

Das Familienheim

Mitgliederzeitung der
Katholischen Familienheimbewegung
2. Quartal 2015

64. Jahrgang



Auf gute Nachbarschaft

Seite 11

Foto: [crysipel / pixelio.de](http://crysipel/pixelio.de)



Was müssen Kinder zahlen?

Die Kosten beim Elternunterhalt sind oft geringer als erwartet.

Seite 3



Mütterrente ohne Beitragszahlung

Seit Juli des vergangenen Jahres haben auch viele ältere Mütter Anspruch auf eine Rente. Sie müssen dafür aber selbst aktiv werden.

Seite 4



Sicherheit mit Versicherung

Eine Reisekostenrücktritts-Versicherung kann im Krankheitsfall wertvoll sein.

Seite 6

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer steht vor der Tür. Der Sommer ist oft die schönste Zeit des Jahres – verbringen wir doch viel Zeit im eigenen Garten. Doch stelle ich jedes Jahr erneut fest, dass der Sommer auch die Jahreszeit des Nachbarschaftsstreites ist. Ob qualmender Grill, planschende Kinder, die zu schnell wachsende Hecke oder der überragende Ast, die Gartenparty, der Auslöser für einen Nachbarschaftsstreit kann ganz schnell da sein.

In dieser Ausgabe haben wir Ihnen auf S. 11 einmal ein paar Empfehlungen zusammengestellt, wie Sie mit der Situation umgehen können. Denn eins ist klar: Nachbarschaftsstreitigkeiten lohnen sich fast nie, können krank machen und wirken oft ein Leben lang nach.

Im schlimmsten Fall hilft dann nur noch der Umzug!

Zum Schluss ein Tipp für den Sommer in Ihrem Garten: Laden Sie Ihren Nachbarn vielleicht mal wieder zum Grillen ein – oder zu einer Kaffeetafel mit frischem selbstgebackenen Obstkuchen....

Ein anderes Thema: Immer wieder stellen wir fest, dass unsere Mitglieder nicht wissen, welche Leistungen eine Mitgliedschaft in unserem Verband beinhaltet. Wir haben die Vorteile unten noch einmal aufgeführt. Nutzen Sie diese Möglichkeit und sprechen Sie uns gerne darauf an!

Ich wünsche Ihnen einen schönen, erholsamen und vor allem friedlichen Sommer.



Ihr

Ihre Vorteile in der Familienheimbewegung

Sie sind Mitglied bei uns? Eine gute Entscheidung! Ihre Vorteile sehen Sie hier auf einen Blick:

Als Mitglied in der Katholischen Familienheimbewegung profitieren Sie von starken Vorteilen:

Versicherungsschutz

Im Mitgliedsbeitrag ist die Haus- und Grundstückshaftpflichtversicherung und die Grundstücks-Rechtsschutzversicherung beitragsfrei eingeschlossen – außerdem wichtig für den Bauherrn:

Eine Bauherrenhaftpflichtversicherung ist beitragsfrei eingeschlossen (Bausumme bis 500.000 Euro).

Rechtsberatung:

Anwalt für Bau- und Bodenfragen bietet kostenfreie Beratung für unsere Mitglieder.

Steuerberatung:

Steuerberater bietet kostenfreie telefonische Beratung rund um das Wohneigentum.

Beratung rund ums Wohneigentum:

Individuelle Hilfestellung bei Fragen, die sich durch den Hausbesitz ergeben, z.B. Finanzierung, Umschuldung, Förderprogramme usw., Hausnebenkosten, Energiesparen und Energieausweis, Nachlass- und Vorsorgeregulierung in der Familie; Erbe, Testament, Vorsorgevollmacht usw.

Erstberatung und Finanzierungs-Check-Up für bauwillige Familien

Wir sagen Ihnen, wie viel „Haus“ Sie sich leisten können und worauf Sie unbedingt achten müssen.

Baubetreuung und -begleitung bei Neubau, Kauf, Umbau und Sanierung, energetischer Sanierung *

Wir bieten über erfahrene Architekten eine Baubegleitung und Baubetreuung an bei Neubau, Kauf, Sanierung etc. Fragen Sie nach unseren Beratungspaketen.

Garten- und Landschaftsplanung *

Ein Gartenlandschaftsplaner steht unseren Mitgliedern für individuelle

Garten- und Landschaftsgestaltung zur Verfügung. Die Erstberatung ist kostenlos.

Zeitschrift

4 x jährlich erscheinende Verbandszeitschrift „Das Familienheim“. Das Familienheim ist eine wichtige Information für jeden Hausbesitzer.

Sonderkonditionen Versicherungen

Gebäude-, Hausrat-, Privathaftpflicht-, Unfall-, Rechtsschutz-, Krankenversicherung, Sterbegeldvorsorge ohne Gesundheitsfragen (bis 80. Lebensjahr)

Einkaufsvorteile

Bei unseren Kooperationspartnern erhalten Sie Rabatte beim Einkauf (z.B. Baumärkte, Autokauf, Handwerk, Dienstleistungen u.v.m.) Fordern Sie unsere Vorteilsliste an. info@vks-muenster.de oder 0251/4901811

*kostenpflichtig

www.familienheimbewegung.de

Elternunterhalt: Was Kinder zahlen müssen

Wir stellen bei der Beratung unserer Mitglieder fest, dass eine Unsicherheit darüber besteht, was die Unterhaltsverpflichtung gegenüber Elternteilen betrifft, die aufgrund von Krankheit und Alte im Heim untergebracht werden müssen. Oft werden dort viel zu hohe Zahlungsverpflichtungen vermutet. Ein Grund, einmal über die Zahlungsverpflichtung aufzuklären. In unserem Beispiel haben wir mal ein Ehepaar mit einem relativ hohen Nettoeinkommen von 4500 Euro zu Grunde gelegt, die keine Kinder haben.

Zunächst gilt:

- Kinder sind gesetzlich verpflichtet, im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten für den Unterhalt der Eltern zu sorgen. Das gilt selbst dann, wenn der Kontakt seit langer Zeit abgebrochen war, wie aus einem Urteil aus 2014 des Bundesgerichtshofs hervorgeht.
- Müssen Mutter oder Vater im Heim untergebracht werden, sind die Kosten oft so hoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung und Rente oder Pension nicht ausreichen.
- Zunächst tritt der Sozialhilfeträger ein, dieser fordert aber das Geld später von den unterhaltspflichtigen Kindern zurück.
- Ob oder in welcher Höhe Kinder tatsächlich Elternunterhalt zahlen müssen, hängt von deren Einkommen und Vermögen ab. Vom sogenannten bereinigten Nettoeinkommen wird ein Selbstbehalt abgezogen, der sich seit dem 1. Januar 2015 für eine Familie auf 3.240 Euro beläuft.
- Unterhaltsansprüche eigener Kinder haben Vorrang vor den Unterhaltsansprüchen der eigenen Eltern.
- Eine angemessene, selbst genutzte Immobilie gehört zum Schonvermögen der Kinder.
- Seit Anfang 2015 bleibt zahlungspflichtigen Kindern mehr.
- Seit 1. Januar 2015 ist der Selbstbehalt für Kinder höher, wenn diese Unterhalt für ihre Eltern ans Sozialamt zahlen. Der Selbstbehalt ist der Teil des Einkommens, der Unterhaltspflichtigen mindestens bleiben muss. Er ist von 1.600 auf 1.800 Euro gestiegen. Wohnt das Kind mit einem Ehepartner



Zu den Pflegekosten für die Eltern können die Kinder harangezogen werden. Die Kosten sind aber of geringer als erwartet. Foto: Norbert Ortmanns

zusammen, kommen 1.440 Euro hinzu. Zuvor waren es nur 1.280 Euro. Wie viel Kinder zahlen müssen, hängt von ihrem bereinigten Nettoeinkommen ab. Im bereinigten Nettoeinkommen wurden zuvor berufliche Fahrtkosten, Altersvorsorgeaufwendungen und Kinderunterhalt abgezogen.

Hier ein Beispiel für eine Berechnung mit folgenden Eckdaten:

Ehepaar Gesamtnettoeinkommen 4.500,- Euro, keine Kinder
 Ehepaar Nettoeinkommen des Unterhaltspflichtigen 3.000,- Euro
 Ehepartner 1.000,- Euro
 berufsbedingte Aufwendungen Unterhaltspflichtiger 150,- Euro
 berufsbedingte Aufwendungen Ehegatte 50,- Euro
 Altersvorsorge Unterhaltspflichtiger 100,- Euro
 Altersvorsorge Ehegatte 50,- Euro
 Wohnvorteil selbstgenutzte Immobilie 600,- Euro
 Belastung aus Hauskredit Zins und Tilgung 600,- Euro

Ergebnis

bereinigtes Einkommen Pflichtiger 2.750,- Euro

bereinigtes Einkommen Ehegatte + 900,- Euro
 zzgl. Wohnwert selbstgenutzte Immobilie + 600,- Euro
 abzgl. Zins- und Tilgungslasten - 600,- Euro
 bereinigtes Familieneinkommen 3650,- Euro
 abzgl. Familienselbstbehalt (Stand 2015) - 3240,- Euro
 Verbleiben 410,- Euro
 abzgl. Haushaltsersparnis - 41,- Euro
 Verbleiben 369,- Euro
 davon 1/2 185,- Euro
 zzgl. Familienselbstbehalt 3.240,- Euro
 individueller Familienbedarf 3.425,- Euro
 Anteil UP (75%) 2.569,- Euro
 Einkommen Unterhaltspflichtiger 2.750,- Euro
 abzgl. Anteil Unterhaltspflichtiger - 2.569,- Euro

Monatliche Zahlung Unterhaltspflichtiger 181,- Euro

Andere Länder, andere Sitten

Wir sind ein reisefreudliches Land mit mehr als 70 Millionen Urlaubsreisen im Jahr. Hinter den Grenzen lauern oft unbekannte und skurile Gesetze und Verbote. Gerade für Autofahrer ist es wichtig, sich mit den Gepflogenheiten der Reiseländer zu befassen. Bußgelder gibt es überall. In Italien kann bei mehr als 1,5 Promille der PKW enteignet werden. Außerdem ist Taubenfüttern in Venedig verboten. Gelbe Linien auf Straßen oder Bordsteinen bedeuten in Spanien absolutes Parkverbot. Hier wird sofort abgeschleppt. In kleinen Orten wird auf Einbahnstraßen an geraden und ungeraden Tagen anders geparkt. In Großbritannien sollten Sie Briefmarken der Queen nicht auf dem Kopf gedreht aufkleben. Wegen Terrorgefahr ist es strafbar, sein Gepäck unbeaufsichtigt stehen zu lassen.

0,8 Asylbewerber je 1.000 Einwohner in Deutschland

484.600 Asylanträge wurden laut dem heute veröffentlichten UNHCR-Bericht „Asylum Trends 2013“ in 2013 in Europa gestellt, davon entfielen 109.580 auf Deutschland. In absoluten Zahlen gerechnet suchten in keinem anderen Land der Welt mehr Menschen Schutz vor Verfolgung und Unterdrückung. Werden diese Zahlen indes ins Verhältnis zur Bevölkerungszahl gesetzt, zeigt sich ein Verändertes Bild. Auf 1.000 Einwohner kamen hierzulande 2013 0,8 Asylsuchende. Zum Vergleich: in Schweden (54.260 Asylanträge) sind es 4,6. Auch unsere direkten Nachbarn Schweiz (3,2) und Österreich (2) haben es im Verhältnis zur Größe ihrer Bevölkerung mit deutlich mehr Flüchtlingen zu tun.



Mütterrente ohne Beitragszahlung



Seit Juli des vergangenen Jahres haben auch viele ältere Mütter Anspruch auf eine Rente. Sie müssen dafür aber selbst aktiv werden. Foto: redsheep / pixelio.de

In den letzten Ausgaben unserer Info-schrift haben wir über die Änderungen im Rentenrecht seit 1. Juli 2014 berichtet. Auch auf die Mütterrente haben wir hingewiesen, weil durch die Anrechnung von zwei Jahren Kindererziehungszeiten vermehrt ein Anspruch auf Rente entsteht. Das Problem ist, dass die Träger der Rentenversicherung nicht den Personenkreis kennen, der dafür in Frage kommt. Die müssen selber aktiv werden.

Für vor 1992 geborene Kinder werden nun nicht nur ein, sondern zwei Erziehungsjahre gutgeschrieben. Auch wer also nie selbst Beiträge in die Rentenversicherung einbezahlt hat, kann nun auf die fünf Jahre kommen, die mindestens erforderlich sind. Allerdings muss in diesem Fall die Rente

beantragt werden. Das trifft für Mütter zu, die nach 1921 geboren sind, also schon ein hohes Lebensalter haben. Eine im Jahre 1940 geborene Mutter, die drei Kinder erzogen, aber keine Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt hat, erhält eine Altersrente von brutto 171,59 Euro. Davon geht noch der Eigenanteil für die Krankenkasse und Pflegeversicherung ab. Fehlen trotz verlängerter Kindererziehungszeiten noch einige Monate für die fünf Jahre, kann es sinnvoll sein, freiwillige Beiträge zu zahlen. Der Mindestbetrag liegt bei 85,05 Euro im Monat.

Wegen des hohen Alters sind die betroffenen Mütter häufig nicht in der Lage, die Ansprüche geltend zu machen. Deshalb müssen die Kinder, für die es diese Rente gibt, aktiv werden.

Vorbereitungen für den unbeschwerten Urlaub

Wenn alles im Koffer oder Kofferraum verpackt ist, kann eine Überprüfung schlecht erfolgen. Ärgerlich ist es, wenn am Urlaubsort festgestellt wird, dass doch wichtige Sachen daheim geblieben sind. Deshalb ist es wichtig, vor dem Packen anhand einer Liste die wichtigen Dinge zu rechecken. Inzwischen gibt es im Internet entsprechende Hinweise.

Ergänzungen auf die eigenen Bedürfnisse sollten sofort vermerkt werden. Mit Kindern ist die Zusammenstellung des Gepäcks noch viel wichtiger. Auch an Versicherungen sollte man denken.

Bleiben Sie im Inland oder in EU-Staaten, ist auf jeden Fall die Versicherungskarte der Gesetzlichen oder Privaten Versicherung wichtig. Aber auch eine zusätzliche Auslandsreise-Krankenversicherung ist ratsam. Bezahlen müssen Sie die Rechnung im Ausland vor Ort meist in bar. In Krankenhäusern wird aber häufig auch die Versicherungskarte der Gesetzlichen Krankenversicherung akzeptiert.

Außerhalb Europas ist auf jeden Fall eine Zusatzversicherung notwendig. Dann hilft auch eine Kreditkarte, die fast überall akzeptiert wird. Diese Dinge gehören ins Handgepäck. Aber auch eine Hausratversicherung kann im Urlaub wertvoll sein. Denn der Schutz der Besitztümer gegen Brand, Unwetter oder Diebstahl gilt nicht nur für den Wohnsitz, sondern auch auf Reisen. Wenn also im Urlaubsdomizil Einbrecher am Werk sind, zahlt das bis zu einer festgelegten Entschädigungsgrenze die Versicherung. Wichtig sind



Wer unbeschwert in den Urlaub fahren möchte sollte vorbeugen. Eine Hausratversicherung kann dabei helfen.

Foto: M. Großmann / pixelio.de

Telefon-Nr. für Kreditkarte und Versicherungen. Auch die Reisekasse muß stimmen. Sie braucht eine gute Mischung, damit unterwegs ausreichend Geld zur Verfügung steht. Kleingeld in Scheinen ist nicht zu verachten, wenn Trinkgelder gezahlt werden müssen. In Europa reicht die Bankkarte und evtl. eine Kreditkarte für besondere Fälle (Krankheit o. ä.). Bargeld ist auch notwendig und besonders für die ersten Tage wichtig. Größere Beträge sollten im Hotelsafe aufbewahrt werden. Taschendiebe sind überall. Aber

auch auf den Straßen lauern geldgierige Gefahren. Saftige Bußgelder gibt es besonders in Skandinavien, Spanien, Italien, Frankreich und Großbritannien. Besonders schnelles Fahren und Alkohol kann teuer werden. Den Vogel schießt Großbritannien mit 5980 Euro bei Alkohol und 2990 Euro für Raser ab.

Dafür ist Telefonieren und Internet in der EU günstiger geworden. Ab 01.07.2015 sinken die Maximalgebühren weiter. Kostenfallen lauern weiter außerhalb der EU.

Dichtheitsprüfung steuerlich absetzbar

Die Überprüfung der Funktionsfähigkeit einer Anlage (Dichtheitsprüfung einer Abwasserleitung) durch einen Handwerker ist als steuerbegünstigte Handwerkerleistung bei der Einkommensteuererklärung berücksichtigungsfähig. Im Urteilsfall beantragte ein Steuerzahler für eine Dichtheitsprüfung der Abwasserleitung in seinem privat genutzten Wohnhaus vergeblich eine Steuerermäßigung

für die Inanspruchnahme von Handwerkerleistungen für Renovierungs-, Erhaltungs- und Modernisierungsmaßnahmen. Das Finanzamt war der Auffassung, dass die Dichtheitsprüfung einer Gutachtertätigkeit vergleichbar sei. Aufwendungen für eine Gutachtertätigkeit sind aber im Gegensatz zu Handwerkerleistungen nach Auffassung der Finanzverwaltung nicht begünstigt.

Der Bundesfinanzhof gab dem klagenden Steuerzahler Recht. Denn die Dichtheitsprüfung der Abwasserleitung habe der Überprüfung der Funktionsfähigkeit einer Hausanlage gedient und sei damit als vorbeugende Erhaltungsmaßnahme zu beurteilen.

Urteil des Bundesfinanzhofs vom 06. November 2014, Aktenzeichen VI R 1/13.

Sicherheit mit einer Reiserücktrittskosten-Versicherung

Streitfälle können bei chronischen Erkrankungen auftreten

In vielen Fällen ist heute bei einer Reisebuchung die Reiserücktrittsversicherung eingeschlossen oder wird alternativ mit angeboten. Die Reiserücktrittsversicherung übernimmt im Fall einer akuten Erkrankung vor Reisebeginn in der Regel die bereits entstandenen Kosten einschließlich der Stornogebühren.

Streitig wird die Kostenübernahme häufig, wenn bereits eine chronische Vorerkrankung vorlag und die Reise infolge eines Krankheitsschubs nicht angetreten werden kann. Rechtlich liegt der Knackpunkt darin, dass die Rücktrittsversicherung nach ihren Allgemeinen Bedingungen regelmäßig nur im Fall einer „akuten Erkrankung“ eintritt. Die Versicherungen weisen für die Fälle einer bestehenden Vorerkrankung darauf hin, dass die Begriffe „chronisch“ und „akut“ sich ausschließen. Der Begriff „akut“ beinhaltet eine unerwartete Erkrankung. Bei einer entsprechenden Vorerkrankung seien Krankheitsschübe aber nicht unerwartet.

Eine klare Linie der Gerichte lässt sich in dieser Frage nur schwer erkennen. Nach einer Entscheidung des LG Münster (Beschluss v. 18.03.2010, 15 S 19/09) ist bei einer psychischen Vorerkrankung ein Krankheitsschub unmittelbar vor Reiseantritt nicht unerwartet. Das LG verweigerte dem Betroffenen den Ersatz der Rücktrittskosten. Ähnlich entschied das AG München (Urteil v. 01.07.2010, 281 C 8097/10) im Fall eines Epileptikers. Dieser war einige Monate vor Rei-



Eine Freude ist es, den Urlaub in den Dünen von Sylt zu genießen. Wer kurz vor Reiseantritt die Reise absagen muss, dem hilft eine Reisekostenrücktritts-Versicherung bei der Kostenerstattung.

Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

seantritt wegen eines epileptischen Anfalls stationär behandelt und als geheilt aus dem Krankenhaus entlassen worden. Der neuerliche Epilepsianfall unmittelbar vor Reiseantritt führte zum Rücktritt von der Reise. Das AG verweigerte auch dem Epileptiker, zumindest teilweise, den Kostenersatz. In jüngster Zeit lässt sich in der Rechtsprechung aber eine zunehmende Neigung erkennen, die Erstattungsan-

sprüche der Betroffenen nicht mehr so pauschal abzulehnen. Bei rheumatischen Erkrankungen kann ein plötzlicher Schub vor Reiseantritt unerwartet sein.

Ähnliches ist bei Venenerkrankungen möglich. Betroffene sollten aber vorher mit dem Versicherer die Vorerkrankungen abklären. Solche Zweifelsfragen werden ohne Rechtsstreit nicht entschädigt.

Achtung Vermieter: Neues Meldegesetz ab November

Ein neues, bundesweites Meldegesetz wird jetzt zum 1. November 2015 in Kraft treten. Dabei muss der Vermieter bestätigen, wer in seiner Wohnung lebt. Mit Inkrafttreten der Regelung zum 1. November müssen Mieter, die eine Immobilie neu beziehen oder diese verlassen, das innerhalb von zwei Wochen der zuständigen Behörde melden. Der Vermieter oder

Verwalter wiederum muss das innerhalb von ebenfalls zwei Wochen mit einer Erklärung in schriftlicher oder elektronischer Form bestätigen. Diese Information geht an die meldepflichtige Person sowie an die zuständige Meldebehörde. In dem Schreiben stehen neben Namen und Anschrift des Wohnungsgebers, die Anschrift der Wohnung sowie die Information,

ob es sich um einen Ein- oder Auszug handelt, das Datum und der Name der meldepflichtigen Person. Versäumt der Mieter die Meldefrist sowie der Vermieter und Verwalter das Ausstellen der Bestätigung, drohen Bußgelder von bis zu 1000 Euro. Bis zu 50000 Euro Strafe sind möglich, wenn eine Person nur zum Schein in der Immobilie angemeldet wurde.

Aushilfsjobs für Schüler und Studenten

Die Ferien und semesterfreie Zeit steht vor der Tür. Da ist es wichtig zu wissen, welche Möglichkeiten des „Jobbens“ bestehen. Ab 1. Januar 2015 sind im Sozial- und Arbeitsrecht einige Änderungen, u. a. der Mindestlohn, eingetreten. Das gilt besonders auch für „Minijobs“ und kurzfristige Beschäftigung von Werksstudenten.

Im Rahmen geringfügig entlohnter Beschäftigungen ist ein gelegentliches unvorhersehbares Überschreiten der Entgeltgrenze von 450 Euro im Monat unschädlich und führt trotz Überschreitung der jährlichen Entgeltgrenze von 5400 Euro nicht zur sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung. Ein gelegentliches Überschreiten liegt in Anlehnung an die kurzfristige Beschäftigung bis zu 3 Monaten innerhalb eines Zeitjahres vor. Für diese Zeit darf das Entgelt im Bezugszeitraum überschritten werden.

Werksstudenten sind unter verschiedenen Voraussetzungen versicherungsfrei in der Kranken- und Arbeitslosenversicherung sowie in der Pflegeversicherung. In der Rentenversicherung gilt für Werksstudenten hingegen keine Sonderbehandlung gegenüber anderen Arbeitnehmern. Sie sind nur rentenversicherungsfrei im Rahmen einer geringfügig entlohnten oder kurzfristigen Beschäftigung. Für die Annahme des Werksstudentenprivilegs ist Voraussetzung, dass der Student zu dem Personenkreis der ordentlich Studierenden zählt. Diese Voraussetzung ist neben der klassischen Dauerbeschäftigung bis zu 20 Stunden in der Woche auch dann erfüllt, wenn die Beschäftigung auf längstens 3 Monaten bzw. 70

Arbeitstage innerhalb eines Jahres befristet ist. Diese Regelung lehnt sich an die kurzfristige Beschäftigung an. Diese kurzfristige Beschäftigung kann mehrmals im Jahr bis zu insgesamt 180 Kalendertagen bzw. 130 Arbeitstagen erfolgen, ohne dass die Beschäftigung, wie vorher erwähnt, versicherungspflichtig wird. Die Erhöhung der Zeitgrenzen für kurzfristige Beschäftigungen wirkt sich auch auf die Prüfung der Regelmäßigkeit des Gesamteinkommens bei der Feststellung der Voraussetzungen einer Familienversicherung aus. Voraussetzung für die beitragsfreie Mitversicherung von Familienangehörigen in der gesetzlichen Krankenversicherung ist, dass kein Gesamteinkommen erzielt

wird, dass regelmäßig im Monat 1/7 der monatlichen Bezugsgröße (2015: 405 Euro West, 345 Euro Ost) überschreitet.

Der Begriff der Regelmäßigkeit definiert sich in Anlehnung an die Regelungen im Bereich der geringfügigen Beschäftigung. Insofern ist eine kurzfristige Beschäftigung als nicht regelmäßig anzusehen und unschädlich. Geringfügig entlohnte Beschäftigungen mit einem regelmäßigen Arbeitsentgelt bis zu 450 Euro im Monat sind ebenfalls unschädlich für die Durchführung der Familienversicherung. Dies gilt auch in Fällen eines gelegentlichen unvorhersehbaren Überschreitens der monatlichen Entgeltgrenze.



Gerade in der Gastronomie bieten sich Studentinnen und Studenten zahlreiche Möglichkeiten für Jobs.
Foto: Kunstzirkus / pixelio.de

Fehlende Kennzeichnung auf Allergien

Nur wenige Fast-Food-Restaurants weisen auf Allergene in ihren Speisen hin, obwohl sie gesetzlich dazu verpflichtet sind.

Sellerie auf dem Burger kann für Allergiker unbedenklich sein. Auf unverträgliche Zutaten wie diese müssen

seit Dezember 2014 auch Schnellrestaurants hinweisen. Doch nur knapp jeder fünfte Imbissbetreiber hat diese Vorgabe bislang umgesetzt. Das ist das Ergebnis einer Stichprobe, die wir in 94 Fast-Food-Restaurants durchgeführt haben.

Auch die Anbieter von Snacks und

Schnellgerichten sollten schnellstens ihrer Informationspflicht nachkommen. Denn Allergiker vertrauen darauf, dass sie durch die neue Vorschrift nun auch im Schnellrestaurant, beim Bäcker oder in der Metzgerei endlich Lebensmittel auswählen können, die für sie unbedenklich sind.

Bußgeld bei fehlendem Energieausweis

Wer nach dem 1. Mai 2015 in einer Immobilienanzeige für Wohngebäude nicht sämtliche Pflichtangaben zur Energieeffizienz macht, riskiert ein Bußgeld bis zu einer Höhe von 15.000 Euro.

Folgende Angaben müssen Verkäufer und Vermieter machen:

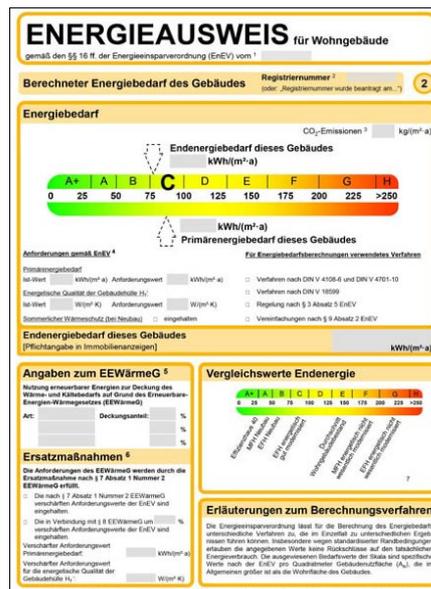
- > das Baujahr des Hauses,
- > den Energieträger der Heizung,
- > den Endenergiekennwert aus dem Energieausweis und
- > die Art des Ausweises.

Wer einen Energieausweis hat, der nach dem 1. Mai 2014 ausgestellt wurde, muss darüber hinaus die darin aufgeführte Effizienzklasse veröffentlichen. Die Pflicht, die Daten anzuge-

ben, gilt bereits seit 1. Mai 2014, Verstöße werden aber erst seit Mai 2015 geahndet.

Was steht im Energieausweis?

Der Energieausweis umfasst in der Regel fünf Seiten und enthält neben den Energiekennwerten des Gebäudes auch eine Vielzahl weiterer Angaben sowie Empfehlungen zur kostengünstigen Modernisierung. Nachfolgend wird der Aufbau des Ausweises nach der aktuellen Energieeinsparverordnung 2014 beschrieben. Da Energieausweise in der Regel zehn Jahre lang gültig sind, sind allerdings auch noch ältere Ausweise im Umlauf, die etwas davon abweichen.



Ganz einfach: Energiesparen im Alltag

Ob Heizen, Lüften, Beleuchten, Fernsehen oder Autofahren: Durch minimale Veränderungen lässt sich reichlich Geld sparen.

Die Energiepreise bewegen sich auf hohem Niveau – Tendenz steigend. Da lohnt ein genauer Blick auf den eigenen Umgang mit Strom, Gas und auch Benzin oder Diesel. Schon mit geringen Veränderungen im Alltag lässt sich Energie und Geld sparen und letztendlich auch die Umwelt schützen.

Kleiner Dreh am Heizregler

Nur ein Grad weniger im Raum senkt den Energieverbrauch um circa sechs Prozent. Temperaturen zwischen 18 Grad Celsius im Schlafzimmer und 21 Grad Celsius in der guten Stube reichen in Wohnräumen meistens aus. Nachts und wenn alle Familienmitglieder außer Haus sind, empfiehlt sich, die Heizung noch weiter runterzufahren. Gar nicht zu heizen, ist dagegen nicht ratsam: denn die Innenwände kühlen dadurch zu stark ab, und das Schimmelrisiko nimmt zu.

Richtiges Lüften

Stehen Fenster und Türen länger auf Kipp, entweicht in der Heizperiode allzuviel der teuren Wärme. Besser ist

es, in der kalten Jahreszeit mehrmals am Tag für einige Minuten gut durchzulüften. Denn abgestandene Luft mit hoher Feuchtigkeit in den Innenräumen sollte regelmäßig gegen frische Luft mit geringerem Feuchtegehalt ausgetauscht werden.

Die Kombination aus hoher Luftfeuchtigkeit sowie kalten Wänden und Außenbauteilen lässt leicht Schimmel entstehen.

Licht durch Energiesparlampen

Die Sparvarianten kosten zwar mehr als Glühbirnen, brauchen aber bei gleicher Lichtausbeute circa 75 Prozent weniger Strom und halten zehnmal so lange. Unterm Strich sorgt die Kompaktleuchtstofflampe, besser bekannt unter dem Namen Energiesparlampe, für ein Plus von rund 100 Euro in der Haushaltskasse. Die Einsparung entspricht etwa dem Zehnfachen des Anschaffungspreises.

Stand-by unter Kontrolle

HiFi-Anlagen, Fernseher, aber auch Küchen- und Akkugeräte bleiben häufig in Warteposition (Stand-by-Modus) und stehen somit ständig unter Strom. Dieser Leerlauf verschlingt locker pro Jahr 50 bis 80 Euro. Deshalb ist es ratsam, den Stecker zu ziehen oder eine abschaltbare Steckdosenleiste

zu benutzen – sofern dadurch keine wichtigen und zeitaufwendigen Programmierungen verloren gehen.

Optimale Plätze für elektrische Geräte

Kühlschränke und Gefriergeräte sollten nicht neben dem Herd, sondern möglichst an einem kühlen Platz stehen. Jedes Grad plus oder minus in der Umgebungstemperatur steigert bzw. senkt den Stromverbrauch um sechs Prozent. Auch dicker Reif im Kühlgerät verbraucht unnötig Energie und Geld. Rechtzeitiges Abtauen schon das Portemonnaie.

Effiziente Autonutzung

Bei hohen Benzin- und Dieselpreisen lohnt es sich, die Preise der Tankstellen zu vergleichen. Diese schwanken nämlich ziemlich häufig. Informationsdienste als App oder Internetseiten helfen, die günstigste Tankstelle in der Nähe zu finden. Wer beim Fahren seine Geschwindigkeit dem Verkehrsfluss anpasst, auf eine niedrige Drehzahl achtet, unnötigen Ballast im Auto vermeidet und den richtigen Reifendruck hat, kommt mit weniger Kraftstoff aus. Bei Kurzstrecken wird der Geldbeutel am einfachsten und besten durch den Gang zu Fuß oder den Umstieg auf das Rad geschont.

Pilgerweg: Aufbruch in die Nähe

Der Pilgerweg nach Santiago de Compostela hat mittlerweile ein europaweites Wegenetz. Für den historischen Weg von Bielefeld nach Wesel gibt es nun erstmals einen spirituellen Reiseführer: „Ich bin dann mal hier“.

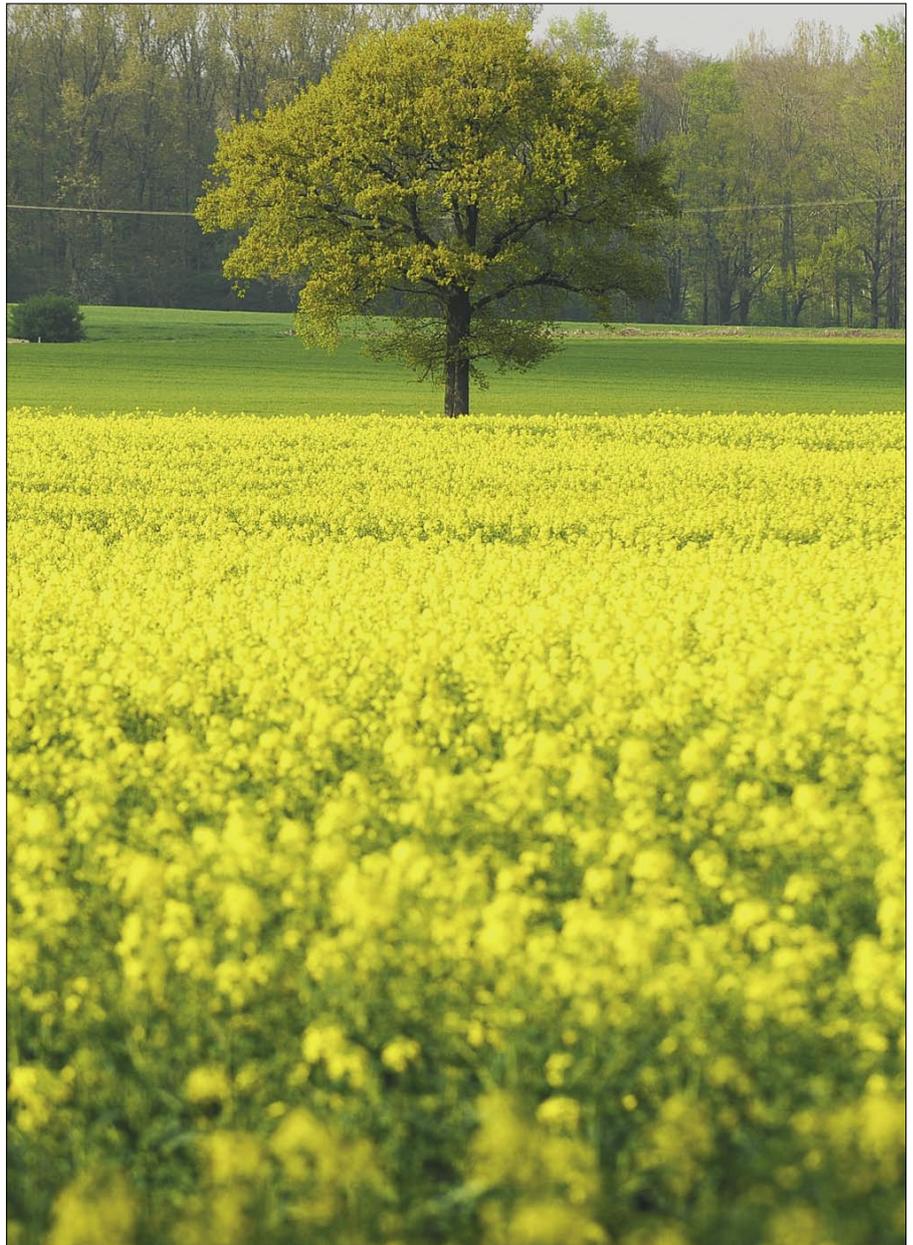
Wer in die Weite aufbricht, kann diese oft schon nach ein paar Schritten finden. Das wussten die Pilger bereits vor tausenden Jahren. Der Weg zum Ziel entwickelt sich nicht selten bereits auf den ersten Kilometern zu einer Selbstfindung – zu einem Weg zu sich selbst. Und wenn die Pilgerstrecke unmittelbar vor der Haustür beginnt, dann ist auch der Weg zum eigenen Herzen nicht weit.

Der historische Jakobsweg von Bielefeld nach Wesel ist bereits der fünfte, den die Altertumskommission des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe recherchiert und publiziert hat.

Was liegt also näher, als den Pilgern, die auf der historischen Route das Münsterland von Ost nach West bis zum Niederrhein durchqueren, einen Pilgerführer an die Hand zu geben, der die etwa 200 Kilometer neben den kulturhistorischen Hintergründen, neben Bauwerken, Jahreszahlen und archäologischen Details auch zu einem spirituellen Ereignis macht. Mit dem Buch „Ich bin dann mal hier“ ist im Dialogverlag in Münster ein Reisebegleiter erschienen, der diese Route zu einem persönlichen Glaubenserlebnis werden lässt.

Geistlicher »Proviant«

Bei der Konzeption hat sich Herausgeber Michael Bönte an die Etappenführung der LWL-Publikation gehalten. Dort sind das genaue Streckenprofil, Karten, Geschichtsdaten und landschaftliche Besonderheiten zu finden. Im spirituellen Pilgerführer des Dialogverlags geht es dagegen um den geistlichen »Proviant«. Für jede der zehn Etappen gibt es ein Tagesgebet, einen geistlichen Text und konkrete Rastpunkte, zu denen Menschen aus der Region tiefsinnige Gedanken formuliert haben. Diese „Verschnaufspausen“ sind an den unterschiedlichsten Stellen verortet: Der Marienbildstock bei Warendorf gehört genauso dazu



Rapsfeld-Impressionen auf dem westfälischen Pilgerweg.
Foto: Michael Bönte

wie der Gedenkstein auf dem Friedhof von Stift Tilbeck.

Der Pilger kann sich damit leiten lassen, von Etappe zu Etappe. Texte und viele Fotos helfen ihm dabei, seine persönliche Orientierung zu finden. Er kann „aufbrechen“, „stolpern“, wieder „aufstehen“. Er kann „mitnehmen“, „tragen“, etwas „bewegen“. Er kann sich „ausruhen“, „loslassen“ und sich „finden“. Das versprechen die Kapitel-Überschriften, die den Pilger Tag für Tag leiten. Michael Bönte

Weitere Informationen:

www.ich-bin-dann-mal-hier.de



Michael Bönte
(Hg.)

»Ich bin dann mal hier«

Spirituelle Begleiter auf dem historischen Jakobsweg von Bielefeld nach Wesel

ISBN 978-3-944974-07-1

Preis: 9,80 €

dialogverlag Münster 2015

Einbau von Sicherheitstechnik wird unterstützt

Die Polizei weiß: Richtige Sicherungen schützen vor Wohnungseinbruch - was viele Bürger nicht wissen: Bund und Länder unterstützen den Einbau solcher Sicherheitstechnik

Alle vier Minuten hat sich im Jahr 2013 laut Polizeilicher Kriminalstatistik in Deutschland ein Wohnungseinbruch ereignet. Pro Fall entstand ein Schaden von rund 4.500 Euro. Seit einigen Jahren steigt die Zahl der Wohnungseinbruchdiebstähle, gleichzeitig ist der Anteil vollendeter Einbruchsfälle stetig gesunken. Rund 40 Prozent aller Einbrüche bleiben im Versuchsstadium stecken, nicht zuletzt wegen Verbesserungen der Sicherungsmaßnahmen. Nach einer jüngst veröffentlichten Studie des Kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen (KFN) nutzen über 70 Prozent der Befragten keine zusätzliche Sicherheitstechnik zum Schutz gegen Einbruch. Dabei wissen Kriminalexperten: Je leichter es den Tätern gemacht wird, desto eher kommt es zum Einbruch. Beliebte Angriffsstellen sind vor allem Haus- und Wohnungstüren, Fenster und Fenstertüren. Was oft vergessen wird: Nach einem Wohnungseinbruch gibt es nicht nur materielle Schäden, sondern häufig auch psychische Belastungen für die Opfer. Ein Einbruch beeinträchtigt das Sicherheitsgefühl und damit die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Wichtig ist es deshalb, bereits die Tat zu verhindern

- und somit das Risiko zu reduzieren, überhaupt zum Opfer zu werden. Um den Wohnungseinbruch besser in den Griff zu bekommen, sind neben der Polizei Sicherungsmaßnahmen unverzichtbar. Die Studie des KFN verdeutlicht, dass Sicherheitstechnik das Risiko von Einbruchsschäden wesentlich reduziert. Damit sind alle gesellschaftlichen Kräfte gefordert. Auch der Bürger selbst wird, indem er den Einbau von Sicherheitstechnik vorantreibt, zu einem wichtigen Akteur bei der Bekämpfung des Wohnungseinbruchs. Vor diesem Hintergrund leisten Bund und Länder mittlerweile einen wichtigen Beitrag, indem sie entsprechende Investitionen unterstützen. Ganz konkret geht es um die finanzielle Förderung von Maßnahmen des Einbruchschutzes durch die KfW-Bankengruppe, wenn diese in unmittelbarem Zusammenhang mit barrierereduzierenden Maßnahmen oder energetischer Sanierung stehen. Der Finanzanreiz besteht in Zuschüssen oder zinsgünstigen Darlehen der Förderprogramme „Altersgerecht Umbauen“ und „Energieeffizient Sanieren“. Diese finanzielle Förderung geht zurück auf eine Initiative des DFK gemeinsam mit der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes und wurde entwickelt mit dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit, dem Bundesministerium des Innern und dem Bundesministeri-

um für Wirtschaft und Energie sowie mit der KfW-Bankengruppe. Hierzu der Bundesminister des Innern und Kuratoriumspräsident der Stiftung Deutsches Forum für Kriminalprävention (DFK), Herr Dr. Thomas de Mai: „Diese Ansätze unterstütze ich ausdrücklich, denn Einbruchschutz wirkt! Sicherheitstechnik hilft nicht nur beim Schutz vor Wohnungseinbruch, sondern kann auch das Entdeckungs- und Ergreifungsrisiko für den Täter erhöhen. Gleichzeitig muss es gelingen, die Aufklärungsquote zu steigern und mehr Täter zu fassen. Hier sind die Polizeien der Länder und des Bundes gefordert, ihre überregionale und internationale Zusammenarbeit zu intensivieren.“ Über die Möglichkeiten der staatlichen Förderung von Einbruchschutz informiert das neue Faltblatt „Einbruchschutz zahlt sich aus“ des DFK. Das Medium entstand in Zusammenarbeit mit der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK). Weitere Partner dieser Initiative sind der Deutsche Städte- und Gemeindebund (DStGB) sowie der Zentralverband des Deutschen Handwerks (ZdH). Ergänzend zum Förderprogramm des Bundes bieten einige Länder eigene Programme an.

Eine Übersicht dazu hat das DFK in seiner Internetpräsenz unter www.kriminalpraevention.de/einbruchschutz/finanzanreize.html veröffentlicht.

Keine Gebühr bei Gewährleistungsanspruch

Einer fiesen Klausel der Computerbranche haben Gerichte einen Riegel vorgeschoben.

Ob Unterhaltungselektronik, Elektrogeräte oder Computer: Händler fordern für angeblich unberechtigte Reklamationen oftmals eine Bearbeitungsgebühr als Ausgleich für ihren Aufwand.

So werden Kunden abgehalten, während der gesetzlichen Gewährleistung, also innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf, Fehler zu beanstanden; denn als Laien können sie häufig nicht einschätzen, ob das Produkt

bereits beim Kauf einen Mangel hatte oder ob nur ein Bedienungsfehler vorliegt.

Dabei haben Käufer in der Gewährleistungszeit eindeutige Rechte. Tritt ein Mangel am Produkt auf, muss der Händler dafür gerade stehen, indem er die Ware nach Wunsch des Kunden repariert oder ein fehlerfreies Exemplar liefert. In der Regel gilt: Ist die Reparatur zweimal gescheitert, kann der Kunde vom Kaufvertrag zurücktreten (defektes Gerät zurückgeben und Geld zurück bekommen) oder den Kaufpreis mindern.

Während der zweijährigen Gewähr-

leistung erwartet der Kunde nach Überzeugung von Gerichten allenfalls, dass seine Reklamation als unberechtigt zurückgewiesen wird. Da der Verkäufer zur Reparatur verpflichtet ist, liege es in seinem Interesse, den Grund für die Störung zu finden. Die Kunden können also eine kostenlose Fehlersuche erwarten. Das Oberlandesgericht Düsseldorf (Az.: 6U 161/98) und das Oberlandesgericht Hamm (Az.: 13U 71/99) haben daher Klauseln im Kleingedruckten als unwirksam angesehen, wonach der Kunde die Kosten für die Fehlersuche tragen sollte.

Setzen Sie die gute Nachbarschaft nicht aufs Spiel

Gerade im Frühjahr und Sommer nehmen die Streitigkeiten unter Nachbarn wieder zu, sei es durch die zu groß gewordene Hecke, den überhängenden Ast, Rauch beim Grillen oder der Gartenparty. Nachbarschaftsstreit lohnt sich in der Regel nicht. Wir haben hier einmal ein paar Empfehlungen zusammengefasst.

1. Suchen Sie das Gespräch!

Das Wichtigste bei (oder am besten vorher) einem Streit ist immer, miteinander zu reden. Wenn man miteinander redet, lösen sich viele Probleme von alleine. Häufig beruhen Streitigkeiten ja nur auf Missverständnissen oder unbewussten Handlungen, Gedankenlosigkeit oder Unachtsamkeiten. Sie lassen sich durch ein Gespräch leicht aus dem Weg räumen. Bevor Sie die juristische Keule schwingen, versuchen Sie, mit Ihrem Nachbarn ein versöhnliches Gespräch zu führen. Wenn das wider erwarten nichts gebracht hat, informieren Sie erst sich in aller Ruhe über die Rechtslage. Hierzu können wir Ihnen gerne weiterhelfen.

2. Handeln Sie nicht unüberlegt.

Treffen Sie keine spontanen Entscheidungen oder aus einer emotionalen Befindlichkeit heraus.

Selbst wenn Sie meinen, im Recht zu sein: Überlegen Sie sich genau, ob Sie wirklich den langen und kostspieligen Weg über die Gerichte einschlagen wollen! Es kostet Zeit, Nerven und Geld – und das Ergebnis ist oft ein Kompromiss, den man von Anfang an im Gespräch mit dem Nachbarn hätte erzielen können – oder das nachbarschaftliche Verhältnis ist nie wieder zu kitten – bedenken Sie also die Folgen!

Außerdem: Recht haben und Recht bekommen sind immer zwei Paar Schuhe. „Auf hoher See und vor Gericht ist man in Gottes Hand“ heißt es in einem Sprichwort. Oft hängt es vom Ermessen des Gerichts ab, wie die Sache ausgeht.

3. Der Streit bleibt? Ein vorgeschriebener und sinnvoller Weg heißt

Schlichtung.

Kommt es nicht zu einer gütlichen Einigung, kann in NRW und einigen anderen Bundesländern nicht sofort der Weg zu den Gerichten bestritten werden. Das regelt der § 53 des Justizgesetzes JustG NRW. Zunächst muß versucht werden, eine außergerichtliche Streitbeilegung vor einer Gütestelle zu erreichen. Solche Gütestellen sind in NRW insbesondere die Schiedsstellen der Schiedsfrauen und Schiedsmänner. Die Anschriften erfahren Sie bei der Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder im Internet unter www.streitschlichtung.nrw.de Erst wenn sich die Nachbarn vor der Gütestelle nicht einigen konnten, können die Zivilgerichte über die Angelegenheit entscheiden. Aber immer wieder gilt: Ist es dieser Streit wert – im Interesse des weiteren nachbarschaftlichen Zusammenlebens, Garten an Garten, Tür an Tür – und das über viele Jahrzehnte??

4. Können Sie sich immer noch nicht vertragen? – dann hilft nur noch klagen.

Es gibt sie überall, die ganz „liebenswerten“ Zeitgenossen, die rücksichtslos nur ihren eigenen Vorteil sehen oder denen ihr nachbarschaftliches Umfeld egal ist oder die den Dauerstreit zu ihrem Lebensinhalt gemacht haben.

Wenn also alle außergerichtlichen Versuche, sich mit einem streitenden Nachbarn friedlich und außergerichtlich auseinanderzusetzen, fehlgeschlagen sind, bleibt nur der Weg zum Gericht. Denn Dauerstreitigkeiten können die Betroffenen auch psychisch und körperlich schädigen. Bereiten Sie dem ein Ende! Wichtig im Vorfeld: Sammeln Sie Beweise!. Fotos, Augen- und Ohrenzeugen, Notizen, sowie Gesprächsprotokolle sind wichtige Faktoren für den Verlauf der Verhandlung.

Sie wollen mehr über Rechtsprobleme an der Gartengrenze wissen? Die Broschüre des Justizministeriums NRW klärt Sie über viele Rechtsprobleme auf. Gerne können Sie diese Broschüre über uns anfordern. 0251/4901811

„Functional Food“: Angebliche Gesundheitsmacher aus dem Kaufregal

Als „Functional Food“ werden solche ‚normalen‘ Lebensmittel wie Brot, Joghurt, Saft und Milch bezeichnet, die zusätzlich noch mit einer „funktionellen“ Zutat angereichert werden.

Das können Fettsäuren, Vitamine, Mineralstoffe, aber auch probiotisch wirkende Mikroorganismen oder Pflanzenstoffe wie Ginkgo, Aloe Vera oder Bioflavonoide sein. Sie sollen bestimmten Krankheiten vorbeugen, das Immunsystem stärken oder auch die Verdauung anregen. Diese gesundheitsfördernde Wirkung wird also auf ihre besonderen Inhaltsstoffe zurückgeführt.

In Deutschland sind funktionelle Lebensmittel insbesondere durch „probiotische“ Joghurts und Milchprodukte, ACE-Säfte, Omega-3-Produkte oder cholesterinsenkende Margarinen publik geworden. Eine rechtliche Definition des Begriffs gibt es allerdings nicht.

Übrigens:

Auch wenn eine unerwünschte Komponente aus einem ‚normalen‘ Lebensmittel entfernt wird, etwa bei laktose- und glutenfreien Produkten, spricht man von einem funktionellen Lebensmittel.

Im Vergleich zu den Nahrungsergänzungsmitteln, welche immer in einer konzentrierten Form wie Kapsel, Pulver oder Tablette vorliegen, handelt es sich hier also immer um ein angereichertes „normales“ Lebensmittel.

Nach den Versprechen der Hersteller sollen sie den Körper mit „lebenswichtigen“ Stoffen versorgen, Wohlbefinden und Leistungskraft stärken oder sogar das schnelle Altern verhindern sowie Krankheiten vorbeugen. Zwar haben die Unternehmen seit 14. Dezember 2012 bei der Werbung mit solchen Gesundheitsversprechen Auflagen zu beachten - was als positive Wirkung zu einzelnen gesundheitsbezogenen Werbeaussagen auf den Produkten drauf steht, muss auch tatsächlich stimmen und zugelassen sein. Die Vorgabe gilt allerdings nur bedingt für zugesetzte Pflanzenstoffe wie zum Beispiel Ginkgo, Ginseng oder Granatapfel. Für diese „Botanicals“ steht eine endgültige Bewertung noch aus.

Acht Tipps für das gesunde Heim

Die eigenen vier Wände spielen als Rückzugsort für Gesundheit und Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. Um das entsprechende Klima im Haus oder der Wohnung zu erreichen, bedarf es nicht viel Zeit. Organisation ist alles.

Regelmäßiges Lüften und eine relative Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 % sind schnell zu erreichen. Zimmerpflanzen sind ideale Helfer. Manchmal behindern auch zu viele angehäuften „Schätze“ die Muße. Da geht viel Zeit für Suchen und Aufräumen verloren. Wie viele Dinge Sie im letzten Jahr nicht benötigt haben, stellt sich erst beim Aufräumen fest. Eine gewisse Ordnung spart Zeit und Nerven, besonders bei Dingen des täglichen Bedarfs.

Acht Tipps fürs gesunde Heim

1. Richtig Lüften

Achten Sie besonders in Küche und Bad, wo kurzfristig viel feuchte Luft entsteht, auf sofortiges Lüften. Auch das Schlafzimmer sollten Sie morgens stoßlüften, wenn die Fenster nachts nicht ohnehin offen bleiben.

2. Ausmisten mit System

Stöbern Sie sich Raum für Raum durch die angestauten Papierstapel, durch alte Kleidung und verstaubte Deko – was kann weg? Dinge, bei denen Sie noch unsicher sind, wandern in einen „Vielleicht-Karton“. Bleibt der sechs Monate ungeöffnet, können Sie ihn verschenken, versteigern oder



Rückzugsinseln tragen zum Wohlbefinden bei. Foto: Reinhard Grieger / pixelio.de

entsorgen.

3. Täglich Aufräumen

Ein guter Anfang für den besser strukturierten Alltag ist es, zehn Minuten vor dem morgendlichen Aufbruch aufzuräumen. Schon betreten Sie nach der Rückkehr eine übersichtlichere und stressfreiere Umgebung.

4. Farbe bekennen

Warme Orange- und Gelbtöne strahlen Optimismus aus, warme Brauntöne vermitteln Geborgenheit, Grün steht für Harmonie, Blau wirkt entspannend, Rot regt an. Welchen Effekt brauchen Sie zu Hause? Schon eine einzelne Wand in der neuen Farbe zeigt Effekte.

5. Glück betonen

Was macht Sie glücklich? Reisen? Die Familie? Freunde? Hängen Sie Bilder von Ihren schönsten Erlebnissen auf und schöpfen Sie aus diesem persönlichen Schatz positive Gefühle.

6. Schadstoffe vermeiden

Klar ist, wer auf schadstoffarme Möbel aus Naturholz und auf Naturteppiche setzt, atmet ebenfalls besser durch. Achten Sie etwa auf das Zertifikat des „Goldenen M“ der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel oder auch den „Blauen Engel“ des Umweltbundesamtes.

7. Gemeinschaftsorte...

Der große Esstisch für gemeinsame Mahlzeiten oder auch das Familiensofa sind die klassischen Orte, um mit Freunden und Familie Zeit zu Hause zu verbringen. Gemeinsame Essens- und Spielrunden helfen beim Abschalten und reduzieren den Alltagsstress.

8. ...und Rückzugsinseln schaffen

Ebenso wichtig sind gemütliche und ruhige Orte zum Erholen. Ob das ein Sessel am Fenster ist, das Bett oder sogar ein eigener Raum: Entscheidend ist vor allem, dass man sich wohlfühlt und wieder aufladen kann.