



verbraucherzentrale

*Brandenburg*

# AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN

Schlaue Spartipps für Familien



Informationen  
in einfacher  
Sprache

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

# Schlaue Spartipps für Familien

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

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



## Das Haushaltsbuch

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

### Ein Haushaltsbuch sollte aus diesen 3 Bereichen bestehen:

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

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

#### ❖❖ Feste Ausgaben sind zum Beispiel:

- Miete für die Wohnung
- Kosten für Strom, Wasser, Gas
- Versicherungen
- Ratenzahlungen
- Kosten für die Betreuung der Kinder
- Kosten für die Schule
- Beitrag für Fernsehen und Radio

Veränderliche Ausgaben sind Dinge, von denen man nicht jeden Monat gleich viel braucht.

#### ❖❖ Zum Beispiel:

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



**TIPP**

**Schreiben Sie diese Kosten jeden Monat in das Haushaltsbuch. Ein Beispiel für ein Haushaltsbuch sehen Sie am Ende dieses Spartipps.**

### **Prüfen Sie Ihre Ausgaben.**

Wenn Sie sich die Übersicht in Ihrem Haushaltsbuch gemacht haben, dann überprüfen Sie Ihre Ausgaben genauer. Vielleicht können Sie im nächsten Monat auf etwas verzichten. Dadurch können Sie sparen. Zum Beispiel Fertigprodukte wie Fast Food oder teure Getränke. Essen ist oft billiger und gesünder, wenn man es selbst zubereitet.

### **Beziehen Sie Ihre Kinder in Ihre Haushaltsplanung mit ein.**

Lassen Sie Ihre Kinder eine Woche lang das Haushaltsbuch schreiben. Ihre Kinder lernen, wie man mit Geld umgeht. Sie verstehen, wofür man das Rechnen im Alltag brauchen kann. Ihre Kinder werden stolz darauf sein, dass sie die Verantwortung für das Haushaltsbuch haben. Behalten Sie selbst auch immer den Überblick über das Haushaltsbuch. Unterstützen und loben Sie Ihre Kinder. Wenn alles gut klappt, können Sie sich und Ihre Kinder mit einer kleinen Freude belohnen.

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

Es kann passieren, dass Sie einen Anruf bekommen und jemand will Ihnen am Telefon etwas verkaufen. Vorsicht! Das ist Betrug! Legen Sie sofort auf, wenn so jemand anruft. Wenn Sie am Telefon „Ja“ zu etwas sagen, kann daraus ein gültiger Vertrag werden. Dann müssen Sie viel Geld bezahlen. Lassen Sie sich nicht von der Werbung beeinflussen.

**TIPP**

**Bevor Sie etwas kaufen, überlegen Sie genau: Brauche ich es wirklich?**

**Wie viel Geld habe ich zur Verfügung?**

**Wie viel möchte ich höchstens für die Sache ausgeben?**



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

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

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

- test
- FINANZtest
- Ökotest

 Auf der Internetseite [www.test.de](http://www.test.de) finden Sie auch viele Bewertungen über Produkte.



### Vergleichen Sie die Preise.

Achten Sie immer auf die Preise und die Qualität von Produkten.

 **Oft ist in einer Packung viel weniger drin als in einer anderen.**  
**Achten Sie immer auf den Grundpreis des Produktes.**  
**Der Grundpreis ist zum Beispiel: Der Preis pro Kilogramm oder Liter.**

Beachten Sie, dass manche Produkte weiteres Zubehör brauchen. Dafür muss man extra Geld bezahlen. Zum Beispiel: Sie kaufen einen Drucker. Dann müssen Sie noch die Druckerpatronen extra kaufen. Manche Drucker sind billig, aber die Druckerpatronen dazu sehr teuer. Die Patronen müssen Sie immer wieder kaufen. Den Drucker kaufen Sie einmal. Achten Sie darum immer auf den Preis von den Druckerpatronen.

### Verträge mit Händlern

Ein Kaufvertrag mit einem Händler kann schriftlich oder mündlich sein. In dem schriftlichen Kaufvertrag steht z. B., welches Produkt Sie kaufen, wie viel Sie kaufen und was es kostet. Im Kaufvertrag steht auch, bis wann Sie bezahlen müssen. Ein Kaufvertrag wird unterschrieben. Unterschreiben Sie nur, wenn Sie wirklich alles verstanden haben. Sie müssen mit jedem Wort im Vertrag einverstanden sein. Es gilt immer das, was im geschriebenen Vertrag steht.



## 1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über Ihr Geld | 7

Wenn man eine Sache nur besprochen hat, aber nicht aufgeschrieben hat, dann ist die Sache nicht gültig.

Normale Kaufverträge im Geschäft können Sie nur rückgängig machen, wenn das Produkt einen Fehler hat. Sonst gilt: gekauft ist gekauft.

Wenn Sie etwas im Fernsehen oder im Internet kaufen, sind das auch Kaufverträge. Die Kaufverträge können Sie oft bis 14 Tage nach dem Kauf wieder rückgängig machen. Bei der Rücksendung der Waren müssen Sie dem Händler schreiben, dass Sie den Kauf rückgängig machen wollen.



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

Manche Verträge haben eine Kündigungsfrist. Zum Beispiel Verträge für Internet oder Handy. Die Kündigungsfrist ist eine Zeitdauer. Der Vertrag läuft bis zum Ende, auch wenn Sie ihn gekündigt haben. Wenn Sie einen Vertrag beenden wollen, prüfen Sie rechtzeitig, wie lang die Kündigungsfrist ist. Wenn Sie zu spät kündigen, verlängert sich der Vertrag automatisch.

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



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

### Kosten für Spielzeug

Kaufen Sie Ihrem Kind lieber ein gutes Spielzeug als ein zu billiges. Billiges Spielzeug geht schnell kaputt. Dann müssen Sie es wieder neu kaufen. Außerdem enthält es oft ungesunde Schadstoffe. Das Spielzeug sollte sicher, kindgerecht und sinnvoll sein. Ihr Kind bekommt zum Geburtstag vielleicht auch Geschenke von anderen Menschen. Sprechen Sie die Geschenke vorher ab. So bekommt Ihr Kind nur die Dinge, mit denen Sie einverstanden sind. Wenn Ihr Kind einen Wunsch hat, informieren Sie sich genau über die Kosten. Für manche Dinge entstehen extra Kosten. Zum Beispiel, wenn Teile nachgekauft werden müssen.

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





## Praxistipps für den richtigen Umgang mit Geld

1. Sortieren Sie Ihre Unterlagen
2. Sammeln Sie alle wichtigen Belege, Rechnungen, Verträge
3. Legen Sie ein Haushaltsbuch an.
4. Heben Sie Kassenbons von Einkäufen auf.
5. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, welche Anschaffungen wichtig sind. Und welche nicht.
6. Bei Geldproblemen bekommen Sie Hilfe bei einer Schuldnerberatung
7. Wenn Sie Ihre Rechnungen nicht mehr bezahlen können, hilft Ihnen eine Insolvenzberatung.
8. Bei Problemen mit Verträgen bekommen Sie Hilfe bei der Verbraucherzentrale.



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

### Beispiel für einen Haushaltsplan

Hier sehen Sie einen Haushaltsplan. Nehmen Sie ein Notizheft mit kariertem Papier. Schreiben Sie die Tabellen für den Haushaltsplan hinein.

...❖ Was kommt jeden Monat rein?

#### Einnahmen

Lohn von <i>Thomas</i>	1.230
Lohn von ....	
Arbeitslosengeld von <i>Sabine</i>	890
Kindergeld	204
Unterhalt	
Wohngeld	
Nebenverdienst von <i>Sabine</i>	75
<b>Summe in €</b>	<b>2.399</b>

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

#### Ausgaben für Wohnen

Miete	730
Strom	50
Gas / Öl	
Nebenkosten Haus	
Abfallgebühren	
Beitrag für Fernsehen und Radio	18
<b>Summe in €</b>	<b>798</b>

#### Ausgaben für Telefon und Internet

Internet/Telefon	25
Handy	40
<b>Summe in €</b>	<b>65</b>

#### Ausgaben für Versicherungen

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

#### Ausgaben für Konto und Kredite

Kontoführungsgebühr	10
Kredit Auto	200
Kredit Sofa	30
<b>Summe in €</b>	<b>240</b>

#### Weitere Ausgaben

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



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

## Weitere Ausgaben pro Monat

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

## Ausgaben für Essen und Trinken sind zum Beispiel

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

## Ausgaben Familie

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

## Ausgaben Kleidung

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

## Ausgaben Medikamente

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

## Weitere Ausgaben

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



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

### Einnahmen und Ausgaben im Überblick: Hier finden Sie ein Beispiel

❖ Was geben Sie jeden Monat wofür aus?

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

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



## 2. Spartipp: Wählen Sie das richtige Girokonto aus



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

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

Es gibt kostenlose Girokonten mit Bedingungen.

❖ **Zum Beispiel:**

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

Manche Banken haben Filialen vor Ort.

❖ **Zum Beispiel:**

- PSD-Bank Berlin-Brandenburg
- Sparda Bank

Es gibt auch kostenlose Konten bei Banken im Internet. Das sind Banken ohne eine Filiale. Sie können nicht persönlich dort hingehen. Sie regeln alles über das Internet. Bei manchen Internetbanken müssen Sie keine Bedingungen erfüllen.

❖ **Zum Beispiel:**

- comdirect
- DKB
- IngDiBa
- netbank
- Norisbank



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

**TIPP** Diese Informationen können sich immer ändern.  
Deswegen informieren Sie sich vorher über die neue Bank.

Überlegen Sie genau, welche Leistungen Ihnen die Bank bietet. Zum Beispiel: Können Sie Ihr Konto im Internet benutzen? Das ist Online-Banking. An welchen Geldautomaten können Sie kostenlos Geld abheben? Lassen Sie sich vom Berater der Bank nicht beeinflussen. Nehmen Sie wirklich nur die Leistungen in Anspruch, die Sie auch brauchen.

Manche Gebühren bei einem Konto sind nicht erlaubt.

### ❖ Zum Beispiel:

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

**TIPP** Wenn Ihre Bank dafür Gebühren abziehen will, können Sie die Gebühren zurückfordern. Sie können sich Hilfe holen bei der Verbraucherzentrale. Die Internetseite ist [www.verbraucherzentrale-brandenburg.de](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de)

## Das Pfändungsschutzkonto (P-Konto)

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

**TIPP** Bei Banken mit kostenlosen Girokonten ist auch das P-Konto kostenlos.



### Benutzung von Kreditkarten

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

### Konto für Jugendliche

Viele Banken haben kostenlose Konten für Jugendliche und Studierende oder Auszubildende. Aber wenn der Jugendliche volljährig wird oder die Ausbildung beendet hat, kostet das Konto Gebühren. Informieren Sie sich rechtzeitig über diese Gebühren.

### Guthabenkonto

Ein Guthabenkonto können Sie nicht überziehen. Das bedeutet: Sie können nicht ins Minus kommen und machen keine Schulden. Ansonsten können Sie ein Guthabenkonto genauso benutzen wie ein Girokonto. Guthabenkonten gibt es vor allem bei Sparkassen.



## 16 | 2. Spartipp: Wählen Sie das richtige Girokonto aus



© Fotolia/Gina Sanders



### Praxistipps für Ihre Kontoführung

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





## 3. Spartipp: Behalten Sie nur die wichtigsten Versicherungen



Versicherungen kosten Geld. Wenn Sie viele Versicherungen abschließen, bezahlen Sie auch viel Geld.



**Schließen Sie darum nur die wichtigsten Versicherungen ab. Welche Versicherungen wichtig sind, erklären wir Ihnen hier genauer. Lassen Sie sich beraten, welche Versicherungen Sie brauchen. Dabei hilft Ihnen die Verbraucherzentrale.**

### Die Privathaftpflichtversicherung

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

### Die Hausratversicherung

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

### Die Berufsunfähigkeitsversicherung

Diese Versicherung brauchen Sie, wenn Sie nach einem Unfall oder einer Krankheit nicht mehr in Ihrem Beruf arbeiten können. Sie bekommen zwar eine Rente vom Staat, diese ist aber klein. Wenn Sie Ihre ganze Familie ernähren müssen, reicht das Geld oft nicht. Eine Berufsunfähigkeitsrente hilft, wenn Sie in diese Situation kommen. Diese Versicherung ist ziemlich teuer.



### Die Risikolebensversicherung

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

### Die Kfz-Versicherung

Wer ein Auto hat, braucht eine Kfz-Versicherung. Die Preise für die Versicherung sind sehr unterschiedlich. Vergleichen Sie die Preise. Günstiger sind immer die Direktversicherungen. Direktversicherungen können Sie nur über Telefon und Internet erreichen. Es gibt keine Person in einer Filiale. Jugendliche Fahranfänger werden über die Eltern mitversichert.

TIPP

**Bezahlen Sie die Versicherungen einmal im Jahr.**

**Ein Jahresbeitrag ist günstiger als jeden Monat Geld zu bezahlen.**

### Diese Versicherungen können wichtig sein. Aber nicht für jeden.

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



### 3. Spartipp: Behalten Sie nur die wichtigsten Versicherungen | 19

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



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

#### Diese Versicherungen sind nicht wichtig:

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



## 20 | 3. Spartipp: Behalten Sie nur die wichtigsten Versicherungen

- ❖ **Handyversicherung** | Diese Versicherung hilft, wenn Handys kaputt gehen. Aber nicht alle Schäden am Handy werden bezahlt. Wenn das Handy gestohlen wird, hilft diese Versicherung oft nicht.
- ❖ **Krankenhaus-Tagegeld-Versicherung** | Wenn Sie im Krankenhaus sind, zahlen Sie an das Krankenhaus 10,00 Euro pro Tag. Hier lohnt sich die Versicherung nicht.

### Die Altersvorsorge mit der Riester-Rente

Wenn Sie 35 Jahre gearbeitet haben, bekommen Sie Geld vom Staat. Dieses Geld heißt Altersrente. Die Riester-Rente ist eine zusätzliche Absicherung. Sie bezahlen für die Riester-Rente jeden Monat. Später haben Sie damit mehr Geld zur Verfügung. Sie bekommen Ihre Altersrente, auch wenn Sie eine Riester-Rente haben. Außerdem gibt es Vorteile bei der Steuer. Sie bekommen noch mehr Unterstützung vom Staat, wenn Sie Kinder haben.

Wenn Sie dann Rentner sind, bekommen Sie jeden Monat mehr Geld. Die Riester-Rente kann Ihnen keiner wegnehmen. Wenn Sie Arbeitslosengeld 2 (Hartz 4) brauchen, können Sie das Geld von der Riester-Rente trotzdem behalten.

TIPP

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



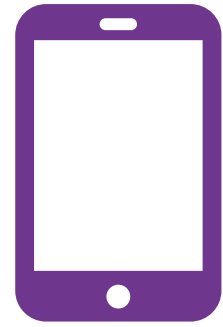


## Praxistipps für Ihre Versicherung und die Altersvorsorge

- 1. Trennen Sie Versicherungen vom Geld-Sparen.**  
Versicherungen bieten Ihnen an, Geld für Sie zu sparen.  
Zum Beispiel die Kapitallebensversicherung. Die ist aber viel zu teuer.  
Sie können besser auf andere Weise Geld sparen.
- 2. Für die Altersvorsorge sind Kapitallebensversicherungen und Rentenversicherungen nicht geeignet.**
- 3. Lassen Sie sich keine Versicherung aufschwätzen, die Sie nicht brauchen.**
- 4. Kündigen Sie Versicherungen, die Sie nicht mehr brauchen.**
- 5. Nehmen Sie von einer Versicherung nur die wichtigsten Leistungen in Anspruch.**
- 6. Sie können Versicherungen 1 Mal im Jahr oder 1 Mal im Monat bezahlen.**  
Wenn Sie den Beitrag nur 1 Mal im Jahr bezahlen, ist das zwar viel Geld auf einmal. Aber insgesamt ist der Beitrag billiger.
- 7. Schließen Sie Versicherungen erst einmal nur für 1 Jahr ab. Sie können später entscheiden, ob Sie die Versicherung länger haben möchten.**
- 8. Lassen Sie sich von der Verbraucherzentrale beraten.**  
Die Verbraucherzentrale prüft für Sie, ob Sie die Versicherung wirklich brauchen. Und ob die Leistungen der Versicherung gut sind.
- 9. Fragen Sie bei Riester-Verträgen immer nach den Gebühren, die Sie für den Abschluss bezahlen müssen.**



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



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

### Telefonieren mit dem Handy oder Smartphone

Das nennt man Mobilfunk. Sie können einen Vertrag abschließen oder eine Prepaid-Karte kaufen. Prepaid bedeutet: Schon bezahlt. Das heißt, Sie bezahlen einen Betrag und laden diesen Betrag auf Ihre Handykarte auf. Das ist dann Ihr Guthaben, was Sie zur Verfügung haben. Wenn das Guthaben aufgebraucht ist, dann können Sie es wieder aufladen. Sie behalten dabei besser den Überblick über die Kosten. Bei einem Vertrag bekommen Sie am Ende des Monats eine Rechnung. Darauf steht, wie viel Geld Sie verbraucht haben. Die Rechnung müssen Sie dann bezahlen. Egal wie viel Geld es ist. Bei einem Vertrag müssen Sie immer eine Grundgebühr bezahlen. Meistens können Sie Flatrates buchen. Das bedeutet: Sie können für einen bestimmten monatlichen Betrag unbegrenzt telefonieren, SMS versenden oder das Internet nutzen. Meistens gilt das nur innerhalb Deutschlands.

TIPP

**Überlegen Sie genau, welche Leistungen Sie brauchen:**

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



© Fotolia/Nomad\_Soul



### Internet und Festnetztelefon

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

**TIPP** Über das Internet kann man auch telefonieren. Dazu brauchen Sie eine App auf dem Smartphone oder ein Programm auf Ihrem Computer.

### Sicherheit im Internet

Sie können im Internet auch einkaufen. Das heißt Online-Shopping. Dabei muss man oft persönliche Informationen von sich angeben. Geben Sie nie mehr Daten von sich an, als es wirklich nötig ist. Die Daten im Internet können schnell an Betrüger gelangen. Besonders vorsichtig müssen Sie sein, wenn es um Ihre Kontodaten und Ihre Adresse geht. Achten Sie beim Online-Shopping oder Online-Banking besonders auf aktuelle Betriebssysteme und Sicherheitsupdates.

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

### Wenn Ihre Kinder im Internet surfen

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

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

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

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)



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

TIPP

Die Internetseite [www.klick-tipps.net](http://www.klick-tipps.net) ist eine sichere Internetseite für Kinder. Dort können Sie auch noch viele weitere Internetseiten speziell für Kinder finden.

### Vorsicht: Teure Telefonnummern und Betrug im Internet

Telefonnummern mit der **Vorwahl 0900** oder **0180** oder **0137** sind **teuer**. Die Gespräche werden pro Minute berechnet. Eine Minute kann bis zu 3 Euro kosten. 10 Minuten telefonieren kosten dann 30,00 Euro.

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

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



© Shutterstock/PureSolution





Oder Ihre Adresse wird an andere Firmen weiter gegeben. Dann bekommen Sie Anrufe und Briefe, obwohl Sie das nicht wollen.

Manchmal sehen Sie einen Anruf in Abwesenheit auf Ihrem Telefon. Wenn Sie die Nummer nicht kennen, kann das auch ein Trick von Betrügern sein. Rufen Sie die unbekannte Nummer nicht zurück. Das kann eine sehr teure Telefonnummer sein.



Wenn Sie mit dem Smartphone Apps herunterladen, achten Sie besonders darauf: Laden Sie nur die Apps herunter, die Sie auch brauchen. Lesen Sie alle Informationen zur App genau durch. Manchmal steht im Kleingedruckten, dass Sie noch mehr Apps kaufen müssen. Achten Sie genau auf die Preise.

Manche Apps wollen Ihnen etwas verkaufen. Klicken Sie nicht auf Werbe-Buttons. Sie können in den Einstellungen im Smartphone Ihre Sicherheit erhöhen.

Weitere Informationen finden Sie hier:

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

[www.klicksafe.de/smartphones](http://www.klicksafe.de/smartphones)

**TIPP**

**Wenn Ihr Kind Verträge über das Telefon oder das Internet ohne Ihr Einverständnis abgeschlossen hat, dann gelten die Verträge nicht. Sie müssen die Kosten nicht bezahlen. Lassen Sie sich aber rechtzeitig bei der Verbraucherzentrale beraten.**

### Beitrag für Fernsehen und Radio

Jeder Haushalt muss jeden Monat für Fernsehen und Radio bezahlen.

**TIPP**

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

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



... ❖ **Sie können den Antrag online stellen:**  
**[www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de)**

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



### **Praxistipps für Internet und Telefon**

- 1. Telefongespräche ins Ausland oder auf Sonder-Rufnummern wie 0900 kosten immer extra.**
- 2. Beachten Sie die Dauer von den Verträgen.**
- 3. Lassen Sie sich einen Einzelbindungsnachweis zuschicken.**
- 4. Für Jugendliche gibt es oft spezielle Handyverträge. Fragen Sie danach.**
- 5. Wenn Sie Opfer von Betrug geworden sind, wenden Sie sich an die Verbraucherzentrale.**
- 6. Wenn Sie nur wenig Geld im Monat verdienen, können Sie sich von dem Beitrag für Fernsehen und Radio befreien lassen.**



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



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

### ❖ Zum Beispiel:

- Arbeitnehmende
- Auszubildende
- Personen, die ein Praktikum machen
- Studierende bis zum 25. Lebensjahr
- Menschen, die Altersrente bekommen
- Arbeitslose

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

### Die gesetzlichen Krankenkassen

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

**TIPP**

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



### Medikamente

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

#### TIPP

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

#### ❖ Zum Beispiel:

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



© Fotolia/blackday

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

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



## Apotheken im Internet

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

## Zahnarzt

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

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

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



### Vorsorgeuntersuchungen

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



### Praxistipps für Gesundheit und Krankenversicherung

- 1. Bei Medikamenten ohne Rezept fragen Sie in der Apotheke nach den günstigen Produkten.**
- 2. Prüfen Sie bei Internet-Apotheken die Versandkosten.**
- 3. Gehen Sie zu den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.**
- 4. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem Bonusprogramm. Vielleicht können Sie Geld für Untersuchungen zurückbekommen.**
- 5. Sorgen Sie für sich selbst und in Ihrer Familie für regelmäßige Bewegung. So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und sparen Geld für Medikamente.**



## 6. Spartipp: Bewusst einkaufen und ernähren



Frisches Obst und Gemüse gehören zu einer gesunden Ernährung dazu. Genauso wie Milch und Brot. Diese Nahrungsmittel sind auch günstig zu kaufen. Sehr teuer sind dagegen Fertiggerichte und Süßigkeiten. Genauere Informationen über gesundes Essen finden Sie auf der Internetseite vom Bundeszentrum für Ernährung: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Getränke

Man sollte am Tag 1,5 bis 2 Liter trinken. Dafür ist am besten Mineralwasser oder Tee ohne Zucker geeignet. Sie können auch Gemüsesäfte und verdünnte Obstsäfte trinken. Kaffee und schwarzen Tee sollten Sie nur wenig trinken. Manche Menschen schaffen es nicht so viel zu trinken. Dann kann man sich die Getränke so bereitstellen, dass man sie immer im Blick hat. Bevorzugen Sie ungesüßte Getränke. Trinkwasser aus dem Wasserhahn hat bei uns in Deutschland eine sehr gute Qualität. Das ist am preiswertesten.

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

### Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Eine Regel sagt: Man sollte 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Sie schaffen das, wenn Sie zu jeder Mahlzeit Obst und/oder Gemüse essen. Obst und Gemüse sind gut, wenn man zwischendurch Hunger hat. Kaufen Sie das Obst und Gemüse, was auch in der Jahreszeit gerade wächst.

Kochen Sie Ihr Gemüse nicht zu sehr durch. Die meisten gesunden Inhaltsstoffe bleiben erhalten, wenn Sie das Gemüse nur ganz kurz kochen. Oder Sie essen das Obst und Gemüse hin und wieder ungekocht.



**TIPP** Einige Märkte verkaufen Obst und Gemüse zum Feierabend für einen günstigeren Preis. Es gibt auch Bauernhöfe, bei denen man sich sein eigenes Obst und Gemüse ernten kann.

Obst und Gemüse kann man auch tiefgekühlt kaufen. Das ist fast so gut wie die frischen Produkte und manchmal sogar billiger.

### Brot und Aufstrich

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



© Fotolia/Kadmy

### Milch und Milchprodukte

Statt Milch können Sie auch Joghurt, Quark, Kefir und Buttermilch kaufen. Wenn Sie viel kaufen, sind manchmal große Becher preiswerter.

**TIPP** Wenn Sie Naturjogurt selbst mit Marmelade oder Obst mischen, schmeckt es besser als fertiger Fruchtjogurt. Und es ist auch günstiger. Statt Jogurt können Sie auch mal Quark oder Kefir essen.

### Fleisch, Fisch und Eier

Für eine vernünftige Ernährung reichen kleine Mengen Fleisch, Fisch und Eier pro Woche. Nehmen Sie Produkte aus Ihrer Region. Zum Beispiel vom Wochenmarkt. Das ist zwar ein bisschen teurer, aber es schmeckt viel besser und Sie bekommen eine bessere Qualität für





ihr Geld. Billige Wurst besteht oft zum größten Teil aus Fett und Fleischresten.

Kaufen Sie Fleisch und Fisch nicht in Fertiggerichten. Das ist teuer, aber oft keine gute Qualität. Würzen Sie Fleisch und Fisch mit wenig Salz. Kochen Sie selbst und würzen Sie mit Kräutern und anderen Gewürzen. Das hilft dabei, weniger Salz zu verbrauchen.

### Welche Lebensmittel sind wirklich gesund?

Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel. Es gibt eine gesunde Ernährungsweise. Dazu gehören Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln zum satt essen. Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier benötigt ihr Körper nur in kleinen Mengen. In der Werbung wird oft gesagt, dass Produkte speziell für Kinder sehr gesund sein sollen. Das stimmt nur selten. Spezielle Lebensmittel für Kinder sind teurer und enthalten sehr viel Zucker, Fett und künstliche Zusatzstoffe.

#### ❖ Zum Beispiel:

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

Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel. Achten Sie selbst auf eine vernünftige Ernährung. Kochen und essen Sie mindestens einmal pro Tag gemeinsam mit Ihren Kindern. Achten Sie auf Pausen zwischen den Mahlzeiten. Mindestens 2 1/2 Stunden in denen nichts gegessen wird. Nur so kann Hunger und Appetit entstehen.



Essen Sie Süßes und Salziges selten, aber dann mit Genuss. So können auch ihre Kinder eine gesunde Ernährungsweise erlernen.



### Verpackungen von Lebensmitteln

Vermeiden Sie aufwendige Verpackungen. Kaufen Sie größere Packungen für die Familie. Das spart oft Geld. Achten Sie dabei auf die Grundpreise. Zum Beispiel auf den Preis pro Kilogramm oder Liter. Wenn Sie Lebensmittel einfrieren möchten, packen Sie die Lebensmittel in andere Gefäße. Zum Beispiel sollte man Fleisch nicht in der Plastik-Verpackung aus dem Supermarkt einfrieren. Nehmen Sie dafür spezielle Boxen oder Gefriertüten.

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

TIPP

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



© Shutterstock/Speedkingz





## Praxistipps für gesunde Ernährung

1. Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste. Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Denn dann kaufen Sie oft Dinge, die Sie gar nicht brauchen.
2. Kaufen Sie nicht nur teure Markenprodukte. Die eigenen Marken von den Supermärkten sind oft genauso gut.
3. Achten Sie bei verschiedenen Verpackungsgrößen immer auf den Grundpreis. Zum Beispiel den Preis pro Liter oder pro Kilogramm.
4. Die preiswerten Produkte stehen in den Regalen im Supermarkt oft ganz unten. Oder sehr weit oben.
5. Fahren Sie nicht extra für ein besonderes Angebot in einen anderen Supermarkt. Die Fahrt dorthin kostet auch Geld und es lohnt sich oft nicht.
6. Bewahren Sie Ihre Lebensmittel zu Hause richtig auf. Achten Sie darauf, was auf der Packung steht. Verbrauchen Sie die Lebensmittel, bevor sie verderben.
7. Wenn das Mindest-Haltbarkeits-Datum schon abgelaufen ist, sind Lebensmittel oft noch gut. Verlassen Sie sich auf Ihre Nase und Augen.
8. Schalten Sie den Herd beim Kochen schon etwas eher aus. Der Herd ist dann immer noch heiß genug, um das Essen fertig zu kochen.
9. Versorgen Sie Ihre Kinder in der Schulpause nicht mit Fertiggerichten. Ein belegtes Brot ist immer am besten.
10. Kochen Sie für Ihre Familie aus frischen Zutaten. Das ist gesünder und preiswerter als Fertigprodukte.



## 7. Spartipp: Sparen Sie Energie

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



### Heizen und Lüften

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



TIPP

**Heizen mit Strom ist sehr teuer. Daher benutzen Sie bitte keine Heizlüfter oder Ölradiatoren. Auch die Kühlung mit einer Klimaanlage im Sommer verbraucht viel Strom.**

### Wasser

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



## Wäsche waschen

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

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

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

## Licht

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

## Elektrogeräte richtig ausschalten

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

## Kochen und Backen

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



© Shutterstock/Benjamin Haas

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

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

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

### Kühlschrank

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



**TIPP** Ein sehr alter Kühlschrank verbraucht viel Strom. Tauschen sie sehr alte Geräte gegen neue aus. Sie sparen mindestens 100 Euro im Jahr.

### Den Anbieter für Strom wechseln

Die Preise für Strom sind unterschiedlich. Vergleichen Sie die Preise von Ihrem Anbieter mit den Preisen von anderen Anbietern. Schauen Sie sich Ihre letzte Jahresabrechnung an. Dort steht, was Sie im ganzen Jahr verbraucht haben. Den Preis für diesen Verbrauch können Sie mit den Preisen von anderen Anbietern vergleichen. Vielleicht lohnt sich ein Wechsel. Achten

Sie aber auch immer auf die Dauer von dem neuen Vertrag und auf die Kündigungsfrist oder Preisänderungen. Lassen Sie Ihren Strom immer genau nach Ihrem Verbrauch abrechnen. Sonst zahlen Sie wahrscheinlich zu viel.

**TIPP**

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



### **Praxistipps zum Energiesparen**

- 1. Schalten Sie Ihre Geräte immer ganz aus und trennen Sie sie vom Stromnetz. Vermeiden Sie den Stand-by-Betrieb.**
- 2. Nehmen Sie LED-Lampen für die ganze Wohnung.**
- 3. Wechseln Sie den Stromanbieter, wenn es für Sie billiger wird.**
- 4. Die Verbraucherzentrale kann Ihnen ein Messgerät ausleihen. Damit können Sie zu Hause die „Stromfresser“ finden.**
- 5. Wenn Sie neue Geräte kaufen, achten Sie immer auf deren Stromverbrauch.**



## 8. Spartipp: Behalten Sie den Überblick über Ihre Kredite. Verhindern Sie die Überschuldung.



Grundsätzlich gilt: Vermeiden Sie einen Kredit. Sie müssen immerviel mehr Geld zurückzahlen als Sie bekommen haben. Das sind die Zinsen und die Bearbeitungsgebühren. Sparen Sie lieber jeden Monat Geld, bevor Sie sich etwas Größeres kaufen.

Wenn Sie einen Kredit haben, sind Sie in der SCHUFA eingetragen. Die SCHUFA ist eine Firma. Sie hält fest, wer einen Kredit hat. Die SCHUFA weiß, ob Sie Ihren Kredit jeden Monat zurückzahlen. Alle Banken können sich bei der SCHUFA informieren, ob Sie einen anderen Kredit haben.

### Ratenkredit mit Zinsen

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

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

TIPP

**Prüfen Sie die Angebote von den Banken in Ruhe zuhause. Unterschreiben Sie nicht sofort in der Bank.**

### Ratenkredit ohne Zinsen

Viele Möbelhäuser und Elektronik-Märkte bieten Ratenkredite ohne Zinsen an. Das bedeutet, Sie können ein Möbelstück oder ein Gerät kaufen und bezahlen dafür jeden Monat eine Rate. Aber Sie zahlen nur den Kaufpreis und keine Zinsen. Sie müssen sicher



© Fotolia/Scanrail





sein, dass Sie den Kredit bis zum Ende zahlen können. Auch bei diesem zinslosen Kredit bekommen Sie einen Eintrag bei der SCHUFA.

### Gehen Sie nie zu einem Kreditvermittler!

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



### Vermeiden Sie den Dispositionskredit!

Die Kurzform von Dispositionskredit ist Dispo. Wenn Sie auf Ihrem Girokonto ins Minus kommen, haben Sie automatisch einen Dispositionskredit. Die Zinsen dafür sind sehr hoch: 15-20% im Jahr. Ihre Bank verdient sehr viel Geld damit und Sie haben immer weniger Geld.

**TIPP**

**Prüfen Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge. Am besten löschen Sie den Dispositionskredit solange Ihr Konto im Plus ist. Dann kann Ihr Konto nicht ins Minus gehen. Ihre Bank muss den Dispo löschen, wenn Sie das wollen.**

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

Sie können Ihrem Kind Taschengeld geben. Das darf aber nicht zu viel sein. Das Kind lernt so, wie man mit Geld umgeht. Dass man nicht alles auf einmal ausgeben soll, sondern es sich gut einteilen sollte. Und dass ihr Kind etwas ansparen kann, wenn es einen größeren Wunsch hat. Bringen Sie Ihrem Kind schon früh bei, dass man sich kein Geld von anderen ausleihen sollte. Denn dann hat man Schulden. Und Kredite bei Banken kosten viel Geld. Wenn Ihr Kind ein Handy braucht, geben Sie ihm eine Prepaid-Karte. Überlegen Sie gemeinsam, wie viel Geld Ihr Kind jeden Monat auf dem Handy haben darf. Wenn die Prepaid-Karte schon vorher leer ist, lernt Ihr Kind, wie viel Geld das Handy kostet.



### Überschuldung und Zahlungsunfähigkeit

Einer von 10 Menschen im Land Brandenburg hat Schulden. Zum Beispiel durch einen Kredit. Solange Sie Ihren Kredit bezahlen können, haben Sie keine Probleme. Es gibt Probleme, wenn Sie Rechnungen nicht mehr bezahlen können. Oder wenn Ihr Geld für die Miete oder das Essen nicht mehr reicht. Wenn Sie die Schulden nicht mehr bezahlen können, dann sind Sie überschuldet und zahlungsunfähig.

#### ❖ Zum Beispiel:

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

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

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

TIPP

**Gehen Sie zu einer Beratungsstelle. Sie heißen Schuldnerberatung oder Insolvenzberatung. Dort bekommen Sie Hilfe und Informationen, wie Sie mit Ihrer Situation umgehen können. Und wie Sie aus den Schulden wieder rauskommen können. Die Beratung ist kostenlos. Wenn jemand Geld für die Beratung will, ist das Betrug. Gehen Sie dann zu einer anderen Beratungsstelle.**



### Bürgschaft für Freunde und Verwandte

Eine Bürgschaft ist eine Vereinbarung zum Beispiel bei einem Kredit. Wenn eine Person den Kredit nicht mehr bezahlen kann, muss der Bürge für die Person bezahlen. Wenn die Bank das will, muss der Bürge alles auf einmal bezahlen. Auch alle Nebenkosten, zum Beispiel einen Anwalt oder Gerichtskosten.

Übernehmen Sie daher keine Bürgschaft. Treten Sie im Notfall besser in den Kreditvertrag mit ein. So zahlen Sie im schlimmsten Fall jeden Monat die Raten weiter. Tun Sie das nur, wenn Sie selbst genug Geld übrig haben.



#### Praxistipps für Kredite und Überschuldung

- 1. Lassen Sie Rechnungen nicht liegen. Bezahlen Sie die Rechnungen rechtzeitig.**
- 2. Ordnen Sie Ihre Unterlagen. Den Überblick behalten Sie mit einem Haushaltsbuch.**
- 3. Holen Sie sich nur im Notfall einen Kredit. Planen Sie größere Anschaffungen rechtzeitig. Dann können Sie das Geld dafür jeden Monat ansparen.**
- 4. Wenn Sie wirklich einen Kredit brauchen, dann vergleichen Sie die Angebote der Banken genau. Vergleichen Sie immer den effektiven Jahreszins.**
- 5. Übernehmen Sie keine Bürgschaft für andere. Sonst verschulden Sie sich auch selbst.**
- 6. Warten Sie nicht zu lange, bis Sie zur Schuldnerberatung gehen. Lassen Sie sich früh helfen.**



## 9. Wo Sie mehr Rat bekommen

### Verbraucherzentrale Brandenburg

#### Die Verbraucherzentrale hilft Ihnen,

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

- Persönlich
- Telefonisch
- E-Mail
- Internet



#### IHR KONTAKT ZU UNS



##### Landesweites Servicetelefon

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

##### Terminanfragen online:

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



##### E-Mail-Beratung

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



##### Internet

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

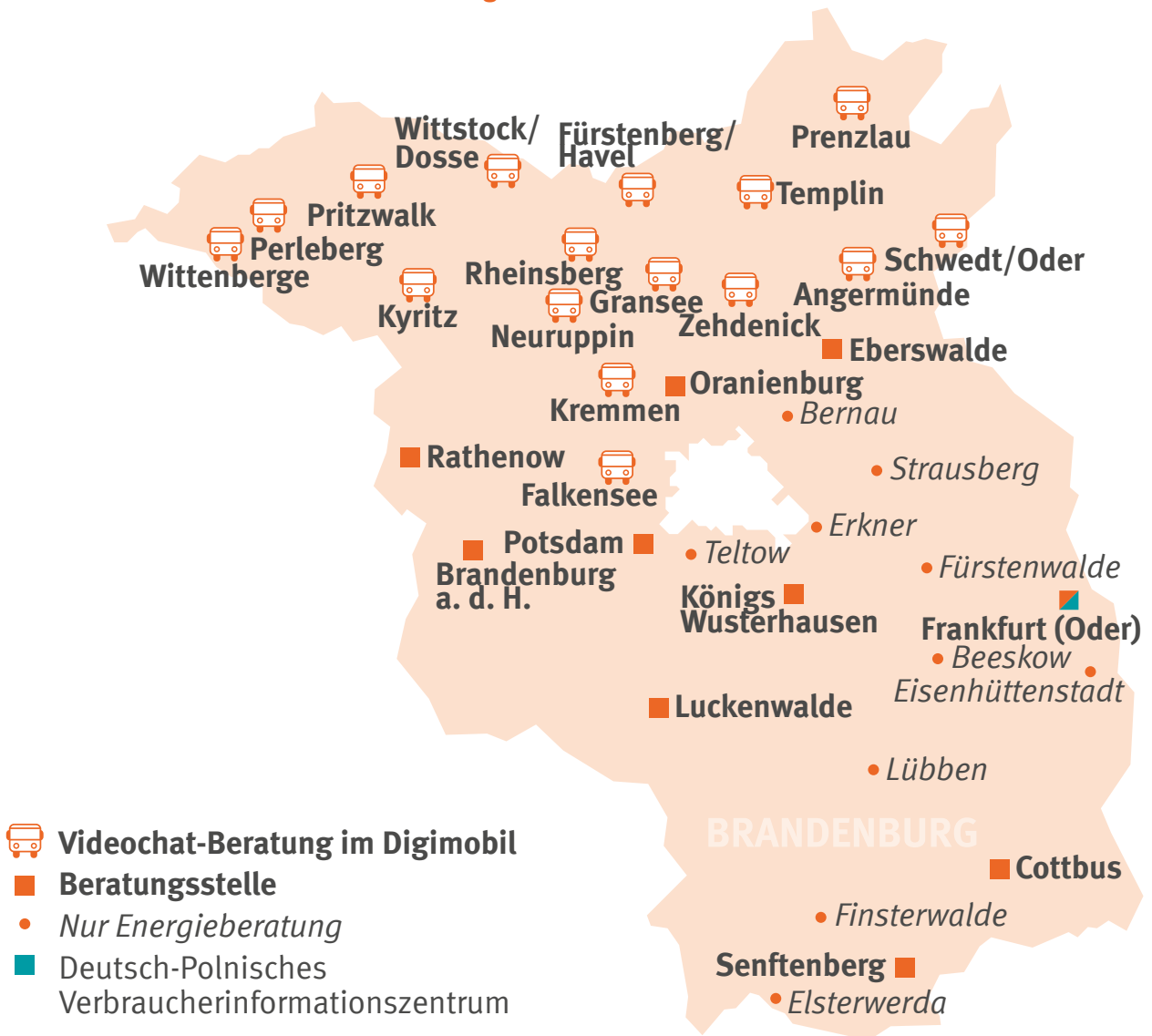


## Beratungsstellen

(Stand: 31. Mai 2020)

Aktuelle Anschriften und Öffnungszeiten finden Sie auch unter

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



16278 **Angermünde** (Digimobil)  
Markt, direkt am Rathaus

16321 **Bernau** (Energie)  
Hussitenstraße 1, Stadthalle

15848 **Beeskow** (Energie)  
Mauerstraße 28, Bibliothek

14776 **Brandenburg an der Havel**  
Kurstraße 7



## 46 | 9. Wo Sie mehr Rat bekommen

03046 **Cottbus**

Rosenstraße 1

16225 **Eberswalde**

Puschkinstraße 13, Bürgerbildungszentrum  
„Amadeu Antonio“

15890 **Eisenhüttenstadt** (Energie)

Am Trockendock 1 A,  
Haus 2 der Stadtverwaltung

04910 **Elsterwerda** (Energie)

Hauptstraße 12, Rathaus

14612 **Falkensee**

Vor der Sparkasse am Busbahnhof  
(Digimobil)

Poststraße 31, Bürgeramt (Energie)

03238 **Finsterwalde** (Energie)

Markt 1, Rathaus

15230 **Frankfurt** (Oder)

(mit Deutsch-Polnischem Verbraucher-  
informationszentrum)

Karl-Marx-Straße 179/180

16798 **Fürstenberg/Havel** (Digimobil)

Markt 1, vor dem Rathaus

15517 **Fürstenwalde/Spree** (Energie)

Mühlenstraße 25, Stadtteilbüro

16775 **Gransee** (Digimobil)

Kirchplatz, nahe Bushaltestelle

16766 **Kremmen** (Digimobil)

Am Markt 6 vor dem Drogerie und  
Parfümerieladen

15711 **Königs Wusterhausen**

Fontaneplatz 2, Bürgertreff

16866 **Kyritz**

Marktplatz 1 vor dem Rathaus,  
Zugang über Schulstraße (Digimobil)  
Am Markt 17, Bibliothek (Energie)

15907 **Lübben** (Energie)

Reutergasse 12

14943 **Luckenwalde**

Am Nuthefließ 2, Kreisverwaltung

16816 **Neuruppin** (Digimobil)

Schulplatz

16515 **Oranienburg**

Albert-Buchmann-Straße 17, Bürgerzentrum  
Mittelstadt

19348 **Perleberg** (Digimobil)

Kirchplatz zwischen Rathaus, Kirche und  
Krämerstraße

14473 **Potsdam**

Babelsberger Str. 18

17291 **Prenzlau**

Friedrichstraße 21, vor dem Kino (Digimobil)  
Marktberg 2, Stadtteilbüro (Energie)



16928 **Pritzwalk** (Digimobil)  
Marktstraße 39, direkt am Rathaus

14712 **Rathenow**  
Berliner Straße 15, Stadtverwaltung

16831 **Rheinsberg** (Digimobil)  
Kirchplatz/Kirchstraße

16303 **Schwedt/Oder** (Digimobil)  
Platz der Befreiung

01968 **Senftenberg**  
Markt 1

15344 **Strausberg** (Energie)  
Hegermühlenstraße 58, Stadtverwaltung

14513 **Teltow** (Energie)  
Neue Straße 3

17268 **Templin**  
Am Markt 19  
Vor dem Rathaus (Digimobil)  
Prenzlauer Allee 7, Stadtverwaltung  
(Energie)

16909 **Wittstock/Dosse** (Digimobil)  
Markt, direkt vor dem Rathaus

19322 **Wittenberge**  
Paul-Lincke-Platz 1, vor dem Kultur-  
und Festspielhaus (Digimobil)  
Bürgermeister-Jahnstraße 21,  
Bürgerzentrum (Energie)

16792 **Zehdenick** (Digimobil)  
Am Markt 11, direkt am Rathaus

## Schuldner-Beratungsstellen und Insolvenz-Beratungsstellen

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

### ... Sie heißen:

- Schuldner-Beratungsstelle und
- Insolvenz-Beratungsstelle.

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



## Impressum

### Herausgeber

Verbraucherzentrale Brandenburg e. V.  
Babelsberger Straße 12  
14473 Potsdam  
[www.verbraucherzentrale-brandenburg.de](http://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de)

**Titelbild:** shutterstock/Dilen, Macrovector

**Gestaltung:** Henrike Ott, Visuelle Kommunikation

**Übersetzung in einfache Sprache:** CJD Erfurt

Büro für Leichte Sprache  
Große Ackerhofsgasse 15  
99084 Erfurt

**Druck:** Printzipia

**Stand:** Juni 2020, 3. Auflage in einfacher Sprache

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

© 2020 VZB

Gefördert im Rahmen des Projektes  
„Auskommen mit dem Einkommen“  
durch das Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Integration und Verbrau-  
cherschutz des Landes Brandenburg.  
[www.msgiv.brandenburg.de](http://www.msgiv.brandenburg.de)



Informationen  
in einfacher  
Sprache

verbraucherzentrale

Brandenburg