

**Fit fürs Leben  
Wissen für den Alltag  
für Jugendliche  
und junge  
Erwachsene**





# Inhaltsverzeichnis ■ ■ ■

<b>Vorwort</b>	3
Inhaltsverzeichnis	4
<b>Wirtschaft</b>	6
Wirtschaftssystem	6
Soziale Marktwirtschaft	7
Das magische Viereck	7
<b>Mathematik</b>	8
Dreisatz – proportionale Zuordnung	8
Prozentrechnung	8
<b>Verträge und Finanzen</b>	11
Verträge	11
Girokonto	11
Minderjährige und die Eröffnung eines Girokontos	12
Taschengeld auf dem Girokonto	12
Die generelle Einwilligung deiner Eltern	12
<b>Ausgaben und Einnahmen</b>	13
Wie kann ich zahlen – der Zahlungsverkehr	13
Bankkarten	14
Onlinebanking	14
Möglichkeiten der Kontoüberziehung	15
<b>Lohnabrechnung</b>	16
Kopfteil	16
Hauptteil	16
Kirchensteuerabzug	16
Schlussteil	16
Steuern	17
Steuerfreibetrag	17
Berücksichtigung von Kindern in der Entgeltabrechnung	18
Kindergeld	18
Kinderfreibetrag	18
Aufwandsentschädigung	18
<b>Steuererklärung</b>	19
Inhalt der Steuererklärung	19
Beratung zur Steuererklärung	19
Vermögenswirksame Leistungen	19
Sonderausgaben	19
Werbungskosten	19
<b>Miete</b>	20
Wohnungsgröße	20
Umfang der Mietsache	20
Betriebskosten	20
Schönheitsreparaturen und Kleinreparaturen	20
Hausordnung	20
Nebenkosten	21
<b>Versicherungen</b>	22
<b>Sozialversicherungen</b>	22
Krankenversicherung	22
Pflichtversicherte	22
Privatversicherte	22
Familien	23
Pflegeversicherung	23

Auslandsreisekrankenversicherung	23
Europäische Krankenversicherungskarte	23
Unfallversicherung	23
Rentenversicherung	23
Arbeitslosenversicherung	23
<b>Private Versicherungen</b>	24
Lebensversicherung	24
Private Rentenversicherung	24
Fondsgebundene Lebens- und Rentenversicherung	24
Versteuerung	24
Staatlicher Zuschuss zur Altersvorsorge	24
Privathaftpflichtversicherung	25
Berufsunfähigkeitsversicherung	25
Hausratversicherung	25
Autoversicherung	25
Haftpflichtversicherung für Tiere	25
Unfallversicherung	25
<b>Kredite</b>	26
BAföG	26
Kredite	26
<b>Stromsperre</b>	26
Strom gesperrt – Akute Hilfe	27
<b>Mahnbescheide</b>	27
<b>Sparen</b>	28
Zins	28
Tagesgeldkonto	28
Festgeld	28
Bausparvertrag	28
<b>Börse</b>	29
Wertpapier	29
Anleihe	29
Aktie	29
Dividende	30
Aktienfonds	30
ETF	30
Immobilie	30
<b>Ernährung</b>	31
Getränke	31
Ausgewogene Ernährung	31
Vegetarische Ernährung	32
Für wen ist eine vegetarische Ernährung geeignet?	32
Vegane Ernährung	32
Für wen ist vegane Ernährung geeignet?	32
Klimaschutz in der Ernährung	33
<b>Das richtige Gewicht</b>	34
Body Mass Index BMI	34
Einordnung des errechneten BMI-Wertes	34
<b>Verbraucherzentrale / Anhänge</b>	36
<b>Noch was Wichtiges zum Schluss</b>	48
Symbole der Waschmaschine	48
Symbole des Backofens	48
<b>Quellen</b>	49

# Wirtschaft ■ ■ ■

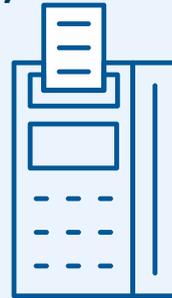
## Wirtschaftssystem

Das Wirtschaftssystem - manchmal auch die Wirtschaftsordnung genannt - bestimmt, nach welchen Grundsätzen und Regeln die Menschen in einer Gesellschaft zusammenleben und wie Waren und Dienstleistungen erstellt und verteilt werden.

Verbraucher, Unternehmen und der Staat wollen die knappen Mittel so einzusetzen, dass ein möglichst hoher Bedarf befriedigt werden kann.

### Die Art des Wirtschaftssystems bestimmt vor allem,

- ▶ *wer wo arbeitet (Arbeitsteilung),*
- ▶ *wer was besitzt (Eigentum),*
- ▶ *wer was darf (Rechtsordnung),*
- ▶ *wer was entscheidet (zum Beispiel Preisbildung) und*
- ▶ *den Umfang des Handels mit anderen Volkswirtschaften.*



Als wesentliche Formen für ein Wirtschaftssystem gibt es vor allem die **Marktwirtschaft** und die **Zentralverwaltungswirtschaft**. In einer Marktwirtschaft bestimmen Konsumenten und Unternehmen, welche Menge an welchen Orten zu welchen Preisen angeboten werden. Neben diesen dezentralen Entscheidungen durch Angebot und Nachfrage zeichnet sich eine Marktwirtschaft vor allem durch Privateigentum aus. In einer **Zentralverwaltungswirtschaft** wird alles zentral vom Staat bestimmt. Die Menge der produzierten Güter, die Preise, die Löhne und so weiter. Privateigentum existiert in einer reinen Zentralverwaltungswirtschaft nicht (z.B. Russland).

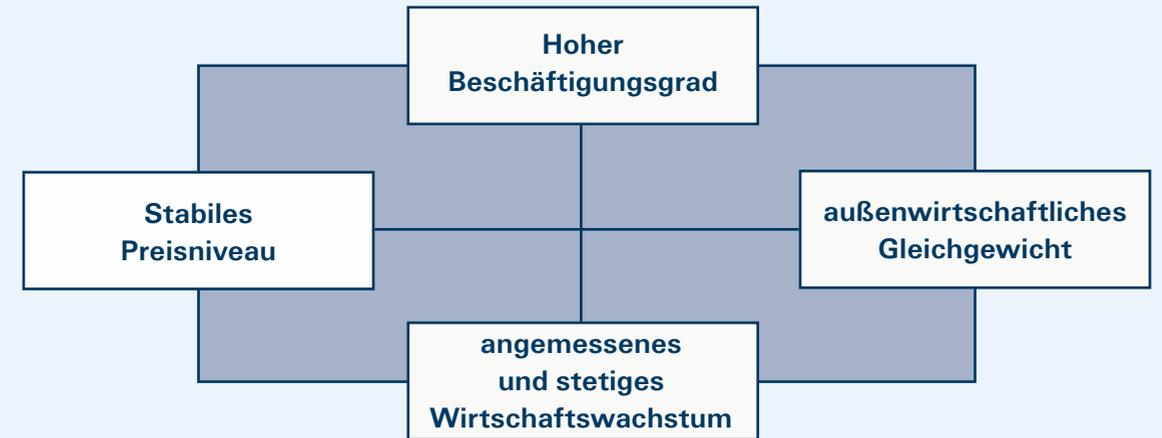
Je nach politischer Ausrichtung findet man in der Realität eher an der Marktwirtschaft oder eher an der Zentralverwaltungswirtschaft orientierte Wirtschaftssysteme oder auch Mischformen, wie z.B. die soziale Marktwirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland.



## Soziale Marktwirtschaft

Das Grundprinzip ist die Marktwirtschaft, ergänzt um den sozialen Aspekt: Jeder einzelne Mensch muss zwar für sich selbst sorgen, aber in Notlagen müssen die Sozialsysteme einspringen, speziell zum Schutz der wirtschaftlich Schwachen, für soziale Gerechtigkeit, zur sozialen Sicherung, mit Schutzgesetzen und für soziale Teilhabe.

### Das magische Viereck



Wichtig ist in einer Marktwirtschaft ein **stabiles Preisniveau** – wenig Preissteigerung/Inflation, ein **hoher Beschäftigungsgrad - wenig Arbeitslosigkeit**, **angemessenes und stetiges Wirtschaftswachstum** und **außenwirtschaftliches Gleichgewicht** zwischen Import und Export. Staat, Sozialpartner und Notenbank haben sich zum wirtschaftlichen Ziel gesetzt, die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bereiche zu beobachten, um Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen, zum Erhalt des gesamtwirtschaftlichen Gleichgewichts der Volkswirtschaft.



# Mathematik ■ ■ ■

Den Dreisatz braucht man häufig im Beruf, aber auch im Alltag:

## Dreisatz – proportionale Zuordnung

Beim Dreisatz wird einer bestimmten Menge oder Größe (z.B. kg Fleisch) eine weitere Menge oder Größe zugeordnet (z.B. Preis pro kg Fleisch). In diesem Fall handelt es sich um einen proportionalen Zusammenhang, denn es gilt: je mehr Fleisch ich kaufe, desto mehr muss ich bezahlen.

	Gewicht (in kg)	Preis (in €)	
	3	147	
:3	1	49	:3
·7	7	343	·7

Beim umgekehrten Dreisatz wird ebenfalls einer Menge oder Größe eine weitere Menge oder Größe zugeordnet. Hierbei gilt jedoch, anders als beim proportionalen Zusammenhang, folgendes: je mehr Bagger arbeiten, desto weniger Arbeitszeit wird benötigt. Dieser umgekehrte Dreisatz wird auch antiproportionaler Zusammenhang genannt.

	Bagger	Stunden	
	10	20	
:2	5	40	:2

## Prozentrechnung

Hinweis:

$$1\% = \frac{1}{100}$$
$$12\% = \frac{12}{100}$$

Die Prozentrechnung hilft dabei, Anteile an etwas Ganzem darzustellen. Ein Prozent - kurz 1 % - ist nichts anderes als 1 : 100. Man kann daher ein Prozent auch mit einem Bruch ausdrücken, bei dem im Zähler eine 1 und im Nenner 100 steht. Die Prozentrechnung ist ein Teilgebiet der Mathematik.

**Beispiel Prozent:** Angenommen wir haben 100 Äpfel. Dann sind 1 % von diesen Äpfeln nur 1 Apfel, also 1 von 100. Möchten wir hingegen 12 % haben, dann sind dies 12 von 100 Äpfel.

## Wichtige Begriffe der Prozentrechnung:

Um mit Prozenten rechnen zu können, sollte man zunächst die wichtigsten Begriffe der Prozentrechnung kennen und verstehen.

Diese sind:

- ▶ **Grundwert: „das Ganze“**, auf das sich die Prozentangaben beziehen, zum Beispiel alle Personen, das ganze Geld oder der komplette Inhalt einer Flasche. In den meisten Fällen entspricht alles **100 Prozent**. In Formeln wird der Grundwert mit einem **G oder GW** abgekürzt.
- ▶ **Prozentwert: Anteil an etwas Ganzem**. Befinden sich 100 Personen in einem Raum, von denen 60 männlich sind, dann sind 100 Personen der Grundwert und 60 der Prozentwert. In Formeln wird für den Prozentwert **W oder PW** eingesetzt.
- ▶ **Prozentsatz: Anteil an einem Grundwert**. Ein Preisnachlass von 40 % auf ein Produkt für 100 Euro bedeutet, dass dieses Produkt 40 Euro billiger wird. In diesem Fall wäre der Grundwert  $G = 100$  Euro und der Prozentsatz  $p \% = 40 \%$ . In Formeln ist der Prozentsatz **p %**.
- ▶ **Prozentzahl:** In manchen Formeln wird nicht der Prozentsatz  $p \%$  verwendet, sondern nur die Prozentzahl  $p$ , also ohne Prozentzeichen.

$$p\% = \frac{p}{100}$$

Die nächste Gleichung zeigt den Zusammenhang zwischen Prozentzahl  $p$  und Prozentsatz  $p \%$ .

Beispiele Prozentrechnung: Grundwert, Prozentwert und Prozentsatz

## Grundwert der Prozentrechnung:

Darunter versteht man das Ganze, auf welches sich der Anteil und der Prozentsatz beziehen.

$$G = \frac{W}{p\%}$$
$$G = \frac{W \cdot 100}{p}$$

Wir erhalten den Grundwert  $G$ , indem wir den Prozentwert  $W$  durch den Prozentsatz  $p \%$  teilen. Alternativ können wir den Prozentwert  $W$  mit 100 multiplizieren und durch Prozentzahl  $p$  teilen.

$$G = \frac{W \cdot 100}{p}$$

$$G = \frac{12\text{€} \cdot 100}{30}$$

$$G = \frac{1200\text{€}}{30}$$

$$G = 40\text{€}$$

### Beispiel 1 zum Grundwert:

Anna hat in diesem Monat 12 Euro ihres Taschengeldes ausgegeben. Dies sind 30 Prozent ihres Taschengeldes. Wie viel Geld bekommt sie jeden Monat?

**Lösung:** Gesucht ist „das Ganze“, also der Grundwert G. Wir wissen, dass ein Anteil von  $W = 12$  Euro gegeben ist. Dies sind 30 Prozent, daher ist  $p = 30$ . Wir setzen dies in die Gleichung von oben ein und rechnen die Zahlen aus. Die Währung (Euro) darf nicht vergessen werden.

**Anna bekommt 40 Euro Taschengeld im Monat.**

### Prozentwert der Prozentrechnung:

Der Prozentwert W gibt den Anteil an etwas Ganzem an. Die Formel bzw. Formeln um den Prozentwert zu berechnen lauten:

$$W = \frac{p \cdot G}{100}$$

$$W = p\% \cdot G$$

**Wir erhalten den Prozentwert W, indem wir die Prozentzahl mit dem Grundwert multiplizieren und durch 100 teilen. Alternativ können wir den Prozentwert W berechnen, in dem wir den Prozentsatz mit dem Grundwert multiplizieren.**

### Beispiel 2 zum Prozentwert:

Ein Fahrrad kostet im Normalfall 500 Euro. Der Händler bietet es aktuell jedoch mit einem Rabatt von 15 Prozent an. Wie viel Euro beträgt der Rabatt?

**Lösung:** Das Rad kostet normalerweise 500 Euro, was dem Gesamtpreis entspricht. Dies ist der Grundwert, daher ist  $G = 500$  Euro. Der Preisnachlass beträgt 15 Prozent, daher  $p\% = 15\%$  bzw.  $p = 15$ . Diese Angaben setzen wir in eine der beiden Gleichungen ein. Das Fahrrad gibt es mit 75 Euro Rabatt.

## Verträge und Finanzen ■ ■ ■



### Verträge

Bei einem Vertrag einigen sich (mindestens) zwei Personen und geben eine übereinstimmende Willenserklärung ab, um einen übereinstimmenden Zweck zu erreichen. Wenn man zum Beispiel ein Fahrrad kaufen möchte, einigt man sich mit dem Fahrradhändler darüber, welches Fahrrad gekauft wird und wieviel es kostet. Der Händler übergibt das Fahrrad, sodass der Käufer Eigentümer wird und dieser zahlt als Gegenleistung den vereinbarten Kaufpreis.

Minderjährige werden davor geschützt, dass sie unüberlegt einen Vertrag abschließen, der sie teuer zu stehen kommt. Kinder unter sieben Jahren können keinerlei Verträge wirksam abschließen. Zwischen 7 und 17 Jahren ist man beschränkt geschäftsfähig und kann nur unter bestimmten Voraussetzungen selbst einen Vertrag abschließen.

### Girokonto

Wenn man eigenes Geld verdient oder sein Taschengeld auf einem Konto parkt, um seine Anschaffungen von dort zu zahlen, handelt es sich um ein Girokonto bei einer Bank oder Sparkasse. Diese haben oft unterschiedliche Kontomodelle, die man sich genau erklären lassen sollte. Hier einige Beispiele:

- ▶ **monatliche Kontoführungsgebühren**
- ▶ **günstigere Modelle für Schüler und Auszubildende**
- ▶ **Kosten für das Geldabheben am Automaten, besonders an fremden Automaten**
- ▶ **Konten für Online-Banking**
- ▶ **Kosten für Kreditkarten (erst ab 18 Jahren möglich)**
- ▶ **Überziehungszinsen (erst ab 18 Jahren möglich)**

## Minderjährige und die Eröffnung eines Girokontos

Als Minderjähriger (7-17 Jahre) kann man ohne Einwilligung der Eltern/Sorgeberechtigten nur einen Vertrag schließen, wenn der Vertrag lediglich **rechtliche Vorteile** bringt, d.h. **ohne Gegenleistung**. Zum Beispiel, wenn man etwas geschenkt bekommt. Denn auch das ist ein Vertrag. Wichtig ist, dass durch das Geschenk keine Verpflichtungen entstehen, doch auch hier haben die Eltern das letzte Entscheidungsrecht.

Bei der Eröffnung eines Girokontos entstehen Verpflichtungen, z.B. durch monatliche Gebühren, Kosten zum Geldabheben oder andere Serviceleistung, was rechtlich nachteilig ist. Deshalb braucht jeder die Einwilligung seiner Erziehungsberechtigten, um ein Girokonto zu eröffnen.

## Taschengeld auf dem Girokonto

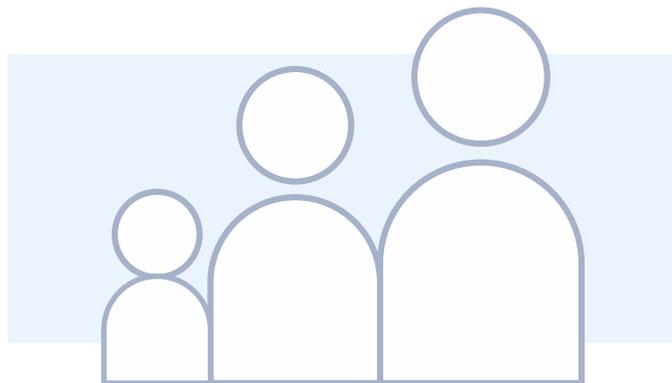
**Taschengeld ist Geld, über das Kinder und Jugendliche frei verfügen dürfen. Eltern können bestimmen, dass nur kleinere Anschaffungen von dem Taschengeld gemacht werden dürfen.**

**Beispiel:** Vom gesparten Geld wird ein teurer Computer gekauft. Der Kaufvertrag bei Kindern und Jugendlichen wird erst dann wirksam, wenn die Eltern zustimmen, entweder vorher oder nachher. Sind diese nicht einverstanden, ist das Geschäft nichtig und der Computer muss zurückgegeben werden.

Was für den Kauf mit Bargeld gilt, gilt auch für das Girokonto. Abhebungen von Geld im Rahmen des Taschengeldes ist von der Einwilligung der Eltern gedeckt, da sie das Taschengeld zur freien Verfügung stellen und es jederzeit von Jugendlichen abgehoben werden kann. Wird das Taschengeld jedoch angespart, braucht man bei einem hohen Geldbetrag eine Erlaubnis.

## Die generelle Einwilligung deiner Eltern

Die Eltern können dir auch eine sogenannte Generaleinwilligung im Voraus erteilen. Damit bestimmen sie die Eckpunkte beim Verfügen über das Konto, z.B. auch wieviel Geld im Monat ausgegeben werden darf. Die Einwilligung gilt nicht automatisch für alles. Z.B. darf ein Girokonto bei Kindern und Jugendlichen nicht überzogen werden, nur weil es eine Bankkarte gibt. Bei Überziehungen oder einem Kredit braucht man als Kind oder Jugendlicher sogar die Einwilligung des Vormundschaftsgerichts.



## Ausgaben und Einnahmen ■ ■ ■

Bei eigenen Ausgaben ist es immer wichtig, sich im Vorfeld über alle Ausgaben und alle Einnahmen einen Überblick zu verschaffen. Wenn die Ausgaben die Einnahmen übersteigen, kommt man ins Minus. Wer monatlich mehr ausgibt, häuft immer mehr Schulden an, von denen man schwer wieder herunter kommt. Entweder man muss durch zusätzliche Einnahmen die Schulden abbauen oder sich überlegen, wie man die Ausgaben mindern kann. Schnell ist man in die Schuldenfalle gerutscht. Minderjährige dürfen keine Schulden haben, um für das spätere Leben geschützt zu sein. (Planungslisten im Anhang)

## Wie kann ich zahlen – der Zahlungsverkehr

- ▶ **Bar:** bei kleinere Einkäufe wird häufig mit Bargeld gezahlt.  
Wenn man von seinem Girokonto Rechnungen zahlen will, braucht man drei bestimmte Zahlen, die man auf seinem Kontoauszug oder seiner Bankkarte findet:
- ▶ **Bankleitzahl BLZ: Nummer der Bank oder Sparkasse**
- ▶ **Kontonummer: Nummer des eigenen Kontos bei der Bank oder Sparkasse**
- ▶ **IBAN: Kopplung von Bankleitzahl und Kontonummer**

**Überweisung:** entweder auf einem Überweisungsträger oder über das Onlinebanking wird Geld vom eigenen Konto zu dem Empfänger geschickt. (s. Anhang)

**Lastschrift:** für regelmäßige Zahlungen erteilt man dem Empfänger die Vollmacht, den Betrag vom eigenen Konto einzuziehen, z.B. bei Stromrechnungen.

**Dauerauftrag:** für regelmäßige Zahlungen erteilt man der Bank/Sparkasse den Auftrag einen gleichbleibenden Betrag auf ein bestimmtes Konto, eigenes oder fremdes, zu überweisen, z.B. man will regelmäßig sparen oder die Miete zahlen.

**Kontoauszug:** entweder in Papierform oder online stellt die Bank oder Sparkasse eine Übersicht über die Einnahmen und Ausgaben zur Verfügung.





# Lohnabrechnung ■ ■ ■

In einer Lohnabrechnung bzw. einer Gehaltsabrechnung wird dokumentiert, aus welchen Bestandteilen sich der Lohn bzw. das Gehalt von Mitarbeitern in einem bestimmten Zeitraum zusammensetzt. Über die Lohnabrechnung können Arbeitnehmer sowie Arbeitgeber die erfolgte Zahlung des Lohns und Gehalts nachvollziehen.

Beim Lohn wird der Arbeitnehmer nach seinen erbrachten Arbeitsstunden bezahlt, das Gehalt ist eine feste Summe, die monatlich gezahlt wird. Die Abrechnung gliedert sich in:

## Kopfteil

- ▶ **Name und Anschrift des Arbeitgebers sowie des Arbeitnehmers**
- ▶ **Bezugsdatum und Erstellungsdatum der Entgeltabrechnung**
- ▶ **Steuerdaten und Sozialversicherungsdaten des Arbeitnehmers**
- ▶ **Persönliche Daten / Vertragsdaten sowie Urlaubsdaten des Arbeitnehmers**

## Hauptteil

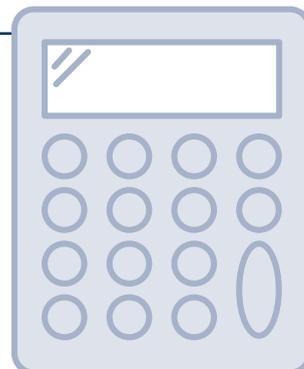
- ▶ **Brutto-Lohn oder Gehalt**
- ▶ **Sachbezüge / geldwerte Vorteile**
- ▶ **Beitrag zur betrieblichen Altersvorsorge**

## Abzüge wie:

- ▶ **Steuerabzüge**
- ▶ **Sozialversicherungsbeiträge des Arbeitnehmers**
- ▶ **Persönliche Abzüge**
- ▶ **vermögenswirksame Leistungen**
- ▶ **Aufwandsentschädigungen**
- ▶ **Auszahlungsbetrag**

## Schlussteil

- ▶ **Kontodaten des Arbeitnehmers**
- ▶ **Gesamtsumme des Arbeitgebers**



## Steuern

werden direkt an das **Finanzamt** abgeführt: Lohnsteuer, Solidaritätszuschlag, Kirchensteuer.

**Sozialabgaben** gehen an die **Krankenkasse des Arbeitnehmers**: Krankenversicherung, Rentenversicherung, Pflegeversicherung, Arbeitslosenversicherung.

**Vereinfacht gesagt bestimmt die Höhe des Bruttogehalts/-lohns die Höhe der Abzüge.**

Die Höhe der Lohnsteuer richtet sich nach Gehalt und Lohnsteuerklasse und liegt zwischen 15 % und 45 %. Hiervon wieder abhängig sind andere Steuern.

Die **Sozialversicherungsbeiträge** bilden einen festen Prozentsatz des Bruttogehalts und werden bis auf den Zusatzbeitrag für Kinderlose zur Pflegeversicherung von Arbeitgeber (AG) sowie Arbeitnehmer (AN) zu gleichen Teilen getragen (je 50 %).

Die Lohnsteuerklasse beeinflusst die Höhe der Steuern vom Gehalt / Lohn, wobei es sechs Steuerklassen gibt:

**Lohnsteuerklasse 1 (I):** Alleinstehende Personen, die also ledig, unverheiratet, geschieden oder verwitwet sind

**Lohnsteuerklasse 2 (II):** Alleinerziehende mit mindestens einem minderjährigen Kind

**Lohnsteuerklasse 3 (III):** Verheiratete, verwitwete oder gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften; ist nur in Kombination mit Steuerklasse 5 möglich

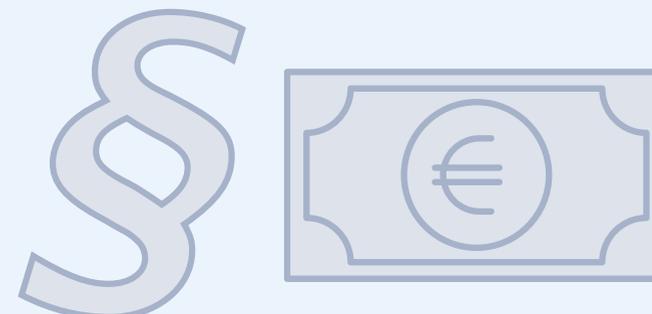
**Lohnsteuerklasse 4 (IV):** Ehepaare die beide die Steuerklasse 4 gewählt haben; lohnt sich für Partner, die ungefähr dasselbe Einkommen verdienen

**Lohnsteuerklasse 5 (V):** Ehepaare bei denen der Partner die Steuerklasse 3 hat. Der Partner mit dem geringeren Einkommen wählt die Steuerklasse 5

**Lohnsteuerklasse 6 (VI):** Personen mit zwei oder mehreren Jobs, z. B. eine geringfügige Beschäftigung (der zweite Job wird immer mit Lohnsteuerklasse 6 abgerechnet); pro Job wird eine Lohnsteuerkarte verlangt.

## Steuerfreibetrag

Ein Steuerfreibetrag ist ein Sammelbegriff für alle geltenden Freibeträge. Ein Freibetrag bestimmt, bis zu welcher Summe ein Betrag unsteuerert bleibt, z.B. für Rentner, Kinder, Sparer. Alles, was über dem Freibetrag liegt, wird von der Steuer berücksichtigt.



## Berücksichtigung von Kindern in der Entgeltabrechnung —

Kindergeld und Kinderfreibetrag sind eng miteinander gekoppelt und von staatlicher Seite aus eine Unterstützung für Familien, um den Grundbedarf der Kinder zu decken. Dabei gilt, entweder Kindergeld ODER Kinderfreibetrag, beides zusammen ist nicht möglich – so ist das ausgezahlte Kindergeld zunächst als eine Vorauszahlung anzusehen. Anspruch besteht

- ▶ **bis zum 18. Lebensjahr**
- ▶ **bis zum 25. Lebensjahr, wenn sich das Kind noch in Ausbildung oder Studium befindet**
- ▶ **auch über das 25. Lebensjahr hinaus, wenn das Kind behindert ist und außerstande, sich selbst zu unterhalten**

## Kindergeld

Das Kindergeld ist ein Betrag, der Eltern monatlich überwiesen wird und der nicht der Einkommensteuer unterliegt, also nicht versteuert werden muss. Der Anspruch auf Kindergeld entsteht im Geburtsmonat des Kindes und die Höhe richtet sich dabei nach der Anzahl der Kinder. Die letzte Kindergelderhöhung fand zum 01. Januar 2021 statt. Kindergeld wird bei den Familienkassen des gewöhnlichen Aufenthaltes beantragt.

## Kinderfreibetrag

Im Gegensatz zum Kindergeld wird der Kinderfreibetrag nicht ausgezahlt, sondern ist ein Freibetrag, der vom zu versteuernden Einkommen abgezogen wird und sich bei der Berechnung der Einkommensteuer steuermindernd auswirkt – es handelt sich also um eine fiktive Rechengröße. Die monatlichen Kindergeldzahlungen können dabei als Vorausleistungen auf den Freibetrag zum Jahresende betrachtet werden.

## Aufwandsentschädigung

Als Aufwandsentschädigung ist eine **Vergütung** zu verstehen, die für Aufwendungen, beispielsweise im Ehrenamt, gezahlt wird. Eine Aufwandsentschädigung kann unter bestimmten Voraussetzungen steuerfrei sein, unterliegt aber meist der Besteuerung.

### Notizen

---

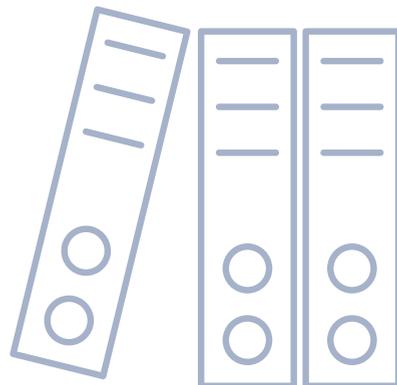
---

---

---

---

---



## Steuererklärung ■ ■ ■

**Die Steuererklärung ist eine Erklärung in Papierform oder elektronischer Form, mit der z. B. Arbeitnehmer Ihre Daten und die tatsächlichen Zahlen zu ihren Einkünften und Kosten gegenüber dem Finanzamt darlegen.**

Mithilfe der eingereichten Steuererklärung ermittelt das Finanzamt die tatsächliche Zahllast an Steuern des Steuerpflichtigen und überprüft, ob eine Rückerstattung der Einkommensteuer zusteht oder eine Nachzahlung fällig ist.

## Inhalt der Steuererklärung

Der Hauptvordruck beinhaltet persönliche Angaben wie bspw. Name, Adresse, Steuernummer und **Steueridentifikationsnummer** (Zahlenfolge aus elf Ziffern, die seit 2008 jedem Deutschen vom Bundeszentralamt für Steuern zugeteilt wird) und ist ergänzt durch Formulare wie Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen. Die sog. **Anlage N** ist für alle Angaben im Zusammenhang mit Tätigkeiten als Arbeitnehmer, Pensionär oder Rentner zu machen. Die **Anlage Kind** ist für jedes Kind auszufüllen. Zudem gibt es **weitere Anlagen** für Versicherungsbeiträge, Riester-Rente, Kapitalerträge, vermögenswirksame Leistungen und Arbeitnehmer-Sparzulage. (Erklärungen folgen)

## Beratung zur Steuererklärung

Steuerpflichtige können sich hinsichtlich ihrer Steuererklärung von einem Steuerberater oder Lohnsteuerhilfeverein beraten lassen. Neben der Beratung zur Steuererklärung übernimmt der steuerliche Vertreter auch komplett die Steuererklärung und reicht diese beim zuständigen Finanzamt für den Steuerpflichtigen ein.

## Vermögenswirksame Leistungen

Vermögenswirksame Leistungen (VWL oder VL) sind ein gesetzlich geregeltes finanzielles Extra, welches ein Betrieb seinen Angestellten zusätzlich zum monatlichen Lohn zahlt, damit über einen längeren Zeitraum Kapital angespart werden kann, auch von Menschen mit wenig Einkommen. Im Tarifvertrag oder Arbeitsvertrag muss die Unterstützung geregelt sein. Der Arbeitnehmer muss die Leistung einmalig beantragen und erhält monatlich bis zu 40 Euro. Das Geld geht auf ein, vom Arbeitnehmer, gesondertes Konto bei einer Bank, Sparkasse, Bausparkasse, oder Fond und wird 7 Jahre angespart. Eine wichtige Besonderheit ist die staatliche Arbeitnehmersparzulage. Die Förderung können Personen beantragen, deren Einkommen eine bestimmte Grenze nicht übersteigt.

## Sonderausgaben

Sonderausgaben sind Ausgabenkosten in der Einkommensteuererklärung, die für privaten Lebensführung steuermindernd geltend gemacht werden können, wie Ausgaben für das Alter, Versicherungen, Berufsausbildung, Unterhalt.

## Werbungskosten

Werbungskosten sind alle Ausgaben, die man im Zusammenhang mit einer Einkunftsart steuerlich absetzen kann. Bei den meisten Einkunftsarten erlaubt es das Finanzamt, dass man von den erzielten Einnahmen Werbungskosten abziehen darf.



## Miete ■ ■ ■

Der **Wohnungsmietvertrag** ist die **Vereinbarung zwischen Mieter und Vermieter für den Gebrauch einer Wohnung. Zu beachten sind folgende Hinweise:**

### Wohnungsgröße

Die Quadratmeterzahl ist die Bemessungsgrundlage für die Höhe der Miete und für viele Betriebskosten, die z.B. nicht verbrauchsabhängig berechnet werden können.

### Umfang der Mietsache

An welchen bestimmten Räumlichkeiten, Dingen oder Freiflächen besteht ein mietvertragliches Gebrauchsrecht und damit ein Nutzungsanspruch.

**Beispiel:** Wird z.B. eine bereits vorhandene Einbauküche ausdrücklich mitvermietet, hat man ggf. bei Ausfall eines technischen Geräts (z.B. Herd) mittels Verschleiß einen Anspruch gegen den Vermieter auf Austausch dieses Geräts.

### Betriebskosten

Die Betriebskosten sollten ausdrücklich und eindeutig festgelegt sein, ggf. müssen diese nicht vom Mieter getragen werden.

Der Umlagemaßstab soll zu erkennen sein, z.B. „*pro Kopf*“ oder nach „*Wohnfläche*“. Können die Betriebskosten **verbrauchsmäßig** erfasst werden, so ist der Vermieter zu einer gebrauchsmäßigen Erfassung verpflichtet, sofern diesbezügliche Messinstrumente zur Verfügung stehen. Für die Kalkulation ist es gut, wenn der Vermieter die Betriebskostenabrechnungen der letzten Jahre vorlegt.

### Schönheitsreparaturen und Kleinreparaturen

Im Mietvertrag sollte festgelegt sein, wie mit Schönheitsreparaturen als auch mit Kleinreparaturen umgegangen wird.

### Hausordnung

Wird im Mietvertrag auf die Hausordnung hingewiesen, sollte man sich diese genau durchlesen, denn mit Unterschrift wird sie Bestandteil des Vertrages.

## Nebenkosten

sind in folgende Positionen aufteilbar:

- ▶ **Grundsteuer**
- ▶ **Kosten der Wasserversorgung**
- ▶ **Kosten der Entwässerung**
- ▶ **Heizkosten**
- ▶ **Warmwasserkosten**
- ▶ **Kosten verbundener Heizungs- und Warmwasserversorgungsanlagen**
- ▶ **Kosten des Betriebs des Personen- oder Lastenaufzugs**
- ▶ **Kosten der Straßenreinigung und Müllbeseitigung**
- ▶ **Kosten der Gebäudereinigung und Ungezieferbekämpfung**
- ▶ **Kosten der Gartenpflege**
- ▶ **Kosten der Beleuchtung**
- ▶ **Kosten der Schornsteinreinigung**
- ▶ **Kosten der Sach- und Haftpflichtversicherung**
- ▶ **Kosten für den Hauswart**
- ▶ **Kosten des Betriebs der Gemeinschafts-Antennenanlage oder des Breitbandverteilers**
- ▶ **Kosten des Betriebs der Einrichtungen für die Wäschepflege**
- ▶ **sonstige Nebenkosten: müssen explizit im Mietvertrag benannt sein, wie Kosten für die Wartung von Feuerlöschern oder eines Blitzableiters, für Alarm- oder Videoüberwachung, einen Pförtner oder die regelmäßige Beheizung oder Reinigung von Dachrinnen.**



### Notizen

---

---

---

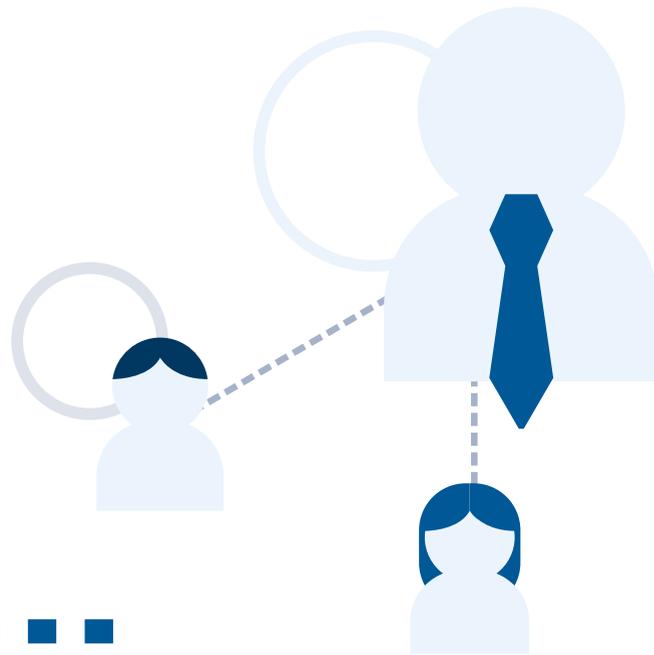
---

---

---

---

---



## Versicherungen ■ ■ ■

### Sozialversicherungen

Sozialversicherungen sind gesetzliche Pflichtversicherung gegen Schäden, die die soziale Existenzgrundlage der Versicherungsmitglieder und der Versichertengemeinschaft gefährden. Zur Sozialversicherung gehören: **Krankenversicherung, Pflegeversicherung, Unfallversicherung, Rentenversicherung und Arbeitslosenversicherung.**

#### Krankenversicherung

Als Teil der staatlichen Sozialpolitik versichert sie gegen **Risiken des Einkommensausfalles** wegen verminderter Erwerbsfähigkeit durch Krankheit.

#### Pflichtversicherte

Zunächst bestand die Aufgabe darin, eine Lohnersatzleistung für die Zeit des krankheitsbedingten Ausfalls zu gewährleisten. Erst später wurde auch die Erstattung von Behandlungskosten übernommen als auch die Gesundheit der Versicherten zu erhalten, wiederherzustellen oder ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Versicherte können eine zugelassene gesetzliche Kasse frei wählen und haben Anspruch auf die gültigen Leistungen, die unterschiedliche Extras und Serviceleistungen beinhalten.

#### Privatversicherte

Beamte, Gutverdiener und Selbstständige können sich statt gesetzlich auch privat krankenversichern und profitieren zunächst von günstigen Beiträgen. Nachteilig ist, dass die private Krankenversicherung nicht beitragsfrei auf weitere Familienmitglieder ausgedehnt werden kann und die Versicherungsbeiträge im Laufe des Lebens in der Regel steigen. Eine Rückkehr in die gesetzliche Kasse ist meist ausgeschlossen.

### Familienversicherung

Für Ehepartner und Familien gibt es Mitversicherungsmöglichkeiten.

### Auslandsreisekrankenversicherung

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen im Ausland nur eingeschränkten oder gar keinen Schutz. Deshalb sollte man bei Reisen eine Reisekrankenversicherung abschließen. Wichtig ist der Passus „für einen medizinisch sinnvollen Rücktransport“ und nicht erst bei einem medizinisch notwendigen Rücktransport aus dem Urlaubsland, der nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung gehört. Abgeraten wird von der Verbraucherzentrale von Jahresverträgen mit Selbstbeteiligung.

### Europäische Krankenversicherungskarte

Auch in EU-Staaten und Ländern, mit denen Deutschland ein Sozialversicherungsabkommen hat, wird die deutsche Krankenversicherung nicht immer oder nicht vollständig anerkannt und es kann zu hohen Kosten kommen, da man als Privatpatient behandelt wird. Deshalb sollte vor dem Reiseantritt bei der Krankenkasse angefragt werden.

### Pflegeversicherung

Seit 1. Januar 1995 als eigenständiger Zweig der Sozialversicherung, gilt sie als Pflichtversicherung für alle gesetzlich und privat Versicherten. Die Beiträge werden in gleicher Höhe von Arbeitnehmer und Arbeitgeber finanziert. Bei Inanspruchnahme hängen die Leistungen vom Pflegegrad und der Pflegebedürftigkeit ab.

### Unfallversicherung

Nach §1 SGB VII soll die Unfallversicherung mit allen geeigneten Mitteln Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren verhüten. Außerdem soll sie nach Eintritt von Arbeitsunfällen oder Berufskrankheiten die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Versicherten mit allen geeigneten Mitteln wiederherstellen. Das Unfallopfer oder ihre Hinterbliebenen werden durch Geldleistungen entschädigt.

### Rentenversicherung

Die gesetzliche Rentenversicherung gewährt im Alter, bei Erwerbsminderung und bei vorzeitigem Tod eine Rente an Versicherte (einschl. der Hinterbliebenen). Zentrale Aufgaben sind die Ersetzung ausgefallener Arbeitseinkommen bzw. die Erhaltung, Besserung und Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit der Versicherten.

### Arbeitslosenversicherung

Als Versicherungszweig der Arbeitsförderung erbringt sie Leistungen bei Arbeitslosigkeit, Kurzarbeit, witterungsbedingten Arbeitsausfällen und bei Zahlungsunfähigkeit des Arbeitgebers. Auch verschiedener (Wieder-) Eingliederungsmaßnahmen ins Erwerbsleben bietet sie an. Selbstständige können sich grundsätzlich nicht gegen das Risiko der Arbeitslosigkeit gesetzlich versichern.

## Private Versicherungen

### Lebensversicherung

Die Lebensversicherung ist ein Versicherungsvertrag, der bei Eintreten eines bestimmten Ereignisses die Zahlung einer Leistung vorsieht.

Dies können zum Beispiel der Todesfall der versicherten Person oder das Erleben eines bestimmten Zeitpunkts, wie des 65. Geburtstages, sein. Es gibt zwei Formen: die Risikolebensversicherung und die Kapitallebensversicherung.

Die **Risikolebensversicherung** sichert ausschließlich das Leben der versicherten Person ab. Stirbt diese während der Vertragslaufzeit, erhält die begünstigte Person die vereinbarte Leistung. Dies ist besonders bei Familien wichtig, damit im Todesfall die Situation nicht durch finanzielle Sorgen zusätzlich belastet wird.

Die **Kapitallebensversicherung** kombiniert die Risikolebensversicherung mit einem Sparvertrag. Dies bedeutet, dass die vertraglich vereinbarte Leistung nicht nur beim Tod der versicherten Person ausbezahlt wird, sondern auch, wenn diese ein bestimmtes Alter erreicht. Damit ist die Kapitallebensversicherung Risikovorsorge und Altersvorsorge zugleich. Denkbar ist sie zum Beispiel in klassischer Form mit einem Garantiezins auf den Sparanteil, aber auch als fondsgebundene Lebensversicherung.

### Private Rentenversicherung

Wer in eine private Rentenversicherung einahlt, bekommt dafür im Alter eine Rente ausgezahlt. Sicher ist dem Kunden aber nur ein Teil der Auszahlung. Der andere, nicht garantierte Teil, die so genannte „Gewinnrente“, kann vom Versicherer, zum Beispiel abhängig von dessen Geschäftserfolg, gekürzt werden.

### Fondsgebundene Lebens- und Rentenversicherung

Der Unterschied zu anderen Formen der Lebens- und Rentenversicherungen ist bei den fondsgebundenen Varianten der, dass das eingezahlte Geld in Investmentfonds, zum Beispiel Aktien-, Renten- oder Immobilienfonds, investiert wird. Da der Kunde meist selbst bestimmt, in welche Fonds er investieren will, kann er seine Wahl auch jederzeit ändern. Bei dieser Form der Anlage trägt er aber auch das Risiko allein!

### Versteuerung

Die (Ablauf-)Leistungen aus Lebensversicherungen, die vor dem 01. Januar 2005 abgeschlossen wurden, sind steuerfrei, wenn der Vertrag mindestens zwölf Jahre bestand und zumindest fünf Jahre regelmäßige Beiträge gezahlt wurden. Weiterhin muss eine Todesfallsumme vereinbart sein, die mindestens die Höhe von 60 Prozent der eingezahlten Beiträge erreicht. Sind diese Kriterien erfüllt, bleibt der Ertrag aus der Lebensversicherung steuerfrei. Seit 2005 muss für alle Gewinne aus Geldanlagen die so genannte Abgeltungssteuer gezahlt werden.

### Staatlicher Zuschuss zur Altersvorsorge

Neben der privaten Altersvorsorge gibt es auch staatlich geförderte Möglichkeiten zur Vorsorge im Alter. Dazu gehören die betriebliche Altersvorsorge (bAV) sowie Riester-Verträge.

Die Riester-Rente ist eine Form mit staatlicher Förderung, privat fürs Alter vorzusorgen.

Wer „**riestert**“ muss zu einem gesetzlich festgelegten Personenkreis zählen. Die Förderung besteht in der so genannten Ansparphase aus direkten Zulagen. Als Sonderausgabe in der Einkommensteuererklärung kann es zu Steuersparnissen führen.

### Privathaftpflichtversicherung

Jeder haftet für Schäden, die er einem anderen zufügt, mit allem, was er hat und zukünftig erwirtschaftet. Häufig ist man in der Berufsausbildung bis (meistens) 25 Jahre mitversichert. Detailliertes ist mit dem Versicherungspartner abzuklären. Ist die Ausbildung abgeschlossen oder das entsprechende Alter erreicht, wird ein eigener Vertrag notwendig.

### Berufsunfähigkeitsversicherung

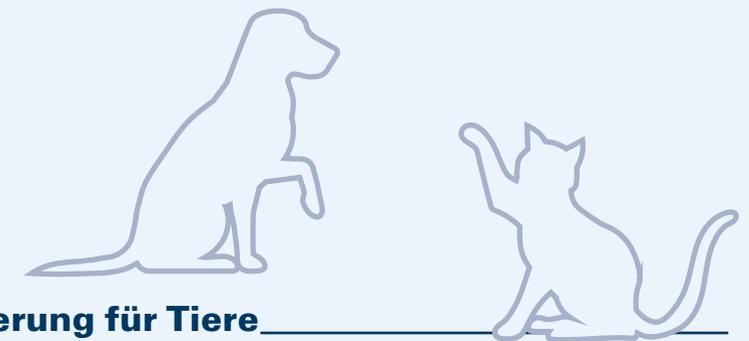
Die eigene Arbeitskraft ist die Grundlage zur Sicherung des Lebensunterhalts. Vor Unfall oder Krankheit schützt keine Versicherung, wohl aber vor den finanziellen Folgen. Wer für längere Zeit aus gesundheitlichen Gründen seinen Beruf nicht mehr ausüben kann, steht oft vor existenziellen Problemen, für die die Berufsunfähigkeitsversicherung Ersatz schafft. Je früher ein Vertrag abgeschlossen wird, desto geringer sind die Beiträge.

### Hausratversicherung

Meistens ist für die erste eigene Wohnung eine Hausratversicherung noch nicht so wichtig. Je nach Versicherungsbedingungen können auswärts wohnende Studenten über die elterliche Versicherung abgesichert sein

### Autoversicherung

Jeder Autobesitzer muss eine Kfz-Haftpflichtversicherung abschließen, entweder eine Teil- / oder Vollkaskoversicherung, je nach Auto, Alter des Autos und finanziellen Mitteln.



### Haftpflichtversicherung für Tiere

Für Hunde und Pferde ist eine Tierhalterhaftpflichtversicherung dringend zu empfehlen. Katzen, Kaninchen und andere Kleintiere sind in der Privathaftpflichtversicherung mitversichert. Man muss vor Vertragsabschluss genau prüfen, was von der Tierhalterhaftpflichtversicherung abgedeckt wird.

### Unfallversicherung

Die private Unfallversicherung umfasst alle Unfälle des täglichen Lebens – also sowohl in der Freizeit als auch während der Arbeit. Der Schutz gilt weltweit.

## Kredite ■ ■ ■

### BAföG

---

*Anspruch haben:*

- ▶ **Studierende**
- ▶ **mit deutscher Staatsbürgerschaft oder dauerhafter Bleibeperspektive,**
- ▶ **die zu Beginn des Studiums noch unter 30 Jahre alt sind und**
- ▶ **ein förderfähiges Fach studieren.**

Die Förderung hängt vom Einkommen der Eltern und dem eigenem Vermögen ab. Das Amt für Ausbildungsförderung prüft im Vorabverfahren (§ 46 Abs. 5 BAföG), ob eine Förderung möglich ist. Ein positiver Bescheid enthält keine Höhe des BAföG -Betrages oder eine Information zu elternunabhängigen Förderung. Hier hilft das zuständige Studentenwerk.

### Kredite

---

Man nimmt einen Kredit auf – leiht sich Geld-, wenn nicht genug eigene liquide Mittel zur Verfügung stehen, also wenn die geplanten Ausgaben hoch sind. Insgesamt empfiehlt sich die Bildung von Rücklagen. Im Regelfall sind die Sollzinsen für Kredite höher als die Guthabenzinsen für Spareinlagen. Gute Beispiele für notwendige Kreditaufnahmen sind eine eigene Immobilie oder der Aufbau einer beruflichen Existenz.

Vor der Kreditaufnahme muss geprüft werden, wie viel vom monatlichen Einkommen während der gesamten Laufzeit regelmäßig zum Abbezahlen der Raten genutzt wird. Ebenfalls wie man mit der Reduzierungen des Einkommens und der Erhöhungen der Kosten für die Dauer der Rückzahlung umgehen kann.

Durch die hohen Provisionen bei Kreditvermittler entstehen zusätzliche Kosten. Auch bei Umschuldungen sollte man vorsichtig sein. Eine Verringerung der monatlichen Belastung führt meist zu einer Verlängerung der Darlehenslaufzeit.

## Stromsperre ■ ■ ■

Bei Zahlungsrückständen ist der Energieversorger berechtigt, die Belieferung mit Energie einzustellen. Zahlungen für Strom, Heizung und der Miete sollten für Sie darum immer Vorrang haben. Generell gilt: Diese Zahlungen müssen vor allen anderen Rechnungen beglichen werden.

- ▶ **Verbraucher, die Leistungen von Jobcenter oder Sozialamt beziehen, können ihre Abschläge auch direkt vom Sozialleistungsträger an den Energieversorger überweisen lassen durch einen formlosen Antrag direkt bei der entsprechenden Behörde.**
- ▶ **Auflisten, wie viel Geld im Monat für Miete, Nebenkosten, Strom, Versicherungen etc. benötigt werden, nur den Rest der Einnahmen für die Lebenshaltung ausgeben oder ansparen. Die eigenen Ausgaben sollten sorgfältig geprüft werden.**
- ▶ **Bei Minirente und geringem Einkommen besteht ggf. ein ergänzender Anspruch auf staatliche Hilfen (Wohngeld, Grundsicherung etc.).**

## Strom gesperrt – Akute Hilfe

---

1. **Energieversorger kontaktieren: persönliche Situation erklären und nach Möglichkeiten der Entsperrung erkundigen**
2. **Unterstützung suchen: Verbraucherzentrale, Schuldner- und Sozialberatungsstellen**
3. **Anfrage bei Sozialleistungsträgern wegen Soforthilfe (Sozialamt, Jobcenter) stellen**



## Mahnbescheide ■ ■ ■

Kommt ein Mahnbescheid oder Vollstreckungsbescheid von einem Gericht, sollten Sie die Forderung genau prüfen und **unbedingt reagieren**.

Das Gericht prüft vorher nicht, ob die Forderung berechtigt ist. Halten Sie sie für unberechtigt, müssen Sie **Widerspruch oder Einspruch einlegen!**

**Wenn die Forderung ignoriert wird, droht der Vollstreckungsbescheid!**

1. **Berechtigte Forderung begleichen:** Zahlung veranlassen, nachfragen, ob eine Ratenzahlung möglich ist. Bei Begleichung der Forderung ist das Verfahren abgeschlossen.
2. **Unberechtigter Forderung widersprechen:** Widerspruch mit Formular des Gerichts innerhalb von zwei Wochen nach dem Erhalt des Briefes. Der Gläubiger muss die Forderung nachweisen.
3. **Teilweise widersprechen** kann man gegen einen Teil der Forderung (genaue Angabe) und begleicht den Rest der Forderung.

Sollte trotz Widerspruch das Geld weiterhin verlangt werden, kommt es zu einem **Zivilprozess**. In diesem muss der Antragsteller genau begründen, warum die Zahlung berechtigt ist. Stichhaltige Gegenargumente sind darzulegen.

Die damit wesentlich höheren Kosten des Verfahrens, also Gerichtsgebühren und eventuelle Anwaltskosten, trägt am Ende die Person, die im Prozess unterliegt.

Der **Vollstreckungsbescheid** ist die allerletzte Chance, einen Besuch vom Gerichtsvollzieher zu verhindern. Gegen den Vollstreckungsbescheid kann ein **selbst geschriebener Einspruch** eingelegt werden und muss **innerhalb von zwei Wochen nach Zugang des Bescheids beim Gericht ankommen**. Auch wenn die Forderungen des Gläubigers völlig überzogen sind, kann dieser mit einem rechtskräftigen Vollstreckungsbescheid das Geld durch den Gerichtsvollzieher eintreiben lassen!!!

## Sparen ■ ■ ■

Sparen ist das Gegenstück von Krediten: man überlässt anderen nicht benötigtes Geld, das man für größere Anschaffungen anspart und erhält dafür ein Entgelt.

Diese Sparte ist einem großen Umbruch erlegen, dass immer wieder neue Formen entstehen und alte weniger attraktiv sind

### Zins

Der Zins ist das Entgelt für die Überlassung von Kapital. Das bedeutet, dass ein Anleger einen bestimmten Zins dafür erhält, dass er sein Geld für eine bestimmte Zeit verleiht.

Auf der anderen Seite zahlt man selbst einen bestimmten Preis dafür, dass man fremdes Geld zur Verfügung gestellt bekommt, man also einen Kredit aufnimmt.

Nicht immer entspricht der Zinssatz einer Geldanlage dem tatsächlichen Gewinn, denn von den Zinseinnahmen müssen noch Steuern abgezogen werden, sofern der Sparerfreibetrag schon ausgeschöpft ist. Außerdem muss man die Geldentwertung, also die Inflation, ebenfalls berücksichtigen.

### Tagesgeldkonto

Tagesgeldkonten bieten in der Regel höhere Zinsen als Girokonten. Ebenso wie bei Girokonten kann man jederzeit - nämlich täglich - über sein Geld verfügen. Daher eignen sie sich besonders für das Anlegen eines Notgroschens. Im Gegensatz zum Girokonto sind Tagesgeldkonten allerdings nicht zum Zahlungsverkehr geeignet.

### Festgeld

Auf einem Festgeldkonto legen Sie das Guthaben für einen bestimmten Zeitraum fest an. Die Banken verlangen üblicherweise eine Mindestanlagesumme, deren Höhe von Anbieter zu Anbieter unterschiedlich sein kann.

### Bausparvertrag

Ein Bausparvertrag ist ein Sparvertrag, den der Verbraucher (Bausparer) mit einer Bausparkasse abschließt. In der Regel dient er zur Finanzierung von Wohneigentum und dessen Werterhalt. Auf das Baudarlehen haben Bausparer jedoch nicht sofort Anspruch, sondern erst dann, wenn der Bausparvertrag zuteilungsfähig ist. Zuteilungsfähig bedeutet, dass drei Voraussetzungen erfüllt sein müssen:

- ▶ **Es muss ein Mindestguthaben angespart werden, beispielsweise 40 Prozent der Bausparsumme.**
- ▶ **Der Vertrag muss eine Mindestvertragslaufzeit erfüllt haben, z. B. drei Jahre.**
- ▶ **Eine von der Bausparkasse vorgegebene Mindestbewertungsziffer muss erreicht werden.**

Unter bestimmten Umständen können auch bestimmte staatliche Förderungen für einen Bausparvertrag genutzt werden, wie die Arbeitnehmersparzulage, die Wohnungsbauprämie oder Wohn-Riester.



## Börse ■ ■ ■

Die Börse ist ein organisierter Markt, an dem Aktien, Anleihen, Devisen, Derivate und andere Wertpapiere gehandelt werden. Durch Angebot und Nachfrage bilden sich ständig neue Kurse.

**Grundsätzlich gilt:** Wenn mehr Anleger ein Wertpapier kaufen wollen, als es Verkäufer gibt, steigt der Kurs. Gibt es mehr Verkäufer als Käufer, fällt er. Gehandelt wird an Präsenzbörsen, also persönlich vor Ort durch Makler, oder an Computerbörsen. Der Handel in Deutschland wird über die Deutsche Börse abgewickelt, aber auch über regionale Börsen und elektronische Plattformen.

### Wertpapier

Wertpapier ist ein sehr weitgehender Begriff. Zur allgemeinen Geldanlage kann man beispielsweise Geld bei der öffentlichen Hand anlegen und erhält dafür einen Zins.

Wertpapiere, wie Aktien, werden an der Börse gehandelt, andere nicht. Es gibt beispielsweise in- und ausländischen Aktien, verzinsliche Wertpapiere, Investmentfonds, Zertifikate.

### Anleihe

Eine Anleihe ist ein Wertpapier, bei dessen Kauf der Käufer Geld an den Herausgeber verleiht. Der Herausgeber einer Anleihe kann ein Staat, ein Kreditinstitut oder ein Unternehmen sein.

Eine Anleihe ist - zumindest theoretisch - weniger risikoreich als andere Wertpapiere, wie zum Beispiel Aktien. Wer die Anleihe bis zur Fälligkeit behält, erhält den überlassenen Kapitalbetrag zu 100 Prozent zurück, sofern der Herausgeber in der Zwischenzeit nicht zahlungsunfähig geworden ist oder vertraglich etwas anderes vereinbart wurde.

### Aktie

Eine Aktie ist ein Wertpapier, das einen Anteil am Grundkapital eines Unternehmens dokumentiert. Aktien können bei der Herausgabe (Emission) gekauft werden, aber auch zu einem späteren Zeitpunkt an der Börse. Bei gleichem Nennwert der Aktien haben alle Aktien den gleichen Anteil am Grundkapital. Ein Verkauf wird ebenso über die Börse abgewickelt.

Da Kursverluste, ebenso wie Kursgewinne möglich sind, gehen Aktienbesitzer ein Risiko ein, nicht zuletzt, da auch Fachleute die Kursentwicklung nicht sicher prognostizieren können. Auch ein Totalverlust ist möglich, falls die Aktiengesellschaft insolvent wird.

### Dividende

Das Ziel eines Unternehmens ist es, Gewinn zu erwirtschaften. Macht eine Aktiengesellschaft Gewinne, dann schüttet sie oft einen Teil davon an ihre Aktionäre aus. Diese Ausschüttung heißt Dividende. Für die Aktionäre ist die Höhe der Dividende pro Aktie besonders interessant.





## Vegetarische Ernährung



Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch. Mit einer bewussten Zusammenstellung der Lebensmittelgruppen Gemüse und Obst, Vollkorn- und Milchprodukten, Hülsenfrüchten, ausgewählte Ölen und Nüssen ist eine gesundheitsförderliche Ernährung sehr gut machbar. Einige Studien zeigen sogar, dass Vegetarier meist besser mit Kalium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C, E und Ballaststoffen versorgt sind. Auch konnte in Untersuchungen ein geringeres Risiko für Diabetes Typ II oder auch Bluthochdruck im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung festgestellt werden. Außerdem hat eine vegetarische Ernährung ökologische Vorteile, weil auf Fleisch verzichtet wird, dessen Erzeugung das Klima belastet.

### Für wen ist eine vegetarische Ernährung geeignet?

Eine Ernährung ohne Fleisch ist grundsätzlich für alle machbar, solange auch Milch und Milchprodukte verzehrt werden. Schwangere und Stillende sollten jedoch besonders auf die Versorgung mit Vitamin B12 und Omega-3-Fettsäuren achten und diese nach Absprache mit dem betreuenden Arzt über Supplements ergänzen. Dies gilt auch für Folsäure, Jod und eventuell auch Eisen. Die Versorgung mit Eisen kann kritisch sein, da sich der Nährstoff aus pflanzlichen Lebensmitteln nicht so gut aufnehmen lässt wie aus Fleisch. Weil Kinder während des Wachstums einen hohen Bedarf an Nährstoffen haben, ist bei der Auswahl der Lebensmittel eine besondere Sorgfalt erforderlich und die Absprache mit dem Kinderarzt.

## Vegane Ernährung

Eine vegane Ernährung, also ein Speiseplan ganz ohne tierische Produkte, erfordert Kenntnisse zu Nährstoffen und zum Bedarf als auch eine gute Zusammenstellung der pflanzlichen Lebensmittel. Ohne tierische Lebensmittel fehlen wichtige Lieferanten für einige Vitamine und Mineralstoffe im Speiseplan. Das gilt besonders für Vitamin B12, Vitamin B2 und Kalzium. Außerdem können wichtige Eiweißbausteine (Aminosäuren) fehlen, da sie nicht in jeder pflanzlichen Eiweißquelle vorkommen. Nur durch die Kombination verschiedener Lebensmittel, wie zum Beispiel Getreide mit Hülsenfrüchten, lässt sich eine ausreichende Versorgung erreichen.

Veganer sind auch eine Risikogruppe für Jodmangel. Der Verzehr von jodiertem Speisesalz wird empfohlen. Auch auf die Selenzufuhr sollte geachtet werden. Beispielsweise enthalten Paranüsse viel Selen.

### Für wen ist vegane Ernährung geeignet?

Bei gesunden Erwachsenen ist vegane Ernährung machbar, wenn Lebensmittelauswahl und -kombination stimmen. Sinnvoll ist es, sich in regelmäßigen Abständen (einmal jährlich) beim Hausarzt untersuchen zu lassen.

Umstritten ist eine vegane Ernährung für schwangere oder stillende Frauen sowie für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder. Um bei diesen Gruppen gesundheitliche Risiken zu vermeiden, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) davon eindeutig ab. Auch bei älteren Menschen erfordert eine vegane Ernährung besondere Sorgfalt, um Mangelzustände zu vermeiden.



## Klimaschutz in der Ernährung

**Klimagesunde Ernährung bedeutet: Weniger Fleisch und Wurst, mehr Gemüse und Obst, weniger wegwerfen und Vorrang für Produkte aus der Region.**

### Das Wichtigste in Kürze:

- ▶ Die Produktion eines Kilos Rindfleisch verursacht rund 14 Kilogramm Kohlendioxid. Wer nicht täglich Fleisch oder Wurst isst, tut deshalb etwas Gesundes für sich und fürs Klima.
- ▶ Der Transport mit Flugzeugen ist besonders klimaschädlich: Er verursacht je Tonne Lebensmittel und Kilometer bis zu 90-mal mehr Treibhausgase als der Hochseeschiff-Transport und rund 15-mal mehr als Transporte per Lkw.
- ▶ Produkte aus dem Gewächshaus schädigen die Umwelt bis zu 30-mal mehr mit schädlichem Kohlendioxid als Freilandgemüse.

Klimaschutz macht auch vor dem Thema Ernährung nicht halt. So belasten beispielsweise Äpfel aus Neuseeland die Umwelt wegen der langen Transportwege in der Regel stärker als regionale Produkte. Zu den weit gereisten, stark verarbeiteten und aufwändig verpackten Lebensmitteln werden auf Märkten und in Geschäften zahlreiche Alternativen angeboten. Oft sind die Produkte aus der Region sogar geschmacksintensiver und gesünder.

### Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Das richtige Gewicht ■ ■ ■

## Body Mass Index BMI

### Das Wichtigste in Kürze:

- ▶ Der BMI hilft dabei, das Körpergewicht zu deuten. Er gibt an, ob Sie Untergewicht, Normalgewicht oder Übergewicht haben.
- ▶ Der BMI ergibt sich aus dem Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße.
- ▶ Der BMI kann bei muskulösen, trainierten Menschen sowie bei besonders kleinen oder großen Menschen zu falschen Ergebnissen führen.
- ▶ Er macht aber keine Aussage zur Verteilung des Körperfetts. Hier eignen sich andere Messgrößen, wie der Taillenumfang, das Taillen-Hüft-Verhältnis oder das Taillen-Größen-Verhältnis.

Beim Body-Mass-Index, kurz BMI, braucht man das aktuelle Körpergewicht in Kilogramm und die Körpergröße. Je nach Höhe des errechneten Werts erkennt man, ob man Normalgewichtig, Unter- oder Übergewichtig ist. Formel: **Body-Mass-Index = Körpergewicht: (Körpergröße)<sup>2</sup>**

## Einordnung des errechneten BMI-Wertes

- ▶ Ein BMI-Wert unter 18,5 gilt als untergewichtig und ist aus gesundheitlichen Gründen nicht erstrebenswert. Liegt er unter 14,5, wird bereits der Stoffwechsel im Gehirn beeinträchtigt.

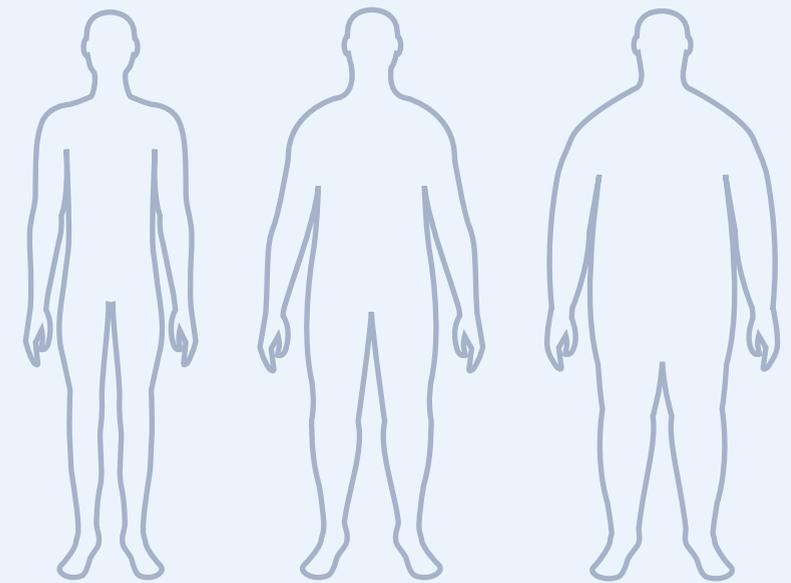
### Wenn jetzt keine ärztliche Hilfe gesucht wird, droht Lebensgefahr!

- ▶ Ein BMI-Wert zwischen 18,5 und 24,9 bezeichnet man als Normalgewicht.
- ▶ Bei einem BMI-Wert zwischen 25 und 29,9 liegt ein leichtes Übergewicht vor.
- ▶ Von schwerem Übergewicht (Adipositas) spricht man bei einem Wert über 30. Hier ist eine Gewichtsreduktion angebracht, um gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Folgeerkrankungen vorzubeugen.

## Je nach Körperbau liefert der BMI aber nicht immer zuverlässige Ergebnisse – dann sind andere Messgrößen sinnvoller.

Die Messung des Taillen-(Bauch-)Umfangs gibt Aufschlüsse über eine größere Menge an Bauchfett, eine so genannte viszerale Adipositas. Die Messung des Taillenumfangs erfolgt mit einem Maßband, das auf der Hälfte der Strecke zwischen oberem Hüftknochen und unterster Rippe angelegt wird.

- ▶ Eine viszerale Adipositas: mehr als 80 cm bei Frauen und mehr als 94 cm bei Männern.
- ▶ Ein deutlich erhöhtes Risiko für Erkrankungen des Herzens und des Stoffwechsels: bei Männern mehr als 102 Zentimeter und bei Frauen mehr als 88 Zentimeter.



Weitere Messgrößen zur Abschätzung der **Verteilung des Körperfetts** und des damit einhergehenden Gesundheitszustands sind das Verhältnis von Taille zu Hüfte (Waist-to-Hip-Ratio) und das Verhältnis von Taille zu Größe (Waist-to-Height-Ratio).

- ▶ Beträgt das Taillen-Hüft-Verhältnis mehr als 0,85 bei Frauen bzw. mehr als 1,0 bei Männern und ist das Taillen-Größen-Verhältnis  $\geq 0,50$ , ist eine Gewichtsreduktion sinnvoll, da eine solche Übergewichtsform mit einem hohen Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht.

**Generell sollte immer ein Arzt zur professionellen Beratung bei Gewichtsproblemen herangezogen werden!**

### Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





### Arbeitsblatt 1-2 Ausgaben im Überblick – Budgetplaner

Notiere die Einnahmen und Ausgaben eines jungen Menschen (Arbeitnehmerin/Arbeitnehmer, Single) in einem Monat.

Welche Einnahmen und Ausgaben sind im Vergleich zum Taschengeldplaner hinzugekommen? Markiere diese Posten farbig Für welche Einnahmen und Ausgaben braucht man ein Girokonto? Markiere diese Posten mit einer anderen Farbe.

Budgetplaner	Name: _____	Beruf: _____
<b><u>Einnahmen</u></b>		<b><u>im Monat</u></b>
Gehalt		
Geldgeschenke		
Sonstige Einnahmen		
<b>Summe der Einnahmen</b>		
<b><u>Ausgaben</u></b>		<b><u>im Monat</u></b>
Wohnen (Miete, Heizung, Strom, etc.)		
Hausrat (Innenausstattung, Haushaltsgeräte, Haushaltsgegenstände)		
Ernährung (auch Genussmittel, Getränke, Fastfood etc.)		
Mode, Bekleidung und Schuhe, Schmuck		
Körper- und Gesundheitspflege		
Verkehr (Fahrrad, Mofa, Auto, Bahn, Bus)		
Post und Telekommunikation (Handy, Telefon, Apps)		
Freizeit, Unterhaltung und Kultur (auch Vereinsbeiträge, Bücher, Zeitschriften, Ausgehen, Disco, Kneipe, Eintrittskarten)		
Bildung		
Reisen		
Computer		
Geschenke		
Versicherungen		
Sparen		
<b>Summe der Ausgaben</b>		
<b>Einnahmen minus Ausgaben</b>		

# MEIN (ERSTES) GIROKONTO

## Das passende Kontomodell finden

**WAS IST EIN GIROKONTO?**  
Über das Girokonto wird hauptsächlich der bargeldlose Zahlungsverkehr abgewickelt. Gehalt, Miete oder Rechnungsbeträge werden elektronisch überwiesen oder abgebucht. Mit einer Bankkarte kann am Geldautomaten oder am Schalter außerdem Bargeld abgehoben bzw. eingezahlt werden.

€ Unter bestimmten Voraussetzungen kann man sein Konto überziehen. Für den so genannten **Dispositionscredit** („Dispo“) verlangt die Bank oder Sparkasse dann höhere Kreditzinsen (bis zu rund 18 Prozent).

**TIPP** Wenn überhaupt sollte der Dispo immer nur kurzfristig in Anspruch genommen werden.

Alle Buchungen sind in **Kontoauszügen** aufgelistet. Diese gibt es per Post, am Auszugsdrucker in der Bank oder im E-Postfach beim Online-Banking.

**TIPP** Die Kontoauszüge regelmäßig auf Fehlbuchungen oder Unklarheiten prüfen und gegebenenfalls reklamieren!

§ Wer noch minderjährig ist und ein Girokonto haben will, braucht die Zustimmung der Eltern. Spätestens mit Beginn der Ausbildung kommt man nicht drum herum. Beide Elternteile müssen den Antrag zur Kontoeröffnung mit unterschreiben. Alle müssen zur Eröffnung den Personalausweis oder Reisepass mitbringen.

Bei Volljährigkeit wird ein Jugendgirokonto automatisch in ein „normales“ Girokonto umgewandelt.

Nur wer über 18 Jahre alt ist, kann ein Girokonto, ggf. auch mit Dispositionscredit und zusätzlicher Kreditkarte beantragen.

**! Achtung: Vor der Eröffnung eines Jugend- oder normalen Girokontos immer erst die unterschiedlichen Preismodelle vergleichen.**

### ... DAS PASSENDE KONTOMODELL

Das erste eigene Konto für Kinder und Jugendliche ist meist ein **Taschengeldkonto**, auf das Taschengeld und auch das erste Selbstverdiente eingezahlt wird. Die meisten Banken und Sparkassen bieten für Kinder und Jugendliche ein kostenloses **Jugendgirokonto** an. Das gibt es ausschließlich auf **Guthabenbasis** mit Kundenkarte. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen keine Schulden machen oder das Konto überziehen. Auch für junge Erwachsene gibt es besondere Kontomodelle.

Die Geldinstitute bieten zahlreiche Konto- und Preismodelle mit unterschiedlichen Serviceleistungen an. Selbst für Jugendkonten werden im Einzelfall monatliche Kontoführungsgebühren verlangt. Auch zunächst kostenlos beworbene Girokonten können im Nachhinein teuer oder unvorteilhaft sein.

Allgemein lassen sich die Kontomodelle in drei Klassen einteilen, wobei auch Mischformen angeboten werden:

- 1. Kostenlose Girokonten**, die an bestimmte Voraussetzungen und Bedingungen wie z. B. das Alter des Kontoinhabers, die Ausbildungszeit oder regelmäßigen Mindestgeldeingang geknüpft sind.
- 2. Girokonten mit einem monatlichen Pauschalpreis**. Welche Leistungen im Pauschalpreis enthalten sind und was ggf. zusätzliches Geld kostet, gilt es zu prüfen.
- 3. Girokonten mit einer monatlichen Grundgebühr** und zusätzlich zu zahlenden Einzel- oder Buchungsposten.

In der Regel kann man bei einem Kreditinstitut auch die Auswahl aus mehreren Kontomodellen treffen, um je nach Gewohnheit und gewünschtem Service das „richtige“ Konto für die aktuelle Lebenssituation zu finden.



**verbraucherzentrale**

**ABZ BANK**

Kontonummer 2897889  
DE71 1102 4565 0002 8978 89  
Kontoauszug vom 27.10 bis 5.11.2016

ABZ Bank NRW  
BIC MUSTBEDD  
BLZ 110 245 65

Buchung	Wert	Vorgang	Soll	Haben
26.10.	26.10.	Multimedia AG	-33,95	
27.10.	30.10.	Firma Aktiv Lohn		+650,00
02.11.	02.11.	Sportverein e.V.	-12,00	
03.11.	03.11.	Abo TV-4 Wochen	-27,50	
04.11.	04.11.	Kabel 21 GmbH	-15,99	
			Neuer Saldo EUR 565,66	

Max Muster

## AUFGABE:

Was bedeuten die Angaben auf dem Kontoauszug?  
Schreibt bitte die Lösungen in die Kästchen.



# KREDITKARTEN – ÜBERFLÜSSIG ODER UNVERZICHTBAR?



## Tipps im Umgang mit der Kreditkarte



### WER BRAUCHT EINE KREDITKARTE?

Die Kreditkarte ist kein Muss! Wer ein privates Girokonto oder Basiskonto besitzt, kommt in Deutschland und während einer Urlaubsreise im europäischen Ausland gut ohne Kreditkarte aus.

Zur Bargeldbeschaffung am Geldautomaten und zum bargeldlosen Bezahlen reicht die **Girocard mit Maestro-Zeichen** (BankCard oder SparkassenCard) in der Regel aus. Für Online-Geschäfte oder bei Reisen in das außereuropäische Ausland kann eine Kreditkarte dagegen fürs Bezahlen und Geldabheben sinnvoll sein.

Manchmal gehört eine kostenlose **Kreditkarte** zum Girokonto dazu. Gerade Direktbanken bieten diese Variante zur kostenlosen bzw. kostengünstigen Bargeldbeschaffung auch an fremden Geldautomaten an.

### WELCHE KREDITKARTENARTEN GIBT ES ÜBERHAUPT?

Bei der Girocard wird das eigene Girokonto nach jedem Einsatz taggenau belastet. Komplizierter ist es bei Kreditkarten: Es gibt „echte“ und „unechte“, die auch als „Charge Card“, „Debit-Kreditkarte“ oder „Prepaid-Karte“ bezeichnet werden. „Kreditkarte“ bedeutet also nicht, dass man tatsächlich einen Kredit bekommt. Wer eine echte Kreditkarte beantragen will, muss kreditfähig und kreditwürdig sein:

- Kreditfähigkeit setzt unbeschränkte Geschäftsfähigkeit (Volljährigkeit) voraus. Für Kreditgeschäfte von Minderjährigen ist neben der Einwilligung des gesetzlichen Vertreters auch die Genehmigung des Vormundschaftsgerichts erforderlich.
- Kreditwürdigkeit setzt eine gute Bonität, also regelmäßiges Einkommen sowie eine positive Schufa-Auskunft voraus.

### DIE MODELLE IM EINZELNEN



**Prepaid-Karten:** „Prepaid“ heißt „im Voraus bezahlt“. Um die Karte einsetzen zu können, muss erst Geld auf die Karte geladen werden. Ist das Guthaben aufgebraucht, kann nichts mehr ausgegeben werden. Eine Prepaid-Karte ist also keine echte Kreditkarte, sondern eine Guthabekarte.

Prepaid-Karten eignen sich daher insbesondere für Jugendliche und junge Erwachsene: Sie können die Vorteile einer Kreditkarte nutzen – auch bei längeren Auslandsaufenthalten – ohne die Gefahr einer Verschuldung.

Gerade für Minderjährige werden diese Kreditkarten auf Guthabenbasis oftmals kostenlos angeboten. Erster

Ansprechpartner sollte die Hausbank sein, bei der auch das Girokonto besteht.



**Charge-Card:** Bei dieser „unechten“ Kreditkarte bekommt der Karteninhaber keinen Kredit, sondern lediglich einen Zahlungsaufschub, für den er keine Zinsen zahlen muss. Einmal im Monat kommt per Post oder online eine Kreditkartenabrechnung, die die Kartenumsätze der letzten Abrechnungsperiode zusammenfasst. Auch wird angezeigt, zu welchem konkreten Zeitpunkt der fällige Gesamtbetrag per Lastschrift vom Girokonto eingezogen wird. Diese Vorabinformation über Betragshöhe und Zeitpunkt erfolgt in der Regel mindestens zwei Werktage vor der Kontobelastung.

Wichtig: Ausreichendes Guthaben auf dem Girokonto – sonst drohen hohe Dispo- oder Überziehungszinsen.



**Debit-Card:** Auch bei dieser „unechten“ Kreditkarte handelt es sich nur um eine reine Zahlungsverkehrskarte, vergleichbar mit der Girocard zum Girokonto. Im Gegensatz zu der Charge-Card wird die Buchung jedoch sofort nach dem Einsatz der Debit-Card abgerechnet. Das Girokonto des Karteninhabers wird in der Regel nach zwei Tagen belastet, so dass der Kontoauszug des Girokontos immer einen aktuellen Überblick bietet.



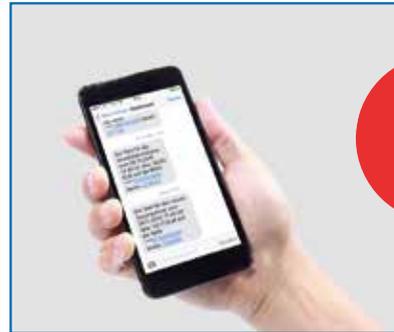
**Revolving-Credit-Card:** Bei der „echten“ Kreditkarte wird dem Karteninhaber ein individueller Kreditrahmen für die monatlichen Umsätze mit der Plastikkarte eingeräumt.

Auch hier erhält er am Monatsende eine Abrechnung, wobei er diesen Rechnungsbetrag wahlweise auf einmal oder in Raten zurückzahlen kann. Festgelegt ist in der Regel lediglich eine Mindesttilgungsrate (z.B. 5 %), der Restbetrag wird gestundet. Wichtig: Bei der Teilzahlungsfunktion fallen hohe Zinsen an und bei fortlaufender Nutzung der Kreditkarte erhöht sich die Kreditsumme – es besteht die Gefahr der Überschuldung. Besser ist es daher, die Summe sofort zu begleichen, das spart eine Menge Geld.

A) Welche TAN-Verfahren sind abgebildet? Ordne zu: pushTAN - Chip-TAN - iTAN - mobileTAN

iTAN	Lfd.-Nr.	iTAN
<del>192640</del>	78	<del>945610</del>
<del>863401</del>	79	<del>113985</del>
408234	80	986450
<del>023767</del>	81	548769
<del>419870</del>	82	089776
<del>607892</del>	83	347014
<del>791099</del>	84	299557

iTan



mobile TAN oder SMS TAN



push TAN



Chip TAN

B) Lückentext:

Beim **Chip-TAN-Verfahren** ist ein zusätzliches Gerät, der TAN-Generator, nötig.  
 Das **iTAN-Verfahren** ist besonders unsicher, weil Fremde an die Papierlisten kommen können. Jede **TAN** kann nur einmal verwendet werden.  
 Beim **mobile TAN-Verfahren** wird die TAN über das Handy verschickt.  
 Die TAN ersetzt im Onlinebanking die **Unterschrift**.  
 Beim Onlinebanking werden **PIN** und **TAN** benötigt.  
 Für das **push TAN-Verfahren** wird neben dem Smartphone auch die entsprechende **App** benötigt.

Bitte ausfüllen!

**Euro-Überweisung (SEPA)**

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.  
 Kontoinhaber trägt Entgelte bei seinem Kreditinstitut; Zahlungsempfänger trägt die übrigen Entgelte.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

IBAN

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

**SEPA-Überweisung** € Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers - (nur für Zahlungsempfänger)

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN **DE** 16

Datum Unterschrift(en)

SEPA-Überweisung €

Kabel 21 GmbH, Musterstraße 1, 53111 Bonn  
 Gläubiger-ID DE99ZZZ05678901234  
 Mandatsreferenz 987 543 CB 2

Bitte ausfüllen!

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige die Kabel 21 GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschriftverfahren einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kabel 21 GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name & Anschrift \_\_\_\_\_

Kreditinstitut (Name) \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 Datum, Ort und Unterschrift

# Heimisches Obst und Gemüse: Wann gibt es was?

Die meisten Obst- und Gemüsearten werden heute das ganze Jahr über angeboten. Der Anbau auf der Südhalbkugel der Erde lässt uns vergessen, was wann bei uns wächst. Viele Supermärkte bieten selbst in der heimischen Saison importiertes Obst und Gemüse an. Peruanischer Spargel zu Weihnachten, Erdbeeren aus Marokko an Ostern, und Pfingsten südafrikanische Weintrauben – so sieht mancher Einkauf aus. Weite Lebensmitteltransporte verbrauchen viel Energie und belasten das Klima durch die freigesetzten Treibhausgase, dies gilt in verstärktem Maße bei Flugzeugtransporten. Aber auch die heimische Produktion kann sehr umweltbelastend sein, wenn sie außerhalb der Saison in beheizten Treibhäusern stattfindet, z.B. Tomatenanbau im Frühjahr. Bei der Preisgestaltung spielen Produktions-, Lager- und Transportkosten meist eine geringe Rolle, vielfach werden sie auch auf andere Lebensmittel umgelegt.

Der Preis bietet also für viele Verbraucher keinen Anreiz heimische Ware der Saison zu bevorzugen - Gesundheits- und Umweltaspekte dagegen umso mehr:

- Obst und Gemüse aus Deutschland und der EU enthält weniger Rückstände von Pflanzenschutzmitteln als importierte Ware aus Nicht-EU-Ländern. Noch besser schneiden Bioprodukte ab, in denen überwiegend keine Pestizidrückstände nachweisbar sind.
- Der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder beim Erzeuger unterstützt heimische Arbeitsplätze und spart Verpackungsmaterial. Achten Sie auf die Herkunftsangaben, da Ware zugekauft wird!
- Durch kurze Vertriebswege werden Energie und Treibhausgase eingespart und so das Klima geschont. Die Verringerung des Verkehrsaufkommens bedeutet

außerdem weniger Lärm und weniger Straßenschäden. Das gilt auch für die eigenen Einkäufe, am besten also zu Fuß oder per Fahrrad oder zumindest viel auf einem Weg erledigen!

- Mit dem Kauf von Biogemüse und -obst punkten Sie zusätzlich beim Klimaschutz.

Leider wird in der Regel nicht gekennzeichnet, ob das Gemüse aus dem Freiland oder aus Gewächshäusern stammt und ob das Obst per Flugzeug transportiert wurde. Da das Herkunftsland aber bei fast allen Obst- und Gemüsearten angegeben werden muss, lässt sich weit gereiste Ware vermeiden.

**Tip:** Einen Saisonkalender für die Küche finden Sie im Internet bei Ihrer Verbraucherzentrale.



Heimisches Obst		Jan	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
	Äpfel	🟡	🟡	🟡	🟡	🟡			🟢	🟢	🟢	🟡	🟡
	Aprikosen							🟢	🟢				
	Birnen	🟡							🟢	🟢	🟡	🟡	🟡
	Brombeeren								🟢	🟢	🟢		
	Erdbeeren					🟡	🟢	🟢	🟢	🟢	🟡		
	Heidelbeeren							🟢	🟢				
	Himbeeren						🟡	🟢	🟢				
	Johannisbeeren						🟢	🟢	🟢				
	Kirschen, sauer							🟢	🟢				
	Kirschen, süß						🟡	🟢	🟢				
	Mirabellen							🟢	🟢				
	Pfirsiche							🟢	🟢				
Pflaumen								🟢	🟢				
Quitten										🟢	🟢		
Stachelbeeren							🟢	🟢	🟢				
Tafeltrauben								🟢	🟢	🟢			
		Jan	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

**Sehr geringe Klimabelastung:**  
 Freilandprodukte

**Geringe bis mittlere Klimabelastung:**  
 „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt) Lagerware

Unsere Einkaufshilfe zeigt Ihnen, wann heimische Ware\* Saison hat oder eher aus dem Gewächshaus kommt. Zur schnelleren Unterscheidung haben wir die Symbole in den Ampelfarben gestaltet: Rot kennzeichnet hohen, Gelb mittleren und Grün sehr geringen Energieverbrauch und entsprechende Klimabelastung. Rot bedeutet nicht, dass wir von diesen Produkten abraten. Wir möchten Sie aber darauf aufmerksam machen, dass es zur selben Zeit viele Alternativen gibt, die mit niedrigerem Energieverbrauch erzeugt wurden und damit das Klima weniger belasten. Wenn Sie heimisches Obst und Gemüse in der Hauptsaison kaufen, verwöhnen Sie Ihren Gaumen und schützen gleichzeitig das Klima.

\* Obst- und Gemüsearten mit geringem Marktanteil sind nicht erfasst, daher finden Sie z.B. keine Freilandtomaten.



# Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken: Salat-, Minigurken												
Gurken: Einlege-, Schälgurken												
Kartoffeln												
Kohlrabi												
Kürbis												
Möhren												
Pastinaken; Wurzelpetersilie												
Porree (Lauch)												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												

# - Wann gibt es was?

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Sellerie: Knollensellerie												
Sellerie: Stangensellerie												
Spargel												
Speiserüben (Mai-/Herbrüben)												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Weißkohl												
Wirsingkohl												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												

Heimische Salate - Wann gibt es was?												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Eissalat												
Endiviensalat												
Feldsalat												
Kopfsalat, Bunte Salate												
Radiccio												
Romanasalate												
Rucola (Rauke)												

Sehr geringe Klimabelastung:  
 Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:  
 „Geschützter Anbau“ (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware  
 Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:  
 Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Impressum:  
 Verbraucherzentralen Nordrhein-Westfalen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Saarland und Schleswig-Holstein.

Fachliche Beratung: Leibniz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau, Großbeeren und Erfurt, Dr. C. Feller; Universität Bonn, INRES-Gartenbauwissenschaft, Dr. M. Blanke

Gestaltung: FP-Werbung / PocketPlanner.de  
 Bilder von Fotolia.com - Urheber: Olga Lyubkina, maeva's, bilderbox, Fotolyse, focus finder, philipus

Stand: 3. Auflage September 2015

© Verbraucherzentrale NRW

Gefördert durch:  
 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

## Noch was Wichtiges zum Schluss ■ ■ ■

### Symbole der Waschmaschine

	Waschen
	Bleichen
	Trocknen
	Bügeln
	Chemische Reinigung
	Chemische Reinigung mit Lösungsmitteln

### Symbole des Backofens

Ober- & Unterhitze	Umluft
Heißluft	Grillfunktion

## Quellen ■ ■ ■

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

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

[www.gut-erklaert.de](http://www.gut-erklaert.de)

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

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

[www.personio.de/hr-lexikon/lohnabrechnung-gehaltsabrechnung](http://www.personio.de/hr-lexikon/lohnabrechnung-gehaltsabrechnung)

[www.kindergeld.org](http://www.kindergeld.org)

[www.vermoegenswirksame-leistungen.de](http://www.vermoegenswirksame-leistungen.de)

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

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

[www.mietrecht.org](http://www.mietrecht.org)

[www.steuerklassen.com](http://www.steuerklassen.com)

[www.steuerklassen.com](http://www.steuerklassen.com)

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

[www.jugend-und-bildung.de](http://www.jugend-und-bildung.de)

[www.bwl-lexikon.de](http://www.bwl-lexikon.de)





