜ-Verbindung zu Ihrem Internet-Anbieter regelmäßig! Haben Sie einen DSL-Anschluss, lösen sie die Kabelverbindung zum Modem, über die ein Dialer-Angriff erfolgen könnte. Für acht Euro kann man auch die 0900-Nummern durch die Deutsche Telekom AG sperren lassen.



Abzocke per Internet, E-Mail, Telefon und Fax

Faxabruf:

Die Werbung verspricht immer wieder attraktive Informationen per Faxabruf. Sie laufen meist über Mehrwertdienste und werden dann mit der Telefonrechnung abkassiert. Schnell werden Faxabrufe zur teuren Kostenfalle.

Darüber hinaus organisiert man sich eine unerwünschte Flut von Faxwerbung, wenn man die eigene Faxnummer in die falschen Hände gibt. Das kostet Nerven und Papier.

Faxabruf kann eine Kostenfalle sein. Rufen Sie nur garantiert seriöse Infos ab!

Gewinnversprechen:

Häufig bekommt man SMS, Anrufe oder E-Mails, die einen Gewinn versprechen, sobald man sich zurückmeldet. In der Regel steckt dahinter eine 01805 – oder 0137-Nummer. Der Anruf wird dann richtig teuer.

Ein Trick ist auch der kurze Anruf von einer 0137-Nummer. Wer gewöhnt ist, schnell zurückzurufen, wählt vielleicht auch eine unbekannte Nummer. Den Schaden sieht man erst auf der nächsten Telefonrechnung.

Tipp: Reagieren Sie am besten gar nicht auf Gewinnversprechen! Fast immer steckt dahinter eine Abzocke. Antworten Sie nur Ihnen bekannten Nummern.

Kinder und Jugendliche werden immer häufiger Opfer von Internet-Gewinnspielen. Der Ablauf ist immer gleich. Die Versprechungen machen neugierig: Model-Casting, Lehrstellen, Drogen-Info, Berechnung der Lebenserwartung, Hausaufgabendienste, Führerschein-Check, Witz-Seiten, IQ-Tests – das alles soll es geben und dazu noch einen Gewinn! Dazu werden die persönlichen Daten abgefragt.

Dahinter steckt ein übler Trick. Denn nur im Kleingedruckten der versteckt oder gar nicht zu findenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen erfährt der Nutzer, dass er gerade einen teuren Dienst in Anspruch genommen oder ein Abonnement abgeschlossen haben soll, das zwischen 30 und 200 Euro kosten kann. Die dreisten Anbieter scheuen sich nicht, Rechnungen und bedrohlich wirkende Mahnungen zu verschicken.

Tipp für Eltern: Sollte Ihr minderjähriges Kind in eine solche Falle getappt sein, sprechen Sie zunächst mit ihm, damit es das nächste Mal aufpasst. **Niemals sollten persönliche Daten ohne guten Grund leichtfertig herausgegeben werden.**

Der so zustande gekommene Vertrag mit Ihrem Kind ist juristisch unwirksam. **Ein Widerruf sollte dennoch zur Sicherheit innerhalb von zwei Wochen schriftlich und nachweisbar (per Einschreiben) erfolgen.** Dann wenden Sie sich an die nächste Verbraucherzentrale, die das betreffende Unternehmen ins Visier nehmen wird. Und: lassen Sie sich nicht einschüchtern!

Klingeltöne:

Kinder und Jugendliche tappen immer wieder in die Falle, per Premium-SMS Klingeltöne, Musik oder Bilder auf ihr Handy zu laden. Die Werbung für diese teuren Dienste läuft auf den privaten Fernsehkanälen, besonders den Musiksendern, mit viel Energie. Zu spät merkt man, dass ein kostenintensives Abonnement geschlossen wurde.

Ähnlich verhält es sich auch mit Chats, also dem Austausch von SMS in der Form eines Gesprächs. Hier sitzen am anderen Ende vermutlich nicht Gleichaltrige, wie behauptet

wird, sondern Profis, die aus Textbausteinen Antworten liefern. Auch diese Dienste sind eine Kostenfalle.

Grundsätzlich gilt auch hier, dass diese Verträge ungültig sind, wenn die Eltern nicht einverstanden waren. Kaufen Eltern ihren Kindern ein Handy, werden sie die normale Benutzung gut heißen, also Telefonieren und Versenden von Kurzmitteilungen - das Abschließen von teuren Abos jedoch nicht.

Doch wer geht deshalb schon vor Gericht? Die meisten Eltern werden es nicht auf einen Rechtsstreit ankommen lassen, sondern zähneknirschend zahlen.

Tipp für Eltern: Erklären Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, dass hier Profis abzocken. Im Notfall können Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die Handykosten kontrollieren, indem Sie ein Prepaid-Handy (Kartenhandy) anschaffen. Manche Anbieter haben Teen-Handys im Angebot, bei denen zumindest einige einschlägige Nummern im Voraus gesperrt sind. Erkundigen Sie sich nach solchen Angeboten.

Suchen Sie doch gemeinsam im Internet kostenlose Klingeltöne. Die gibt es dort massenweise zum Herunterladen. Achten Sie darauf, dass die Urheberrechte gesichert sind.

Teen-Handy:

Besonders ausgestattete Teen-Handys großer Netzbetreiber bieten speziell für junge Nutzer geeignete Tarife und versprechen den Eltern Sicherheit und Kostenkontrolle.

So verwehren die Teencards tatsächlich den Zugang zu 0900-er-Rufnummern, die Anwahl teurer Sonderdienste mit 0137/0138-er Nummer sowie zu 118er-Auskunftsdiensten. Ebenfalls keine Verbindung gibt es zu kostenpflichtigen Informations- und Service-Nummern, etwa bestimmten vierstelligen Mobilfunk-Kurzwahlen.



Die Kinder müssen aber immer auch selbst Bescheid wissen und aufpassen: Hohe Kosten verursachen vor allem herunter geladene Logos und Klingeltöne über so genannte Premium-SMS, insbesondere beim Abschluss von Abo-Verträgen. Auch die Teilnahme an Flirt-Chats ist kostspielig.

Die Anwahl dieser teuren Kurzwahldienste ist bei den Teencard-Tarifen nicht automatisch versagt und wird nur auf ausdrücklichen Wunsch der Eltern gesperrt.

Kostenintensive Verbindungen wie Auslandsgespräche, MMS-Dienste (Versand von Fotos oder kleinen Videosequenzen) und Einwahlen in das mobile Internet sind ebenso möglich und können erst nach Veranlassung einer Sperre durch die Eltern verhindert werden.

Voraussetzung für die Nutzung eines Teen-Handys: Ein Elternteil muss bereits über einen Laufzeitvertrag bei dem entsprechenden Mobilfunkanbieter verfügen. Es gibt eine Mindestvertragsdauer und zum Teil eine Grundgebühr. Der Betrag, den die Kinder vertelefonieren dürfen, wird über die Handyrechnung der Eltern bezahlt. Reicht er nicht aus, können die Kinder durch Prepaid-Karten „nachladen“.



Telefonrechnung prüfen

Wer seinen Anschluss bei der Deutschen Telekom AG hält, der bekommt eine Rechnung von dort. Darin sind dann auch die Forderungen anderer Anbieter verzeichnet, wenn man deren Angebote wie günstige Vorwahlen nutzt.

Prüfen Sie Ihre Rechnung!

- Verlangen Sie von Ihrer Telefongesellschaft immer einen Einzelverbindungs-nachweis (EVN). Der ist für Sie kostenlos.
- **Kontrollieren Sie alle Posten nach Erhalt und legen Sie Widerspruch ein, wenn Ihnen ein Betrag zu hoch vorkommt.**


Sobald Sie die Rechnung beglichen haben, leitet die Deutsche Telekom AG diese Rechnungsanteile an die anderen Gesellschaften weiter.

Zahlen Sie den Betrag nicht pünktlich, kümmert sich jeder Anbieter selbst um seine Forderungen. Die Deutsche Telekom AG mahnt also für ihren eigenen Rechnungsanteil und schlägt sofort eine Mahngebühr in Höhe von einem Euro auf. Die Beträge für die anderen Telefongesellschaften muss sie nicht eintreiben.

Wenn Verbraucher nach der wiederholten Zahlungsaufforderung versehentlich nur die Telekombeiträge bezahlen, werden sie von den anderen Anbietern extra angemahnt.

Zahlt der Kunde dagegen den gesamten Betrag verspätet, leitet die Deutsche Telekom AG die fremden Forderungen an die einzelnen Anbieter weiter.

Um Mahnungen und Mahngebühren zu vermeiden, zahlen Sie die Telefonrechnung zehn Tage nach Erhalt oder lassen Sie den Betrag per Lastschriftverfahren vom Konto abbuchen!

 **Tipp:** Einwendungen gegen bestimmte Posten der Anbieter auf der Rechnung müssen demnach auch direkt beim jeweiligen Unternehmen reklamiert werden. Das ist nur dann Sache der Deutschen Telekom AG, wenn es um ihre eigenen Forderungen geht.

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.

Daneben müssen Sie aber auch 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:** Einwände immer schriftlich und möglichst per Einschreiben mit Rückschein oder als Einwurfeinschreiben erheben. Nur so haben Sie im Streitfall handfeste Beweise.

Fernsehen

GEZ-Gebühr

Die Besitzer von 33,7 Millionen Fernsehern und 39,3 Millionen Radios brachten der Gebühreneinzugszentrale = GEZ im Jahr 2006 rund 7,3 Milliarden Euro ein. Daraus werden die öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten von ARD und ZDF mit den Landessendern finanziert.

Jeder, der auch nur ein Radio besitzt, muss zahlen. Das regelt der Rundfunkstaatsvertrag. Das gilt auch, wenn man die Geräte gar nicht einschaltet oder nur private Sender nutzt oder eine Satellitenanlage besitzt. Auch internetfähige Handys und Computer, Autoradios und Navigationssysteme mit Internetempfangsteil fallen unter die Gebührenpflicht. Bei privaten Haushalten sind sie meist von der Grundgebühr abgedeckt. Nur Freiberufler und Selbstständige müssen diese Geräte extra anmelden, sofern sie nicht schon eine GEZ-Gebühr für berufliche Zwecke entrichtet haben.

Verheiratete zahlen nur eine Gebühr für den Haushalt und das Autoradio. Auch bei Unverheirateten und Lebensgemeinschaften reicht es, wenn zu Hause einer zahlt, inklusive Handy und Computer. Für das Radio im Auto muss aber extra gezahlt werden. Kinder und Großeltern, die im Haushalt leben, müssen ihre Geräte selbst anmelden, wenn sie über ein eigenes Einkommen verfügen, das den Sozialhilfe-Regelsatz von 276 Euro übersteigt. Bei Wohngemeinschaften zahlt nur einer für Radios und Fernsehen in den Gemeinschaftsräumen wie Küche, Bad und Wohnzimmer. Für Fernseh- und Radiogeräte im eigenen Zimmer muss jeder Mitbewohner gesondert zahlen.

Die GEZ setzt sich per Post und durch so genannte „Gebührenbeauftragte“ an der Haustür verstärkt für die Einhaltung der Gebührenpflicht ein. Wer nur ein Radio besitzt, zahlt momentan 5,52 Euro im Monat. Mit Fernsehen zusammen kommt man auf 17,03 Euro.

GEZ-Gebührenbefreiung:

Eine Befreiung von der GEZ-Gebühr ist aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen möglich:

- für Sozialhilfeempfänger
- für ALG-II-Berechtigte
- für BAFöG-Empfänger
- für Empfänger von Grundsicherung im Alter
- bei Erwerbsminderung
- für Empfänger von Asylleistungen
- für Schwer-, Seh- und Hörbehinderte

Die Gebührenbefreiung muss bei der GEZ mit den entsprechenden Nachweisen beantragt werden. Antragsformulare bekommt man bei der Gemeinde-, Stadt- oder Kreisverwaltung oder online bei der GEZ.

Tipp: Kontrolleure sollte man nicht in die Wohnung lassen! Gelegentlich warnt die GEZ sogar vor Trickbetrügnern, die behaupten, GEZ-Gebühren kassieren zu dürfen.



Kabel, Satellit oder DVB-T?

Fernsehen kann man auf verschiedene Arten beziehen:

1. Das Fernsehen mittels **Kabelanschluss** kostet monatlich knapp 20 Euro Anschlussgebühren. Mit der Kabelfernsehgesellschaft wird ein Versorgungsvertrag geschlossen. Wer ausländische oder Spartensendungen empfangen will, kann besondere Pakete dazu buchen, die zusätzlich zu bezahlen sind. Und wer noch keinen Wohnungsanschluss besitzt, muss den vom Hausanschluss auf eigene Kosten ins Wohnzimmer legen lassen. So kann man leicht 40 Euro im Monat für das Fernsehen bezahlen, rechnet man die GEZ-Gebühr mit ein.
2. Die **Satellitenschüssel** auf dem Balkon oder Dach ist eine Alternative, bei der nur die Anschaffungs- und Montagekosten anfallen. Empfangsgerät, Schüssel und Montagekosten mindestens 150 Euro.
Die Satellitenanlage muss regelmäßig von einem Experten eingestellt werden, denn die genaue Ausrichtung auf die geostationären Fernsehsatelliten muss stimmen. Dafür erhält der Verbraucher eine Vielzahl von auch internationalen Kanälen, viele davon verschlüsselt.

Kabel oder Satellitenempfang ist Voraussetzung, um Pay-TV zu empfangen, wie die Angebote des Marktführers Premiere. Je nach Paket (Sport, Kinder, Dokumentationen, Erotik) kommen zusätzliche monatliche Kosten von 20 bis 50 Euro dazu.

3. Für den **digitalen Rundfunk DVB-T** braucht man einen Empfänger (= Set-Top-Box) oder einen modernen Fernseher mit integriertem Empfangsteil und eine Zimmerantenne. Empfänger und Antenne zusammen kosten ungefähr sechzig bis siebzig Euro. Manche privaten Sender senden ihre Programme verschlüsselt, so dass man sich dafür dann eine „Smartkarte“ besorgen müsste, die natürlich auch kostet.

Tipp für Eltern: Wer auf das Fernsehen ganz verzichtet, spart jedes Jahr über hundert Euro. Dafür könnte man im Winter jeden Monat mit allen ins Kino gehen und einige Familienspiele kaufen. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern, was Ihnen wichtig ist – vielleicht doch eher die Jahreskarte der örtlichen Stadtbücherei und ab und zu Kino?

Checkliste für Telefon und Handy

- Schätzen Sie Ihr Telefonverhalten konkret ein, umso leichter ist die Auswahl eines für Sie passenden und günstigen Tarifs.
- Für Wenigtelefonierer oft am preiswertesten: Festnetzanschluss mit Call-by-Call-Möglichkeit (eventuell zum Sozialtarif) oder ein Prepaid-Handy vom Discounter
- Wenn Sie sich entschieden haben, passen Sie Ihr Verhalten so dem Vertrag an, dass Sie nach Möglichkeit bevorzugt günstige Uhrzeiten und anderes nutzen.
- Teen-Cards können für ältere Jugendliche eine Alternative zum Prepaid-Handy sein.
- Auch ins Internet kommt man noch per analogem oder ISDN-Modem. Für den Gelegenheitssurfer ist das günstiger als eine DSL-Flatrate.
- Flatrates müssen auch im Urlaub in voller Höhe bezahlt werden.
- Handy und Internet sind für Kinder und Jugendliche verführerisch. Leicht tappen sie in Abzockfallen. Sprechen Sie mit ihnen über teure Vorwahlen und Internet-Sicherheit und lassen Sie kleine Kinder möglichst nicht ganz allein surfen.
- Prüfen Sie, ob für Sie eine GEZ-Befreiung möglich ist. Damit bekommen Sie auch das Guthaben im Telefon-Sozialtarif der Deutschen Telekom AG.

5. Spartipp - Gesundheit und Krankenversicherung

Krankenversicherung

Millionen Menschen in Deutschland sind als Arbeitnehmer oder Rentner in der gesetzlichen Krankenversicherung pflichtversichert. Nur mit einem recht hohen Einkommen (derzeit ab 47.700 Euro jährlich) kann man zwischen freiwillig gesetzlicher oder privater Krankenversicherung wählen.

Familienversicherung

Pflichtversichert sind auch:

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

Tipp für Eltern: Über die Familienversicherung können Ehepartner, eingetragene Lebenspartner und minderjährige Kinder beitragsfrei mitversichert werden. Kinder, die sich in der Schul- oder Berufsausbildung befinden, bleiben bis zum 25. Lebensjahr mitversichert. Wenn zum Beispiel ein Studierender nebenher arbeiten möchte, darf das eigene Einkommen 350 Euro oder für geringfügig Beschäftigte 400 Euro oder die regelmäßige Arbeitszeit 20 Wochenstunden nicht übersteigen – sonst muss er sich selbst versichern.



Unversicherte

Seit dem 1. Juli 2007 können auch alle ehemals privat Versicherten und noch nie Versicherte, die wegen ihrer beruflichen Biografie der privaten Krankenversicherung zuzuordnen sind, einen Krankenversicherungsschutz erhalten. Die privaten Versicherungsunternehmen sind verpflichtet, speziell für diese Personengruppe einen neuen Standardtarif anzubieten, welcher der gesetzlichen Kasse ähnelt. Bedürftige Versicherungsnehmer erhalten Ermäßigung oder Unterstützung von den Sozialträgern, wenn das eigene Einkommen zum Bezahlen der Krankenversicherung nicht ausreicht. Nähere Informationen sind über das Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums 01805 / 99 66 01 (14 Ct/min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarife abweichend) erhältlich.

Wahl der gesetzlichen Krankenkasse

Die Angebote der gesetzlichen Krankenversicherungen unterscheiden sich im Wesentlichen wenig, denn die meisten Leistungen sind vom Gesetzgeber festgelegt. Daher kann man einen Vergleich vor allem nach der Beitragshöhe anstellen.

Die Beitragshöhe richtet sich nach dem sozialversicherungspflichtigen Bruttoeinkommen, der allgemeine Durchschnitt liegt zurzeit bei 13,9 Prozent (Juli 2007). Je höher das Einkommen, desto stärker wirkt sich die gewählte Kasse auf den Endbetrag aus. Die Spanne reicht von 11,8 (IKK Sachsen) bis 15,8 Prozent (AOK Saarland).

Die Hälfte des Beitrags trägt in der Regel der Arbeitgeber.

Beispiel: Sie verdienen 1.500 Euro brutto im Monat und sind Mitglied in einer Kasse, die einen Beitragssatz von 14,5 Prozent verlangt. Sie wechseln zu einer Kasse mit 13,3 Prozent. Vor dem Wechsel zahlten Sie monatlich also 61 Euro Beitrag (die Hälfte von 122 Euro), nach dem Wechsel 56,50 Euro (Hälfte von 113 Euro). Sie und Ihr Arbeitgeber würden also im Monat je 4,50 Euro sparen, im Jahr rund 54 Euro.
(Werte gerundet)

Information: Vergleichen Sie die aktuell gültigen Beiträge regelmäßig im monatlichen Heft „FINANZtest“ der Stiftung Warentest oder im Internet unter www.stiftung-warentest.de.

Doch nicht die Beitragshöhe allein sollte die Entscheidung für eine Kasse bestimmen. Achten Sie auch 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 oder 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 Rückerstattungen „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.

Ein Wechsel kann jederzeit vorgenommen werden – aber nur, wenn man mindestens 18 Monate in der ursprünglichen Versicherung Mitglied war. Erhöht die Versicherung jedoch ihre Beiträge, gilt die 18-Monate-Regel nicht (Sonderkündigungsrecht).

Die Kündigungsfrist beträgt zwei Monate. Kündige ich also im Dezember zum nächstmöglichen Zeitpunkt, dann kann ich mich für die Laufzeit ab 1. März in einer anderen Kasse anmelden.

Wahltarife und Beitragsrückerstattung

Ab 1. Juli 2007 bieten die Krankenkassen eine Vielzahl von Wahltarifen an. Auch Pflichtversicherte können eine Selbstbeteiligung (Selbstbehalt) wählen und die Möglichkeit einer Beitragsrückerstattung wahrnehmen.

Das sollte man aber mit Vorsicht angehen und nur nutzen, wenn man über eine robuste Gesundheit verfügt. **Keinesfalls sollten Sie oder Ihre Kinder auf notwendige Arztbesuche verzichten, um Geld zu sparen!** Zudem bindet man sich ohne Sonderkündigungsrecht für drei Jahre an die jeweilige Kasse.

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 hier bestellen:

Bundesministerium für Gesundheit
Information, Publikation, Redaktion
Postfach 500
53108 Bonn

Vom Internet können Sie ihn kostenlos als pdf-Datei herunterladen:
www.bmg.bund.de

Medikamente

Für rezeptpflichtige Arzneimittel müssen bis zu zehn Euro pro Packung hinzu gezahlt 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.

Information: Eine Liste aller zuzahlungsbefreiten Medikamente findet man im Internet unter:

→ www.gkv.info

Seit der Gesundheitsreform besteht für Apotheken ein größerer Wettbewerb. Auch der Verbraucher kann davon profitieren: Bei Medikamenten existieren häufig so genannte **Generika** (= Nachahmer-Medikamente), die die gleiche Zusammensetzung und die gleichen Wirkstoffe haben. Sie sind aber deutlich preiswerter als das nachgeahmte das Marken-Medikament.

Auch **Re-Importe** werden angeboten. Das sind in Deutschland hergestellte, exportierte und wieder eingeführte Medikamente. Auch sie können Vorteile bringen.

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

Bei den rezeptpflichtigen Medikamenten kann die so genannte. „**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 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. Sie werben mit Sonderpreisen und Rabatten von 10 bis 30 Prozent. Selbst rezeptpflichtige Arzneien kann man in den Online-Apotheken der europäischen Mitgliedsstaaten bestellen.



Vor der Bestellung gilt es, sich von der Krankenkasse bestätigen zu lassen, dass sie die Kosten des Medikaments auch trägt.

Achten Sie bei einem Internet-Anbieter darauf, dass Adresse, Telefonnummer, allgemeine Geschäftsbedingungen und Angaben zur Aufsichtsbehörde im Impressum veröffentlicht sind. Rechnen Sie auch den Gesamt-Bestellpreis einschließlich der Versandkosten aus, um zu vergleichen, ob Sie insgesamt trotz Versandkosten noch „im Plus“ gegenüber dem Einkauf in der Apotheke vor Ort bleiben.

Viele Anbieter liefern jedoch ab einer bestimmten Bestellmenge kostenlos. Rabatte bei hohen Bestellmengen sind in erster Linie für **chronisch Kranke** interessant, die regelmäßig die gleichen Präparate, aber keine Beratung mehr durch den Apotheker benötigen.

Sie können beim Versandhandel im Internet erheblich sparen.

Beim Zahnarzt

Krankenkassen leisten nur noch einen **Festzuschuss** für Zahnersatz, ob Inlays, Krone oder Brücke. Wer weitere Leistungen wünscht, muss dafür möglichst einen guten Preis vereinbaren.

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.

Hinter der Werbung „Zahnersatz zum Nulltarif“ verbirgt sich üblicherweise die normale Regelversorgung. Auch hier wird für darüber hinaus gehende Leistungen etwas berechnet.

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

Gesundheitsvorsorge

Kranksein kostet meist Geld und auf jeden Fall Kraft.

Wer gesund bleiben möchte, sollte zwei Dinge tun: Sich **fit halten** und sich **regelmäßig durchchecken** lassen, damit mögliche Gesundheitsbeeinträchtigungen früh erkannt werden. Häufig ist eine rechtzeitige Behandlung entscheidend für die Heilungschancen und nicht zuletzt für Folgekosten, die man am Ende selbst mit tragen muss.

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 man mit Sport verbringt, ist die halbe Stunde, die einem selbst gehört. Man spürt seinen Körper, nimmt die eigene Atmung wahr, bekommt so Spannungen und Beschwerden mit und wird sich seiner selbst bewusst: Was kann ich leisten?

Wer immer ein wenig mehr in Übung kommt, verlegt seine Grenzen und kann immer mehr erreichen - eine Erfahrung, die man auch in anderen Lebensbereichen nutzen kann.

Und wem Nordic Walking, Joggen, Schwimmen oder einfach flottes Gehen zu einsam ist, der findet bei den örtlichen Sportvereinen bestimmt rasch Anschluss an eine gut gelaunte Gruppe. Oftmals ergeben sich hieraus auch freundschaftliche Alltagsbeziehungen, die in vielen Situationen hilfreich sind.

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 den Ehrgeiz, Teamgeist und Verantwortungsbewusstsein für andere.

Aber übertreiben Sie nicht und gehen Sie es locker an - zu Beginn reichen Turnschuhe und Sporthose.

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

Tipp: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach besonderen Fitness-Angeboten.

Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt

Vorsorgeuntersuchungen sind Leistungen, die von den Krankenkassen übernommen werden, um durch Früherkennung eventuell die Heilungschancen zu vergrößern.

Viele Verbraucher kennen aber die genauen Angebote nicht. Manche gehen jahrelang gar nicht zum Arzt, weil sie sich gesund fühlen.

Dabei lassen sich viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und vor allem Krebs bei rechtzeitigem Erkennen gut behandeln.

Tipp: Nutzen Sie die Vorsorgeleistungen, die Ihre Krankenkasse bezahlt! Wenn keine weiteren Leistungen dazu kommen, braucht dafür **keine Praxisgebühr** entrichtet zu werden.

Wird allerdings nach einer Diagnose ein Rezept ausgestellt, ist das zu bezahlen.

Diese Vorsorgeleistungen sollten Erwachsene nutzen:

- 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
- Frauen ab 20: jährliche Genitaluntersuchung auf Krebserkrankungen
- Frauen ab 30: jährliche Haut- und Brustkrebsvorsorge
- Männer und Frauen ab 50: jährliche Dickdarm- und Enddarmuntersuchungen
- Männer ab 45: jährliche Genital-, Prostata- und Hautkrebsuntersuchung
- Männer und Frauen ab 55: jährliche Darmspiegelung
- Frauen zwischen 50 und 69: jährliche Brustkrebsuntersuchung (Mammographie)

Diese gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen (ohne Praxisgebühr!) können gesundheitlichen Störungen bei Kindern vorbeugen:

Von der Geburt bis zur Volljährigkeit sind eine Reihe von Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen auf Kosten der Krankenkassen vorgesehen. In den ersten sechs Lebensjahren stehen insgesamt neun Untersuchungen auf dem Programm, in denen Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane sowie Zähne, Kiefer, Mund, Skelett und Muskulatur und angeborene Stoffwechselstörungen untersucht sowie mögliche Entwicklungs- und Verhaltensstörungen festgestellt werden können.

- U1: Unmittelbar nach der Geburt
- U2: Drei bis maximal zehn Tage nach der Geburt
- U3: Vierte bis sechste Lebenswoche
- U4: Dritter bis vierter Lebensmonat
- U5: Sechster und siebter Lebensmonat
- U6: Zehnter bis zwölfter Lebensmonat
- U7: 21. bis 24. Lebensmonat
- U8: Dreieinhalb bis vier Lebensjahre
- U9: Fünf bis fünfzehn Lebensjahre

Acht Regelimpfungen - unter anderem zu Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Masern, Mumps und Röteln - runden das Vorsorgeangebot für die Jüngsten ab. Eltern erhalten nach der Geburt ein Gesundheitsheft, in dem alle wichtigen Untersuchungen aufgelistet sind.

Außerdem sollten natürlich auch Kinder halbjährlich zum Zahnarzt gehen.

Zusätzlich gibt es die so genannte Jugendgesundheitsuntersuchung (J1).

Für Jugendliche zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr werden weitere Untersuchungen zum Check der körperlichen Verfassung und seelischen Entwicklung angeboten.

Checkliste Gesundheit und Krankenversicherung



- ⇨ Prüfen Sie, ob es eine Krankenkasse mit bedeutend günstigeren Beiträgen und für Sie ausreichenden 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. Für sie muss man keine Praxisgebühr entrichten.

Und vor allem:

- ⇨ Halten Sie sich und ihre Familie fit durch regelmäßige Bewegung!

6. Spartipp - Einkaufen

Küche und Lebensmittel

„Essen hält Leib und Seele zusammen“, sagt der Volksmund. Aber die gemeinsame Mahlzeit ist auch ein wichtiges Bindeglied in der Familie. Am Tisch versammelt können Probleme des Tages besprochen und Erlebnisse ausgetauscht werden. In der Hektik des Alltags werden solche Momente leider immer seltener, denn das Essen muss schnell zubereitet sein, zum Beisammensein bleibt oft keine Zeit.

Wer die Möglichkeit hat, sollte das Mittagessen selbst zu Hause kochen. Das bringt nicht nur die Familie zusammen, sondern ist auch die wirtschaftlichste Art, sich und seine Familie zu ernähren. Und die bei weitem gesündeste.

Die Grundnahrungsmittel Brot und Mehl, Milch und Milchprodukte, Eier, heimisches Gemüse und Obst, Käse und Aufschnitt sind im europäischen Vergleich immer noch relativ preiswert. Für eine ausgewogene und gleichzeitig sparsame Haushaltsführung sollten deshalb diese Produkte die Ausgangsbasis für die Ernährung der Familie bilden.

Tipp: Während Sie Werbeanzeigen sonst lieber ignorieren sollten, lohnt sich das aufmerksame Vergleichen der Lebensmittelpreise in Anzeigen. Aldi, Lidl & Co. unterbieten sich häufig wöchentlich auch bei den Grundnahrungsmitteln.



Markennamen stehen nicht immer für höchste Qualität. **Bei Lebensmitteln können sich viele „No-name“-Produkte (= Handels- oder Eigenmarken) mit Markenwaren vergleichen, liegen im Preis aber deutlich darunter.**

Hinter der einfacher gestalteten Verpackung solcher Waren steht häufig ein bekannter Markenproduzent, der seine Herstellungskapazität mit der Fertigung für die großen Handelsketten auslastet.

Auch für den Einkauf gilt, planmäßig vorzugehen.

- **Statt täglich das Nötigste für den Tag zu besorgen, machen Sie einmal in der Woche einen „Großeinkauf“**, bei dem Sie die Grundnahrungsmittel für eine vertretbare Vorratshaltung besorgen.
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel und denken Sie dabei an die Mahlzeiten, die Sie in der Woche zubereiten wollen.
- Große Packungen sind häufig billiger als kleine. Doch verlassen kann man sich darauf nicht. Vergleichen Sie Füllmengen und Kilopreise!
- **Im Supermarkt sind die billigsten Produkte immer in den Regalen auf Fußbodenhöhe zu finden (= „Bückware“).** Bücken lohnt sich!
- Gehen Sie niemals hungrig einkaufen. Der Magen kauft dann zusätzlich ein.
- Obst und Gemüse kauft man möglichst nicht im Discounter, sondern am besten täglich frisch vom Bauern auf dem Markt.

Tipp für Eltern: Selbstpflückhöfe bieten neben Äpfeln, Birnen und Kirschen selbst Heidelbeeren und Himbeeren zu guten Preisen. Ein Besuch dort kann für Kinder zum Erlebnis werden und sogar einen Ausflug ersetzen.



Speisezettel

Was dem Franzosen sein Baguette und dem Italiener sein Ciabatta, das ist dem Deutschen sein Graubrot. Für viele gibt es nichts Herrlicheres als eine Scheibe frisches duftendes Brot. Das Brot ist ein zentraler Baustein einer ausgewogenen Ernährung. Mittlerweile bieten Bäckereien auch eine Auswahl, bei der jeder etwas in seiner Geschmacksrichtung finden kann.

Tipp für Eltern: Brot ist eine schmackhafte und preiswerte Grundlage der Ernährung für den ganzen Tag. Lassen Sie die klassische Brotbox und die Trinkflasche oder Thermoskanne bei sich und den Kindern wieder aufleben! Käse- oder Wurststulle, eine Möhre oder ein Stück Gurke hinein, und zum Nachtisch einen Joghurt, eine Banane oder einen Apfel. Preislich kann da nicht einmal das billigste Imbiss-Essen mithalten - eine Dose Limo, Pommes und Wiener gibt es nicht unter zwei Euro.

Fleisch ist teuer. Und die Deutschen essen sowieso zu fett, sagen die Ernährungsfachleute. Fleisch und Wurstwaren sind dafür hauptverantwortlich.



Bringen Sie Fleisch nur ab und zu in kleineren Portionen auf den Tisch. Weniger ist hier oft mehr:

Kaufen Sie Fleisch seltener, aber dann lieber für ein paar Cent mehr aus der Region mit Herkunftskennzeichnung, denn allzu günstige Angebote schrumpfen häufig beim Braten und schmecken nicht so gut. Der angebliche Preisvorteil schwimmt dann als Wasser in der Pfanne.

Wer häufig auf dem Markt einkauft, weiß, dass heimisches Gemüse der Saison hier am preiswertesten und frischesten zu haben ist. Saisonkalender der Verbraucherzentrale geben einen Überblick darüber, was wann geerntet wird.

Erdbeeren gibt es zwar im Supermarkt das ganze Jahr hindurch. Die Erzeuger lassen sich das aber teuer bezahlen.

Tipp für Eltern: Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln, Weiß- und Rotkohl, Wirsing, Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Spinat, Mangold, Gurken, Kürbis und Tomaten – aus dieser Vielfalt einheimischer Gemüsesorten lassen sich viele nahrhafte, preiswerte Gerichte zaubern. Unschlagbar günstig, reich an Nährstoffen und auch bei Kindern beliebt: Kartoffeln mit Schnittlauch-Quark, ein Klassiker für unter fünf Euro für jede Familie nicht nur zum Monatsende.

Der Klassiker unter den Fertiggerichten hingegen ist die Tiefkühlpizza. Eine einfache und schnelle Zubereitung wiegt jedoch kaum die Nachteile auf – im Grunde müsste schon ein Blick auf die Inhaltsstoffe und Kalorien dazu bewegen, im Regelfall nach gesünderen Alternativen zu schauen. Gelegentlich ist gegen eine Pizza nichts einzuwenden, auf Dauer ist aber ein frischer grüner Salat vorzuziehen.

Tipp für Eltern: Je mehr Lebensmittel industriell verarbeitet wurden, desto teurer sind sie. Daher sollte man auf Fertiggerichte möglichst verzichten. Das tut auch der Gesundheit gut, **denn in vielen Schnellgerichten sind versteckte Fette, viel Zucker und fragwürdige Nahrungsmittelzusätze (E-Nummern) enthalten.**



Die Werbung gaukelt schon länger vor, dass Essen nicht nur ernähren soll. Es soll auch den Darm sanieren, das Cholesterin senken, Vitamine zuführen und „Energiedepots“ auffüllen. **Eines jedenfalls ist bei vielen Super-Lebensmitteln mit angeblich besonders gesunden Wirkungen ganz sicher: Sie ziehen den Kunden mit Super-Preisen das Geld aus der Tasche.**

Widerstehen Sie deshalb dem Drängen Ihrer Kinder, wenn sie auf tolle Verpackungen und Werbesprüche „abfahren“. Sparen Sie sich das Geld für süße Minijoghurts, Anti-Aging- oder Energieprodukte lieber. Kaufen Sie stattdessen natürliche Energie- und Vitaminträger wie Obst und Gemüse.

Wenn Ihnen die Ernährung wichtig ist, kommen Sie um die biologisch angebauten Produkte nicht herum. „Bio“ ist längst nicht mehr ein teures Hobby von Öko-Spinnern, sondern hat als sechseckiges Bio-Siegel den Weg in die Regale der Supermärkte gefunden.



Tipp für Eltern: Viele Bio-Produkte scheinen auf den ersten Blick immer noch teurer zu sein als herkömmlich produzierte. Dafür entschädigen sie jedoch meist durch intensiveren Geschmack und ballaststoffreichere Substanz. Man benötigt kleinere Mengen, um satt zu werden.



Getränke

Ab und zu eine Limonade für die Kinder ist ein Spaß. Das sollte aber nicht die Regel werden. Zuviel Zucker ist schlecht für die Zähne und das Körpergewicht. Leitungswasser und ungesüßte Tees löschen den Durst besser. Aber nicht jeder mag das.

Tipp: Was in den letzten Jahren in der Gastronomie immer beliebter wurde, ist auch zuhause eine erfrischende Sparmaßnahme: die Schorle. Verlängern Sie Fruchtsäfte mit Leitungs- oder Mineralwasser. Das löscht den Durst und ist gesünder als pure Säfte.



Information: Die Verbraucherzentralen bieten Ratgeber mit leckeren Rezepten für Kinder an, zurzeit zum Beispiel:

- „Bärenstarke Kinderkost. Was und wie viel sollten Kinder essen?“
- „Mahlzeit, Kinder!“ Wie können Kinder auch bei knapper Zeit stressfrei, gesund und lecker versorgt werden? Tipps und Rezepte für Schule und zuhause.



Rabattkarten – geringe Rabatte für persönliche Daten

Die deutschen Verbraucher führen rund 100 Millionen Rabattkarten in ihren Geldbörsen mit sich, um Rabattpunkte zu kassieren. Es gibt zwei große Bonussysteme, Payback und Happy Digits. Je nach Höhe der Einkaufssumme werden dem Kunden Punkte gutgeschrieben, die zusammen gezählt einen Rabatt ergeben oder die in Prämien eingetauscht werden können.

Durch die Datensammlung entsteht der „gläserne Kunde.“ Die Kundenprofile, die durch die Ansammlung der persönlichen Daten erstellt werden, sind ein wichtiges Marketinginstrument. Die Vorteile für den Verbraucher sind gering. Höhere Nachlässe sind meist an einen Mindestumsatz gebunden und zeitlich befristet. Gewöhnlich liegen die Rabatte unter einem Prozent.

Tipp: Durch Preisvergleiche mit der Konkurrenz lässt sich häufig mehr sparen als mit der Rabattkarte.

Bei teureren Produkten kann sich auch das Verhandeln mit dem Verkäufer auszahlen. Rabatte ohne gespeicherte Daten gibt es fast nur noch in kleinen Fachgeschäften - mit den guten alten Rabattheftchen. Sind dort alle Felder abgestempelt, gibt es zum Beispiel beim Bäcker ein Brot gratis.

Kleidung

Kleidung für Kinder ist häufig so teuer wie für Erwachsene. Aber Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase brauchen häufiger neue Kleidung, und das geht ins Geld.

Inzwischen gibt es viele gute „Second-Hand“-Anbieter. Wenn man Glück hat, findet man auch mal Hochwertiges zu bezahlbaren Preisen.

Noch besser sind privat organisierte Kleiderbörsen in Kindergärten. Oft kann man dort für die kleineren Kinder für wenig Geld gute Sachen erwerben, die selten getragen wurden. Außerdem sind diese Börsen häufig interessante Treffpunkte, bei denen man leicht Bekanntschaften mit anderen Eltern schließen kann. Außerdem werden auch oft gleich Spielsachen angeboten.

Tipp für Eltern: Kleiderbörsen werden sicherlich auch in Ihrer Nähe regelmäßig am Wochenende durchgeführt. Der Besuch dort kann ein unterhaltsamer Familienausflug werden, bei dem man viele Entdeckungen machen kann.

Checkliste Einkaufen

- Die selbst zubereitete Mahlzeit aus frischen Zutaten mit einem hohen Gemüseanteil ist die preiswerteste Art, sich und die Familie zu ernähren.
- Das belegte Brot ist immer noch die ideale Pausenernährung.
- Fertigprodukte nur selten auftischen: Sie enthalten meist versteckte Fette, Geschmacksverstärker und einen hohen Anteil von Zucker. Zudem sind sie unverhältnismäßig teuer.
- Obst und Gemüse je nach Saisonkalender kaufen!
- Kalte Früchte-Tees und Leitungswasser sind die gesündere Alternative zu stark gesüßten Limonaden. Und das spart.
- Kaufen Sie möglichst nicht mit leerem Magen, mit Einkaufszettel und regelmäßig ein - für Ihre Familie und Ihre Küche passende Großpackungen.
- Rabattkarten helfen nicht beim Sparen. Sie sind nur ein Marketinginstrument.
- Second Hand ist preiswert und kann auch schick sein.

7. Spartipp - Energie sparen

Eine 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. Zum Energie 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 „Energiedetektiven“! Gehen Sie gemeinsam durch die Wohnung und suchen Sie die „Stromfresser“ und „Energieschleudern“.



Information: Eine Kilowattstunde Strom kostet je nach Anbieter zwischen um die 20 Cent. Sie reicht zum Beispiel, um:

- 15 Hemden zu bügeln,
- 70 Tassen Kaffee zu kochen,
- sieben Stunden fernzusehen,
- zwei Tage einen 300-Liter-Kühlschrank zu nutzen,
- einen Hefekuchen zu backen,
- ein Mittagessen für vier Personen auf dem Elektroherd zu kochen,
- eine Maschine Wäsche zu waschen,
- 90 Stunden eine Stromsparlampe (11 Watt) angeschaltet zu halten,
- 17 Stunden 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 etwa 1500 Kilowattstunden.

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 durchgelüftete Wohnung ist Voraussetzung für einen sparsamen Einsatz von Heizenergie.**



Tipp: Lüften Sie dreimal täglich, indem Sie für fünf Minuten „Durchzug“ herstellen! Drehen Sie dabei die Heizkörper herunter. Das reicht für einen kompletten Luftaustausch. Mit Dauerlüften durch ein Fenster auf „Kippe“ werfen Sie Geld zum Fenster hinaus.



Die Heizkörper dürfen nicht durch Möbel verstellt oder durch Gardinen verhangen sein, so dass sich 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, so dass Sie die Heizung bei längerer Abwesenheit oder über Nacht etwas herunter drehen 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 völlige Aufheizen noch teurer. Richtig sind etwa 16 Grad.

Wer die Raumtemperatur verringert, spart pro reduziertem Grad Temperatur immerhin sechs Prozent an Heizkosten. Bei einer 50-Quadratmeter-Wohnung sind das ungefähr 40 Euro Ersparnis pro gemindertem Grad Wärme im Jahr.

Für Wohnräume sind 20 Grad Celsius empfehlenswert, für Schlafräume reichen 16 Grad Celsius. Wer aber im Wollpullover noch friert, sollte die Heizung aufdrehen...

Wasser:

Wasser kostet ungefähr 1,50 bis 2 Euro pro 1000 Liter. Hinzu kommen noch die Energiekosten, um Warmwasser aufzubereiten.

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

Tipp: Wer zweimal in der Woche duscht statt einmal zu baden, kann 60 Euro im Jahr sparen.

In nahezu allen Haushalten finden sich Einhand-Mischbatterien im Badezimmer. Meist steht der Hebel in Mittelposition – so dass automatisch sogar beim Händewaschen heiß- und Kaltwasser zu gleichen Teilen gemischt werden. Stellen Sie den Hebel beim Händewaschen nach rechts auf „kalt“, dann sparen Sie im Jahr 15 Euro.

Übrigens: Ein tropfender Kaltwasserhahn kostet im Jahr 10 Euro, beim Warmwasserhahn sind es 40 Euro.

Wenn Sie einen „Sparspüler“ im Toilettenkasten benutzen, brauchen Sie immerhin zwei Drittel weniger Wasser!

Spülen Sie Geschirr nicht unter dem laufenden Wasserhahn. Bei einem Vier-Personen-Haushalt lohnt sich die Anschaffung einer Spülmaschine. Sie verbraucht weniger Energie als die Handwäsche.

Waschen:

Moderne Waschmaschinen verbrauchen bei fünf Waschgängen pro Woche etwa 12.700 Liter Wasser im Jahr. Eine 25 Jahre alte Maschine spült gut dreimal soviel durch ihre Trommel: etwa 41.000 Liter. Mit dem gesparten Wasser ließe sich zweieinhalb Jahre lang täglich duschen! Mehrkosten der alten Maschine: rund 112 Euro im Jahr.

Deshalb lohnt sich auf Dauer manchmal eher eine Neuanschaffung als eine Reparatur, wenn ein altes Gerät muckert.

Neue Waschmaschinen sparen aber auch Strom – fast 200 Kilowattstunden im Jahr im Vergleich zur alten. Ersparnis: rund 34 Euro im Jahr.

Tipp:

- 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 50 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.** Bei Energiesparlampen liegt hingegen der Wirkungsgrad bei deutlich über 40 Prozent.

Sparlampen gibt es schon für wenig Geld (1,5 bis 18 Euro, je nach Helligkeit und Fabrikat). Den Mehrpreis gegenüber der klassischen Glühbirne holt eine Sparlampe in ihrer Lebensdauer locker wieder herein. Sie hält bis zu 19 Mal länger als eine herkömmliche Glühbirne und spart dabei ungefähr 75 Prozent Strom. Das kann hochgerechnet auf die Lebensdauer der Energiesparlampe bis zu 150 Euro Ersparnis bringen - im Jahr immerhin runde 20 Euro!

Tipp: Ersetzen Sie nach und nach defekte Glühbirnen durch Energiesparlampen! Das lohnt sich, sobald die Lichtquelle länger als eine Stunde am Tag angeschaltet sein soll. Die neueste Generation von Leuchten verbreitet ein ähnlich angenehmes Licht wie Glühbirnen.



Stand-by-Betrieb:

Fernseher, Videogeräte, Stereoanlage, Computer, Drucker, Fax-Geräte, Anrufbeantworter, Telefonladestationen, ja selbst Waschmaschinen verbrauchen auch im Stand-by-Modus nicht unerheblich Strom. Jedes Gerät verbraucht ungefähr 10 Watt pro Stunde. Im Jahr sind das pro Gerät 77 Kilowattstunden.

Schalten Sie dagegen „richtig“ aus, sparen Sie pro Gerät ungefähr 12 Euro im Jahr.

Tipp: Schaffen Sie sich abschaltbare Steckerleisten an, die den Stromkreis vollständig unterbrechen. Für Geräte, die in Betrieb bleiben sollen, wie das Fax-Gerät, kommt je nach Typ ein so genannter „PowerSafer“ in Frage. Bei fünf bis zehn Geräten im Haushalt bringt das im Jahr 60 bis 120 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.



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 auf dem 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.

Haushaltsgeräte:

Alte Kühlschränke, Geschirrspülgeräte und Waschmaschinen haben einen bis zu dreimal höheren Energieverbrauch als moderne Geräte. Achten Sie deshalb bei Neuanschaffungen auf die Energieeffizienzklasse der Geräte. Die Einteilung reicht von „A plus“ = besonders sparsam bis „C“. Sie finden den Hinweis auf dem aufgeklebten Energielabel an den Geräten. Die eingesparte Energie zahlt sich auf Dauer stärker aus als ein niedrigerer Einkaufspreis.

Information: Eine Liste mit sparsamen Haushaltsgeräten findet sich im Internet unter:

→ www.spargerwaete.de

Tipps für Eltern: Leihen Sie sich beim örtlichen Energieversorger oder der Verbraucherzentrale Strommessgeräte 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?

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 manchmal die Fahrt mit Bus und Bahn zur preiswerten 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 gar nicht oder einen geringeren Fahrpreis zahlen, lohnt sich oft ein Vergleich.

- Auf der Kurzstrecke geht's oft besser mit dem Fahrrad.

Kfz-Versicherung:

Mehrere hundert Euro kann man sparen, wenn man den für sich günstigsten Versicherungstarif im Tarifwirrwarr findet.

- **Die Kfz-Versicherungstarife sollten jährlich verglichen werden.** Für die individuelle Suche gibt es im Internet Tarif-Rechner; auch die Verbraucherzentrale und die Stiftung Warentest helfen mit unabhängigen Vergleichen.
- Prüfen Sie auch 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 ihr Auto bei der Gesellschaft der Eltern angemeldet wird. Falls Eltern ihr Auto nicht mehr benötigen, kann ihr günstiger Schadensfreiheitsrabatt eventuell auf Angehörige übertragen werden.



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 aber müssen Sie 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 (= Kilowatt-stunden) Sie in wie viel Tagen hatten!
- **Vergleichen Sie immer nur Preise für Ihren Verbrauch für 365 Tage und Ihren Wohnort!**
- Fragen Sie beim neuen 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!

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 Strom muss beim Ersatzlieferer nochmals bezahlt werden.

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 nicht kostendeckend nur auf Kundenzuwachs kalkuliert sein und bis zur Insolvenz führen, wenn der Zuwachs einbricht. Ein höheres Insolvenzrisiko besteht auch bei Versorgern ohne eigenes Netz und sensationell günstigen Preisen.

Das Kleingedruckte: Weil die Allgemeinen Geschäftsbedingungen 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 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.

Keine Angst, dass Ihnen der Strom ausgeht. Der Netzbetreiber ist zur Versorgung gesetzlich verpflichtet.


Unzufrieden mit dem Gaspreis?

Vor allem, wenn Ihre Heizung mit Gas betrieben wird, haben Sie seit 2004 um bis zu 40 Prozent gestiegene Preise aushalten müssen. Ein Wechsel des Gaslieferanten wird zunehmend (je nach Region) möglich. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet und bei der Verbraucherzentrale.

Viele Verbraucher haben Widerspruch gegen die gestiegenen Preise eingereicht. Die Verbraucherzentralen raten in solchen Fällen, jeder nicht nachvollziehbaren Erhöhung ausdrücklich zu widersprechen und nur den bisherigen Preis zu bezahlen. 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 Energie sparen

- 
- ⇨ Energie sparen zu Hause bietet das größte Einsparpotenzial: Heizung nachts und bei Abwesenheit runter, kluges Lüften, Stand-by-Betrieb vermeiden, Energiesparlampen montieren. Machen Sie Ihren Haushalt zukunftssicher!
 - ⇨ Autofahren ist teuer. Nutzen Sie möglichst Busse und Bahnen mit Familien- und Gruppentarifen. Fahrradfahren hält zusätzlich fit!
 - ⇨ Wenn Sie ein Auto haben, vergleichen Sie jedes Jahr im November Ihre Kfz-Versicherung und wechseln Sie zu einem günstigen Anbieter!
 - ⇨ Ein Wechsel des Stromversorgers kann jetzt richtig Geld sparen. Vergleichen Sie und melden Sie sich bei einem günstigeren Lieferanten an!

8. Spartipp - Kredite und Überschuldung

Kredite

Sich Geld zu leihen scheint heute ganz leicht: Möbel oder Fernseher können in „normalen“ Geschäften in kleinen Raten abbezahlt werden, die Versandhäuser bieten ungefragt Ratenzahlung oder sogar Zahlungsaufschub an. ‚20 Euro im Monat, das müsste zu schaffen sein‘, glaubt Mancher.

Aber Vorsicht: **Geliehenes Geld ist immer teuer, es kommen mindestens Zinsen und eine Bearbeitungsgebühr dazu.**

Hinzu kommt, dass der auf Kredit gekaufte Fernseher oder das Auto schon etliche Gebrauchsspuren zeigt, wenn es nach Jahren endlich abbezahlt ist.

Natürlich gibt es auch Fälle, in denen man gezwungen ist, sich Geld für Neuanschaffungen zu leihen. Wenn zum Beispiel die Waschmaschine kaputt ist oder das dringend für den Arbeitsweg gebrauchte Auto plötzlich streikt, muss schnell ein Ersatz beschafft werden.

Tipp: Verzichten Sie so oft wie möglich auf den „Kauf auf Pump“! Wenn man kann, sollte man für größere Anschaffungen monatlich Geld – und seien es 20 Euro im Monat - auf ein Sparkonto legen oder andere Sparformen wie Sparverträge, Festgeldkonten, Bausparen oder Sparen mit Bundeswertpapieren nutzen.



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

- Planen Sie genügend Sicherheiten ein. Sie müssen über die gesamte Laufzeit des Darlehens planen. Wie sicher ist Ihr Einkommen? Können in dieser Zeit Ereignisse eintreten, die extra Geld erfordern und Sie in Schwierigkeiten bringen könnten? Verfügen Sie für diese Fälle über ein Polster?
- Schätzen Sie Ihre finanzielle Situation realistisch ein. Die monatliche Belastung durch die Kreditraten sollte höchstens bei einem Sechstel Ihres Haushaltsnettoeinkommens liegen.
- Vergleichen Sie mehrere Kreditangebote mit derselben Kreditsumme und derselben Laufzeit! Im Internet finden Sie Vergleiche zum Beispiel unter www.biallo.de oder www.drklein.de.
- 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.

Ratenkredit:

Der Ratenkredit ist die üblichste Form des Darlehens für Verbraucher.

Er wird mit einer festen Laufzeit und gleich bleibender monatlicher Tilgungsrate ausgegeben. Am Ende der Laufzeit ist der Kredit vollständig abbezahlt.

Die fällige Bearbeitungsgebühr beträgt zwischen zwei und vier Prozent der Kreditsumme. Banken verlangen für Ratenkredite teilweise über 30 Prozent Zinsen, ohne dass die Kunden davon etwas merken. Der Trick: Den Kreditnehmern wird zusätzlich eine „Ausfallversicherung“ aufgedrängt, auch **Restschuldversicherung** genannt. Die soll die Raten

zahlen, wenn der Kunde arbeitslos oder arbeitsunfähig wird oder stirbt. Diese Versicherungen sind oft teuer und in vielen Fällen unnötig. Banken drängen häufig auf eine Ausfallversicherung für den Todesfall, obwohl der Kunde schon eine Lebensversicherung hat. Die Kosten für den Kredit steigen durch die Versicherung teilweise auf das Fünffache, aber in den „Effektivzins“ wird das nicht eingerechnet. Besonders die Citibank ist den Verbraucherzentralen mit solchen Praktiken aufgefallen, aber auch die HypoVereinsbank, die Norisbank („easy-credit“) und die Santander Consumer Bank.

Tipp: Vorsicht vor unseriösen Kreditvermittlern! Wenn für Kredite ohne Schufa-Prüfung geworben oder für Vermittlungsdienste Vorkasse verlangt wird, läuft es vermutlich auf das Ergebnis: „Außer Spesen nichts gewesen!“ hinaus.

Liegt tatsächlich ein Kreditangebot vor, so sollte es in Ruhe und ohne Zeitdruck geprüft werden, gegebenenfalls auch von der Verbraucherzentrale.

Rahmen-, Vario- oder Wunschkredit:

Eine Mischung aus Raten- und Dispositionskredit ist der „Rahmenkredit“. Er kann auch andere Bezeichnungen haben, wie Variokredit, Wunschkredit, Gleitzinskredit, Idealkredit, Scheckkredit oder Vario-Dispositionskredit.

Sie alle sollen ausdrücken, dass diese Kreditform variabel ist und sich Wünschen anpassen lässt – allerdings birgt genau diese Unklarheit erhebliche Nachteile für Kreditnehmer.

Rahmenkredite haben keine feste Laufzeit. Man erhält einen Kreditrahmen, den man immer wieder ausschöpfen kann, selbst wenn das eigentliche Darlehen bereits teilweise getilgt wurde. Die Verschuldungsfalle ist groß.

Der Zinssatz ist veränderbar und wird jeweils nach dem gerade „geliehenen“ Betrag berechnet. Sie werden dem aktuellen Marktzins angepasst.

So kommt es, dass die vereinbarte Mindestrate meistens nur die anfallenden Zinsen deckt und das eigentliche Darlehen gar nicht abgezahlt wird. Obwohl jeden Monat eine Rate überwiesen wird, bleiben die Schulden konstant oder erhöhen sich sogar.

Von Rahmenkrediten raten wir Ihnen dringend ab!

Kreditkarten:

Der eigentliche Zweck von Kreditkarten ist der bargeldlose Einkauf. Das Kartenunternehmen begleicht sofort die Zahlschuld beim Händler auf dessen Kosten (bis zu fünf Prozent des Umsatzes), der das häufig über den Endpreis an den Kunden weitergibt.

Unvorteilhaft sind jene Karten, bei denen die Tilgung dieses Darlehens nicht ein Mal im Monat erfolgt, sondern nach festen Raten - zu einem hohen Zinssatz.

Jugendliche mit Handy-Schulden

Das Borgen ist längst alltäglich, und die Schuldner werden immer jünger: So sind junge Erwachsene inzwischen die Hauptproblemgruppe. Über 60 Prozent der nicht zurück gezahlten Kredite entfallen auf die Altersgruppe zwischen 20 und 34 Jahren. Dabei nahmen in den vergangenen Jahren vor allem die Rückzahlungsschwierigkeiten bei den 20- bis 24-Jährigen zu. Experten vermuten, dass vor allem die übermäßige Handy-Nutzung viele Jugendliche in die Schuldenfalle treibt.

Denn der Großteil der Schulden, etwa 87 Prozent, entsteht durch den sorglosen Umgang mit dem Handy. Etwa sieben Prozent der Kinder zwischen sechs und neun Jahren besitzen ein eigenes Handy. Bei den 10- bis 12-Jährigen hat fast jeder Dritte ein Mobiltelefon. Die jungen Kunden werden massiv mit Angeboten für das Herunterladen von Spielen, Logos oder Klingeltönen umworben. Die Telefongebühren, das Verschicken von SMS/MMS und die Nutzung von Sonderdiensten verschlingen jedoch oft mehr Geld, als die Kinder und Jugendlichen monatlich zur Verfügung haben.

Tipp für Eltern: Die Broschüre „Handybooklet“ informiert Jugendliche ohne „erhobenen Zeigefinger“ zum Thema Handy und Finanzen! Sie können Sie unter www.handybooklet.de bestellen.



So helfen Sie Ihrem Kind, vernünftig mit Geld umzugehen:

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

Überschuldung

Jeder achte Brandenburger gilt als überschuldet. Das heißt, er gibt dauerhaft mehr Geld aus, als er zur Verfügung hat.

Häufigste Ursachen sind Arbeitslosigkeit, Krankheit und Ehescheidung. Anlass können aber auch Ratenkredite und andere Vertragsverpflichtungen sein, deren lange Laufzeit zur Zeit des Abschlusses nicht berücksichtigt wurden und die auf das Konto drücken. Manchmal weiß man gar nicht mehr, wieso man plötzlich in Schwierigkeiten gekommen ist.

An diesen Anzeichen merkt man, dass es ernst wird:

- Das Konto ist länger als zwei Monate im Dispositionskredit, möglicherweise sogar dauerhaft am Limit.
- Mahnungen flattern öfter ins Haus.
- Mehrere Lastschriften (Abbuchungen oder Überweisungsaufträge) werden von der Hausbank nicht mehr ausgeführt.
- Kreditraten können nicht mehr gezahlt werden.
- Inkasso-Unternehmen melden sich, um Rechnungen einzutreiben.

Wenn es Ihnen so ergeht, sollten Sie keinesfalls resignieren oder in Panik geraten. Stellen Sie sich der Situation und werden Sie aktiv!

Wenn das Konto bereits in den roten Zahlen steht und die Kredite ständig anwachsen, dann müssen Sie die Notbremse ziehen. Auch wenn es Ihnen auf den ersten Blick unmöglich erscheint: Die nicht absolut nötigen Ausgaben müssen radikal gekürzt werden. Sonst drohen Überschuldung und Zahlungsunfähigkeit. In einer solchen Situation müssen Sie sofort handeln, jeder Zeitverzug verschlimmert die Lage!

- Gehen Sie alle Ausgabepositionen durch: Streichen Sie nicht unbedingt Notwendiges sofort von der Ausgabenliste!
- **Reduzieren Sie Zahlungen auf das absolut Notwendige wie Miete, Strom, Gas und Lebensmittel.**
- Nutzen Sie alle frei gewordenen Mittel für die Abzahlung von Schulden.
- Wenn es möglich ist, kündigen Sie laufende Ratenkredite und geben Sie die Waren zurück.
- Verzichten Sie auf das Bezahlen mit EC- oder Kreditkarte, um Ihre Ausgaben besser zu überblicken.
- Legen Sie regelmäßig kleine Beträge zurück für wichtige Rechnungen, die in größeren Abständen kommen (viertel- oder halbjährlich).
- Sprechen Sie mit den Gläubigern, denen Sie Geld schulden, und bitten Sie um Zahlungsaufschub. Vereinbaren Sie eine realistische Frist! Den meisten Gläubigern ist das lieber, als immer wieder zu mahnen und am Ende doch leer auszugehen.

Sie sind mit Ihrem Problem nicht allein: So wie Ihnen geht es vielen Menschen, auch solchen, von denen Sie es nicht vermuten würden.

In Brandenburg gibt es ein ganzes Netz von Personen und Institutionen, die Ihnen helfen, wieder aus der Schieflage zu kommen (Adressen im Schlusskapitel).

Sich professionellen Rat zu holen ist kein Makel – Vorwürfe muss man sich vielmehr dann machen, wenn man Verantwortung für Kinder hat und in so einer schwierigen Situation nicht jede Hilfe nutzt!

Deshalb:

- **Suchen Sie eine seriöse Schuldnerberatungsstelle auf, die sich mit den Gläubigern zusammensetzt.** Die Profis wissen am besten, wie man wieder Boden unter die Füße bekommt!

Schuldnerberatung

Hilfe von außen ist notwendig, wenn einem die Dinge über den Kopf zu wachsen drohen, also der Fall der Überschuldung eingetreten ist.

Die seriösen Schuldnerberatungen bei den Wohlfahrtsverbänden und Kommunen im Land haben viel zu tun und vergeben Termine häufig mit längeren Wartezeiten. Viele schwarze Schafe machen sich diese Situation zunutze. Aber nicht alle gewerblichen Berater agieren betrügerisch.

Wenn Sie folgende Fragen mit „Ja“ beantworten, handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine **unseriöse Schuldner- und Insolvenzberatung**:

- Wird auffällig und reißerisch geworben, zum Beispiel mit „Schuldnerberatung sofort“?
Oft sollen hier Raten an den „Schuldenregulierer“ gezahlt werden, der sich dann angeblich um alles kümmert – Sie haben keine Kontrolle, und das Geld ist weg.
- Tritt der Schuldnerberater als Duo mit einem Rechtsanwalt auf?
Der Schuldnerberater nimmt dann nur die persönlichen Daten auf und gibt den Fall an einen Rechtsanwalt weiter, der als einziger die nötigen Rechtsauskünfte erteilen darf. Vorsicht: Hier kommen in aller Regel zwei Rechnungen.
- Erkundigt sich der vermeintliche Berater zuallererst, wie viel Geld Sie monatlich zahlen könnten, oder verlangt er mehr als 50 Euro?
Bei der ersten Beratung sollten Sie nach den Kosten fragen. **Seriöse Beratung ist meist kostenlos; eventuell wird ein Betrag für Kopien erhoben, der nicht über 50 Euro liegen sollte.**
Seriöse Berater besprechen zunächst gemeinsam mit den Rat Suchenden ihre finanzielle Situation und zeigen Möglichkeiten auf, die zu einer Schuldenbereinigung führen können.
- Kommt der „Schuldnerberater“ ins Haus und drängt Sie zu einem Vertragsabschluss?
Seriöse Berater machen keine Hausbesuche. Die Sozialberatung und Vertretung ist immer wesentlicher Teil eines glaubwürdigen Hilfeangebots. Es reicht nicht, wenn der Berater eine Gläubigerliste erstellt.

Verbraucherinsolvenz und private „Entschuldung“

Wo aus eigener Kraft nichts mehr geht, müssen Verbraucher gegenüber ihren Gläubigern ihre länger anhaltende Zahlungsunfähigkeit (= Verbraucherinsolvenz) erklären.

In den ersten vier Monaten des Jahres 2007 stieg die Zahl solcher Fälle gegenüber dem Vorjahreszeitraum um mehr als 22 Prozent. Fast 35.000 Verbraucher meldeten von Januar bis April Privatinsolvenz an. Hinzu kamen mehr als 9.200 Selbstständige, die in die Insolvenz gehen mussten.

Das muss aber nicht das wirtschaftliche Ende sein, sondern kann eine Wende zum Besseren einleiten.

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


Das Verbraucherinsolvenzverfahren:

- Teil des Verfahrens ist der gemeinsame Versuch mit einem Schuldnerberater, die bestehenden Forderungen an Sie zu ordnen. Der Berater wird die Ansprüche auf Gültigkeit prüfen und versuchen, eine außergerichtliche Einigung mit den Gläubigern zu erreichen.
- Sollte keine Einigkeit erzielt werden, 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 vorhanden – an die Gläubiger.
- Während der Zeit des Verfahrens beziehungsweise der „Wohlverhaltensphase“ hat der Schuldner Obliegenheiten zu erfüllen, die vom Treuhänder kontrolliert werden.

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

Information: Die Berliner Schuldnerberatung hat ein informatives Heft herausgegeben, das unter www.schuldnerberatung-berlin.de/ratgeber.pdf (2,3 MB) herunter geladen werden kann.

Checkliste Kredite und Überschuldung

- 
- Meiden Sie Konsumkredite! Sparen Sie für größere Anschaffungen lieber allmählich an.
 - Wenn nötig, dann vergleichen Sie die Angebote mit gleicher Laufzeit und Kreditsumme anhand des Effektivzinses.
 - Eine Restschuldersicherung ist meist nicht nötig und verteuert einen Kredit empfindlich.
 - **Nehmen Sie zu Kreditgesprächen einen Zeugen mit!**
 - Vorsicht vor Bürgschaften!!
 - Unterschreiben Sie nur einen vollständig und korrekt ausgefüllten Vertrag.
 - Suchen Sie lieber zu früh als zu spät eine Schuldnerberatungsstelle auf!

9. Ergebnis - Haushaltsplanung

Der Haushalt als „kleines Unternehmen“

Der Haushalt einer Familie ist wie ein kleines Unternehmen mit mehreren Mitarbeitern – und er muss auch so geführt werden. Wichtigstes Ziel: Es soll allen gut gehen, der Haushalt soll florieren.

Stellen Sie sich also vor, Sie wären der Manager und Ihre Kinder wären Ihre Abteilungsleiter (Noch leiten sie wahrscheinlich die Abteilung „Unsinn und Spaß“, aber in Zukunft wollen sie ja auch in die Geschäftsleitung wechseln.)...

In jedem Unternehmen gibt es Regeln für den Umgang mit Geld. Das Gleiche findet man in jeder Familie.

Haushaltsbuch:

Um die Übersicht zu behalten, braucht man einen Haushaltsplan, den man in einem Haushaltsbuch führen kann. Übersicht ist in einem Unternehmen das A und O. Man braucht das nicht das ganze Wirtschaftsjahr zu tun, sondern drei bis vier Monate genügen schon. Es macht zwar täglich ein wenig Arbeit, es auszufüllen. Wenn Sie sich aber einmal eine zeitlang die Mühe machen, ist das für Sie sehr aufschlussreich.

Jedes Unternehmen hat eine Buchhaltung. Warum sollte bei einer Familie das alles im Kopf funktionieren? Besser ist also, ein Buch zu führen und Belege und Kontoauszüge in einem Ordner abzuheften. Holen Sie Ihre Kontoauszüge jede Woche. So behalten Sie laufend die Übersicht.

Tipp: Besorgen Sie sich zum Beispiel bei der Verbraucherzentrale ein vorbereitetes Haushaltsbuch oder legen Sie selbst eins an und **tragen Sie darin Ihre Einnahmen und Ausgaben ein**. Verschaffen Sie sich monatlich die Übersicht über den Stand der Dinge.



Am Monatsende sollte auf der Einnahmenseite ein Guthaben stehen. Wenn Sie aber mehr ausgegeben, als Sie im Monat eingenommen haben, heißt das: Alarm! Ihre Reserven wurden belastet, oder schlimmer, Sie haben Schulden gemacht. Lange wird das nicht gut gehen, wenn Sie nichts dagegen tun.

Alle Ausgabenbereiche überprüfen:

Zunächst also überprüfen Sie Ihre Kosten in jedem Bereich, der hier im Ringordner erläutert wird, auf Spielräume. Gehen Sie ganz in Ruhe Posten für Posten durch.


Jeder Mensch hat entbehrliche Angewohnheiten. Überprüfen Sie Ihr tägliches Verhalten auf Kosten, die sich daraus ergeben und „zusammenläppern“. Aber gönnen Sie sich und den Kindern auch dann und wann einen kleinen Luxus wie Eis & Co.

Beispiele:

- Jeden Werktag einen Kaffee für 1,50 Euro kaufen macht am Monatsende schon rund 30 Euro, die man gut ersetzen könnte durch selber kochen mit Kollegen oder von zu Hause in der Thermoskanne mitbringen.
- 60 Euro im Monat kostet das Rauchen bei einer halben Packung Zigaretten täglich. Die Sucht schadet und verschlingt Geld.

Fragen Sie sich im Zweifelsfall:

- Wie nötig ist die Ausgabe?
- Kann ich den Posten verringern, wenn ich mein Verhalten ändere?
- Geht es billiger?
- Kann ich die Ausgaben aufschieben?



Tipp für Eltern: Befördern Sie doch Ihre Kinder wochen- oder tageweise zum „Haushaltsmanager“! Beim Umgang mit Kontoauszügen, Rechnungen, Kassenbons (sollten Sie wegen eventueller Reklamationen sowieso aufheben) und Belegen fühlen sie sich ernst genommen und gehen vielleicht auch mit Spaß an die Sache. Nebenbei üben sie gleich noch rechnen.



Information: Im Internet stehen Haushaltsbücher für den Computer zur Verfügung (zum Beispiel unter www.forum-schuldnerberatung.de), die sehr übersichtlich sind und gleich das Rechnen übernehmen.

Stellen Sie in einer Liste zusammen, wo Sie künftig mit der ganzen Familie durch andere Lebens- und Einkaufsgewohnheiten oder neue Verträge sparen könnten.

Suchen Sie sich erst einmal die zwei bis drei lohnenswertesten Schwerpunkte und vereinbaren Sie ein Ziel. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor,


- sämtliche Versicherungsverträge von der Verbraucherzentrale prüfen zu lassen (das kostet etwas, bringt aber trotzdem unterm Strich fast immer eine ganz erhebliche Einsparung!),
- häufiger zu duschen statt zu baden
- und Ihren Stromversorger zu wechseln.

Achten Sie darauf, dass auch Ihre Kinder mitmachen können! Schätzen Sie, wie viel Sie dadurch in drei Monaten sparen könnten, und stellen Sie eine Belohnung für alle in Aussicht!

Prüfen Sie nach dieser Frist, ob Sie es geschafft haben. Suchen Sie sich die nächsten Schwerpunkte.

Wichtig ist, und das sollen auch Ihre Kinder lernen: Sie haben es in der Hand! Auch unter schwierigen Bedingungen sollte man nichts dem Selbstlauf überlassen, sondern seine Einnahmen und Ausgaben unter Kontrolle haben.

Checkliste Haushaltsplanung

- 
- Sie sind der Manager Ihres Haushaltes. Ordnen Sie Ihre Finanzunterlagen und verschaffen Sie sich eine Übersicht über Einnahmen und Ausgaben.
 - Legen Sie ein Haushaltsbuch an. Damit sehen Sie, wie groß Ihr tatsächlicher Spielraum ist. Es muss jeden Monat ein Plus geben.
 - Überprüfen Sie sämtliche Ausgaben und Gewohnheiten.
 - Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihren Kindern erreichbare Ziele – zunächst dort, wo es viel bringen kann oder besonders leicht ist!

10. Wo Sie mehr Rat bekommen

Verbraucherzentrale Brandenburg

Landesweites Servicetelefon für Beratungstermine: 01805/ 00 40 49

Mo- Fr 9-16 Uhr (14 Ct/ min a. d. Festnetz d. Dt. Telekom, Mobilfunkpreise abweichend)

Internet und E-Mail-Beratung: www.vzb.de

(Hier können auch Ratgeber bestellt oder erworben werden.)

Beratungsstellen der Verbraucherzentrale mit Infotheken befinden sich in:

→ Brandenburg a.d.H.	Kurstraße 7, 14776 Brandenburg an der Havel
→ Cottbus	Am Turm 14, 03046 Cottbus
→ Eberswalde	Breite Straße 40, 16225 Eberswalde
→ Finsterwalde	Langer Damm 41, 03238 Finsterwalde
→ Frankfurt (Oder)	Karl-Marx-Straße 8, 15230 Frankfurt (Oder)
→ Königs Wusterhausen	Bahnhofsstraße 3, 15711 Königs Wusterhausen
→ Luckenwalde	Markt 10, 14943 Luckenwalde
→ Oranienburg	Albert-Buchmann-Straße 17, 16515 Oranienburg
→ Perleberg	Bäckerstraße 21, 19348 Perleberg
→ Potsdam	Lange Brücke 2, 14473 Potsdam
→ Rathenow	Berliner Straße 15, 14712 Rathenow
→ Schwedt/Oder	Bertolt-Brecht-Platz 1, 16303 Schwedt/Oder
→ Senftenberg	Ernst-Thälmann-Straße 66, 01968 Senftenberg

Stützpunkte mit monatlicher Beratung ohne Infothek:

→ Bernau	Breitscheidstraße 43 a, 16321 Bernau
→ Elsterwerda	Rathaus in der Hauptstraße, 04910 Elsterwerda
→ Erkner	Friedrichstraße 6- 8, 15537 Erkner
→ Falkensee	Falkenhagener Str. 43/49, Rathaus, Raum 20
→ Ludwigsfelde	Rathausstraße 3, 14974 Ludwigsfelde
→ Lübben	Ernst-von-Houvald-Damm 14, 15901 Lübben

Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen im Land Brandenburg

Adressen der anerkannten Schuldnerberatungsstellen (mit kostenfreier Beratung) in der Nähe Ihres Wohnorts erfahren Sie hier:

Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e.V.

Friedrichsplatz 10

34117 Kassel

Telefon: 0561 / 77 10 93

Internet: www.bag-schuldnerberatung.de

und über www.f-sb.de

des Träger- und Fördervereins Forum Schuldnerberatung e. V.

Postfach 21 37

07307 Saalfeld

Schuldnerberatungsstellen:

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Uckermark e.V.
Berliner Straße 45
16278 Angermünde

Schuldnerberatungsstelle
Bad Freienwalde
Ringstraße 12
16259 Bad Freienwalde

Arbeitslosen-Service-Einrichtung
Riesaer Straße 14
04924 Bad Liebenwerda

DRK KV Oder-Spree e. V.
Rouanetstraße 10
15848 Beeskow

Herz für Deutschland e.V.
Niemegker Straße 18
14806 Belzig

Arbeitslosen-Service
Breitscheid-Straße 31
16321 Bernau

Neustart Brandenburg e.V.
Breitscheidstraße 41
16321 Bernau

Soziale Dienste „Am Weinberg“ gGmbH
Weinbergstraße 10
16321 Bernau

Sprungbrett e. V.
Berliner Straße 16
16321 Bernau

Caritasverband für das Erzbistum
Berlin e.V.
Neustädtische Heidestraße 24-25
14776 Brandenburg a.d.H.

Diakonisches Werk
im Kirchenkreis Brandenburg e. V.
Ambulantes Hilfezentrum
Damaschkestraße 17
14770 Brandenburg a.d.H.

DRK Kreisverband
Cottbus-Spree-Neiße-West e.V.
Wehrpromenade 2
03042 Cottbus

Handwerkskammer Cottbus
Altmarkt 17
03046 Cottbus

Soziale Initiative Niederlausitz (SIN) e.V.
Schmellwitzer Straße 30
03044 Cottbus

Soziale Dienste „Am Weinberg“ gGmbH
Schorfheidestraße 36
16227 Eberswalde

Arbeiterwohlfahrt,
Kreisverband Eisenhüttenstadt
Saarlouiser Straße 29
15890 Eisenhüttenstadt

Gesellschaft
für Arbeits- und Sozialrecht e. V.
W.-Smolka-Straße 10
15537 Erkner

Stadt Falkensee
Falkenhagener Straße 43–49
14612 Falkensee

Paul Gerhardt Werk
Diakonische Dienste g GmbH
Alexanderplatz 6
03238 Finsterwalde

ZAK e. V.
Metzer Straße 3
03149 Forst

Frankfurter Arbeitsloseninitiative e.V.
Rosa-Luxemburg-Straße 24
15230 Frankfurt (Oder)

Wichernheim Frankfurt an der Oder e.V.
Steingasse 1a
15230 Frankfurt (Oder)

Schuldner- und Insolvenzberatung
Sembritzkistraße 3
15517 Fürstenwalde

Schuldner- und Insolvenzberatung
Großbeeren
Am Rathaus 1
14979 Großbeeren

Mehrgenerationenhaus „ILSE“
Gartenstraße 1
01983 Großräschen

DRK Kreisverband Guben e.V.
Kaltenborner Straße 96
03172 Guben

Beratungszentrum Lebenshilfe
der PuR gGmbH
Forststraße 46
16761 Hennigsdorf

Arbeitslosen-Service-Einrichtung
Kaxdorfer Weg 14
04916 Herzberg

Insolvenzhilfe Berlin Brandenburg e.V.
Berliner Str. 40
16540 Hohen Neuendorf

AWO Kreisverband Lausitz e.V.
Schillstraße 19
02977 Hoyerswerda

ASB Kreisverband
Ostprignitz-Ruppin e.V.
Perleberger Straße 21
16866 Kyritz

DRK Kreisverband
Fläming-Spreewald e.V.
Erich-Weinert-Straße 46
15711 Königs Wusterhausen

Vereins zur Hilfe Sozialschwacher e. V.
Grünwalder Straße 12
01979 Lauchhammer

Diakonisches Werk Teltow-Fläming e.V.
Burg 22 d
14943 Luckenwalde

Diakonisches Werk
des Kirchekreises Lübben e.V.
Geschwister-Scholl-Straße 12
15907 Lübben

DRK Kreisverband Calau e. V.
Dr.-Albert-Schweitzer-Straße
03222 Lübbenau

Caritasverband für das Erzbistum
Berlin e.V.
Marktstraße 20/21
14641 Nauen

Insolvenzhilfe-Schuldnerberatung-
Neuruppin e.V.
Franz-Künstler-Straße 8
16816 Neuruppin

Märkischer Sozialverein e. V.
Albert-Buchmann-Straße 17
16515 Oranienburg

Caritasverband für das Erzbistum
Berlin e.V.
Mühlenstraße 19
17309 Pasewalk

Insolvenzhilfe Prignitz e.V.
Bahnhofsplatz 8
19348 Perleberg

Arbeitslosenservice Potsdam
Templiner Straße 19
14473 Potsdam

AWO Bezirksverband Potsdam e.V.
Potsdamer Straße 90
14469 Potsdam

Diakonisches Werk Potsdam e. V.
Lindenstraße 56
14467 Potsdam

Handwerkskammer Potsdam
Charlottenstraße 34-36
14467 Potsdam

AWO Oberhavelland gGmbH
Jahnstraße 4-5
14712 Rathenow

DRK Kreisverband Uckermark e. V.
August-Bebel-Straße 13a
16303 Schwedt/O.

Schuldnerberatungsstelle Seelow
Feldstraße 3
15301 Seelow

AWO Potsdam-Mittelmark gGmbH
Bernhard-Kellermann-Straße 17
14542 Werder

Schuldnerhilfe Senftenberg e. V.
Krankenhausstraße 14b
01968 Senftenberg

Arbeiterwohlfahrt,
Kreisverband Prignitz e. V.
Lenzener Straße 17
19322 Wittenberge

Arbeitslosen-Service Strausberg
Klosterdorfer Chaussee 15
15344 Strausberg

Schuldnerberatungsstelle Wriezen
Gartenstraße 9
16269 Wriezen

Caritasverband für das Erzbistum
Berlin e.V.
Große Straße 12
15344 Strausberg

Freier Betreuungsverein
Teltow-Fläming e.V.
Stubenrauchstraße 26
15806 Zossen

Diakonisches Werk Oderland-Spree e. V.
Predigerstraße 3
15344 Strausberg

Aktuelle Adressliste der anerkannten Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen unter:
www.masgf.brandenburg.de/Familie/Familienpolitik/Familienförderung/Verbraucherinsolvenz.

Familien- und Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege

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

Deutscher Familienverband
Landesverband Brandenburg e. V.
An der B1 Nr. 9
14550 Groß Kreuz
Telefon: 033207 / 70 891
E-Mail: dfv-brb@t-online.de
www.deutscher-familienverband.de

Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen
Landesarbeitskreis Berlin-Brandenburg e. V.
Paulsenstraße 55 – 56
12163 Berlin
Telefon: (030) 820 97-267
E-Mail: Erdmann.F@dwbo.de, Internet: www.eaf-bund.de

Familienbund der Katholiken
Landesverband Berlin-Brandenburg e.V.
Reinhardtstraße 13
10117 Berlin
Telefon: (030) 32 67 56 15
E-Mail: berlin-brandenburg@familienbund.org, Internet: www.familienbund.org

Selbsthilfegruppen Alleinerziehender (SHIA)
Landesverband Brandenburg e. V.
Bahnhofstraße 4
15711 Königs Wusterhausen
Telefon: (03375) 29 47 52
E-Mail: post@shia-brandenburg.de
Internet: www.shia-brandenburg.de, www.familienverbaende-brandenburg.de

Verband Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)
Landesverband Brandenburg e. V.
Tschirchdamm 35
14772 Brandenburg
Telefon: (03381) 71 89 45
E-Mail: vamv-lv-brb@t-online.de, Internet: www.vamv-brandenburg.de

Arbeiterwohlfahrt
Landesverband Brandenburg e.V.
Nansenstraße 18
14467 Potsdam
Telefon: (03 31) 97 16 26 – 0
Internet: www.awo-brandenburg.de

Caritas Region Brandenburg Ost
Leipziger Straße 39
15232 Frankfurt (Oder)
Telefon: (03 35) 56 54-0
E-Mail: Caritas.Frankfurt.O@t-online.de, Internet: www.caritas-brandenburg-ost.de

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Residenzstraße 90
13409 Berlin
Telefon: (030) 6 66 33 - 10 20
Internet: www.caritas-berlin.de

Caritasverband der Diözese Görlitz e.V.
Adolph-Kolping-Straße 15
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 3 80 65-0
Internet: www.dicvgoerlitz.caritas.de

Der PARITÄTISCHE Landesverband Brandenburg e.V.
Tornowstraße 48
14473 Potsdam
Telefon: (03 31) 284 97 – 0
E-Mail: info@paritaet-brb.de, Internet: www.paritaet-brb.de

Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Brandenburg e.V.
Alleestraße 5
14469 Potsdam
Telefon: (03 31) 28 64 – 0
Internet: www.lv-brandenburg.drk.de

Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V. (DWBO)
Paulsenstraße 55/56
12163 Berlin
Telefon: (030) 8 20 97 – 0
E-Mail: diakonie@dwbo.de, Internet: www.diakonie-portal.de

Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland
Oranienburger Straße 31
10117 Berlin
Telefon: (030) 282 68 26
Internet: www.zwst.org

Familienzentren und Familienferienstätten

- ⇨ Haus der Familie, Goethestraße 93, 03172 Guben, Telefon: (03561) 68 51-0
- ⇨ Familienzentrum, Brandenburgisches Viertel, Potsdamer Allee 59, 16227 Eberswalde, Telefon: (03334) 36 37 95
- ⇨ Demokratischer Frauenbund, Landesverband Brandenburg e. V., Bürgerhaus Hohenstücken, Walther-Ausländer-Straße 1, 14776 Brandenburg a.d.H., Telefon (03381) 79 44 50
- ⇨ Frauenverein Schwedt e. V., Frauenzentrum, Lindenallee 62a, 16303 Schwedt/O., Telefon (03332) 51 57 57
- ⇨ Naturfreunde Üdersee, Üdersee Süd 111, 16244 Finowfurt, Telefon: (03335) 45 29-0
- ⇨ Familienferienstätte St. Ursula, Gränertstraße 27, 14774 Kirchmöser, Telefon: (03381) 80 60-0
- ⇨ Feriendorf Groß Väter See, Groß Väter 34, 17268 Groß Dölln, Telefon: (039883) 48 99 9-0

(Quelle für Adressen: Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie)

Impressum:

Herausgeber:
Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.
Templiner Straße 21
14473 Potsdam
Internet: www.vzb.de

Gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie
des Landes Brandenburg mit Unterstützung
des Ministeriums für Ländliche Entwicklung, Umwelt und Verbraucherschutz
Internet: www.masgf.brandenburg.de und www.mluv.brandenburg.de

Stand der Informationen: August 2007
Quelle der Fotos: www.pixelio.de