

LEER-ZEILE

Die Übung macht den Meister

Im ersten Jahr der Corona-Pandemie hatte ich mich dazu entschlossen, statt ins Fitnessstudio zu gehen mit dem Rennrad zu fahren. Anfangs war die Sitzposition etwas ungewohnt, aber ich gewöhnte mich doch recht schnell dran. Vor kurzem kam dann der nächste Schritt. Ich holte mir Klickpedale und die passenden Schuhe. Jetzt ist aber erst einmal wieder die Zeit der Eingewöhnung gekommen. Das Fahren an sich ist kein Problem. Doch wenn die nächste Kreuzung kommt, steigt die Nervosität. Denn wenn ich nicht rechtzeitig die Schuhe von den Pedalen gelöst bekomme, passiert nur eine Sache: Ich kippe einfach um. Bislang ist aber noch alles gut gegangen... Jonas Bothe

KURZ NOTIERT

Ausdrucksmalen

Leer - In den Räumen der Hospiz-Initiative in Leer, Mörkenstraße 14 b, kommen am Donnerstag, 4. August, ab 17 Uhr Trauernde zum Ausdrucksmalen zusammen. Um eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0491/454499160 wird gebeten.

SPD lädt ein

Leer - Die SPD in der Stadt Leer lädt zu ihrem nächsten Stammtisch für Donnerstag, 4. August, in der Gaststätte „De Pütt“, Ulrichstraße 37, ein. Beginn ist um 19.30 Uhr. Im politischen Alltagsgeschäft kommt das freie Diskutieren häufig zu kurz, heißt es in einer Mitteilung. Man wolle daher ein Forum bieten, um locker über alles zu reden, was die Menschen bewegen. Auch Nichtmitglieder seien willkommen.

Konzert an Orgel

Leer - Die Konzerte des Internationalen Leerer Orgelsommers finden ab Donnerstag, 4. August, in der katholischen St. Marienkirche in der Bavinkstraße statt. Jan Katzschke aus

Schuldnerberater helfen im Ernstfall

FINANZEN Steigende Energie- und Lebensmittelpreise bereiten vielen Sorge – Wo kann man Geld sparen?

VON MICHAEL KIERSTEIN

Leer - Die Sorgenfalten werden bei vielen größer. Energie- und Lebensmittelpreise drücken bei jedem auf den Geldbeutel. „Vor allem Frührentner haben extreme Einkommenseinbußen. Eine Zunahme der Beratungen bei Rentnern bemerken wir seit Jahren. Jetzt kommen aber auch immer mehr Normalverdiener dazu“, sagt Ulf Wigger, Vorstand der ADN Schuldner- und Insolvenzberatung. Die Reserven seien durch

„Die Menschen neigen dazu, ihr Einkommen zu verplanen.“

Cornelia Luig,
Schuldnerberaterin



Cornelia Luig und Ulf Wigger von der ADN Schuldner- und Insolvenzberatung kennen sich mit den Möglichkeiten, Geld zu sparen, aus.

FOTO: KIERSTEIN

sie die monatlichen Abschläge bezahlen sollen“, erklärt Kristandt. Doch, ab wann sollte man sich wirklich Gedanken machen und welche Tipps gibt es?

Überblick verschaffen: Bevor überhaupt daran gedacht werden kann, etwas zu sparen, sollte man sich einen Überblick verschaffen. Dabei gilt es, dem monatlichen Einkommen die Fixkosten gegenüberzustellen. „Es geht darum, die Ausgaben durchzurechnen und das Geld zusammenzuhalten“, sagt Cornelia Luig von der ADN. Bei dieser Auflistung würden dann auch unnötige Ausgaben, wie ein zweiter Handyvertrag, auffallen.

Diese gelte es dann zu reduzieren. „Aber, wo der sichere Bereich in der Sparquote liegt, ist sehr individuell. Dabei spielt auch der ausgewählte Lebensstandard eine Rolle“, sagt sie. Finanzexperten der Website finanzen.net raten, monatlich etwa 20 Prozent seines Nettoeinkommens zur Seite zu legen. So könnten un-

erwartete Ausgaben gedeckt werden. Auch beim Einkaufen kann viel Geld gespart werden. Einkaufszettel können dabei helfen. Der Blick in die Angebotsprospekte kann dazu führen, den ein oder anderen Euro zu sparen, raten die Verbraucherschützer.

Raumtemperatur senken: Als Faustregel gilt laut Verbraucherzentrale: Jedes Grad Raumtemperatur weniger senkt den Verbrauch

20

Prozent des Stromverbrauchs verursachen Geräte im Standby-Modus

um etwa sechs Prozent. Durch programmierte Thermostate kann die Temperatur in einzelnen Räumen gezielt gesteuert werden. Für Wohnzimmer und Küche sind 19 bis 21 Grad Celsius ausreichend, im Bad darf es mit 21 bis 24 Grad etwas wärmer sein. Im Schlafzimmer genügen

18 Grad, in weniger genutzten Räumen sogar 16 Grad. Kühler sollte es aber nicht werden, da sonst Schimmel droht. „Man sollte darüber hinaus prüfen, ob man die Abschläge anpassen kann. So kann man eine Nachzahlung abmildern“, rät Ulf Wigger von der ADN. Möbel oder Vorhänge sollten zudem einigen Abstand zu den Heizkörpern einhalten. Dahinter staut sich die Wärme und wird nicht richtig an den Raum abgegeben. Auch die Überprüfung, ob die Heizung richtig eingestellt ist, kann 10 bis 15 Prozent Energieeinsparung bedeuten.

Stromkosten sparen: Einen erheblichen Anteil des Stromverbrauchs im Haushalt verursacht das Standby von Elektrogeräten, so die Verbraucherzentrale, die von etwa 20 Prozent des Gesamtverbrauchs spricht. Ausgeschaltete Fernseher oder Spielekonsolen stünden in der Regel auf Standby. Der Stecker in der Steckdose reicht oft aus, damit Strom fließt.

Besonderes Sparpotenzial bieten Großgeräte: Weil Kühl- und Gefrierschränke meist im Dauerbetrieb laufen, verbrauchen sie durchschnittlich etwa ein Fünftel des gesamten Stroms im Haushalt. Im Kühlschrank reichen sieben Grad meist aus. Im Gefrierfach sind minus 18 Grad optimal. Und immer gilt: Geräte, die nicht benötigt werden, komplett abschalten. Bei besonders alten Geräten kann es sich zudem lohnen, über eine Neuschaffung nachzudenken.

Finger weg von Kleinkrediten: Sowohl die Verbraucherzentrale als auch die Schuldnerberater warnen davor, ungeplante Ausgaben mit Kleinkrediten zu decken. „Es gilt: Finger weg von schufafreien Krediten“, sagt Finanzexperte Philipp Rehberg von der Verbraucherzentrale Niedersachsen. Diese würden oft mit sehr hohen Zinsen einhergehen und so das Problem verschärfen. Davor warnen auch die Schuldnerberater. „Wenn das Konto perma-

WAS UND WARUM



Kontakt:
m.kierstein@zgo.de

Darum geht es: Alles wird teuer, doch es gibt viele Möglichkeiten, die Kosten im Rahmen zu halten. Als letzte Möglichkeit steht die Schuldnerberatung.

Vor allem interessant für: alle, die sich Sorgen über die steigenden Kosten machen

Deshalb berichten wir: Von steigenden Kosten ist jeder betroffen. Wir wollten wissen, was man tun kann.

nent überzogen ist, wird es schwierig“, sagt Luig. Dann sei noch viel zu machen. Das Problem: „Viele kommen erst, wenn der Gerichtsvollzieher schon mindestens einmal da war“, sagt sie.

Hilfe, wenn es zu spät ist: Die Verbraucherzentrale warnt davor, sich bei einer Überschuldung an Anwälte zu wenden: Das könne teuer werden. Anerkannte Schuldnerberatungen hingegen arbeiten teilweise sogar kostenlos. „Wenn man von einer Überschuldung bedroht ist, übernimmt das Land generell die Kosten“, sagt Ulf Wigger von der ADN. Eine Schuldnerberatung könne zudem viel ausrichten. „Es ist nicht so, dass man sein Leben lang in der Schuldenfalle bleibt. Es gibt viele Möglichkeiten“, sagt er. So könne man Umschulden oder auch ein Insolvenzverfahren einleiten. „Wir können viel machen, was dazu führt, dass man wieder ein Leben führen kann, das schuldenfrei ist“, sagt er.