

GELD

So sorgen Sie privat vor

Wer genügend Kapital hat, kann eine private Rentenversicherung gegen Einmalzahlung abschließen

Von Eberhard Beer, Seniorenberater Netzwerk „Die alten Hasen“, Gifhorn

Die Lebensversicherung wird fällig, es kommt eine Abfindung, das große Haus ist verkauft: Kurz und gut, was mache ich mit dem Geld? Eine private Rentenversicherung bietet verschiedene Möglichkeiten.

Die Praxis zeigt, dass viele Vertragsbedingungen für den Laien nur schwer durchschaubar sind. Also: fragen, fragen, fragen!
Zwei Beispiele:

Rente gegen Einmalzahlung

Wenn Sie gern verlässlich regelmäßig jeden Monat etwas Geld zusätzlich hätten, könnten Sie über die Private Rentenversicherung gegen Einmalzahlung nachdenken.

Die Vorteile dieser privaten Rentenversicherung: Es gibt eine monatliche Garantierente bis zum Lebensende. Diese kann gleichbleibend, aber auch steigend vereinbart werden. Doch Vorsicht: Überschussbeteiligungen, die die garantierte Rente erhöhen, können stark schwanken oder auch entfallen!

Ein Beispiel: Wenn Sie 100 000 Euro einmalig einzahlen, bekommen Sie ab 65 Jahren eine Rente von monatlich etwa 420 bis 470 Euro. Steuerlich wird abhängig vom Eintrittsalter ein bestimmter Teil der Rente dem steuerpflichtigen Einkommen zugerechnet. Wie hoch dieser Anteil ist, entnehmen Sie den Informationen des Finanzamtes oder Ihrer Steuererklärung.

Stichwort Rentengarantiezeit: Diese liegt üblicherweise zwischen 5 und 25 Jahren. Je länger sie vereinbart wird, desto niedriger ist die Rente.

Verstirbt der Begünstigte während dieser Garantiezeit, werden nicht in



Bei allen Versicherungsverträgen lohnt es sich, alle Kosten vor Vertragsabschluss genau zu prüfen.

Foto: dpa

Anspruch genommene Rentenzahlungen an einen Begünstigten ausbezahlt – entweder in Raten, manchmal auch als Einmalzahlung.

Es gibt bei der Vertragsgestaltung die Möglichkeit, Geld zwischenzeitlich zu entnehmen. Dann hat man natürlich hinterher weniger Rente.

Die Alternative zur Rentenversicherung gegen Einmalzahlung? Basteln Sie sich einen eigenen Entnahmepfad. Bei einer Verzinsung von 2 bis 3 Prozent zeigt die Rechnung oft, dass bei einer monatlichen Entnahme, vergleichbar der garantierten Rente, das Geld etwa 20 Jahre reicht.

Riester Rentenversicherung

Auch bei Riester gibt es die verschiedenen Varianten: Möglichst risiko-

lose Anlage, also direkte Geldanlagen bei der Versicherung, Bankspargplan mit transparenter Verzinsung oder die Chance auf mehr Ertrag durch eine fondsgebundene Rentenversicherung?

Bei allen Produkten kommt man auch hier nicht darum herum, alle Kosten genau zu prüfen, Vorschau-rechnungen insbesondere bei fondsgebundenen Versicherungen kritisch zu hinterfragen!

Besonderheit bei Riester: die eigenen Beiträge und die gewährten Zulagen sind mindestens bei Vertragsabschluss gesichert – abzüglich der Kosten. Riester soll ja nur die Differenz zwischen dem aktuellen Rentenniveau und dem in vielen Jahren ausgleichen, also nicht die Differenz zwischen Rente und 100 Prozent vom letzten Netto darstellen.

Interessant ist Riester für kleine und mittlere Einkommensempfänger

oder Familienangehörige sowie Familien mit Kindern, bedingt durch die staatlichen Zulagen.

Vor Vertragsabschluss immer auf die Kosten achten, diese können sehr unterschiedlich ausfallen. Fondsgebundene Riesterverträge sind meist relativ teuer, bieten Chancen, aber auch Risiken!

Am Vertragsende sind nur die eigenen Leistungen zuzüglich Zulagen minus Kosten garantiert.

Steuerlich sind die Zahlungen für Riester, 4 Prozent vom sozialversicherungspflichtigen Jahresbrutto, maximal 2100 Euro während der Beitragsphase freigestellt, dafür ist später die Rente durch nachgelagerte Versteuerung dem sonstigen Einkommen voll zuzurechnen.

Bei Fälligkeit des Vertrages kann man einmalig 30 Prozent der vorhandenen Summe entnehmen, der Rest wird verrentet.

TIERE

Mit welchen Rassen kann ich ein Hindernistraining absolvieren?

Bei Thema Hindernistraining, auch Agility genannt, sollten einige Vorsätze beachtet werden. Zum einen sollte der Hund nicht zu jung und vor allem nicht zu schwer sein. Größere Hunde sind kein Problem, nur dick sollten sie nicht sein.

Kniehohe Rassen eignen sich hier besonders gut, gerne genommen werden Hütehunde, Terrier und Mischlinge. Aber auch kleineren Rassen macht diese Sportart einen großen Spaß. Die Hunde sollten über abrufbare Triebigenschaften verfügen. Weitere Voraussetzung ist ein guter Grundgehorsam.



Katrin Stenzel, Hundetrainerin, Hundeschule Dogs-Learn-Center, Schandelah

Erst dann wird diese Sportart Hund und Mensch begeistern. Im anderen Fall wird das Training in einem Chaos enden und andere Teilnehmer mit ihren erzogenen Hunden behindern.

BUCHTIPP

Wie kann ich glutenfrei lecker und schnell backen?

Die einzige Therapie für Gluten-Allergiker ist die lebenslange glutenfreie Ernährung. Mit Hilfe von glutenfreiem Mehl und anderen Zutaten hilft dieses Buch mit 80 glutenfreien Rezepten. Wie wäre es mit nussigen Schoko-Brownies?

Dafür werden 75 Gramm glutenfreie Schokolade, 100 Gramm Butter, 200 Gramm weicher hellbrauner Zucker, 2 Eier (verquirlt), 50 Gramm gemahlene Mandeln, 25 Gramm Vollkornreisemehl, 150 Gramm gemischte Nüsse und einige Tropfen Vanilleextrakt benötigt.

Die Schokolade und die Butter im



Louise Blair: Glutenfrei backen, Umschau-Buchverlag, 144 Seiten, 16,90 Euro.

Wasserbad schmelzen, mit den anderen Zutaten vermengen und dann die Brownies bei 180 Grad 30 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen die Brownies 10 Minuten abkühlen lassen.

GESUNDHEIT

Wie nutze ich Pilates-Übungen für den Rücken?

Um 1920 entwickelte Joseph Hubertus Pilates sein Kraft-Training. Pilates emigrierte nach New York und eröffnete sein erstes Studio. Tänzer und Schauspieler trainierten nach seiner Methode. Gezielt eingesetzte Muskelspannung aktiviert die Kraft des Körperzentrums: Bauch, Beckenboden, Gesäß, unterer Rücken bilden das „Powerhouse“.

Eine Pilates-Übung für Schulter: Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße stellen Sie auf, die Knie zeigen in Richtung Zimmerdecke. Ihre Arme legen Sie seitlich neben den Körper, die Handinnenflächen zeigen zum Boden. Drücken Sie gegen den Boden. Danach Muskelspannung im Beckenboden, Unterbauch, Gesäß, aufbauen und halten. Atmen Sie ein und drücken Sie dabei den Rücken



Carola Bleis, Bewegungstherapeutin und Masseurin

sanft zum Boden, so dass er seine natürlichen Wölbungen nicht verliert. Dadurch spannt die Bauchmuskulatur automatisch an. Beim Ausatmen heben Sie Becken und unteren Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden ab. Stellen sie sich vor, Ihr Nacken wird immer länger. Atmen Sie weiter und lassen Sie Ihren Rücken zum Boden zurück. Wiederholen Sie dieses drei bis fünf Mal.

LEBENSSTIL

Warum gilt das Herz als Liebessymbol?

Seine Form hat das rote Herzsymbold nicht von unserem wichtigsten Organ, sondern aus der Pflanzenwelt. Bereits bei den alten Griechen und Römern galt Efeu als das Symbol unvergänglicher Liebe und Treue. Die Pflanze kann mehr als 400 Jahre alt werden und wirft nicht einmal im kältesten Winter ihre Blätter ab.

Im Mittelalter schenkten Ritter ihren Burgräulein Efeuranken als Zeichen der Zuneigung. Da Liebe und Sexualität schon damals mit der Farbe Rot assoziiert wurden, verwendeten Künstler stilisierte Efeublätter dieser Farbe in ihren Gemälden. Als Herz Jesu – ein flammendes Herz mit Dornenkranz – fand das rote Blatt Einzug in die Kirchenmalerei.

Die wirkliche Verbreitung dieser Form brachte aber erst das Glücks-



Gerda Schnalke, Goldschmiedemeisterin und Plomdesignerin, „Stöckheim Manufaktur“, Braunschweig

spiel im 15. Jahrhundert. Das Herz löste den Kelch als Farbe im italienischen Kartenspiel ab und wurde schnell in ganz Europa bekannt.

Auch Schmuckgestalten ist dieses Symbol seit langem bekannt. Herzmedaillons mit Bildnis des Geliebten waren bereits um 1800 sehr beliebt. Heute gibt es Herzsymbole als Anhänger, Ring oder als Ornament auf Ohrschmuck und Armbändern.

GETESTET

Sechs Venenmittel zum Einnehmen sind „sehr gut“

Produkt	Note	Preis pro Tagesdosis
Aescorin Forte, Hartkapseln (Steigerwald)	sehr gut	0,86 €
Noricaven retard, Retardtabletten (Bionorica)	sehr gut	1,05 €
Venen-Tabletten Stada retard (Stadapharm)	sehr gut	0,82 €
Venentabs-Ratiopharm, Retardtabletten (Ratiopharm)	sehr gut	0,82 €
Venoplant retard S, Retardtabletten (Dr. Willmar Schwabe)	sehr gut	1,30 €
Venoruton retard Rosskastanie, Retardtabletten (Novartis Consumer Health)	sehr gut	0,96 €

Quelle: Öko-Test-Magazin 7/2010

Schwere Bein, Krampfaderen oder gar Thrombose – typische Anzeichen für eine Erkrankung der Venen.

Neben ausreichender Bewegung und dem eventuellen Tragen von Thrombosestrümpfen kann mit Medikamenten Abhilfe geschaffen werden.

Die Stiftung Warentest hat 15 Venenmittel zum Einnehmen getestet. Das Ergebnis: 6 schnitten „sehr gut“ ab.

Die apothekenpflichtigen Medikamente sollen bei chronischer Veneninsuffizienz helfen. Präparate, die auf Basis von Rosskastanienextrakt funktionieren, linderten nach 11- bis 16-tägiger Einnahme die Beschwerden.

Am Samstag lesen Sie auf dieser Seite, wie Venenmittel zum Einreiben abgeschnitten haben.

AKTUELL

Babylove ruft Babynahrung zurück

Babylove ruft die Babyglaskost „Frucht & Joghurt Früchte-allerlei“, ab dem 7. Monat, 190 Gramm, mit der Chargencodierung D0390M 08.02.12, Mindesthaltbarkeitsdatum 8.2.2012 zurück. Die Chargencodierung ist auf dem Deckelrand zu erkennen, nur diese Charge ist betroffen.

Grund: In zwei Gläsern dieser Charge wurden Glasstücke gefunden. Kunden, die Babykost der genannten Charge gekauft haben, sollten diese in einem dm-Markt zurückzugeben.

Psyche hat Einfluss auf Krebsverlauf

Psychische Faktoren wirken laut einer Studie des Universitätsklinikums Nürnberg auf den Lebensstil auf die Entwicklung von Krebskrankheiten ein.

Für ihre Metastudie haben die Experten um Professor Wolfgang Söllner zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen ausgewertet. Dabei hat sich gezeigt, dass Depressionen sowie Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit zu den Faktoren gehören, die den Verlauf bestimmter bösartiger Erkrankungen in eine unerwünschte Richtung lenken können. Dasselbe gilt für eine mangelnde soziale Unterstützung.

Diese Negativaspekte wirken jedoch mit biologischen Faktoren sowie dem Allgemeinzustand des Betroffenen zusammen, berichten die Wissenschaftler im Fachmagazin „Psychotherapie im Dialog“.

Redaktion: Eva Lienemann
Mail: ratgeber@bzv.de