Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Spandau e.V.

AUSKOMMEN MIT DEM EINKOMMEN

Inhalt

Vorwort ... 2

1 Haushalten ... 2

1.1 Haushaltsplan ... 2
1.2 Einkaufsstrategien ... 3
1.3 Lagerung/Bevorratung/Verarbeitung von Lebensmitteln ... 5

2 Gesundheit ... 6

2.1 Adressen, die Ihren Körper in Schwung bringen ... 8

3 Ernährung ... 10

3.1 Saisonale Rezeptideen ... 11

4 Energiesparen schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt ... 20

5 Versicherungen ... 22

6 Werbung ... 23

7 Verbraucherschutz ... 24

7.1 Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb ... 24
7.2 Telefonwerbung ... 24
7.3 Verträge über das Internet ... 25
7.4 Ihr gutes Recht ... 26

8 Wo finde ich was? ... 26

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Broschüre ist durch Ideen und Erfahrungen von Menschen entstanden, die mit geringem Einkommen kreativ über den Monat kommen müssen.
Die Inhalte sollen Anregungen geben, in verschiedenen Bereichen kostengünstig agieren zu können.

In diesem Zusammenhang sind uns die folgenden Themengebiete besonders wichtig:

- Haushalten/ Einkaufsstrategien
- Gesundheit/ Ernährung
- kostengünstige/ saisonale Rezepte
- Stromsparen
- Versicherungen
- Werbung/ Verbraucherschutz
- Wo finde ich was?

Das Heft soll Ihnen helfen, der „Ebbe im Portemonnaie“ ein bisschen vorzubeugen. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit der gesammelten Adressen und Tipps.
Dank der Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds und dem Land Berlin konnte das Projekt „Auskommen mit dem Einkommen“ umgesetzt werden. Begleitet und durchgeführt wurde es durch die Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle der Arbeiterwohlfahrt des Kreisverbandes Spandau e.V..

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Lesen der Lektüre und dem Ausprobieren der Rezepte!

Haushalten

1.1 Haushaltsplan

»Ein Haushaltsplan ist nicht nur für Geringverdiener sinnvoll, sondern für Jedermann.«

Teilnehmer des LSK-Projektes

Ein wichtiger Aspekt des guten Wirtschaftens ist, den Überblick über seine Einnahmen und Ausgaben zu behalten. Hilfreich ist hierbei das Führen eines Haushaltsbuches. Beginnen Sie mit einer Aufstellung der monatlichen Einnahmen. Darauf folgt die Zusammenstellung der festen monatlichen Kosten (z.B. Miete, Strom, Gas, Telefon, u.a.) auf der Ausgabenseite. Vergessen Sie dabei nicht die Beiträge, die in anderen Abbuchungsrhythmen (vierteljährlich, halbjährlich oder aber jährlich) zu Buche schlagen, wie z.B. Versicherungen oder GEZ. Planen Sie dafür Rücklagen ein. Manchmal ist es auch möglich, den Zahlungsrhythmus auf monatliche Ausgaben umzustellen, wie beispielsweise bei der GEZ. Diese duldet die monatliche Begleichung der entstehenden Gebühren zur Nutzung von Rundfunk- und / oder Fernsehgeräten.

Jetzt haben Sie bereits eine Menge geschafft und haben einen Überblick über Ihre Einnahmen bzw. Ausgabensituation. Wenn Sie nun die Ausgaben von den Einnahmen abziehen, bleibt Ihr monatliches Budget übrig. Diesen Teil des Geldes haben Sie für die veränderlichen Ausgaben zur Verfügung wie z.B. den Kauf von Lebensmitteln und Kleidung.

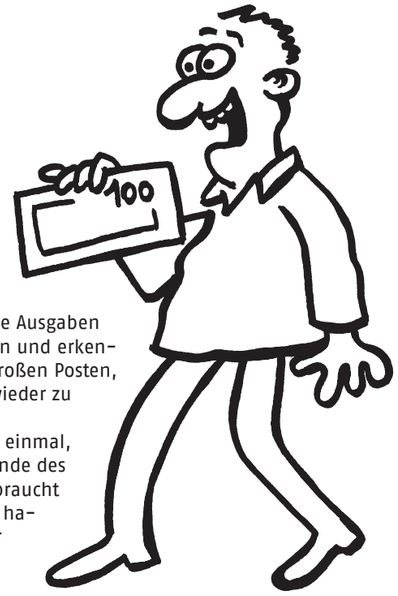
Führen Sie den Haushaltsplan Monat für Monat durch. Praktische Hilfe erhalten Sie beispielsweise bei der Berliner Sparkasse in Form eines Haushaltsbuches. Wenn Sie nun Ihr Budget ermittelt haben und den tatsächlich verbrauchten Geldanteil von diesem abziehen, sollte im günstigsten Fall ein Plus erscheinen. Dieses können Sie nutzen, um Rücklagen für notwendige Anschaffungen zu bilden. Nehmen Sie sich die Zeit – es lohnt sich!

Literaturtipp

„Das Haushaltsbuch", Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfahlen, 4. Auflage 2006 ISBN-10: 3-938174-39-0, ISBN-13: 978-3-938174-39-5 (5,90 Euro zzgl. Versandkosten)

Weitere Informationen finden Sie auch unter:
www.geld-und-haushalt.de

Kleiner Tipp zum Durchhalten:
Während die festen monatlichen Ausgaben in der Regel schnell aufgelistet werden können, ist es recht mühevoll, die veränderlichen Kosten zusammenzufassen. Lassen Sie sich nach jedem Einkauf die Bons aushändigen und sammeln Sie diese. Gewöhnen Sie sich feste Tage an, um die Ausgaben dann unter dem Punkt veränderliche Ausgaben einzutragen. Legen Sie das Haushaltsbuch in Sichtweite an einen Ort, z.B. in die Sammelbox für das Geld, welches



für Sie pro Monat zur Verfügung steht. Beziehen Sie die ganze Familie mit ein! Schon nach zwei Monaten können Sie die Ausgaben miteinander vergleichen und erkennen über die Zeit die großen Posten, die monatlich immer wieder zu Buche schlagen.
Belohnen Sie sich auch einmal, wenn das Budget am Ende des Monats noch nicht verbraucht ist und Sie es geschafft haben, mit den Ihnen zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln auszukommen. Wie Sie das Haushaltsbuch führen, in Papierform oder aber als Datei auf dem Computer, ist Ihnen überlassen. Hier bietet der Beratungsdienst der Berliner Sparkasse – Finanzgruppe einen Web-Budgetplaner an, der ohne Installation von jedem internetfähigen Rechner aus genutzt werden kann.[1] Nach spätestens zwei Monaten wissen Sie, wie viel Geld Sie für die Dinge des alltäglichen Bedarfs ausgeben können. Die folgenden Tipps sollen Ihnen Anregungen geben, wie Sie trotz geringem Einkommen Gesundes und Schmackhaftes einkaufen können.

1.2 Einkaufsstrategien

»Nix ohne meinen Plan!«

Teilnehmer des LSK-Projektes

Überlegen Sie sich, wie Ihr Speiseplan für die nächste Woche aussehen soll. Planen Sie dabei Variationen ein, je nach Saison und nach Angeboten. Vergleichen Sie hierbei die Werbeflyer der einzelnen Anbieter. Lassen Sie sich dabei nicht zu unnötigen Käufen verführen, denn bei der Vielfalt der Angebote kann man leicht den Überblick verlieren. Schauen Sie sich zu Hause Ihren Vorratsschrank an und notieren Sie sich Dinge, die zur Neige gehen, an einem für Sie gut sichtbaren Ort (Küche, Tafel, Zettel am Kühlschrank, Pinnwand). Machen Sie Ihre Einkaufsplanung zum Familienereignis und beziehen Sie alle Haushaltsmitglieder mit ein.

Auf geht's zum Einkauf!
Die Warenanbieter benutzen Strategien, um die Kunden zum Kaufen anzuregen. Nur wer diese Verkaufsstrategien kennt, kann sich davor schützen.
Die Waren des täglichen Bedarfs sind im Supermarkt weit voneinander entfernt verteilt, so dass die Kunden an sämtlichen Regalen vorbeigehen müssen. Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung der laufenden Musik und Videos, die für eine angenehme Atmosphäre sorgen und dazu verleiten, Dinge zu kaufen, die nicht auf dem Einkaufszettel stehen. Oftmals werden Waren doppelt angeboten, am Eingang zum normalen Preis und später, wenn man nicht mehr danach sucht, zu einem günstigeren Angebotspreis. Ziel der Sonderangebote ist unter anderem, die Kunden in den

Supermarkt zu locken. Jedem bekannt sind die Süßigkeiten im Kassenbereich. Hier sind die wartenden Kinder das Zielobjekt.
Darüber hinaus achten Sie darauf, dass das Hungergefühl nicht mit Ihnen einkaufen geht, denn dann nehmen Sie wahrscheinlich mehr mit nach Hause, als Sie ursprünglich kaufen wollten. Nehmen Sie sich für ihren Einkauf Zeit, denn unter Stress ist der Preisvergleich und das Achten auf die Verkaufsstrategien meist nicht möglich.[2]
Je nach Menge der benötigten Produkte nutzen Sie lieber einen Einkaufskorb, als den meist überdimensionierten Einkaufswagen, denn in ihm sehen die einzelnen Lebensmittel einsam und verloren aus.[3] Halten Sie sich möglichst strikt an Ihren Einkaufszettel. Artikel im Angebot, die lange haltbar oder für das Gefrierfach geeignet sind, können Sie auch auf Vorrat kaufen. Bilden Sie Einkaufsgemeinschaften mit Gleichgesinnten und teilen Sie größere Mengen untereinander auf – hier macht sich der Mengenrabatt bemerkbar (z.B. Joghurtpalette).

Lassen Sie sich nicht von den Verpackungsgrößen täuschen und beachten Sie die Angaben für die Kilopreise. Wiegen Sie abgepacktes Obst und Gemüse nach, weil die angegebene Gewichtspauschale nicht unbedingt dem tatsächlichen Inhalt entsprechen muss.
Machen Sie Ihren Einkauf zum sportlichen Ereignis und gehen Sie auch mal in die Knie, denn in den unteren Regalreihen verbergen sich oft die günstigen Preise. Greifen Sie auch mal mit langem Arm in die hinteren Fächer (z.B. Brot, Wurst, Milchprodukte), dort befinden sich erfahrungsgemäß die Lebensmittel mit einem längeren Mindesthaltbarkeitsdatum. Ein Kontrollblick lohnt sich, denn auch die Marktketten denken mit und räumen die Regale öfter mal um.
Schlendern Sie doch mal zum Feierabend über den Wochenmarkt, denn dort können Sie häufig Obst und Gemüse besonders preiswert bekommen. Nutzen Sie den Werkverkauf/2. Wahl – hier sind Lebensmittel, deren Verpackung beispielsweise kleine Mängel aufweist, zu bedeutend geringeren Preisen erhältlich, da diese im Supermarkt nicht mehr zum ursprünglichen Preis verkauft werden können.

Herta Werksverkauf (Wurstwaren), Zitadellenweg 23-27, 13599 Berlin, Tel.: 030-33805-0, Öffnungszeiten:
Mi 10-16 Uhr; Do 9-11 Uhr und 12-16 Uhr; Fr. 9-13 Uhr; das Angebot besteht aus Wurstspezialitäten, Tiefkühlkost, Maggi- Suppen, Molkereiprodukten und Kaffee

Außerhalb des Bezirkes

Mago, Miraustraße 68, 13509 Berlin, Tel.: 030-435582-0; www.mago-wurst.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr; Sa 8-14 Uhr

Adresse für Naschkatzen

Bahlsen Kekse in Tempelhof,
Oberlandstr. 52-63, 12099 Berlin
Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr; Sa 9-13 Uhr

Manche Supermärkte verkaufen zum Feierabend Obst und Gemüse preiswerter – fragen Sie nach!

Lassen Sie sich von anderen Angeboten, beispielsweise in türkischen oder asiatischen Großläden, inspirieren, denn dort finden Sie eine große Auswahl an Waren, die nicht nur gut, sondern auch günstig ist. Gehen Sie doch, wenn es die Saison erlaubt, selbst auf Bauernhöfen ernten. Das macht nicht nur Spaß, sondern erlaubt Ihnen die Menge an Obst und Gemüse mitzunehmen, die Sie auch wirklich brauchen.
Manche Bäckereien bieten Brot und Brötchen vom Vortag zum halben Preis an (z.B. Vollkornbäckerei Hartwich, Bio-Company, Thoben).
Nur Bares ist Wahres! Nehmen Sie nur Bargeld zum Einkauf mit, denn das so genannte „Plastikgeld" verleitet zum Mehrkauf und erschwert den Überblick über das finanzielle Budget.

Sollte es trotzdem einmal eng werden, können Sie die Angebote im Bezirk der Ausgabestellen der Berliner Tafel nutzen. Hier bekommen Sie unter Vorlage Ihres niedrigen Einkommensbescheides (ALG II, Rentenbescheid, SGB XII) und unter Vorlage des Personalausweises Lebensmittel und teilweise anderes, wie bspw., Bücher, zu einem sehr geringen Preis.

Adressen der Berliner Tafeln in Spandau

- **Evangelische Luthergemeinde;**
  Ausgabestelle Paul-Schneider-Haus; Schönwalder Straße 24, 13585 Berlin;
  Neuregistrierung Mo 13 Uhr bis 13:20 Uhr für die Postleitzahlen: 13585 (ohne Altstadt); 13587, 13599, 13627, 13629
- **Evangelische Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde,**
  Im Spektefeld 26, 13589 Berlin; Fr 13:30 Uhr-15 Uhr;
  Neuregistrierungen ab 14:45 Uhr; hier werden Nummern für die nächste Woche vergeben für die Postleitzahlen: 13583, 13589
- **Röm.- Kath. Kirchengemeinde St. Wilhelm und Ev. Nikolaikirche,** Weißenburgerstraße 9-11, 13595 Berlin,
  Mi 11-12 Uhr, für die Postleitzahlen: 13581, 13595, 13597, 14089, 13585 (Altstadt Spandau) – hier geht es der Reihe nach; neben der Lebensmittelausgabe gibt es auch einen Büchertisch
- **Ev. Kirchengemeinde zu Staaken,** Ausgabestelle im Gemeindehaus, Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin;
  Do 14-16 Uhr; für die Postleitzahlen: 13591, 13593, Nummernvergabe ab 13 Uhr
- **Adventsgemeinde Herz & Hand Kleiderkammer,**
  Tiefenwerder Weg 5-7, 13597 Berlin, Lebensmittel, Kleidung u.a. für einen geringen Kostenbeitrag:
  Lebensmittelausgabe und Kleiderkammer mit Frühstück:
  Di 10-11 Uhr
  Lebensmittelausgabe für Bedürftige:
  Do 12-14 Uhr
  Weitere Informationen erhalten Sie unter:
  www.adventsgemeinde-spandau.de

Außerhalb des Bezirkes

- **CARIsatt Neukölln,** Aronstraße 120, 12057 Berlin; Tel.: 030-68058130; Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-12 Uhr; Mo, Di, Fr 13-15 Uhr; Mi 14-17 Uhr (ab 14 Uhr findet auch die Sozialberatung statt); Do 13-16 Uhr

Öffentlicher Wochenmarkt in Spandau

- **Markt vor dem Rathaus Spandau,**
  Mi 8-18 Uhr und Sa 8-16 Uhr
- **Siemensstadt,** Quellweg, Mo und Do von 14-18 Uhr
- **Haselhorst,** Burscheider Weg, Di und Fr 8-13 Uhr
- Michelsstadter Weg, Mo und Do 8-12 Uhr
- Brüderstraße , Sa 8-13 Uhr

1.3 Lagerung/Bevorratung/ Verarbeitung von Lebensmitteln

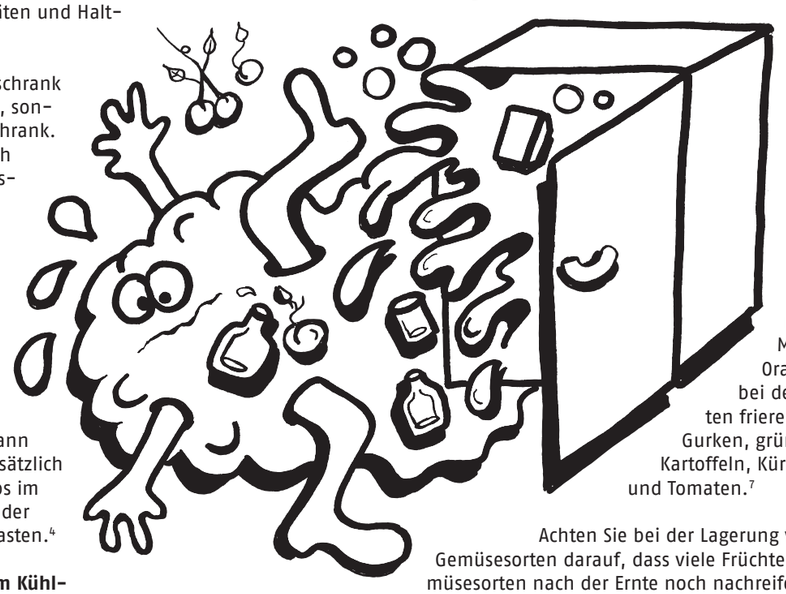
»Ordnung ist das halbe Leben!«

Deutsches Sprichwort

Sie haben die Einkaufsstrategien aus dem vorherigen Artikel berücksichtigt und alle Lebensmittel zu Hause. Damit Sie möglichst lange etwas von Ihren Einkäufen haben, hier nun einige Tipps zum Thema Lagerung/Bevorratung/Haltbarkeit:

Die Art, wie Lebensmittel gelagert werden, hat einen großen Einfluss auf ihre Haltbarkeit:

- verderbliche Lebensmittel trocken, kühl und dunkel lagern (bspw. Kartoffeln)
- Lebensmittel nach Ablaufdatum sortieren (Produkte mit längerer Haltbarkeit in den Schrank nach hinten, Lebensmittel, die ein kürzeres Haltbarkeitsdatum haben nach vorne sortieren)
- Erstellung einer Liste mit den bestehenden Vorräten und Haltbarkeitsdatum



Nicht nur im Vorratsschrank macht Ordnung Sinn, sondern auch im Kühlschrank. Hier werden die rasch verderblichen Lebensmittel (Wurst, Käse, Milchprodukte u.a.) gelagert. Sie ersparen sich dadurch lästiges Suchen und verringern den Stromverbrauch, weil die Kühlschranktür nicht unnötig lange offen bleiben muss. Das kann Ihren Geldbeutel, zusätzlich zu den weiteren Tipps im Kapitel Stromsparen der Broschüre, sehr entlasten.[4]

Wo lagere ich Was im Kühlschrank?

Denken Sie daran, dass die Lagerdauer von im Kühlschrank aufbewahrten Speisen, insbesondere von gekochten Gerichten, begrenzt ist[5] Die Temperatur in den Kühlschränken beträgt zwischen 2 und 8°C. Mittlerweile werden von den Händlern neben den herkömmlichen Geräten auch so genannte Mehrzonengeräte angeboten.
Die weiteren Ausführungen beziehen sich auf herkömmliche Geräte.
Die Temperatur ist in Nähe der Kühlschranktür und im Gemüsefach am Höchsten, so dass sich hier z.B. Eier, Marmeladen, Tuben, Milch, Dressing, Butter, Getränke und Saucen am besten aufbewahren lassen; im Gemüsefach fühlen sich Obst und Gemüse am Wohlsten, im Fach über der Glasplatte halten sich leicht verderbliche Speisen, wie Fisch/ Fleisch/ Geflügel und Wurst, Feinkostsalate und angebrochene Packungen besonders lang, im mittleren Fach finden sich dann Milchprodukte und im obersten Fach Geräuchertes, zubereitete Speisen und Käse.[6]

Aber Achtung!

Nicht alle Obst- und Gemüsesorten sind für die Aufbewahrung im Kühlschrank geeignet. Kälteverträglich sind beispielsweise Äpfel, Weintrauben (Kernobst), Aprikosen, Kirschen, Nektarinen, Pflaumen (Steinobst), Blaubeeren, Erdbeeren, Brombeeren (Beeren) und Südfrüchte, wie Kiwis und Feigen; bei den Gemüsesorten sind es Blattsalate, Erbsen, Kohlgemüse, Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Sellerie und Spinat. Kälteempfindlich sind dagegen beispielsweise Melonen, Südfrüchte wie Avocados, Ananas, Bananen, Mandarinen, Orangen, Zitronen; bei den Gemüsesorten frieren Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbisse, Paprika und Tomaten.[7]

Achten Sie bei der Lagerung von Obst und Gemüsesorten darauf, dass viele Früchte und einige Gemüsesorten nach der Ernte noch nachreifen. Hierbei wird das Gas Ethylen ausgeschieden. Es gibt Früchte, die dieses Gas nicht vertragen und bei gemeinsamer Lagerung schneller verderben. Die Eigenschaft dieses Nachreifungsgases können Sie sich aber auch zu Nutze machen, indem Sie beispielsweise unreife Bananen neben Äpfeln platzieren.

Beispiele für stark ethylenausscheidene Früchte: Birne, Avocado, Nektarine, Papaya, Apfel, Aprikose, Pfirsich, Pflaume und Kapstachelbeere

Beispiele für ethylenunverträgliche Früchte: Banane, Kiwi, Mango, Nektarine, Honigmelone, Quitte, Blumenkohl, Rosenkohl, Tomate, Brokkoli und Gurke

Ach übrigens, wussten Sie, dass sich Joghurt, der nicht mit einem Mal verzehrt wird, unter Benutzung eines sauberen Löffels bei jedem neuen Genuss länger hält?
Schrumpelige Kartoffeln, in Wasser eingelegt, erwachen zu neuer Schönheit und sind dann nutzbar. Achten Sie jedoch bei der Verarbeitung auf grüne Stellen. Diese sind zum Verzehr nicht geeignet, man sollte sie großzügig ausschneiden.

Wenn Sie Reste aus Konserven aufbewahren wollen, so sollten Sie diese in einen neuen Behälter füllen und innerhalb von 2 Tagen verbrauchen.[8]
Wenn Sie eine Vielzahl von Resten haben, die sich nicht innerhalb der Lagerungszeit im Kühlschrank verwerten lassen, dann nutzen Sie Ihr Tiefkühlfach. Hier lassen sich auch Brot in Scheiben, Fleischvorräte, Kräuter und vieles mehr einfrieren. Nützliche Tipps dazu erhalten Sie beispielsweise in dem Buch: „Kreative Resteküche – einfach, schnell und günstig", der Verbraucherzentrale NRW.
Frieren Sie Lebensmittel möglichst schnell in frischem Zustand ein; benutzen Sie dafür einzelne Behälter, die Sie beschriften und mit Datum ins Gefrierfach legen. So ersparen Sie sich langes Suchen und schonen die Umwelt bzw. Ihren Geldbeutel.[9]
Wenn Sie Gemüse einfrieren wollen, sollten Sie es bis auf einige Ausnahmen (Paprika, Zucchini, Auberginen, erntefrischen geschälten Spargel, Kräuter) vorher blanchieren. Zwiebeln und Knoblauch sind nur angedünstet einzufrieren. Obst behält seine Farbe, Form und seinen Geschmack, wenn Sie etwas Zucker hinzugeben (1 kg Beeren mit ca. 100g; Steinobst, je nach Fruchtsüße, mit einer Zuckerlösung aus 450 g Zucker auf 1 l Wasser das Obst übergießen). Obst, das zur Herstellung von Marmelade verwendet werden soll, benötigt keinen „Zuckerkuss".
Sollten Sie Eier einfrieren wollen, dann immer im aufgeschlagenen Zustand. Sollten Sie anschließend das Eigelb getrennt behandeln wollen, geben Sie eine Prise Salz oder Zucker hinzu. Milch- und Joghurtprodukte sind wiederum nicht gut zum Einfrieren geeignet. Hartkäse wird nach dem Auftauen bröckelig, kann jedoch noch im gefrorenen Zustand gerieben als Zutat für Aufläufe verwendet werden. Fisch und Fleisch sollten ohne Unterbrechung der Kühlkette frisch eingefroren werden; auch fertig gegarte Speisen, wie Brühen ohne Ei und Sahne, Eintöpfe, Reis, Nudeln und pikante Aufläufe sind für das Gefrierfach geeignet.

Manchmal ist auch trotz eifrigster „Wiederbelebungsmaßnahmen" das Lebensmittel verloren. Ange- bzw. verschimmelte Lebensmittel (wenn nicht gerade Blauschimmelkäse) gehören in den Mülleimer und nicht in den Magen!

Tipps zum Auftauen:

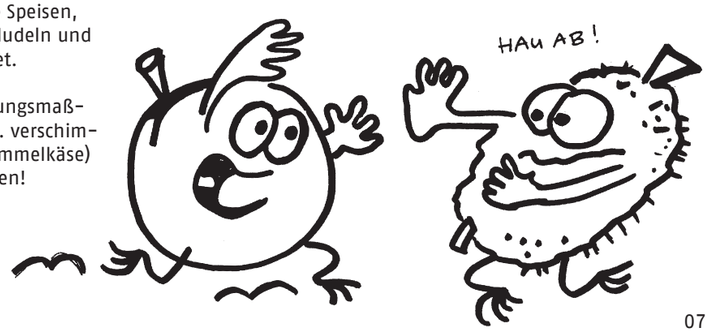
Das richtige Auftauen hat sowohl Einfluss auf die Konsistenz, den Nährstoffgehalt und auch auf den Keimgehalt der Lebensmittel. Daher sollen Ihnen die folgenden Hinweise helfen, das Beste aus Ihren eingefrorenen Lebensmitteln herauszuholen.

- Garen Sie Gemüse tiefgefroren, so bleibt der Nährstoffgehalt gut erhalten
- Obst können Sie in der Mikrowelle, bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank auftauen – Vitamine und Geschmack bleiben unabhängig von der Art des Auftauens erhalten
- Sollten Sie Brot in Scheiben eingefroren haben, so werden diese – noch im gefrorenen Zustand im Toaster schön knusprig
- Kuchen und ganze Brote können Sie bis zu einner Stunde vortauen und dann im Ofen bei ca. 200°C für 10 Minuten erwärmen. Wickeln Sie dazu hitzebeständige Folie um den Kuchen oder das Brot, damit das Austrocknen verhindert wird
- Fleisch, Geflügel und Fisch idealerweise in einer Schüssel mit Sieb-Einsatz auftauen[10]

Literaturtipps

- „Das Familiensparkochbuch", Autor Kurt Meyer, erschienen bei der VGS Verlagsgesellschaft 2010
- „Einfach, gut, super günstig", Autor Ira König, erschienen im GRÄFE und UNZER VERLAG GmbH 2009, ISBN-Nr. 978-3-8338-1687-1
- „Quickfinder Resteküche", erschienen im GRAEFE und UNZER VERLAG GmbH, ISBN- Nr. 978-3-8338-1478-5
- „Kreative Resteküche: einfach – schnell - günstig", Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, 1. Auflage 2010, ISBN: 978-3-940580-44-3
- „Bärenstarke Kinderkost: einfach, schnell und lecker", Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, 12. Auflage 2011, ISBN: 978-3-940580-82-5

Poster mit 18 Küchenkräutern und deren Verwendbarkeit oder der Saisonkalender sind gegen einen geringen Kostenbeitrag unter http://www.aid.de zu bestellen



Gesundheit

»Wir sind nicht auf der Welt, um uns über Wasser zu halten, sondern um zu schwimmen.«

Gudrun Knopp,
deutsche Lyrikerin, Aphoristikerin, Kinder- und Sachbuchautorin

Gesundheit wird oft als selbstverständlich erlebt. Krank fühlen wir uns erst, wenn der Körper Signale aussendet, die vermitteln, dass etwas nicht in Ordnung ist.
Dieses Kapitel möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihr Wohlbefinden stärken und welche medizinischen Vorsorgeleistungen zur Früherkennung von Krankheiten durch Sie in Anspruch genommen werden können.

Viele Wirkungsfaktoren auf die Gesundheit können Sie durch Ihre Lebensweise und durch Ihre eigene Gedankenwelt beeinflussen, um auf allen Ebenen (der körperlichen, geistig-seelischen und sozialen) das höchstmögliche Maß an Wohlbefinden für sich zu erreichen.
Die Wege dahin sind vielfältig und individuell. Sie selber wissen am besten, was Ihnen gut tut, manchmal fällt es einfach nur schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. So sind ein abwechslungsreiches Leben, körperliche und geistige Bewegung oder eine ausgewogene Ernährung zwar kein Garant für ewige Gesundheit, aber Sie haben für sich das Mögliche getan, um Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht zu erhalten.
Die Krankenkassen bieten eine Vielzahl an kostenlosen Angeboten zur gesundheitlichen Vorsorge an. Dazu zählen u.a.:

- einige Vorsorgeuntersuchungen
- Schutzimpfungen
- Präventionskurse (Raucherentwöhnung, Entspannungskurse, Bewegung und Sport)
- Ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre ein allgemeiner Gesundheitscheck bzw. Hautscreening

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Beratung zu allen Fragen rund um die Krankenkasse bietet die Verbraucherzentrale Berlin. Diese ist jedoch kostenpflichtig. Fragen Sie daher telefonisch nach dem Kostenbeitrag. Einen ersten Überblick über das Beratungsangebot und die Kosten erhalten Sie auch auf der Internetseite der Verbraucherzentrale: www.vz-berlin.de.

»Die Natur ist ein sehr gutes Beruhigungsmittel.«

Anton Tschechow (1860-1904),
russischer Schriftsteller

Neben der Inanspruchnahme der medizinischen Versorgung im Krankheitsfall oder der Prophylaxe, bietet die Natur viele Möglichkeiten, um den Körper bei Alltagsbeschwerden zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Die berühmte Hausapotheke ist in den meisten Familien vorhanden und kostet nicht viel.

Nutzen Sie beispielsweise die mannigfaltige Heilkraft der Zwiebel. Die Zwiebel wird bei einer Vielzahl von Beschwerden zur Unterstützung angewendet. Sie wird innerlich bei Atemwegserkrankungen, Husten, Erkältungen, Magen-Darmbeschwerden, Ohrenschmerzen und äußerlich bei Insekten/ Wespenstichen eingesetzt.

Sie hat eine antibakterielle Wirkung und beugt daher Infektionen vor bzw. hemmt diese in ihrer Ausbreitung. Die Inhaltsstoffe können den Blutdruck und Blutfettspiegel senken. Sicherlich sind Ihnen bei der Verwendung dieses Gemüses schon einmal die Tränen in die Augen getreten, dies liegt an der schleimhautreizenden Wirkung des ätherischen Öls. Aber auch das hat etwas Positives, denn so werden Bakterien ausgeschwemmt. Positiv wirkt die Knolle auch auf die Schleimhäute des Magens und stärkt deren Widerstandskraft[11].

Rezepte rund um die Zwiebel zur Linderung von Beschwerden

Insektenstiche/ Mückenstiche:
Schneiden Sie die Zwiebel durch und reiben Sie die betroffenen Hautstellen mit der offenen Zwiebelseite ein.

Allerlei Beschwerden:
Schneiden oder reiben Sie zwei Zwiebeln in kleine Würfel und drücken Sie sie anschließend durch ein Sieb. Fangen Sie den Saft auf und geben einen Löffel Honig dazu. Diesen Saft bis zu 5 Mal am Tag einnehmen. So kommen Sie bei bestehender Heiserkeit wieder zu Stimme oder lindern Hustenreiz. Sie können den Saft auch bei Ängsten und depressiven Verstimmungen ausprobieren.

Bauchweh:
Dieses Rezept kann bei Bauchkrämpfen helfen. Sie reiben eine Zwiebel und kochen diese mit 250ml Milch für ca. zehn Minuten auf. Dann trinken Sie die Milch mitsamt den Zwiebelstückchen.

Ohrenschmerzen/Entzündungen:
Reiben Sie eine Zwiebel klein und legen Sie diese in ein Taschentuch. Das „Säckchen" legen Sie dann auf das betroffene Ohr.
Sollte keine Besserung eintreten oder die Beschwerden unklar sein, ist das Aufsuchen des Arztes ein „Muss".

Vertrauen Sie auf die Kräfte der Natur und nutzen Sie die alternativen Heiltherapien – viele Krankenkassen übernehmen bereits solche Angebote. Diese stellen oft eine wirkungsvolle Ergänzung zu den Möglichkeiten der Schulmedizin dar.
Gönnen Sie sich öfter mal eine Auszeit, pflegen Sie freundschaftliche Kontakte, achten Sie auf einen ausgewogenen Schlafrhythmus und widmen Sie sich einem Hobby. Suchen Sie Aufgaben, die Ihnen Spaß machen und die deren Bewältigung Sie als befriedigend erleben.

Kostenlose medizinische Behandlung für Bedürftige finden Sie beispielsweise hier

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin:
Große-Hamburger-Straße 18, 10115 Berlin. Hier findet donnerstags in der Zeit von 15-18 Uhr eine ärztliche Sprechstunde nach Traditioneller Chinesischer Medizin statt. Die Anmeldung erfolgt unter Tel.: 030-23112527

Kostenloser HIV Test und Ausgabe von Verhütungsmitteln bei Bedürftigkeit:
Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung
Hohenzollerndamm 174, 10713 Berlin, Anmeldung: 3. OG, Raum 3053, Tel.: 030-902916880; Internetseite: www.charlottenburg-wilmersdorf.de; E-Mail-Kontakt: zentrum@charlottenburg-wilmersdorf.de, Sprechstunden: Mo, Di, Fr. 9-12:30 Uhr; Do 15-18:30 Uhr
Die Sprechstunde HIV-AK-Test: Di 14:30-17 Uhr; Terminvereinbarung notwendig Tel.: 030-902916880.
Für Untersuchungen auf sexuell übertragbare Krankheiten, die Kostenübernahme für Verhütungsmittel und die im Vorfeld erforderliche Untersuchung bzw. Beratung zu diesen Themen können Sie kostenlos in die angegebenen Sprechstunden kommen.

Weitere Angebote:
Beratung zu Themen wie Sexualität, Hepatitis, Schutzimpfungen, HIV und AIDS- Erkrankungen, Schwangerschaftskonfliktberatung, Soziale Beratung von werdenden Müttern und Vätern, Ausstellung der Beratungsbescheinigung nach §§ 218, 219 StGB bei ungewollter Schwangerschaft, Beratung von Frauen und Männern im sexuellen Dienstleistungsgewerbe (Steuern, Safer Sex, Krankenversicherung u. a.).
Alle Untersuchungen und Beratungen sind kostenlos und ohne Krankenschein möglich (Beratungen in den Sprachen: polnisch, ukrainisch, spanisch, russisch, thailändisch und englisch.
Sollten Sie aufgrund einer schwierigen Lebenssituation keiner Krankenversicherung angehören bzw. „auf der Straße leben", so können Sie trotzdem ärztliche/ zahnärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihr zuständiges Sozialamt in Spandau:

- **Bezirksamt Spandau,** Abteilung Soziales und Gesundheit Galenstraße 14, 13597 Berlin, Tel.: 030-90279-7622

Beratung und Aufklärung über bestehende Ansprüche bei bestehender körperlich-/ seelisch-geistiger Behinderung oder einer bestehenden Krebs-, oder HIV-/ Aidserkrankung finden Sie hier:

Beratungsstelle für behinderte, krebs- und aidskranke Menschen, Melanchthonstraße 8, 13595 Berlin, Sprechzeiten für Angehörige und Betroffene finden Di 9-12 und Do 16-18 Uhr statt. Tel.: 030-369976-13, -15, -28, -30, -44, -45, -46.

Überblick über die Leistungen:
Antragstellung für Schwerbeschädigtenausweis, Beratung zu Leistungen der Pflege-, Krankenkassen nach dem SGB XI, SGB XII und SGB II bezüglich Pflegehilfsmittel, häusliche Versorgung, finanzielle Unterstützung aus Härtefonds, behindertengerechtes Wohnen und Finanzierung der Umbauten, Kurmöglichkeiten für Krebskranke, berufliche Eingliederungshilfe, Beratung und Vermittlung zur Aufnahme im Hospiz, Vermittlung von Home-Care-Ärzten und Palliativbehandlung.

2.1 Adressen, die Ihren Körper in Schwung bringen

Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung vor Diabetes oder Schlaganfall schützen kann?
Wenn Sie sich körperlich betätigen, wird die Hirndurchblutung um ca. 30% gesteigert. Es kommt zu einem Anstieg des Botenstoffes, der für das Wachstum der Nervenzellen verantwortlich ist und deren Verbindung fördert. Nach ca. einem Jahr können Sie ein 2%iges Wachstum des Lern- und Gedächtniszentrums verzeichnen und damit evtl. eine mögliche Demenzerkrankung hinauszögern. Durch Ihre körperliche Aktivität werden Energiereserven aus den Fettdepots mobilisiert und somit in Muskelmasse umgebaut. Bewegung ist auch wirksam gegen Stress. Des Weiteren wirkt Sport Depressionen entgegen, weil stimmungsaufhellende- und schmerzstillende Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin freigesetzt werden.[12]

- **Kostenloser Tai-Chi-Chuan Kurs** im Klubhaus Spandau, Westerwaldstraße 13, 13583 Berlin, Tel.: 030-37890920, Di von 11-12:30 Uhr. Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht. Tai-Chi-Chuan hat eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele.
- **Volkshochschule Spandau** (Harri-Reinert-Volkshochschule), Moritzstraße 17, 13597 Berlin, Öffnungszeiten: Mo und Di 10-13 Uhr, Do 16-19 Uhr, Infotelefon: 030-902795000; www.vhs-spandau.de Wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, erhalten Sie eine Ermäßigung in Höhe von 50%, Nachzulesen im Programm der Volkshochschule oder direkt vor Ort zu erfragen.
- **Kulturzentrum Gemischtes,** Sandstraße 41, 13593 Berlin, Tel.: 030-31562623, Bürosprechzeiten: Mo, Do, Fr 10-15 Uhr; Di und Mi 10-17 Uhr

Regelmäßige Kurse

- **„Tanz Dich fit mit ZUMBA"** (Mischung aus Salsa, Merengue, afrikanischen Rhythmen), Di 20:45-21:45 Uhr, Voranmeldung und Probestunde, Ansprechpartnerin: Simone Hänfner, Tel.: 030- 96081032, E-Mail: simone-haenfner@aol.com, Teilnahmebeitrag 6 Euro / 8 Euro
- **Qi Gong,** Ansprechpartner: Lambert Janssen, Tel.: 030-3996012, Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Spandau (www.vhs.de)
- **Folkloretanzgruppe,** Verein Menschen-in-Bewegung e.V., E-Mail: vereinmib@aol.com, Di 17-19 Uhr, Tel.: 030-23619225
- **Offene Singegruppe,** Ansprechpartner: Hr. Tscherntsche, Tel.: 030-902793844, jeden 1. und 3. Do im Monat, Kostenbeitrag pro Treffen 2 Euro
- **Salsa** tanzen alle 14 Tage, Informationen und Anmeldung über Tel.: 030-31562623, Teilnahmegebühr pro Stunde 8 Euro bzw. für beide Kurse 12 Euro, Anfänger- /Einsteigerkurs 18-19 Uhr, Mittelstufe 19-20 Uhr
- **Tanzgruppe für Erwachsene und Kinder,** AWO Kreisverband Spandau e.V. STEPPIN' EASY, Ansprechpartnerin: Dagmar Gräf, Tel.: 033051-26251 oder 030-8918764, E-Mail: info@steppin-easy.de, 4 Euro pro Termin/Sonderkonditionen für Einkommensschwache

Wer außerhalb des Bezirkes Spandau das Salsafieber ausleben will, der kann sich auf den Weg in den Bezirk Prenzlauer Berg zum Soda Club machen, Schönhauser Allee 36, 10435 Berlin. Hier findet donnerstags ab 20 Uhr und sonntags ab 19 Uhr eine große Salsaparty mit Tanzanleitung statt, Kostenbeitrag pro Termin mit anschließender Party 5 Euro.

Sportvereine

- **ADFC Spandau,** Ansprechpartner: Reimund Nadolski, Tel.: 030-3040000, www.adfc-berlin.de/spandau
- **ASC Spandau,** Kleine Eiswerder Straße 11, 13599 Berlin, Tel.: 030-33002593. www.asc-spandau.de
- **SC Siemensstadt,** Rohrdamm 61-64, 13629 Berlin, Tel.: 030-3800240, www.scs-berlin.de
- **TSV 1860 Spandau,** Askanierring 150, 13585 Berlin, Tel.: 030-37595080, info@tsv-spandau-1860.de; www.tsv-spandau-1860.de
- **VfV Spandau,** Wichernstraße 55, 13587 Berlin, Tel.: 030-3355126; www.vfv-spandau.de
- **Wanderverein Spandau,** Seegefelder Straße 172, 13585 Berlin, Tel.: 030-37584914, www.wanderverein-spandau.de
- **Beim Sportamt,** Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin, erhalten Sie ein Vereinsregister der Sportvereine in Spandau, geordnet nach Sportarten: http://www.berlin.de/ba-spandau/verwaltung/abt./bks/sport.html
- **Walking Gruppe,** Dialog Integration und Bildung e.V., Am Koeltzepark 4, 13585 Berlin oder Am Juliusturm 95, 13597 Berlin, Tel.: 030-35302246, So 17-18 Uhr;
- **Fitness für jedes Alter:** Offene Gymnastikgruppe für Frauen, Ansprechpartnerin: Eulalia Eigensinn, Lutherstraße 13, 13585 Berlin, Tel.: 030-3351191, Di 13-14 Uhr
- **Gymnastik für Frauen aller Länder,** Ansprechpartnerin: Eulalia Eigensinn, Lutherstraße 13, 13585 Berlin, Tel.: 030-3351191, Mo 16-17:30 Uhr
- **Autogenes Training,** Leitung: Eulalia Eigensinn, Lutherstraße 13, 13585 Berlin, Anmeldung erfolgt über Heike Reiss, Tel.: 030-25565004, Mi 18-19 Uhr
- **Gymnastik für Frauen,** Gemeinwesenverein Heerstraße, Nord, Pillnitzer Weg 8, 13593 Berlin, Tel.: 030-3614112, Di 17:15-18:25 und 19-20 Uhr
- **Seniorensportgruppe „Wer rastet der rostet",** Gemeinwesenverein Haselhorst e.V., Burscheider Weg 21, 13599 Berlin, Ansprechpartnerin Fr. Jahnke, Tel.: 030-3345151, Di 8:45- 9:45 Uhr und 10-11:15 Uhr

Denken Sie daran, Ihre körperliche Fitness einzuschätzen und suchen Sie sich den Kurs aus, der zu Ihnen passt. Lassen Sie sich vor Ort beraten und starten Sie langsam. Vielleicht können Sie auch eine eigene Lauf- oder Walking Gruppe mit Gleichgesinnten gründen.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Entdeckung Ihrer körperlichen Aktivitätspotentials, die sich auf Ihr gesamtes Wohlbefinden auswirken wird.

Sie sind kein Gruppenmensch oder aber Freund der regelmäßigen Termine?

Dann bringen Sie doch auf eine andere Art in Ihren Alltag ein wenig mehr Bewegung. Nehmen Sie beispielsweise statt Rolltreppe oder Aufzug die Treppe oder erledigen Sie kurze Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß, genießen Sie die Natur bei Spaziergängen. Vielleicht tanzen Sie gerne - Ihr Lieblingslied bei voller Lautstärke bringt Ihren ganzen Körper zum Schwingen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie mittels dieser Anregungen Wege finden, Ihr eigenes Wohlbefinden zu stärken!

»... und sollten Sie doch einmal ernsthaft erkranken, dann denken Sie daran: „Nach jedem Negativ kommt ein Positiv"«

Zitat eines LSK-Projekt-Teilnehmers

Sie fühlen sich innerlich ausgeglichen, bewegen sich ausreichend, haben zufrieden stellende soziale Kontakte in Freundschaften, Familie und sozialen Einrichtungen? Dann haben Sie schon eine Menge für Ihre Gesundheit getan. Eine weitere wichtige Komponente stellt die Ernährung dar, denn die Zusammensetzung unserer Lebensmittel liefert unserem Körper lebensnotwendige Inhaltsstoffe, die für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselvorgänge notwendig sind. Dazu zählen Eiweiße/Proteine, Fette, Wasser, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe.

Ernährung

»Der Mensch ist, was er isst.«

Ludwig Feuerbach (1804-1872), deutscher Philosoph

Doch wie sollte nun eine ausgewogene Ernährung aussehen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat hierzu, beruhend auf einer Vielzahl wissenschaftlicher Studien, einige Regeln formuliert, die, von uns teils ergänzt, dargestellt werden.

- vielseitig essen
- frische, vorzugsweise saisonale Produkte verwenden
- Tiefkühlprodukte (gute Alternative): werden meist nur wenige Stunden nach der Ernte bei Temperaturen von -30 bis -60 °C tiefgefroren
- viel Getreideprodukte und Kartoffeln (enthalten reichlich Vitamine, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Mineralstoffe)
- 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag (schonend zubereitet), eine Portion als Saft möglich
- täglich Milchprodukte
- 1 - 2 Mal pro Woche Fisch (notwendige Spurenelemente und Omega 3 Fettsäuren)
- nicht mehr als 300 - 600 g Fleisch pro Woche (reich an Mineralstoffen, Vitamin B1, B6 und B12)
- möglichst Fette, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind
- nicht mehr als 60 – 80 g gesättigte Fette pro Tag
- Fett ist ein notwendiger Energiespender und für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine (A, D, K und E) im Körper von großer Wichtigkeit, z.B. Möhren in Butter oder Rapsöl angedünstet oder Möhrensaft mit einem Schuss Öl (fördert die Aufnahme des Vitamin A optimal)
- sparsamer Umgang mit Salz
- Verwendung frischer Kräuter
- keine großen Mengen zuckerhaltiger Speisen und Getränke
- mindestens 1,5 l Flüssigkeit in ungesüßter Form (Saftschorlen oder Wasser mit Zitrone, Minze oder Orange aromatisiert, Tees oder heißer Holundersaft im Herbst und Winter)
- beim Kochen auf kurze Garzeit achten, wenig Wasser nutzen
- Gemüse erst kurz vor der Zubereitung in nicht zu kleine Stücke schneiden
- Gemüsesud als Grundlage für eine Soße oder Suppe nutzen[13]

Literaturtipp

- „5 am Tag - Gesund mit Obst und Gemüse", aid Infobroschüre, Kostenbeitrag 2,50 Euro, Bestellnummer: 5-1542 unter www.aid-medienshop.de

Im Sommer macht das Ernten auf Bauernhöfen in der Umgebung Spaß. Sie können sich hier über den Anbau informieren und die Menge kaufen, die Sie brauchen.

Literaturtipp

- „Richtig kochen - schonend zubereiten", aid Infodienst, Kostenbeitrag 2 Euro, Bestellnummer: 5-1056 unter www.aid-medienshop.de

Essen dient nicht nur der Aufnahme lebensnotwendiger Nährstoffe, sondern bedeutet auch Balsam für die Seele. Genießen Sie in netter Runde ein selbstgekochtes Essen. Verwöhnen Sie sich mit einem schön dekorierten Tisch, Kerzen und einer ruhigen Musik, denn nicht nur Ihr Magen erhält Nahrung, sondern auch das Auge und alle anderen Sinne essen mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, das Sättigungsgefühl setzt erst ca. 15-20 Minuten nach dem Beginn der Mahlzeit ein.[14]

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist die Bewegung wichtig. Verzichten Sie auf den dauernden Konsum von Fastfood und Fertigprodukten. Diese enthalten häufig zu viel Fett, Salz und andere Zusatzstoffe. Achten Sie beim Kauf von Lebensmitteln auf die Zutatenliste, je weniger Zutaten, desto unverfälschter ist das Produkt.

Und denken Sie daran: Unsere Nahrung enthält in der Vielfalt alle Inhaltsstoffe, die unser Körper braucht, so dass der Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln bzw. Vitaminpräparaten bis auf wenige Ausnahmen unnötig ist.

3.1 Saisonale Rezeptideen

Preiswert und trotzdem gesund kochen ist nicht so schwer, wie es sich vielleicht anhört. Wählen Sie Gemüse- bzw. Obstsorten entsprechend der Saison. Sie leisten damit nicht nur einen Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel, sondern auch für die Umwelt.
Die folgenden Rezepte laden Sie ein zum Ausprobieren - haben Sie Mut zum kreativen Kochen und Experimentieren. Die angegebenen Preise basieren auf Preisrecherchen während der Laufzeit des Projektes „Auskommen mit dem Einkommen“ in Berliner Discountern und Wochenmärkten. Viel Spaß und guten Appetit!

Frühling

Gemüse, Kräuter und Obst der Saison
(eine kleine Auswahl):

- Lauch, Sauerkraut, Spargel, Zucchini, Möhren, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Kohlrabi, Kopfsalat, Radicchio
- Bärlauch, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Salbei
- Äpfel, Birnen, Rhabarber, Stachelbeeren, Pflaumen, Kirschen, Johannisbeeren, Erdbeeren, Kiwi, Physalis, Ananas, Banane, Mango

Brokkoli mit holländischer Soße

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 2,60 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,65 Euro)

Zutaten:
1kg Brokkoli (ca. 2 Stück), Salz, Muskat, ½ Teelöffel Zucker, 40g Butter, 40g Mehl, ¼l Milch oder Sahne, 2 Eigelbe, Zitronensaft, Kartoffeln (ca. 650g)

Zubereitung:
Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. In 1l kochendem und gesalzenem Wasser garen. Den Brokkoli entnehmen und warm stellen. Das Brokkoliwasser zur Seite stellen. Die Butter erhitzen und das Mehl darin schwitzen, die Milch und 1l Brokkoliwasser zugeben, mit Eigelb abziehen und mit Zitronensaft und Muskat abschmecken. Diese Soße über den Brokkoli geben. Dazu passen gekochte Kartoffeln, die in gehackter Petersilie und Butter geschwenkt wurden. Wem die Fleischbeilage fehlt, brät zu diesem Gericht Schnitzel oder Bouletten.

Nudeln mit Salbeibutter

für ca. 4 Personen
(Kosten gesamt: ca. 5,00 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,25 Euro)

Zutaten:
500g Nudeln, Salz, 1 Bund/Topf Salbei, 125g Butter, 100g Parmesan

Zubereitung:
Spaghetti wie gewohnt kochen, die Salbeiblätter und –spitzen in Butter rösten (hm, es entsteht ein köstlicher Duft!!!!), dann den gerösteten Salbei mit der Butter über die Spaghetti geben, bzw. die Spaghetti darin wenden, frisch geriebenen Parmesan darüber, fertig.

Ein Topf Salbei reicht ggf. sogar für zwei Essen und kann solange am Küchenfenster (ggf. Balkon) weiterwachsen.
→ dann reduzieren sich die Kosten auf: 4,05 Euro)

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

für 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 3,60 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,90 Euro)

Zutaten:
1kg Kartoffeln, 1kg Naturquark, 2 Zwiebeln, jeweils 1 Topf frische Petersilie und Schnittlauch (oder Tiefkühlkräuter), Pfeffer und Salz

Zubereitung:
Kartoffeln in wenig Wasser oder aber mit Gareinsatz bissfest kochen. Zwiebeln würfeln, Kräuter schneiden und alles mit dem Quark vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt sehr gut Leinöl. Einfach nach Geschmack zum Essen geben (Leinöl ist sehr gesund).

Chinakohleintopf

für 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 6,00 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,50 Euro)

Zutaten:
1 kleiner Chinakohl, 500g Suppenfleisch, 6 Kartoffeln mittelgroß, ½ Teelöffel Muskat, Mehl, Fett (für die Einbrenne), 3 Teelöffel Kreuzkümmel ganz, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:
Suppenfleisch mit Wasser bedeckt weich kochen. Chinakohl in Stücke oder Streifen schneiden. Kartoffeln schneiden und würfeln. Weiches Suppenfleisch aus dem Wasser nehmen und in Stücke schneiden. Kartoffeln und Chinakohl im Fleischsud kochen bis die Kartoffeln weich sind. Suppenfleisch hinzugeben. Mit Gewürzen (Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel) abschmecken. Mehl mit Fett in einer Pfanne zur Einbrenne rühren und dem Eintopf beigeben. Alles umrühren und nochmals abschmecken.

Hoppel-Poppel

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 3,90 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,00 Euro)

Zutaten:
500g Gehacktes, 500g Nudeln (z.B. Spirellis), 1 Becher Cremé fraiche (150-200g), ½ Tube Tomatenmark, 1 Dose passierte Tomaten, 150ml Wasser, Pfeffer, Salz, Oregano und Basilikum (getrocknet) nach Geschmack, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:
Gehacktes in einer großen Pfanne durchbraten. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und zu dem Gehackten geben. Wasser, passierte Tomaten, Tomatenmark und Cremé fraiche hinzugeben und alles durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano abschmecken. Nudeln in einem Topf nach Anleitung bissfest kochen, abgießen. Auf einem Teller anrichten und mit dem Tomatenhack anrichten.

Spätzle Pfanne

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 5,30 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,30 Euro)

Zutaten:
500g Spätzle, 200g Bauchspeck oder fertige Speckwürfel (300g), 250g Champions, 2 Zwiebeln, Pfeffer und Salz, Käse (Gouda, Emmentaler), 2 Eier

Zubereitung:
Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden oder bereits fertig gekaufte Speckwürfel in Öl (bspw. Rapsöl) anbraten. Spätzle im Topf mit Wasser und einer Prise Salz nach Packungsanleitung kochen. Champignons, in Scheiben geschnitten, in die Pfanne geben. Spätzle, Speck, Champignons zusammen kurz braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse und Eier über die Spätzlepfanne geben und so lange weiter erhitzen, bis der Käse zerlaufen ist.

Arme Ritters-Frau

(„Arme Ritter“ mal anders)
(Kosten gesamt: ca. 1,50 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,40 Euro)

Zutaten:
2 altbackene Brötchen, ca. ¼l Milch, ein paar Rosinen, ca. 2 Esslöffel Zucker, alternativ Vanillezucker, 3 Möhren, 1 Orange, Schokostreusel, Kekse

Zubereitung:
Die Brötchen halbieren oder zerkleinern. Mit Zucker überstreuen und mit Milch begießen. Einweichen lassen und nach Belieben Milch nachgeben, so dass die Brötchen schön vollgesogen sind. Danach im Backofen oder in der Mikrowelle erhitzen.
Als Beilage die Möhren raspeln oder reiben, die Orange auspressen und den Saft zu den Möhren geben. Wer möchte, kann das Gericht noch mit Rosinen verfeinern oder andere Geschmacksrichtungen ausprobieren.
Das Ganze schön anrichten und nach Belieben mit Schokostreuseln und Keksen verführerisch garnieren.
Noch ein Tipp: Wer die „Arme Ritters-Frau“ scharf machen möchte, sollte mal versuchen, die Schokostreusel mit etwas Chili zu würzen.

Möhrenkuchen

(Kosten gesamt: ca. 3,50 Euro)

Zutaten:
1 unbehandelte Zitrone, 370g Mehl, 200g Zucker, 3 Eier, 200g Haselnüsse oder Mandeln gemahlen, 3 mittelgroße Möhren, 200-250g Fett, 2 Vanillezucker, 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:
Zitronenschale abreiben und den Saft aus der Zitrone pressen. Möhren grob raspeln. Teig aus Mehl, Zucker, Vanillezucker, Mandeln oder Haselnüssen, Backpulver, Eiern, Fett kneten. Zitronenschale und Saft unterheben. Geraspelte Möhren hinzu. Kastenform oder Springform einfetten und den Teig einfüllen. Bei 160-180 ° C auf mittlerer Schiene ca. 45-55 min. backen.

Sommer

Gemüse, Kräuter und Obst der Saison
(eine kleine Auswahl):

- Tomaten, Brokkoli, Gurken, Möhren, Zucchini, Lauch, Bohnen, Blumenkohl, Kohlrabi, Erbsen, Gartensalate, Paprika, Ruccola, Eisbergsalat, Lollo rosso, Kopfsalat
- Basilikum, Beifuß, Dill, Majoran, Minze, Petersilie, Schnittlauch, Zitronenmelisse
- Birnen, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Nektarinen, Pfirsiche, Johannisbeeren (rote, schwarze, weiße), Pflaumen,

Aprikose, Mango, Kiwi, Melone, Trauben, Zitrone

Bunte Gemüsepfanne mit Nudeln

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 2,30 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,60 Euro)

Zutaten:
Ca. 250g Nudeln, Salz, Pfeffer, 2 Zehen Knoblauch, 1 Zucchini, 2 Möhren, 1 Brokkoli, 2 Zwiebeln, 1 Paprikaschote, 1 Kohlrabi, Bratfett

Zubereitung:
Die Möhren, den Kohlrabi und den Brokkoli putzen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. In demselben Wasser den, in Würfel geschnittenen, Kohlrabi bissfest garen. Aus dem Wasser nehmen und abschrecken. Den, in kleine Röschen zerkleinerten, Brokkoli im Gemüsewasser blanchieren und wiederum abschrecken. Die Nudeln im Gemüsewasser nach Packungsanleitung zubereiten.
Die Zucchini vierteln und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote entkernen und in kleine Abschnitte schneiden. Das Fett in einer Pfanne erhitzen. Die, in Würfel geschnittenen, Zwiebeln, die Zucchini, die Paprika und den, sehr klein geschnittenen, Knoblauch darin andünsten. Das restliche vorgegarte Gemüse und die Nudeln hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
Diese Gemüsepfanne lässt sich beliebig durch etwaige andere Zutaten ersetzen. Verwerten Sie auf diese Weise ihre Lebensmittelreste. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt (Wurst, Fleisch andere

Gemüsesorten oder statt Nudeln Reis oder Kartoffeln sind ebenso schmackhaft).
Blanchieren: Unter Blanchieren versteht man ein kurzes Übergießen/Überbrühen der Lebensmittel mit kochendem Wasser.

Gurkensalat

für ca. 3 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 1,30 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,40 Euro)

Zutaten:
1 Salatgurke, 1 kleine Zwiebel, ¼ Bund Petersilie, ½ Becher Sahne, je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker, ½ Zitrone

Zubereitung:
Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Sahne mit dem Saft der ausgepressten Zitrone, den Zwiebeln und etwas Zucker, mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Richtig lecker wird es, wenn man einen kleinen Spritzer Branntweinessig mit hinzu gibt.
Die gehackte Petersilie beifügen. Die Salatgurke mit dem Sparschäler schälen und mit der Reibe in Scheiben direkt in die Soße raspeln. Vermengen. Fertig.
Schmeckt gut zu Reibeplätzchen, Pellkartoffeln, aber auch zu Fisch und Fleisch, z.B. Bouletten.

Westfälische Reibeplätzchen

für 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 1,00 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,25 Euro)

Zutaten:
1kg Kartoffeln, 2 Eier, 35g (ca. 4 Esslöffel) Haferflocken, eine gute Prise Salz, Sonnenblumenöl zum Braten, Apfelmus

Zubereitung:
Die Kartoffeln mit der Reibe raspeln (nicht zu grob). Das Ei und die Haferflocken hinzugeben und einen recht zähflüssigen Teig daraus rühren. Salzen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Mit einer Suppenkelle kleine Teigfladen in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen. In eine Pfanne von 22 cm Durchmesser passen 3 kleine Reibeplätzchen. Servieren kann man sie süß mit Apfelmus oder herzhaft z.B. mit Gurkensalat.

Bratkartoffeln

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 2,50 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,60 Euro)

Zutaten:
1kg Kartoffeln, 4 Eier, 1 große Zwiebel, 2 Paprikaschoten, 2 Tomaten, (z.B. Rispentomaten), Pfeffer, Salz, 3 Esslöffel Rapsöl

Zubereitung:
Zwiebel in Würfel schneiden. Paprikaschoten und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in wenig Wasser oder dem Garnetz bissfest kochen. Zwiebeln in der Pfanne mit Rapsöl anschwitzen. Kartoffeln, Paprika und Tomatenstücke in die Pfanne geben. Eier hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tzatziki

für ca. 4 Portionen (Originalrezept wurde uns von einer kretischen Köchin verraten)
(Kosten gesamt: ca. 2,40 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,60 Euro)

Zutaten:
500g Joghurt mit 10% Fettanteil (alternativ und billiger 500g Quark/1 Becher Sahne), 3-4 Zehen frischer Knoblauch, 2 Gurken, Salz, etwas Pfeffer, 1 Teelöffel Essig, 2 Esslöffel Olivenöl

weiterhin wird benötigt: Nudelsieb, ein sauberes, ohne Weichspüler gewaschenes Geschirrtuch

Zubereitung:
Joghurt (Quark und Sahne) mit Salz und Öl glattrühren, den Saft des geschälten und gepressten Knoblauchs zufügen Gurken schälen und grob reiben. Ein großes Sieb mit dem Geschirrtuch auslegen und Gurkenmasse abtropfen lassen, dann den Saft vorsichtig aber gründlich durch das Geschirrtuch pressen (nicht zu Brei drücken)
Ausgepresste Gurken der Joghurt/Quarkmasse zufügen, ggf. mit Essig abschmecken und für ca. 3 Stunden kalt stellen.
Schmeckt gut zu Kartoffeln oder als Dip zu Möhren und Paprika (als längliche Streifen geschnitten).
Die Gurkenschalen und das gewonnene Gurkenwasser kann man wunderbar als Schönheitsmaske für Gesichtskompressen verwenden.

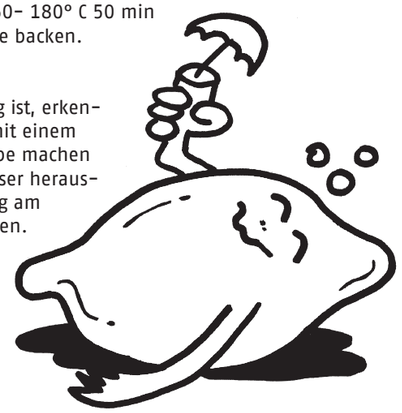
Zitronenkuchen

(Kosten gesamt ca. 1,60 Euro)

Zutaten:
400g Mehl, 200g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker, 250g Speisequark, Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone, 1 Päckchen Backpulver, 3 Eier (M), 200g Fett

Zubereitung:
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Schale der Zitrone abreiben und den Saft herauspressen. Beides zum Teig hinzufügen und nochmals durchmischen.
Kastenform einfetten und Teig darin verteilen. Bei ca. 160- 180° C 50 min auf mittlerer Schiene backen.

Tipp:
Ob der Kuchen fertig ist, erkennen Sie, wenn Sie mit einem Messer die Stichprobe machen – wenn Sie das Messer herausziehen darf kein Teig am Messer kleben bleiben. Dieser Test funktioniert bei allen Kuchenbackrezepten!



Herbst

Gemüse, Kräuter und Obst der Saison
(eine kleine Auswahl):

- Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Lauch, Kohlrabi, Schwarzwurzeln, Spinat, Wirsing, Zucchini, Tomaten, Pastinaken, Mais, Kürbis, Gurken, Weißkohl, Steckrübe, Rosenkohl, Rotkohl, Rote Bete, Wildpilze, Radieschen, Chicorée, Eisbergsalat, Feldsalat, Frisée, Romana Salat, Romanesco, Ruccola, Sellerie
- Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- Äpfel, Birnen, Trauben, Pflaumen, Heidelbeeren, Brombeeren, Haselnüsse, Walnüsse, Mirabellen, rote Johannisbeeren, Himbeeren, Ananas, Banane, Grapefruit, Clementine, Kiwi, Mango, Quitte, Zitrone

Backofengemüse mit Joghurtdip

für 4-5 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 3,30 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,70 Euro)

Zutaten:
750g Kartoffeln, 300g Möhren, 150g Zwiebeln, je nach Geschmack und Angebot/Saison Sellerie, rote Beete, Kürbis, Steckrüben o.ä., 2 Knoblauchzehen, Olivenöl Gewürze: Thymian, Salz, Pfeffer, Majoran/Oregano, wahlweise etwas Rosmarin
Für die Soße: Joghurt, Salz, Petersilie, Schnittlauch, ggf. Knoblauch

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln kann man ggf. in der Schale belassen - dann macht`s weniger Arbeit und schmeckt herzhaft. Alles (auch Zwiebeln und Knoblauch) auf einem Backblech verteilen und mit Öl übergießen, Gewürze drüberstreuen. Ab in den Backofen und ca. 20 min bei 200°C backen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Stücke mit der Gabel wenden, ggf. nochmals mit Kräutern überstreuen. Ob es gar ist, stellt man mit der Gabel fest (anpieken). Bei diesem Gericht bietet es sich an, Resteverwertung zu betreiben (sämtliche Gemüsesorten, die von vorherigen Gerichten übrig geblieben sind, können hier verwendet werden).
Während der Garzeit den Joghurt mit Salz und ein wenig Öl glattrühren, die Kräuter kleinschneiden und wer mag mit weiteren 1-2 gepressten Knoblauchzehen vermischen.
Fertig ist ein lecker duftendes, sehr sättigendes, Herz und Seele wärmendes Herbst-Essen.

Paprikagulasch

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 6,00 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,50 Euro)

Zutaten:
500g Rindfleisch und Schweinefleisch gemischt, 40g Bratfett (z.B. Kokosfett), 3 Zwiebeln, Salz, Edelsüß-Paprika, 3 Esslöffel Tomatenmark, 3 Tomaten, 150g Möhren, 200g Champignons, 250g Paprika (rote, grüne oder gelbe), 1/8l Rotwein (trocken), 125ml Sahne

Zubereitung:
Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischwürfel (ca. 50g Stücke) kräftig darin anbraten. Klein geschnittene Zwiebeln, Möhren, Pilzscheiben und Tomatenmark hinzu geben. ¼ l kochendes Wasser, die Sahne und den Rotwein nach und nach beigeben und zugedeckt garen. Die gehäuteten, in Würfel geschnittenen Tomaten und die entkernten, in Streifen, geschnittenen Paprika im letzten Drittel der Garzeit zugeben. Das Gulasch mit Salz und Paprika abschmecken.
Tipp: Die Tomaten lassen sich leicht häuten, wenn man die Haut mit einem Messer leicht einschlitzt und kurz in kochendes Wasser legt.

Thüringer Klöße

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 1,30 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,30 Euro)

Zutaten:
2,5kg Kartoffeln, Salz, 2 Brötchen, etwas Butter, etwas Mehl

Zubereitung:
Die Kartoffeln waschen und schälen. 1,7kg davon in eine Schüssel mit etwas kaltem Wasser reiben. Die Masse in ein Tuch geben, abtropfen lassen und fest ausdrücken. Aus den restlichen Kartoffeln einen flüssigen Kartoffelbrei herstellen, indem man sie in kleine Stücke schneidet, in Salzwasser kocht und im Anschluss stampft. Den noch heißen Kartoffelbrei über die trocken gepresste Kartoffelmasse gießen, alles miteinander verkneten und salzen. Achten Sie darauf, dass der Teig nicht zu fest ist.
Die in Würfel geschnittenen Brötchen in heißer Butter bräunen. Mit bemehlten Händen aus dem Kartoffelteig Klöße formen, die Brötchenwürfel in die Mitte geben. Die Klöße in kochendes Salzwasser legen. Der Topf muss groß genug sein, dass sie nebeneinander Platz haben. Die Klöße 20 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

Rotkohl

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 2,50 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,60 Euro)

Zutaten:
800g in Streifen geschnittener Rotkohl, 100g Zwiebelwürfel, 70g Schmalz von Schwein, Gans oder Ente, 15g Zucker, einen halben Esslöffel Salz, 150g Apfelstückchen, 2,5 Esslöffel Essig, 4 Lorbeerblätter, 7 Nelken, 7 zerdrückte Pfefferkörner, Zitronensaft, ¼l Rotwein, Johannisbeergelee

Zubereitung:
Die Zwiebel im zerlassenen Fett anschwitzen bis sie glasig sind. Den Rotkohl zugeben und kurz erhitzen. Zucker, Salz, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner, Äpfel, Essig und ¼ l Rotwein beifügen, durchrühren, den Deckel auf den Kochtopf setzen und bei mäßiger Hitze gar dünsten. Der Rotkohl muss während des Garens mehrmals umgerührt werden. Achten Sie darauf, dass immer Flüssigkeit im Topf ist, ansonsten besteht die Gefahr des Anbrennens. Nach

dem Garprozess den Deckel abnehmen und die sichtbare Flüssigkeit einkochen lassen. Den Rotkohl mit Zitronensaft und der Marmelade abschmecken.

Kohlrabieintopf

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 6,30 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,60 Euro)

Zutaten:
500g Suppenfleisch, 5 Kohlrabiknollen mit Blättern, 1 Teelöffel geriebene Muskatnuss, Pfeffer und Salz nach Bedarf, 500g Kartoffeln

Zubereitung:
Suppenfleisch in Wasser weich kochen, das Fleisch muss bedeckt sein. Kartoffeln und Kohlrabi würfeln. Suppenfleisch, wenn es weich ist, aus dem Sud nehmen und in kleine Stücke schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln bissfest im Fleischsud kochen, Fleisch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mehl und Fett in einer Pfanne zur Einbrenne rühren und dem Gericht zum Andicken beifügen. Fünf oder sechs Kohlrabiblätter klein hacken und in die Suppe geben. Noch weitere 5 bis 10 Minuten köcheln.

Nudelgratin

für 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 6,10 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,50 Euro)

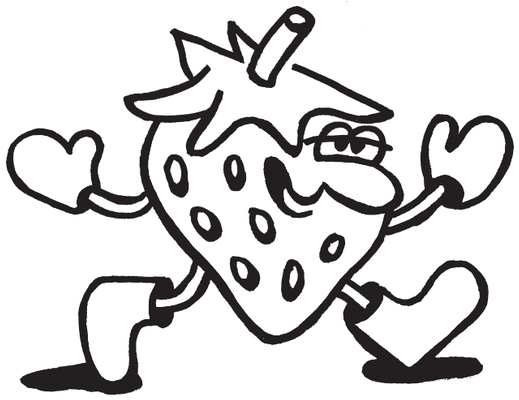
Zutaten:
500g Nudeln, 400g Kochschinken, 400ml Schlagsahne, 250g Crème fraiche, Pfeffer und Salz, 200g geriebenen Emmentaler oder Gouda, 150g Schmand

Zubereitung:
Ungekochte Nudeln in eine Auflaufform füllen. Den Kochschinken in Würfel schneiden und über die Nudeln verteilen. Die Schlagsahne, Crème fraiche und den Schmand zusammen verrühren und 100 ml Wasser hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die fertige Soße über die Nudeln gießen. Den geriebenen Käse drüber streuen und im Ofen bei 180°C ca. 30 min backen.

Piroggen

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 4,00 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,00 Euro)

Zutaten für den Teig:
1kg Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, 500ml Wasser, 1 Esslöffel Öl



Zutaten für die Füllung:
500g Hackfleisch gemischt, Pfeffer, Salz nach Geschmack, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Öl

Zubereitung:
Das Mehl auf einer sauberen Arbeitsfläche zu einem kleinen Berg schütten, in der Mitte eine Mulde machen und ein Ei hineingeben, dazu eine Prise Salz und unter Zugabe von Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig dann in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen. Die Zwiebel klein hacken und in der Pfanne glasig dünsten, abkühlen lassen. Das Fleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit 1 EL Öl und den angedünsteten Zwiebeln gut verrühren. Den Teig dann aus dem Kühlschrank nehmen und ihn bis auf eine Dicke von 2 – 3 mm ausrollen (Mehl auf die Arbeitsfläche und auf die Rolle, damit der Teig nicht verklebt). Dann mit einem Glas runde Plätzchen ausstechen. Einen Topf mit Wasser erhitzen mit 1 EL Salz zum Kochen bringen. Dann die Teigplätzchen mit dem Gehackten füllen und an den Rändern zusammendrücken, dazu etwas Mehl verwenden. Dann die Piroggen ins kochende Wasser geben und unter vorsichtigem Rühren kochen. Aus dem Wasser nehmen und servieren. Die Füllungen können auch vegetarisch zubereitet werden.

Kürbissuppe

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 4,20 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,05 Euro)

Zutaten:
750ml Wasser, 2 Brühwürfel, 1 kleines Stück Ingwer, 165ml Kokosmilch, 1 Hokaido Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6 mittelgroße Kartoffeln, Salz und Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung:
Den Hokaido Kürbis klein schneiden und dabei das kernige Gehäuse entfernen. Die Schale kann dran bleiben, beim Kochen wird sie weich. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und mit dem Kürbisfleisch im Topf mit 750ml Wasser und 2 Brühwürfeln gar kochen. Zwiebel würfeln und zu den Zutaten im Topf geben, den Knoblauch, durch eine Presse gepresst, dazu. 5 Minuten weiterköcheln. Kartoffeln, Kürbis, Zwiebeln mit dem Pürierstab zu einer Suppe pürieren. Kokosmilch hinzugießen und unterrühren. Ein kleines Stück Ingwer dazugeben und 10 Minuten durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss frische Petersilie rupfen und unter die Suppe rühren.

Käsekuchen

(Kosten gesamt: ca. 3,00 Euro)

Zutaten für den Teig:
400g Mehl, 200g Zucker, 3 Eier, 1 Päckchen Backpulver, 2 Päckchen Vanillezucker, 250g Fett, evtl. etwas Milch oder Schlagsahne

Zutaten für die Füllung:
3 Eier, 1 Puddingpulver Vanille, 500g Speisequark oder Schichtkäse, 150g Zucker, 2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung Teig:
Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
Springform (26cm) fetten und den Teig darin verteilen und an den Rändern etwas hochziehen.

Zubereitung Füllung:
Eier trennen und das Eigelb mit dem Quark, Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver verquirlen. Das Eiweiß in einer Schüssel steif schlagen und unter die Quarkmasse heben bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Quarkmasse in die, mit dem Teig ausgekleidete, Springform geben. Bei ca. 170-180°C 45-50 min auf mittlerer Schiene backen.

Winter

Gemüse, Kräuter und Obst der Saison
(eine kleine Auswahl):

- Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Sauerkraut, Weißkohl, Steckrübe, Schwarzwurzeln, Lauch, Rotkohl, Sprossen, Sellerieknolle, Feldsalat, Chicorée, Endivie, Frisée, Lauch, Pastinake, Radicchio, Sellerie, Spinat, Avocado, Kürbis
- Basilikum, Petersilie, Schnittlauch
- Äpfel, Birnen, Walnüsse, Ananas, Clementine, Grapefruit, Karambole, Kiwi, Litschi, Orange, Physalis, Zitrone

Haustenbecker Markklößchensuppe

für ca. 5 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 6,70 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,35 Euro)

Die Suppe (1. Teil)

Zutaten:
1 Beinscheibe (möglichst mit einem großen Markknochen), 1 Bund Suppengrün, 1 ganze Zwiebel, 1-2 Handvoll kleine Suppennudeln

Zubereitung:
Das Wasser mit geputztem Suppengrün aufsetzen, Zwiebel ungeschält, aber gewaschen zugeben. Einen kleinen Rest der Petersilie für später aufheben. Das Mark aus der Beinscheibe vor dem Zugeben entfernen und beiseite stellen. Bei kleiner Flamme aufsetzten, sehr langsam erhitzen und auf kleiner Stufe garen. Ab und zu den entstandenen Schaum mit dem Schaumlöffel abschöpfen. Etwa 2 Stunden ziehen lassen und dann den Herd ausstellen.

Die Klößchen
Zutaten:
1 Ei, ca. 2-3 Esslöffel Semmelbrösel (kann man aus alten Brötchen gut selbst herstellen), ca. 80-120g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung:
Das aus dem Knochen entfernte Knochenmark in einem kleinen Topf erhitzen. Das Mark schmilzt zu Fett. Das heiße Fett durch ein kleines Sieb in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Zutaten für die Klößchen hinzugeben und mit der Gabel oder der Hand zu einem festen, aber nicht bröseligem Teig verarbeiten. Daraus Klößchen formen. Es werden etwa 8-12 Klößchen. Fertige Klößchen über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Suppe (2. Teil)

Am nächsten Tag die Suppe wieder erhitzten und etwa ½ Stunde köcheln lassen, erst dann salzen. Man kann auch etwas Instant-Gemüsebrühe dazu geben, ist aber nicht unbedingt erforderlich. Das Gemüse und das Fleisch entfernen und die Suppe einmal durch ein Sieb geben. Die, in der Suppe mit gekochten, Möhren in Scheiben schneiden und wieder in die Suppe geben. Anschließend kommen die gut gekühlten Klößchen in die Suppe.
Achtung: etwa 20-30 Minuten ziehen lassen, nicht kochen, sonst zerfallen die Klößchen
Die Suppennudeln 20 Minuten vor dem Servieren in der Suppe garen (besser extra kochen, dann bleibt die Suppe klar).
Zum Schluss kann der Rest Petersilie, der vom Suppengrün noch übrig ist, kleingehackt über die frisch servierte Suppe gestreut werden.

Rosenkohl mit Speck

für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 1,90 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,50 Euro)

Zutaten:
1kg Rosenkohl, Salz, 40g Margarine, 75g durchwachsener Speck (gewürfelt), 2 Zwiebeln, Pfeffer, Muskat, 30g Butter, Semmelbrösel

Zubereitung:
Von dem Rosenkohl die äußeren, eventuell fleckigen oder beschädigten Blätter entfernen und den Strunk etwas kürzen. Den Strunk kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl in ein wenig Salzwasser kochen (ca. 12 Minuten). Im Anschluss das Wasser abgießen. Die Margarine erhitzen und den Speck darin auslassen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, beigeben und glasig dünsten. Nun den Rosenkohl zufügen und alles miteinander vorsichtig vermengen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken und weitere 5 Minuten schmoren lassen. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Semmelbrösel darin rösten (bis sie goldgelb sind) und über den Rosenkohl verteilen.

Überbackene Schwarzwurzeln

(der „Spargel des Winters“) für ca. 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 3,70 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,90 Euro)

Zutaten:
1kg Schwarzwurzeln, Salz, 125g gekochter Schinken, 40g Margarine, 3 Eier, 1 Esslöffel Mehl, 125ml saure Sahne, 4 Esslöffel Reibekäse

Zubereitung:
Vor der Zubereitung muss die schwarzbraune Korkschale entfernt werden. Wurzel in kaltes Wasser legen und Erde abbürsten. Mit einem Sparschäler schälen und sofort in Zitronenwasser legen, da die Wurzeln im geschälten Zustand ansonsten rasch bräunen. Die Wurzelspitze und den Blattansatz entfernen und in 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden. In bereits kochendem Salzwasser zugedeckt garen. Den gewürfelten Schinken und die Schwarzwurzeln in eine Auflaufform geben. Die Eier, das Mehl, den Käse und die saure Sahne miteinander verquirlen und die Schwarzwurzeln damit übergießen. Den Auflauf für 20 Minuten im Backofen garen.

Kartoffelsuppe

für ca. 6 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 3,80 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,60 Euro)

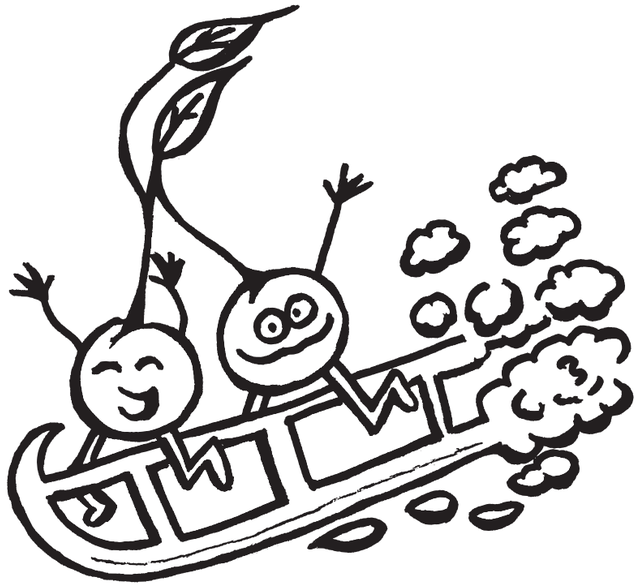
Zutaten:
1kg Kartoffeln, 2 Bund Suppengrün, 3 Zwiebeln, 100g fetten Speck, 3 Esslöffel Mehl, Salz, Pfeffer, 5 Lorbeerblätter, 7 Gewürzkörner, 4 Esslöffel Majoran, Bratfett

Zubereitung:
Das Suppengrün nach dem Putzen in kleine Würfel schneiden. Das Suppengemüse und die, ebenfalls in Würfel geschnittene, Zwiebel kurz in Bratfett anrösten. 2 l Wasser aufgießen und die Kartoffeln (in größere Würfel geschnitten), die Lorbeerblätter, die Gewürzkörner, Salz, Pfeffer und Majoran zugeben. Die Suppe auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer das Gemüse zerkleinern. Inzwischen den fetten Speck in kleine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Das Mehl unter Rühren zufügen. Die Mehlschwitze in die Kartoffelsuppe rühren. Abschmecken und fertig ist die deftige Kartoffelsuppe für kalte Tage.

Hühnchengericht nach afrikanischer Art

für ca. 4–5 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 5,60 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,20 Euro)

Zutaten:
Küchenfertige Chicken Wings (Tiefkühlkost 750g), 3 größere Zwiebeln (300g), 1 Packung passierte Tomaten, 1 Dose Kokosmilch, 2 EL Erdnusscreme (möglichst Crunchy), 1 Teelöffel Gemüsebrühe, 3 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, Chili, 1 Esslöffel Olivenöl



Zubereitung:
Die Chicken Wings im Suppentopf unaufgetaut mit Öl kurz anbraten, dann mit Kokosmilch, Erdnusscreme und passierten Tomaten aufgießen, Zwiebeln und Gewürze hinzufügen, ca. 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dazu können gekochte Kartoffeln gereicht werden oder gekocht direkt dem Gericht zugefügt werden.

Spinat mit Kartoffeln und Spiegelei

für 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 1,65 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 0,40 Euro)

Zutaten:
900g Tiefkühlspinat, 8 Kartoffeln mittelgroß, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 1 Prise geriebener Muskat

Zubereitung:
Kartoffeln schälen und vierteln. In Gareinsatz oder mit wenig Wasser bissfest kochen. Tiefkühlspinat in anderem Topf erwärmen bis er sich gut rühren lässt (keine tiefgekühlten Stückchen). Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Eier in der Pfanne braten bis das Eiweiß durch ist, bei Bedarf etwas salzen. Kartoffeln, Spinat und Ei auf dem Teller anrichten.

Schweinekamm mit Stampfkartoffeln und Sauerkraut

für 4 Portionen
(Kosten gesamt: ca. 7,50 Euro /
Kosten pro Portion: ca. 1,90 Euro)

Zutaten:
4 Scheiben Schweinekamm, 8 Pigmentkörner, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, 2 Esslöffel Mehl, Sauerkraut aus der Dose oder Beutel, 150ml Wasser

Zubereitung:
Schweinekamm mit Pigmentkörnern und Lorbeerblättern in einem Topf, bedeckt mit Wasser, weich kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mehl in einem kleinen Glas mit Wasser verquirlen. Zu dem Fleisch geben (wird sämiger). Kartoffeln schälen, würfeln und weich kochen, zu einem Brei stampfen. Sauerkraut in einem Topf erwärmen. Alles auf einem Teller anrichten und genießen.

Schokoladenkuchen

(Kosten gesamt: ca. 4,40 Euro)

Zutaten:
200g Schokolade (z. B. eine Tafel Nougat mit hohem Kakaoanteil), 175g Butter, 3 Eier, 1 Tasse brauner Zucker (150ml Tasse)

Zubereitung:
Eier trennen. Zucker und Eigelb verrühren. Eiweiß steif schlagen. Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen und zum Eigelb geben. Geschlagenes Eiweiß unter die Schokolade-Butter-Ei-Zucker-Mischung bringen. In die gefettete Springform, ca. 35 Minuten bei 180-200°C fertig backen.

Einige Informationsquellen rund um das Thema Ernährung:

- **Stiftung Warentest,** Spezial Ernährung Sonderheft zu A 1100E, www.test.de Juni 2010
- **Öko test,** http://www.oekotest.de, kompakt discounter, Nr. K 1107
- **Jahrbuch 2011 Ökotest** mit mehr als 1.300 Produkten im Test, Nr. J 1011
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung:** www.dge.de
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:** www.bzga.de
- **Bundesanstalt Landwirtschaft und Ernährung:** www.oekolandbau.de
- **www.lebensmittelklarheit.de**

Hier können Sie unbeschwert in Gesellschaft genießen oder aber in Gemeinschaft selber Kochen, zum Selbstkostenpreis:

- **Treffpunkt Regenbogen,** Lynarstraße 9, 13585 Berlin, Tel.: 030-3361036, Do von 9-13 Uhr gemeinsames Kochen und Verköstigen des Mittagessens und/oder, Regenbogenfrühstück Fr 10:30-13 Uhr zum Selbstkostenpreis
- **Eulalia Eigensinn e.V.,** Lutherstraße 13, 13585 Berlin, Tel.: 030-3351191, jeden 1. und 3. Sonntag im Monat Sonntagscafé von 15-17 Uhr / offenes Frauenfrühstück Di 10-12 Uhr
- **Familientreff Wilhelmine,** Weverstraße 7, 13595 Berlin, Mutter-Kind-Frühstück, Tel.: 030-3952197, Mo 10-12 Uhr
- **Familienfrühstücks-Café Spielraum,** Familienforum Havelhöhe, Kladower Damm 221, Tel.: 030- 23365665, Do 9:30-11 Uhr (nicht in den Ferien)
- **Gemeinwesenverein Haselhorst e.V.,** Burscheider Weg 21, 13599 Berlin, Tel.: 030-3345151, kostenloser Mittagstisch für Familien, Mi 12:30-14:30 Uhr
- **Elterncafé,** Familientreff Wilhelmine, Pichelsdorferstraße 124, Tel.: 030-93952197, Speziell für Eltern mit behinderten Kindern, Mi 9-12 Uhr
- **FiZ, Wasserwerkstraße** 3, 13589 Berlin, Tel.: 030-37499030, Familienfrühstück, mit Spielmöglichkeiten für Kinder, Do 15-18 Uhr, bietet außerdem viele Angebote für Eltern

- **Kochgruppe für Mädchen,** BDP Mädchenladen, Lasiuszeile 2, 13585 Berlin, Tel.: 030-3358393, www.bdp-berlin.org, Mi 15-18 Uhr
- **Deutscher Hausfrauen-Bund Berufsverband der Haushaltführenden (DHB),** Landesverband Berlin-Brandenburg e.V., Jüdenstraße 16, 13597 Berlin, Tel.: 030-8544448, Kochkurse & Co.

Kulinarischer Kurztrip mit der U 7 nach Neukölln:

- **Kantine Werkstatt am Hafen:** Lahnstraße 3, 12055 Berlin
  Frühstück ab 7:30 Uhr, ein halbes Brötchen und 1 Tasse Kaffee für 1,20 Euro
  Mittag am 11 Uhr – 4 Gerichte stehen zur Auswahl zwischen 2,85 Euro und 3,30 Euro
  Mo-Do 7-13.30 Uhr; Fr 7:30-12.30 Uhr
- **Die Sozialkantine:** Schmalenbachstraße 11, 12057 Berlin, Durchfahrt von Schmalenbachstraße 13, Neuköllnische Allee 128, Öffnungszeiten: 8-15.30 Uhr, Vorlage ALG II Bescheid oder Berlin Pass, Frühstück, Coffee to Go, Mittagessen mit Auswahl von 3 Gerichten für 1 Euro
- **Lehrküche Warthe Mahl:** Warthestraße 46, 12051 Berlin, Tel.: 030-28703549, Mo-Do 8-16 Uhr Kochen und Essen mit Nachbarschaftshilfe, vielseitige Kochkurse für jedes Alter, Kostenbeitrag

Energiesparen schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Umwelt

»Der preiswerteste Strom ist der Strom,
den man nicht verbraucht.
Eingesparte Energie kann im Gegensatz
zur Energieerzeugung nicht teurer werden
oder gar die Umwelt verschmutzen.
Wahrhaft grüner Strom ist der Strom,
der erst gar nicht erzeugt werden muss,
weil man ihn nicht braucht.« [15]

Haben Sie auch schon einmal gedacht, dass ökologisches Bewusstsein nur etwas für Menschen ist, die sich das leisten können, da der Ökostrom meist die teurere Variante ist? Dem können wir nur widersprechen, denn mit kleinen Verhaltensänderungen im privaten Haushalt kann jeder Energie sparen, dem eigenen Geldbeutel und der Umwelt zuliebe.

Während Sie beim Einkaufen spätestens an der Kasse erfahren, wie viel zu bezahlen ist, bleibt der Energieverbrauch eine geheimnisvolle Unbekannte. Erst die Jahresendabrechnung präsentiert Ihnen in Euro die Wahrheit. Um einer alljährlichen bösen Überraschung vorzubeugen, sollte bewusst mit Strom und Wasser umgegangen werden.

Elektrische Geräte sind heutzutage in jedem Haushalt eine Selbstverständlichkeit geworden und ein Leben ohne sie ist unvorstellbar. Allerdings sollte man sich darüber im Klaren sein, wer unter ihnen die größten Stromfresser sind. Denn hier lässt sich die meiste Energie sparen.
Gemäß den Angaben der Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. wird durchschnittlich der meiste Strom in privaten Haushalten bei folgenden Geräten verbraucht:

- Küchengeräte (Kühl- und Gefrierschränke, Backofen, Herd und Spülmaschine)
- Bürogeräte (Computer, Monitor, Netzwerkkomponenten, Drucker, Kopierer, Scanner, Faxgerät)
- Warmwasseraufbereitung
- TV- und Audiogeräte
- Beleuchtung
- Wäschetrockner und Waschmaschine [16]

Achten Sie beim Kauf Ihrer Elektrogeräte auf die sogenannte Energieeffizienzklasse, diese gibt den Energieverbrauch des Gerätes an (von A bis G, wobei G einen hohen Energieverbrauch bedeutet).
Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, den Energie- und Wasserverbrauch Ihres Haushaltes zu senken.

Der **Standort Ihrer Elektrogeräte** darf nicht nur durch Ihren Einrichtungsgeschmack bestimmt sein, sondern auch andere Gesichtspunkte berücksichtigen. Ein Kühlschrank sollte nicht direkt neben dem Herd, der Heizung oder einer Geschirrspülmaschine stehen, da die Wärmeproduktion dieser Geräte einen überflüssigen Energieaufwand für den **Kühlschrank** bedeutet. Im Kühlschrank genügt eine Temperatur von 7°C. Wer im Winter Plastikdosen bzw. -flaschen mit Wasser füllt und auf dem Balkon gefrieren lässt und diese anschließend in den Kühlschränk stellt, kann das Gerät auf die kleinste Stufe stellen und dadurch Energie sparen.[17]
Stellen Sie nur abgekühlte Speisen in den Kühlschrank. Eine gute Ordnung im Kühlgerät vermeidet das ewige Suchen nach einem Lebensmittel bei geöffneter Tür, wobei Energie entweichen kann (siehe auch Artikel 1.3 dieser Broschüre). Wenn Sie in den wohlverdienten Urlaub fahren, gönnen Sie auch Ihrem Kühlschrank eine Pause, schalten Sie ihn aus (die Tür offen lassen).

Ihnen ist sicher bekannt, dass die Geräte im sogenannten **Standby-Betrieb** Strom verbrauchen, obwohl sie nicht genutzt werden. Kennen Sie auch den **Leerlaufverlust** vieler Elektrogeräte? Die Geräte sind nur scheinbar ausgeschaltet, sind jedoch nicht völlig vom Netz getrennt. Dem Nutzer ist das meistens nicht bewusst. Hier helfen Steckdosenleisten, die über einen separaten Schalter verfügen, durch den die Stromzufuhr komplett unterbrochen werden kann. Zu diesen heimlichen Stromverbrauchern gehören u.a. Drucker, Computer, Ladegräte für Handys, Akkus u.s.w. Enttarnen Sie diese Stromfresser in Ihrem Haushalt mit Hilfe eines Energiekostenmonitors. Diesen können Sie im Fachhandel (z.B. im Baumarkt) käuflich erwerben ober bei bestimmten Institutionen (Verbraucher- und Energieberatungsstellen, Stromlieferanten u.a.) ausleihen. Fragen Sie Ihren Stromversorger, ob Ihnen leihweise ein kostenloses Messgerät zur Verfügung gestellt wird.

Beim Kochen gibt es die verschiedensten Möglichkeiten, Strom zu sparen, die nur kleine Veränderungen im Verhalten bedeuten und eine große Wirkung erzielen. Achten Sie darauf, dass Ihre Töpfe die gleiche Größe haben wie die Platte, die benutzt wird, verbeulte Töpfe und Pfannen möglichst aussortieren, da diese die Wärme ungenutzt entweichen lassen. Benutzen Sie beim Kochen stets einen Deckel. Der Elektroherd gibt noch sehr viel Wärme ab, obwohl er bereits ausgeschaltet ist. Nutzen Sie diese Energie, schalten Sie das Gerät vor Ende der Zubereitungszeit Ihres Gerichtes ab. Gleiches gilt für den Backofen. Das Vorheizen des Backofens ist in der Regel nicht notwendig. In Schnellkochtöpfen lassen sich die Gerichte schneller und sparsamer zubereiten. Nutzen Sie für die Zubereitung von Eiern, Kaffee oder Tee die dafür hergestellten Küchengeräte, deren Einsatz ist sparsamer als der Herd. Kaffee halten Sie preisgünstiger in einer Thermoskanne warm als auf der Wärmeplatte der Kaffeemaschine.

Wussten Sie, dass heutzutage dank der hochwertigen Waschmittel bereits bei geringen Temperaturen und Kurzprogrammen Ihrer **Waschmaschine** saubere Wäsche möglich ist. Kochprogramme, die sehr viel Energie benötigen, müssen nur noch in Ausnahmefällen eingesetzt werden, ansonsten genügen 60°C. Versuchen Sie es, vertrauen Sie auch dem Kurzprogramm bei 30°C Ihre gering verschmutzte Wäsche an. Sie sparen dadurch Zeit, Strom und Wasser. Starten Sie Ihre Waschmaschine nur voll beladen. Gleiches gilt selbstverständlich für die Geschirrspülmaschine.

Beim Heizen ist das Energiesparen möglich, ohne dass Sie in Ihrem Heim frieren müssen. Das Überheizen ist weder förderlich für die Gesundheit noch für den Geldbeutel.

Vattenfall empfiehlt folgende Raumtemperaturen:

Schlafzimmer:	16 – 18°
Treppen, Flure, Diele:	16 – 18°
Küchen:	18 – 20°
Essen, Wohnen, Kinder:	20 – 22°
Bäder:	24°

Es ist sinnvoll, die Türen zu den Räumen, die weniger beheizt werden, zu schließen. Wenig benutzte Räume sollte man nicht komplett auskühlen lassen, da das Aufheizen sehr viel Energie kostet und die kühle Luft auch an die angrenzenden Räume abgegeben wird. Undichte Fenster lassen sich auf einfache Art mit elastischen Dichtungsbändern abkleben. An Türen können Dichtungsbürsten oder Dichtleisten angebracht werden, um dem Wärmeverlust entgegenzuwirken. Gardinen und Rollläden verringern ebenfalls das Entweichen der Wärme.[18] Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Thermostatventile nicht verdeckt werden. Die Heizungskörper sollten nicht mit Einrichtungsgegenständen zugestellt sein, damit sich die Wärme im Raum verteilen kann.

Auch beim Lüften Ihres Heimes sind einige Verhaltensweisen zu beachten. Mehrmals täglich ist so genanntes Stoßlüften empfehlenswert. Dazu die Heizkörper der gesamten Wohnung runter drehen, alle Fenster und Türen ca. 10 Minuten weit öffnen. Dauerlüften, während die Heizung auf Hochtouren läuft, ist nicht ratsam, da dadurch ungenutzte Energie an die Umwelt abgegeben wird. Schließen Sie die Badezimmertür beim Duschen und Baden, damit die Luftfeuchtigkeit nicht in die anderen Räume entweichen kann. Nach dem Dusch- bzw. Badevorgang reiben Sie die Wände und den Boden trocken. Lüften Sie stets im Anschluss gründlich das Badezimmer bei geschlossener Tür.[19]

Durch den Einsatz von Energiesparlampen leisten Sie einen Beitrag für die Umwelt und gleichzeitig schonen Sie Ihren Geldbeutel. Tauschen Sie in Ihrem Haushalt die herkömmlichen Glühbirnen gegen Energiesparlampen aus. In der Anschaffung sind diese teurer, allerdings machen der geringere Stromverbrauch und die längere Lebensdauer diese Kosten wieder wett. Umstritten ist der Quecksilberanteil der Sparleuchten, dieser überschreitet jedoch nicht den in der Europäischen Union geltenden Höchstwert von 5 Milligramm. Die meisten Lampen enthalten nur 50 Prozent dieser Menge. Wussten Sie, dass die Stromerzeugung aus Kohle ebenfalls Quecksilber freisetzt? Durch den Einsatz von Energiesparlampen helfen Sie, die Stromerzeugung zu senken. So wird weniger Quecksilber an die Umwelt abgegeben. Energiesparlampen gehören in den Sondermüll. Unter www.lightcycle.de erfahren Sie, wo sich der nächste Wertstoffhof oder eine Sammelstelle befinden. Hier können Sie kostenlos Ihre ausgedienten Leuchtmittel abgegeben.[20]

Zusätzliche Energiespartipps in Kurzform:

- Einsatz von Durchflussbegrenzern (Perlatoren), WC-Wasser-Stopps sowie Sparbrausen
- Duschen statt Baden
- Geschirr nicht bei laufendem Wasser spülen
- Senken Sie die Raumtemperatur
- Reparatur tropfender Wasserhähne

Versicherungen

„Wir tanzen alle auf dem Seil des Lebens – da ist es manchmal gut, ein Sicherheitsnetz unter sich zu haben, wenn der Wind des Schicksals zu wild bläst und uns zu Fall bringt."

Teilnehmer des LSK-Projektes

Der Spagat zwischen einer Über- bzw. Unterversicherung ist groß. Wie findet sich das richtige Maß? Bei der Vielzahl an Anbietern und Leistungen ist es nicht leicht, das preisgünstigste Unternehmen für sich und seine Lebenssituation zu finden. Unterschiedliche Lebensphasen brauchen unterschiedliche Absicherungen. Der gesetzliche Basisschutz wird durch den Staat gewährleistet, so dass existentielle Risiken, wie bei Krankheit, Erwerbslosigkeit, Renteneintritt, Pflegebedürftigkeit und Unfall nicht mehr den finanziellen Ruin bedeuten. Aufgrund des demographischen Wandels werden jedoch die tatsächlich erbrachten Leistungen reduziert, so dass Versorgungslücken entstehen, die privat abgesichert werden müssen.

Vorträge und Seminare zu rentenrelevanten Themen

- **Deutsche Rentenversicherung Vortragscenter:** Fehrbelliner Platz 5, 10707 Berlin; Tel.: 030-8688825899; E- Mail: service.in.berlin-wilmersdorf@drv-bund.de. Die Veranstaltungen sind kostenlos, Anmeldung wird erbeten.
  Weitere Informationen rund um das Thema Rente erhalten Sie unter: http://deutsche-rentenversicherung.de
- **Rentenrechner** findet sich unter: http://www.test.de/themen/geldanlage-banken/rechner
- **Rentenberatung im Rathaus Spandau,** Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin; Raum 110 Hauptgebäude, Beratungszeiten: Mi 15-18 Uhr und Do 16-18 Uhr, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Die private Haftpflichtversicherung ist ein absolutes Muss, weil jeder für Schäden unbegrenzt haftbar ist, die er selbst verursacht hat.

Der Abschluss einer Hausratversicherung ist ebenfalls empfehlenswert, da sie für Verlust oder Schäden im Haushalt aufkommt.

Prüfen Sie in regelmäßigen Abständen Ihren Versicherungsbedarf und hinterfragen Sie die bestehenden Verträge. Vergleichen Sie die Preise und achten bei einem Versicherungsvertragsabschluss auf kurze Laufzeiten. Vielleicht ist der Abschluss einer Rechtsschutzversicherung durch eine kostenlose Rechtsberatungsstelle oder die Mitgliedschaft in einer Gewerkschaft oder im Mieterverein gar nicht mehr nötig. Kündigen Sie überflüssige Versicherungen und legen das gesparte Geld lieber als Notgroschen für sich zurück. Lassen Sie sich vor jedem Versicherungsabschluss beraten und überschlafen Sie Ihre Entscheidung. Prüfen Sie die vorgelegten Unterlagen.

Achten Sie bei Vergleichsangeboten auf Leistungsumfang, Selbstbeteiligung, Laufzeit und den Preis.[21] Sollten Ihnen nach Vertragsabschluss Zweifel kommen, so nutzen Sie die bestehenden Fristen zum Widerruf von Versicherungsverträgen (bis zu 14 Tage nach Erhalt der vollständigen Vertragsunterlagen, bei Lebensversicherungen sogar 30 Tage; Fristbeginn mit Belehrung über das Widerrufsrecht).

Informationen bzw. Testergebnisse finden Sie in den Verbraucherzeitungen der Stiftung Warentest, Ökotest, Finanztest (diese sind auch in Büchereien kostenlos zu lesen) und auf den Internetseiten der Verbraucherzentrale Berlin e. V. oder unter www.test.de. Nutzen Sie auch die Infothek der Stiftung Warentest oder aber die der Verbraucherzentrale (diese führt auch kostenpflichtige Beratungen zum Thema Versicherungen durch).

Literaturtipps

- Broschüre der Finanzgruppe- Beratungsdienst Geld und Haushalt; „Versichern mit Maß", Herausgeber Geld- und Haushalt- Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe
- „Richtig versichert", erschienen in der Ratgeberreihe der Verbraucherzentrale
- „Der Versicherungsratgeber", Stiftung Warentest, 192 Seiten, Klappbroschur, 03/11, Bestellnummer: B1317-F1103

Werbung

„Kommse her, kommse ran. . ."

Werbespruch

Werbung, ob visuell oder akustisch, dient dem Vorstellen und Verkauf von Produkten, jede Firma hat hierfür einen eigenen Etat. Die Marketingbranche bedient sich vielfältiger Methoden und nutzt die Erkenntnisse verschiedener Wissenschaftszweige, um Werbebotschaften kunstvoll zu verpacken.

Die Werbepsychologie forscht wie die Werbung die Aufmerksamkeit beim potentiellen Kunden erzeugen kann und sich in sein Gedächtnis einprägt.

Durch Umfragen oder Kundenbindungsprogramme, wie z.B. Bonussysteme, Vergabe von Treuepunkten, Kartensysteme (wie Payback Card oder Deutschland Card)[22], Gewinnspiele oder kostenlose Werbegeschenke gelangt die moderne Marktforschung an Informationen über das Konsumverhalten des Käufers. So kann Werbung für die umworbene Kundengruppe gezielt entwickelt und platziert werden. Die Marketingindustrie überlässt in der Gestaltung der Werbung nichts dem Zufall, ist sie doch ein bedeutender Wirtschaftsfaktor und somit auch Arbeitgeber für viele Berufsgruppen. Die Umsätze der Branche belaufen sich in Milliardenhöhe.[23]

Werbung weckt Wünsche. Sie vermittelt den Eindruck, dass mit dem Kauf des angepriesenen Produktes Zufriedenheit und Glück möglich sind. Farben spielen in der Welt der Werbung eine besondere Rolle. Sie wecken Emotionen und Assoziationen und heben die Eigenschaften eines Artikels hervor. Farben transportieren Gefühle, bleiben im Gedächtnis und steigern den Wiedererkennungswert eines Produktes.[24]
Gerüche assoziieren Positives und Musik lässt die Leichtigkeit des Seins auch im Füllen des Einkaufwagens spürbar werden. Die Möglichkeiten, sich Käufer zu sichern, sind vielseitig. So prägen sich immer wieder gehörte oder gesehene Werbeslogans ins Gedächtnis und der Glaube an ein Schnäppchen beim Kauf des Produktes lässt das Herz höher schlagen.

Tipps, wie Sie der Werbefalle nicht in's Netz gehen:

- Hinterfragen Sie Angebote
- Prüfen Sie Angebote genau, denn manchmal ist der Kauf im Doppelpack nicht preiswerter als eine Einzelpackung
- Durchgestrichene Preise sind oft zu hoch angesetzt: so genannte Mondpreise
- Lassen Sie sich von unglaublichen Angeboten in einer vorgegebenen Frist nicht unter Druck setzen
- Überschlafen Sie Ihre Entscheidungen und hinterfragen Sie, ob Sie die angepriesenen Produkte wirklich jetzt anschaffen müssen
- Starten Sie den Laden- und Preisvergleich, nutzen Sie hierfür Prospekte und auch die Verbraucherinformationen in Zeitschriften, wie Ökotest oder Stiftung Warentest; diese können Sie z.B. in Bibliotheken kostenlos einsehen. Preissuchmaschinen finden Sie im Internet zu den Themen Technik, Auto, Heimwerken, Spielzeug, Sport, Freizeit z.B. unter: www.billiger.de; www.evendi.de; www.gh.de; www.idealo.de; www.preis.de; www.preissuchmaschine.de;[25] Informationen zum Thema Elektronik/Unterhaltung/Handy unter www.chip.de
- Informieren Sie sich über die Produkte
- Achten Sie beim Kauf von elektronischen Gebrauchsgegenständen auf die Folgekosten, wie Energieverbrauch
- Achten Sie auf versteckte Kosten z.B. beim Abschluss eines Handyvertrages (Laufzeit, Kosten für Telefonate bei anderem Anbieter, u.a.)
- Verhandeln Sie, z.B. bei kleinen Mängeln an der Ware
- Achten Sie beim Kauf von Geräten auf das Zubehör und fragen Sie danach[26]
- Vorführ- und Auslaufmodelle werden meist zu einem günstigeren Preis verkauft
- Nutzen Sie Ihren Einkaufszettel – siehe Einkaufstrategien
- Seien Sie achtsam mit den Angaben zu Ihren Daten, denn sonst sind Ihnen Werbemails oder Prospekte sicher

Verbraucherschutz

7.1 Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb

In der Gestaltung von Werbung ist fast alles erlaubt, was den Kunden zum Kauf des umworbenen Produktes animiert. Es gibt jedoch auch hier Grenzen, die im Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb festgelegt sind.

Werbung darf:
- keinen Druck auf den Käufer ausüben
- nicht die wirtschaftliche Unerfahrenheit von Kindern ausnutzen
- die Gutgläubigkeit, Angst oder Zwangslage der Verbraucher ausnutzen
- die Teilnahme an einem Gewinnspiel nicht an den Kauf einer Ware oder einer Dienstleistung knüpfen
- den Werbecharakter von Wettbewerbshandlungen nicht verschleiern
- und muss bei der Zugabe von Geschenken die genauen Bedingungen hierfür angeben

Liegt ein Verstoß gegen eine dieser Vorschriften vor, so können die Verbraucherzentralen rechtliche Schritte einleiten.[27]

7.2 Telefonwerbung

Seit August 2009 gibt es das Gesetz zur Bekämpfung unerlaubter Telefonwerbung. Der ungefragte Werbeanruf bei Ihnen ist seitdem ohne Ihr Einverständnis nicht zulässig. Klauseln in den AGBs, die der weiteren Umwerbung zustimmen sind unzulässig.
Lesen Sie daher Ihre Verträge besonders gut durch, denn mit den kleingedruckten Vertragsklauseln erhalten Sie wichtige Informationen zu Kündigungsfristen und ergänzenden Bedingungen.

Wenn sie Werbeanrufe vermeiden wollen, dann helfen folgende Tricks:

- Weitergabe Ihrer Telefonnummer nur, wenn unbedingt erforderlich
- Allgemeine Geschäftsbedingungen lesen; Streichen der Klauseln, die Werbeanrufe erlauben
- Vermeiden von Gewinnspielen, diese dienen hauptsächlich der Datensammlung[28]

Einen Überblick über erfolgreich abgemahnte Unternehmen wegen unzulässiger Telefonwerbung finden Sie unter: vz-berlin.de.

Sollten Sie unter einer 0900er Nummer eine Gewinnbenachrichtigung erhalten, so können Sie die Bundesnetzagentur informieren. Die Bundesnetzagentur kann diese Rufnummer abschalten und den Betreibern verbieten, eine Rechnung zu stellen.[29]

»Unverhofft kommt oft!«

Wenn Sie telefonisch einen Vertrag abgeschlossen haben, so können Sie diesen innerhalb von einem Monat widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt jedoch erst nach erfolgter vollständiger Belehrung über das Widerrufsrecht in schriftlicher, verständlicher Form durch den Vertragspartner (Unternehmen). Ansonsten ist der Widerruf ohne zeitliche Begrenzung möglich.

Rechtliche Möglichkeiten:
Der Widerruf kann schriftlich oder durch Rücksendung der Ware erfolgen. Es ist keine Begründung erforderlich. Verschicken Sie das Schreiben per Einschreiben und bewahren Sie den Einlieferungsschein für Pakete auf. Ob die Rücksendekosten durch Sie zu tragen sind, hängt z.B. vom Warenwert ab.[30]

7.3 Verträge über das Internet

Der Online – Einkauf ist heutzutage sehr einfach. Das Internet bietet sowohl den Händlern, als auch den Kunden viele Vorteile. Leider gibt es auch vielen unseriösen Geschäftemachern die Möglichkeit, in der Anonymität der Daten, viele Menschen abzuzocken. Daher gibt es einige Dinge zu beachten, bevor Sie sich für ein Angebot entscheiden:

- Achten Sie auf eine vollständige Adresse im Impressum. Seriöse Anbieter brauchen keine Postfachadresse, sondern geben übersichtlich Ihre Daten an
- Achten Sie auf versteckte Kostenhinweise in den AGBs
- Achten Sie auf Vertragsbedingungen wie z.B. Vertragslaufzeiten und Kündigungsfristen (14-tägige Widerrufsfrist)
- Ausnahme: individuell angefertigte und verderbliche Produkte, entsiegelte Software sowie entsiegelte audiovisuelle Medien
- Achten Sie auf eine vollständige Beschreibung der Lieferbedingungen und die Zahlungsart

Die Bezahlung erfolgt am sichersten per Rechnung nach Erhalt der Ware. Sollten Sie mit Kreditkarte zahlen, dann achten Sie auf eine verschlüsselte Weitergabe Ihrer Daten. Kontrollieren Sie öfter Ihre Kontoauszüge und vermeiden Sie die Weitergabe von wichtigen Daten am Telefon, im Netz oder auf ungesicherten Internetformularen.

Abzocke im Internet:
Sind die Kosten eines Angebotes nicht eindeutig gekennzeichnet und sind Informationen verschleiert, so kann kein wirksamer Vertragsabschluss zustande kommen.
Preisangaben sind gesetzlich geregelt. Hierbei muss der Preis im Angebot der Werbung leicht erkennbar und deutlich lesbar sein. Die Angabe muss sich in unmittelbarer räumlicher Nähe zum Angebot befinden und sich zuordnen lassen. Sollte dies nicht der Fall sein, muss der Nutzer in aller Klarheit zu dem angegebenen Angebotspreis hingeführt werden.

Was tun im Falle einer hohen Rechnung?
Sie sollten die Rechnung nicht bezahlen und der Forderung widersprechen, wenn diese für Sie unberechtigt erscheint. Musterbriefe finden Sie z.B. auf der Website der Verbraucherzentrale Berlin.
Ignorieren Sie mögliche Schreiben von Rechtsanwälten und Inkassobüros. Diese dienen nur dazu, Sie zu einer Zahlung zu veranlassen.
Sollten Sie einen Mahnbescheid (MB) hinsichtlich der Forderung erhalten, so widersprechen Sie diesem mit dem beigefügten Widerspruchsschreiben in der vorgegebenen Frist von 14 Tagen. Der Posteingangsstempel des MB ist für den Fristbeginn entscheidend.
Sollten Jugendliche oder Kinder einen Vertrag abschließen, dann sind diese nur mit der Genehmigung des Erziehungsberechtigten gültig. Sie, als Elternteil, können dem Anbieter mitteilen, dass Sie Ihr Einverständnis nicht erteilen und der Vertrag somit unwirksam ist. Jugendliche und Kinder können nur im Rahmen des so genannten „Taschengeldparagrafen“ Verträge abschließen. Dieser Paragraf findet jedoch bei Internetverträgen keine Anwendung.

So genannter Taschengeldparagraf:
§ 110 Bürgerliches Gesetzbuch Bewirken der Leistung mit eigenen Mitteln
Ein von dem Minderjährigen ohne Zustimmung des gesetzlichen Vertreters geschlossener Vertrag gilt als von Anfang an wirksam, wenn der Minderjährige die vertragsmäßige Leistung mit Mitteln bewirkt, die ihm zu diesem Zweck oder zu freier Verfügung von dem Vertreter oder mit dessen Zustimmung von einem Dritten überlassen worden sind.

7.4 Ihr gutes Recht

Recht haben und Recht bekommen sind meist zwei verschiedene Angelegenheiten. Egal ob im Vertragsrecht, bei unberechtigten Forderungen oder bei Streitigkeiten im Mietrecht kann es sinnvoll sein, sich anwaltliche Unterstützung und Beratung einzuholen. Da dies oft mit erheblichen Kosten verbunden ist, folgen hier einige Adressen, um Rat in rechtlichen Fragen einzuholen:

- **Rechtsberatung im Rathaus Spandau,** Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin, Raum 238 a die Beratung ist kostenlos, Mi von 12-14 Uhr
- **Rechtsberatung für Jugendliche von 14 bis 27 Jahre,** Jugendberatungshaus, Hasenmark 21, 13585 Berlin, Tel.: 030-779078977 Mo 11-12 Uhr und Mi 16-17 Uhr; weitere Beratungsangebote für junge Erwachsene: allgemeine Sozialberatung, Ausbildungsfinanzierung, Fragen zu Ausbildung und Arbeit, Beratung zu Ernährung, Gesundheit und Sport, Beratung von Schwangeren und jungen Migranten
- **Wenn Sie ein geringes Einkommen beziehen,** können Sie zur Klärung rechtlich begründeter Fragestellungen einen Beratungshilfeschein beim Amtsgericht Spandau beantragen. Sie haben mit diesem Schein die Möglichkeit, eine anwaltliche Beratung gegen eine Gebühr von 10 Euro in Anspruch zu nehmen
  Amtsgericht Spandau, Altsstädter Ring 7, 13597 Berlin; Tel.: 030-90157-0
  Öffnungszeiten:
  Mo-Mi 8:30-15 Uhr,
  Do 8:30-18 Uhr und Fr 8:30-13 Uhr
- **Mieterberatung:**
  Berliner Mieterverein, Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin, Zimmer 110,
  Tel.: 030-902792727, Mo 17-19 Uhr;
  Voranmeldung Mo ab 8 Uhr
- **Mieterberatung:** Berliner Mieterverein, Beratungszentrum in der Altstadt, Mönchstraße 7, in Marktnähe, bedingt rollstuhlgeeignet, Öffnungszeiten: Mo 10-12 Uhr, 17-19 Uhr, Di 17-19 Uhr, Do 17-19 Uhr, Fr 15-17 Uhr und nach Terminvereinbarung; Kosten bitte erfragen

Tipp: Lassen Sie ruhig mal Ihre Betriebs- und Heizkostenabrechnung überprüfen, denn auch hier können sich Fehler eingeschlichen haben!

- **Die Stiftung Warentest** bietet die Möglichkeit, alle erschienenen Testhefte und Publikationen im Shop nachzulesen oder aber zu kaufen: www.test.de/shop/

Verbraucherinformationen zu den vorherigen Themen und verbraucherrelevanten Fragen finden Sie u.a. hier:

- verbraucherzentrale-berlin.de
- vorsicht-im-netz.de; gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- meinspandau.info/kostenlose-rechtsberatung-fuer-spandau-buerger/
- http://www.berlin.de/ba-spandau/verwaltung/abtfbe/buea_beratung.html, Stand 13.05.2011
- http://www.berliner-mieterverein.de/beratung/spandau.html; Stand: 21.10.2011

Literaturtipps

- „Vorsicht Abzocke“, 1. Auflage 2009, zu bestellen unter: vzbv.de „Verbraucherschutz kompakt - guter Rat in Alltagsfragen“, Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, Schriftreihe Berichte und Dokumentationen, Bestellung über den Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock; bundesregierung.de , E-Mail: publikationen@bundesregierung.de; kostenlose Abgabe

Wo finde ich was?

Nun haben Sie schon viele Anregungen aus den vorherigen Kapiteln bekommen, wie Sie mit gesunden und preisbewussten Handlungen der „Ebbe im Portemonnaie“ begegnen können. Neben den staatlichen Unterstützungsmaßnahmen, bieten auch viele Unternehmen kulturelle Angebote für den kleinen Geldbeutel an.

Anspruch auf staatliche Leistungen:

ALG II – Arbeitslosengeld II

Sie haben Anspruch auf Leistungen nach dem SGB II, wenn Sie mindestens 3 Stunden am Tag arbeiten können, dass 65. Lebensjahr noch nicht vollendet und Ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben. Erwerbsfähig sind Sie auch, wenn Ihnen beispielsweise wegen der Betreuung eines Kindes vorerst keine Erwerbstätigkeit zugemutet werden kann. Eine weitere Voraussetzung ist die vorliegende Hilfebedürftigkeit was bedeutet, dass Sie Ihren Lebensunterhalt durch Ihr Einkommen und Vermögen nicht ausreichend selber bestreiten können. Keine Leistungen erhalten Personen, die bereits Altersrente beziehen oder aber in stationären Einrichtungen untergebracht sind. Die Gewährung bzw. die Antragstellung von ALG II und eines eventuell bestehenden Mehrbedarfes erfolgt beim zuständigen JobCenter Spandau.[31]

JobCenter Spandau,
Altonaer Straße 70/72, 13581 Berlin,
Tel.: 030-5555712222, Fax: 030-555571999;
E-Mail: jobcenter-spandau@arge-sgb2.de
Öffnungszeiten:
Mo, Di, Fr 8-12:30 Uhr,
Do 9-13 Uhr; Do 13-18 Uhr für Berufstätige

Weitere Informationen unter:
www.arbeitsagentur.de
www.berliner-arbeitslosenzentrum.de
www.sozialticker.com

Sozialberatungsstellen in Spandau:

- **Deutsches Rotes Kreuz (Standort Spandau),** Friedrichstraße 3, 13587 Berlin, Fr 9-11:30 Uhr; Standort: Galenstraße 29, 13597 Berlin, Di 9-11:30 Uhr
- **Kleiderausgabe** Di 9-11 Uhr; Tel.: 030-35394250 oder 030-35393724; Beratung zu gesetzlichen Leistungsansprüchen (ALG II, Grundsicherung, Elterngeld, Wohngeld, Unterhaltsvorschuss u.a.) sowie zu Miet- und Energieschulden, Unterstützung bei der Beantragung von Mutter-Kind-Kuren, Stiftungsanträge (Hilfe für die Familie), ergänzende Angebote für Alleinerziehende, Kinder, Jugendliche, Senioren und ausländische Mitbürger
- **Trialog e.V. „Die Wilhelmine“,** Weverstraße 72, 13595 Berlin, Tel.: 030-93952197; Sozialberatung, Hilfe in Erziehungsfragen, Mieterberatung
- **Beratung & Leben GmbH – Allgemeine Sozialberatung,** Hasenmark 3, 13585 Berlin, Tel.: 030-3313021; E-Mail: ASBSpandau@immanuel.de; Hilfe bei ALG II Anträgen, Schwangerenkonfliktberatung (nur mit Terminvereinbarung), Migrationsberatung für Jugendliche, Mietschuldnerberatung, Beratungszeit: Di 9-11 Uhr, Do 15-17 Uhr (offene Sprechstunde), Fr nach Terminvereinbarung 10-13 Uhr
- **Ella in Spandau/Selbsthilfetreffpunkt in Spandau,** Mauerstraße 6, 13597 Berlin, Tel.: 030-3336043 oder 030-3335026, Fr 10-16 Uhr, Hilfe bei ALG II Anträgen, Beratung in schwierigen Lebenssituationen (Trennung / Scheidung, Schwangerschaftsberatung, binationale Partnerschaften, Lebensängste)

Literaturtipp

- Ratgeber der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf:
  - „Mein Anspruch auf Sozialleistungen - von ALG II bis Wohngeld“; Autoren: Jürgen Brand/Claudia Künkele, Herausgeber: Karl-Dieter Möller, Thomas Nell; 2. aktualisierte Auflage, 2008
  - „Immer Ärger mit Sozialleistungen – Erfolgreich Widerspruch und Klage einlegen“, Autor: Jürgen Brand, Herausgeber: Karl-Dieter Möller, Thomas Nell; 1 Auflage, 2009

Sozialgeld

Sie können Sozialgeld in Anspruch nehmen, wenn Sie mit einem erwerbsfähigen Hilfebedürftigen in einer Bedarfsgemeinschaft leben und keinen Anspruch auf Grundsicherung im Alter oder auf Leistungen zur Erwerbsminderung haben. Sie erhalten dann einen Betrag zur Sicherung des Lebensunterhaltes und Leistungen für Unterkunft und Heizung. Wenn Sie auf den Bezug von Sozialgeld Anspruch haben, kann Ihnen möglicherweise auch ein Mehrbedarf oder aber die Gewährung eines Darlehens zustehen.[32] Bei der Berechnung des Sozialgeldes werden alle Einnahmen und Vermögenswerte angerechnet, wobei es hier auch Freibeträge hinsichtlich der Vermögensverwertung gibt. Nicht als Vermögen berücksichtigt werden:

Angemessener Hausrat, ein angemessenes Kraftfahrzeug für jeden erwerbsfähigen Hilfebedürftigen, nachweislich für die Altersvorsorge bestimmtes Vermögen, sofern Sie oder Ihr Partner/-in von der Rentenversicherungspflicht befreit sind, selbst bewohnte angemessene Eigentumswohnung oder ein selbst gebautes angemessenes Haus, Vermögen zur Beschaffung eines solchen Hauses für behinderte oder aber pflegebedürftige Personen und Sachen, deren Verwertung offensichtlich unwirtschaftlich ist.[33]

Sie erhalten ALG II oder aber Sozialgeld auf dem Antragsweg beim zuständigen JobCenter Ihres Wohnbezirkes.

Bildungspaket

Das Bildungspaket wurde im Rahmen der gesetzlichen Änderungen in den Leistungsgesetzen SGB II; SGB XII und dem Bundeskindergeldgesetz (BKGG) eingeführt. Kindern, aus einkommensschwachen Familien, soll somit die Möglichkeit zur Teilhabe an weiteren Bildungsmaßnahmen gegeben werden. Das Bildungspaket umfasst drei Leistungsarten, die teils an Sie als Erziehungsberechtigten (Ausstattung mit persönlichem Schulbedarf), teils an den Veranstalter (Klassenfahrten, Kultur, Sport) direkt überwiesen werden; hierbei ist jedoch ein Nachweis über entstehende Kosten beim Leistungsträger mittels Bescheinigung durch den

Anbieter zu erbringen. Die Ihnen entstehenden Kosten, beispielsweise durch die Teilnahme am Mittagessen in Hort und Kita, werden teilweise übernommen. Sie können die Leistungen des Bildungspaketes bei Ihrem zuständigen Leistungsträger beantragen.

ALG II und Sozialgeldbezieher beantragen das Bildungspaket bei ihrem zuständigen JobCenter. Bezieher von Sozialhilfe stellen den Antrag im Sozialamt, Bezieher von Kinderzuschlag oder Wohngeld stellen den Antrag bei der Wohngeldstelle und Bezieher mit Bezug nach dem Asylbewerberleistungsgesetz stellen den Antrag im Sozialamt oder aber im Landesamt für Gesundheit und Soziales. Sollten Sie keine laufenden Leistungsansprüche zum Lebensunterhalt, aber Ansprüche aus dem Bildungspaket haben, stellen Sie den Antrag beim zuständigen JobCenter Spandau. Die Antragsvordrucke erhalten Sie in den jeweils für Sie zuständigen Behörden oder im Internet unter: www.berlin.de/rbmskzl/bildungspaket oder aber www.berlin.de/sen/bwf/bildungspaket.

Wenn Sie den Antrag bei Ihrer zuständigen Behörde gestellt haben, so wird darüber entschieden und gegebenenfalls eine Bewilligung ausgesprochen. Sie erhalten dann einen „berlinpass-BuT“ (bringen Sie bitte ein Passbild Ihres Kindes für den Pass mit). Mit diesem Pass kann Ihr Kind an eintägigen Schul-, Kitaausflügen teilnehmen, ein Mittagessen in der Kita / Schule mit 1 Euro Selbstbeteiligung pro Essen erhalten und/oder Leistungen aus der Lernförderung bei festgestelltem Bedarf und Fahrtkostenvergünstigungen bei einem Fahrweg von mindestens 3 km in Anspruch nehmen.

Fragen zum Bildungspaket beantwortet Ihre zuständige Leistungsbehörde. Sie können sich auch an den Infopoint der Senatsverwaltung für Bildung und Wissenschaften wenden, Otto-Braun-Straße 27, 10178 Berlin, Tel.: 030-902275000.

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

- www.berlin.de
- www.bildungspaket.bmas.de/nc/startseite
- www.berliner-arbeitslosenzentrum.de
- www.biallo.de

Sollten Sie über ein geringes Einkommen verfügen und Schwierigkeiten haben, Anträge auszufüllen, können Sie sich an das Schreibbüro für einkommensschwache Bürger wenden:

Neuendorfer Straße 12, 13585 Berlin,
Tel.: 030-54591714;
E-Mail: schreib-spandau@zwkoepenick.de;
Öffnungszeiten: Mo-Do 9-17 Uhr.
Sie erhalten hier kostenlos Hilfestellungen beim Ausfüllen von Anträgen unter Vorlage Ihres Bedürftigkeitsnachweises und Personalausweises. PC Hilfestellungen mit Terminvereinbarung.

Türkische Gemeinde Berlin Deutschland „Lotsen für Bildung und Integration“, Obentrautstraße 72, 10936 Berlin, www.tgd.de, Tel.: 030-23635100, Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-16 Uhr, Ansprechpartnerin: Fr. Tekgöz, Fr. Rodriguez; kostenlose Unterstützung und Begleitung für Menschen mit Migrationshintergrund zu öffentlichen Einrichtungen (JobCenter, Ausländerbehörde, Schule, Jugendamt, Rentenkasse, Krankenkasse, ect.), Ansprechpartner in Partizipations- und Migrationsfragen. Beratung kann in folgenden Sprachen erfolgen: serbisch, türkisch, deutsch, spanisch, polnisch, russisch, englisch und arabisch.

Polnischer Sozialrat e.V., Oranienstraße 34, 10999 Berlin, www.polskarada.de, Tel.: 030-6151717; Begleitung und Beratung von einkommensschwachen, kranken und hilfebedürftigen Menschen mit Migrationshintergrund und Sprach-, Kommunikationsproblemen, Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen, Übersetzung, Briefwechsel, Begleitung bei Behördengängen und Arztbesuchen, Kino-, Bibliotheks- und Theaterbesuchen, diverse gemeinsame Aktivitäten möglich. Sprachen: deutsch, russisch, polnisch, türkisch, arabisch. Das Angebot ist bezirksübergreifend.

Wohngeld/ Mietzuschuss

Der Antrag auf Wohngeld kann von Ihnen gestellt werden, wenn Sie keine Leistungen nach dem SGB II und nach dem SGB XII erhalten; weiterhin Jugendliche und Kinder, die Leistungen der Jugendhilfe nach dem SGB VIII bekommen. Stellen Sie den Antrag rechtzeitig bei Ihrer Wohngeldbehörde. Das Wohngeld dient zur Sicherung angemessenen Wohnraums für Sie und Ihre Familie.[34] Ob und in welcher Höhe Sie Wohngeld erhalten können, hängt von der Anzahl der Haushaltsmitglieder, der zu berücksichtigenden Miethöhe und dem Gesamteinkommen aller Haushaltsmitglieder ab.[35] Das Antragsformular erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Wohnungsamt. Hier können Sie Fragen und Hilfestellungen beim Ausfüllen bekommen. Bringen Sie den Mietvertrag und die Einkommensunterlagen mit.

Weitere Informationen:

- **Berliner Mietfibel der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung,** www.stadtentwicklung.berlin.de
- **Bezirksamt Spandau,** Abteilung Soziales, Galenstraße 14, 13578 Berlin, Tel.: 030-90279-0; Sprechstunde Do 15-18 Uhr
- **Bundesministerium für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung** (Wohngeld 2010 - Ratschläge und Hinweise) www.bmvbs.de

Kinderzuschlag

Anspruch auf Kinderzuschlag haben Sie möglicherweise, wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen in einem Haushalt leben (unverheiratet und unter 25 Jahre) und für dieses Kind Kindergeld beziehen. Ihr Einkommen muss eine Mindesteinkommensgrenze erreichen (beträgt für Elternpaare 900 Euro und für Alleinerziehende 600 Euro. Der Bedarf muss durch den Bezug vom Kinderzuschlag gedeckt sein, so dass Leistungen nach dem SGB II oder aber SGB XII nicht notwendig sind. Weiterhin darf nach Zusammenrechnung und Bereinigung aller Einkommens- und Vermögenswerte eine Einkommenshöchstgrenze nicht überschritten werden. Diese berechnet sich gemäß den Regelungen des SGB II und SGB XII und dem prozentualen Anteil der Wohnkosten sowie dem Gesamtkinderzuschlag; der Kinderzuschlag wird maximal als Betrag von 140 Euro bezahlt und wird mit dem Kindergeld zusammen ausgezahlt. Zusätzlich kann bei Erhalt des Kinderzuschlages das Bildungspaket in Anspruch genommen werden (siehe auch unter Punkt: Bildungspaket).[36]

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Familienkasse Nord; hier können Sie auch den Antrag auf Kinderzuschlag stellen: Familienkasse Nord, Charlottenstraße 90, 10969 Berlin, Tel.: 0180-1546337; E-Mail: Familienkasse-Berlin-Nord@arbeitsagentur.de, www.kinderzuschlag.de

Unterhaltsvorschuss

Sie erhalten Unterhaltsvorschuss, wenn Sie alleinerziehend sind und der Vater oder die Mutter des Kindes keinen Unterhalt leisten kann oder will. Der Unterhaltsvorschuss wird für eine Dauer von maximal 72 Monaten gezahlt für Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr. Das Kindergeld wird in der Regel auf die Unterhaltsvorschussleistung voll angerechnet. Das Einkommen der Eltern wird auf die Leistung nicht angerechnet. Einkünfte des Kindes werden nur angerechnet, wenn es sich um Unterhalt durch den anderen Elternteil handelt oder aber um Waisenbezüge oder Schadensersatzleistungen.[37]

Jugendamt Spandau/Unterhaltsvorschussstelle,
Klosterstraße 36, 13581 Berlin, Tel.: 030-90279-6524

Elterngeld

Wenn Sie Vater oder Mutter werden, dann haben Sie Anspruch auf Elterngeld. Die Bezugsdauer beträgt maximal 14 Monate (12 Monate + 2 zusätzliche Monate für den anderen Elternteil) nach der Geburt des Kindes. Es ist jedoch auch möglich, dass beide Elternteile gleichzeitig Elterngeld erhalten. Alleinerziehende mit dem alleinigen Sorgerecht können Elterngeld für max. 14 Monate beziehen. Sie können sich auch dazu entscheiden, bei Antragstellung das hälftige Elterngeld zu erhalten und dafür eine verlängerte Bezugsdauer zu nutzen. Sie beantragen das Elterngeld bei der Elterngeldstelle Ihres zuständigen Jugendamtes.
Die Höhe des Elterngeldes bemisst sich auf 67% Ihres letzten durchschnittlichen Nettogehaltes der letzten 12 Monate, maximal zahlbar sind jedoch 1.800 Euro. Erwerbslose erhalten einen Mindestbetrag an Elterngeld in Höhe von 300 Euro - dieses wird bei Bezug von Leistungen nach dem SGB II oder XII seit Anfang des Jahres 2011 auf diese Sozialleistungen voll als Einkommen angerechnet. Der Bezug von Elterngeld ist beim Finanzamt anzugeben, da es bei der Ermittlung des persönlichen Steuersatzes als Einkommen gilt.[38]

Elterngeldrechner des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.bmfsfj.de/Elterngeldrechner/

Jugendamt Spandau, Klosterstraße 36, 13581 Berlin, Tel.: 030-902797621, E-Mail: jugfam@ba-spandau.berlin.de

GEZ Befreiung

Wenn Sie Nutzer eines Fernseh- und/oder Radiogerätes sind, dann sind Sie verpflichtet, diese bei der GEZ anzumelden und entsprechend Nutzungsgebühren zu bezahlen, die in der Regel alle 3 Monate zu entrichten sind. Sie können jedoch unter bestimmten Voraussetzungen von der Rundfunkgebührenpflicht befreit werden (z.B. bei SGB II/ SGB XII Leistungsbezug, bei Schwerbeschädigung mit RF- Kennzeichen, bei BAFöG Bezug, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz).
Die Befreiung gilt einen Monat nach Eingang des Antrages. Fügen Sie dem Antrag eine beglaubigte Kopie des Bewilligungsbescheides oder Schwerbeschädigtenausweises bei. Sie erhalten eine Bescheinigung über den Leistungsbezug nach SGB II bei Ihrem zuständigen JobCenter, diese reicht in der Regel als Nachweis aus - schicken Sie die Bescheinigung zusammen mit dem ausgefüllten Antragsformular des GEZ Antrages direkt zur GEZ. Sie können auch vorsorglich einen Antrag stellen, wenn Leistungen beantragt, aber noch nicht bewilligt worden sind. Das Antragsformular kann online ausgefüllt und ausgedruckt werden. GEZ Befreiungsanträge müssen auf dem Postweg, möglichst mit Einschreiben versendet werden.

Weitere Informationen zur Gebührenbefreiung finden Sie unter: http://www.gez.de/gebuehren/gebuehrenbefreiung/index_ger.html

BerlinPass

Der BerlinPass öffnet das Tor zu vielen Veranstaltungen zu einem vergünstigten Preis. Sie können den BerlinPass im Bürgeramt beantragen, wenn Sie Leistungen nach dem SGB II, SGB XII, Grundsicherung im Alter oder wegen Erwerbsminderung, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder aber Mitglied einer Bedarfsgemeinschaft sind. Sie erhalten neben dem vergünstigten S-Bahnticket für 33, 50 Euro (ist nur in Verbindung mit dem BerlinPass gültig und personenbezogen), weitere preisgünstige Angebote: z.B. 3 Euro Kulturticket für Theater, Philharmonie, Konzerte, Museen, Galerien, Schwimmbäder, Kunsteisbahnen, Sportvereine, Volkshochschulen, Musikschulen, Bibliotheken, Tierpark/ Zoo, Aquarium, Botanischer Garten und Museen

Weitere Informationen zum BerlinPass erhalten Sie unter: www.berlin.de/berlinpass

Bürgeramt Spandau

- **Rathaus Spandau,** Carl-Schurz-Str. 2/6, 13597 Berlin (Raum 1), Tel.: 030-902792727, -2703, E-Mail: buergeramt-rathaus@ba-spandau.berlin.de, Öffnungszeiten: Mo 8-15 Uhr; Di 11-18 Uhr; Mi 8-13 Uhr, Do 11-18 Uhr, Fr 8-13 Uhr
- **Rathaus Kladow,** Kladower Damm 364, 14089 Berlin, Tel.: 030-902798300, Öffnungszeiten: Di 11-18 Uhr; Mi 8-13 Uhr, Do 11-18 Uhr, Fr 8-13 Uhr; E-Mail: buergeramt-kladow@ba-spandau.berlin.de
- **Bürgeramt in der Wasserstadt,** Hugo-Cassirer-Straße 48, 13587 Berlin, Tel.: 030-902798411, E-Mail: buergeramt-wasserstadt@ba-spandau.berlin.de

Vereinbaren Sie einen Termin entweder per Mail oder Telefon, das erspart Ihnen lange Wartezeiten.
Für die Ausstellung des BerlinPasses benötigen Sie ein Passbild, den Leistungsnachweis, den Personalausweis und bei Asylbewerbern den Aufenthaltstitel (Asylbewerber wenden sich zur Ausstellung des BerlinPasses an die Leistungsstelle für Asylbewerber). Sie können die Bürgerämter in jedem Bezirk nutzen.

Ferienpass

Mit dem Ferienpass können Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre viele Angebote aus Theater, Sport und Spiel, Kino, Musik und Sehenswertes nutzen. Der Ferienpass kostet 9 Euro und ermöglicht in den Ferien den kostenlosen Eintritt in Schwimmbädern, im Winter können Eislaufbahnen kostenlos genutzt werden. Sie erhalten den Ferienpass in Einrichtungen der Berliner Bäderbetriebe, im Online Shop des JugendKulturService, in den Bürgerämtern (Spandau Rathaus, Carl-Schurz-Str. 6, 13597 Berlin und Bürgeramt Wasserstadt, Hugo-Cassirer-Straße 48, 13587 Berlin), Freizeitstätte Aalemannufer, Niederneuendorfer Allee 30, 13587 Berlin.
Achtung: Für Kinder und Jugendliche, die Ansprüche aus dem Bildungspaket haben, ist der Ferienpass kostenlos.

Nähere Informationen:
JugendKulturService, Obertrautstraße 55, 10963 Kreuzberg, Tel.: 030-2355620, www.jugendkulturservice.de

Familienpass

Der Familienpass ist, wie der Ferienpass, ein Angebot des JugendKulturServices. Sie erhalten mit Ihren Kindern (unter 18 Jahre) ermäßigten oder aber kostenlosen Eintritt zu rund 300 Kultur-, Freizeit-, Sport- und Bildungseinrichtungen. Der Familienpass ist unabhängig vom Einkommen und für ein gesamtes Kalenderjahr gültig. Sie erhalten den Familienpass in allen Filialen von Getränkehoffmann, in Bürgerämtern und Bibliotheken, bei Karstadt Sport und der Urania, beim Herausgeber, dem JugendKulturService. Eine genaue Übersicht finden Sie unter: www.jugendkulturservice.de/ger/familienpass/verkaufsstellen.php

Der Familienpass hält für Familien mit geringem Einkommen Extra-Angebote bereit, z.B. bei der Nutzung der BVG oder S-Bahn fahren Kinder bis 15 Jahre als Begleitperson für 5 Euro im Monat. Dieser Wertabschnitt ist in allen Verkaufsstellen der BVG und S-Bahn Berlin GmbH gültig. Der Nachweis über das geringe Einkommen muss durch folgende Unterlagen erbracht werden: Personalausweis oder Reisepass, Nachweis über Leistungen nach dem SGB II oder XII, Nachweis über Kinderzuschlagsbezug.

Möbel, Kleidung, Bücher, Kultur, Kino

- **Fairkaufhaus GbR,** Altonaer Straße 6-8, 13581 Berlin, Tel.: 030-35105162, Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-18 Uhr; Sa 10-14 Uhr, fairkaufhaus.de, ist nicht vom Einkommen abhängig, Geringverdiener können mit der Fairkaufcard 30% Rabatt auf den Preis bekommen, Warenangebot von Kleidung über Möbel, Haushaltswaren, Elektrogeräte
- **Evangelisches Johannesstift Berlin – Fundgrube,** Mertenstraße 127-131, 13581 Berlin, Tel.: 030- 330961622, Öffnungszeiten: Di, Do, Fr 10-16 Uhr, Mo, Mi 12-18 Uhr, Warenangebot von Kleidung, Möbelstücke an Geringverdiener mit Bedürftigkeitsnachweis und Personalausweis
- **Evangelisches Johannesstift Berlin – Sachspendenlager,** Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Tel.: 030-33609324, Warenangebot: Haushalts- und Elektrogeräte, Bekleidung, Teppiche und Gardinen, Spenden werden kostenfrei abgeholt und an Bedürftige weitervermittelt
- **Möbelring urban – consult gGmbH,** Päwesiner Weg 19, 13581 Berlin, Tel.: 030-35103420, www.moebelring-berlin.de, Öffnungszeiten: Mo-Do 8-15:30 Uhr, Fr 8-14 Uhr, Warenangebot: Möbel, Haushalts- und Elektrogeräte, Bekleidung, Teppiche und Gardinen, kostenlose Abholung beim Spender und Lieferung gegen geringes Entgelt an Empfänger
- **ReSales & More,** Schönwalder Straße 39-40, 13585 Berlin, Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-19 Uhr, Sa 9:30-16 Uhr
- **Oxfam Deutschland Shops GmbH,** Carl-Schurz-Straße 53, 13597 Berlin, Tel.: 030-36757245, www.oxfam.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, Warenangebot: Kleidung, Schuhe, Schmuck und kleine Dinge des alltäglichen Bedarfs, fair gehandelte Produkte
- **Humana-Second-Hand-GmbH,** Charlottenstraße 23, 13597 Berlin, Tel.: 030-93950009, Warenangebot: Kleidung und Schuhe
- **Goldnetz Sozialmärkte** (ab Mitte Februar jeden 2. Freitag und Samstag im Monat, in Charlottenburg-Wilmersdorf nur samstags), Warenangebot: Dinge des alltäglichen Bedarfs zu geringem Preis, Schlittschuhe, Fahrräder, Spielsachen (www.sozialmarkt-berlin.de)
  - Spandau: Zitadellenweg 34, 13599 Berlin, Tel.: 030-30398189
  - Charlottenburg-Wilmersdorf: Klausenerplatz, 14059 Berlin, Tel.: 030-330072501
  - Mitte: Nettelbeckplatz, 13347 Berlin, Tel.: 030-28883777
- **Alfred Sternjakob GmbH & Co. KG,** Wilhelmstraße 21-25, 13593 Berlin, Tel.: 030-36504712, Öffnungszeiten: Do und Fr 11-19 Uhr, www.scout-schulranzen.de, Warenangebot: Marken- Schulranzen und Zubehör, Federmappen, Turnbeutel, Rucksäcke, Koffer, Ersparnis 30-70%
- **Kleidermarkt-Made in Berlin,** Friedrichstraße 114 A, 10117 Berlin, Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-19 Uhr, Warenangebot: Second Hand Mode auf 3 Etagen von T-Shirts bis Schuhe und Accessoires, Markenlabel (Nike, Adidas, u.a.), mittwochs auf alles noch mal 20% Rabatt
- **Tausendschön,** Windscheidstraße 16, 10627 Berlin, Tel.: 030-30202640, www.tausendschoene.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 13-18 Uhr und Sa 12-15 Uhr, Warenangebot: Kleider, Blusen, Röcke, klassische Kostüme, 60er, 70er, 80er Kleidung, Trachten, Jeanswear und Folklore Mode, Second Hand für die Frau
- **Elementarteilchen,** Amsterdamer Straße 4, 13347 Berlin, Öffnungszeiten: Di-Fr 12-18 Uhr, Sa 12-16 Uhr, Warenangebot: Accessoires, Damenbekleidung, Möbel aus den 50er, 60er Jahren
- **Twins-Company,** Berlins größtes Second Hand Kaufhaus, Fahrenheitstraße 30-32, 12207 Berlin, www.twins-company.de, Warenangebot: auf 1.200 Quadratmetern gebrauchte Wohnmöbel, Elektrogeräte, Couchgarnituren, Schrankwände, Betten, Kleiderschränke, Kühlschränke, Waschmaschinen und Esssitzgruppen
- **Umsonst- und Schenkeladen Systemfehler,** Scharnweberstraße 29, 10247 Berlin, www.systemfehler, Di und Mi 17-20 Uhr, Warenangebot: alles, was andere Menschen nicht mehr brauchen in ordentlichem Zustand, vom Kinderautositz bis zum Skatspiel, von Kleidung bis Schallplatte
- **ULA Umsonstladen TU Berlin,** Einsteinufer 25 (TU Berlin, Gebäude HFT, Räume HFT023a und b), Tel.: 030-31423292, Di 16-18 Uhr, Mi 17-19 Uhr, Do 15-18 Uhr
- **Umsonst-Laden Kreuzkirche (ULK),** Zeppelinstraße 11, Eingang Pirmasenser Straße, 13583 Berlin, Tel.: 030-20644653, immer am letzten Samstag des Monats von 15-17 Uhr geöffnet
- **Fahrradwerkstadt des Techn. Jugendfreizeit- und Bildungsvereins e.V.,** Emser Straße 52, 10719 Berlin, Tel.: 030-84715907, Warenangebot: Fahrräder werden aufgearbeitet und bedürftigen Kindern zur Verfügung gestellt
- **LOWTEC gGmbH- Qualifizierungsprojekt Veloquent,** Hauptstraße 159, 10827 Berlin, Tel.: 030-7875-083, -787, Warenangebot: Fahrräder, auch reparaturbedürftig werden kostenlos beim Spender abgeholt und an Bedürftige weitervermittelt
- **Hilfe mit Herz,** Limburger Straße 11, 13353 Berlin, Tel.: 030-45390-54, -55, Warenangebot: Möbel, Haushaltsgegenstände, Elektrogeräte, Teppiche und Gardinen
- **Leiser Lagerverkauf,** Grenzallee 9-11 in Neukölln, Öffnungszeiten: Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr, Warenangebot: Schuhe, teilweise bis zu 50% preiswerter als im Laden
- **Tragfläche,** Pappelallee 10, 10437 Berlin, Tel.: 030-49853275, www.tragflaeche.de, Öffnungszeiten: Mo-Sa 12-20 Uhr, Warenangebot: Mäntel ab 5 Euro, Hemden ab 3 Euro, andere Kleidung, stundenlanges Stöbern erlaubt
- **Colours Berlin** (www.kleidermarkt.de), Warenangebot: Second Hand Mode: Trachten, 70er, 80er Jahre Mode, bezahlt wird nach Kilo, 1 kg Kleidung kostet 15 Euro, Happy Hour: Di 11-15 Uhr (hier 30% Rabatt auf die Ware)
  - Ahornstraße 2: Mo-Fr 11-19 Uhr, Sa 11-18 Uhr
  - Bergmannstraße 102: Mo-Fr 11-19 Uhr, Sa 11-18 Uhr,
- **Tauschring Spandau,** Hefnersteig 1, 13629 Berlin, http://www.tauschring-spandau.de, Tel.: 030-30366 910, Tauschplausch jeden 2. Montag im Monat, Mitgliedsbeitrag 7,50 Euro im Jahr, Tauschleistungen sind u.a. Computerunterricht, Fahrdienste, Reparaturen, Kinderbetreuung, Kochen, Seniorenbetreuung, Sprachunterricht, Transportfahrten
- **BIGHELP e.V.,** Briesestraße 6, 12053 Berlin, Projektleiter: Hr. Makinist, Tel.: 030-81018522, www.bighelp.de, Warenangebot: reparierte Computer, die dann im funktionsfähigen Zustand an bedürftige Menschen oder gemeinnützige Institutionen verschenkt werden, Software, Treiber CDs, Computer ab Pentium 1; größere Stückzahlen werden persönlich abgeholt

Interessante Internetseiten:

- **www.bsr-verschenkemarkt.de,** hier werden zu verschenkende Dinge angeboten
- **www.kidsgo.de;** Übersicht über Kinderflohmärkte, Eltern- Kind Cafés und vieles mehr; die Zeitschrift kidsgo ist kostenlos (z. B. ausgelegt in der BioCompany), interessante Artikel zur Elternschaft& Co. Außerdem finden Sie hier alles zum Thema Familie, Schwangerschaft, Geburt, gute übersichtliche Gliederung der Angebote von Geburtsvorbereitung bis Angebote für Alleinerziehende nach Bezirken sortiert;
- **www.tauschteddy.de;** hier bieten Eltern, Mütter, Väter deutschlandweit Pakete mit Kleidung an. Wenn Sie dann ein Paket mit Kleidung entdecken, dass Ihrem Kind passt, können Sie es für 4 Euro zuzüglich Porto bestellen. Sollten Sie eine weitere Kiste mit Anziehsachen entdecken, müssen Sie ebenfalls ein Paket zusammenstellen und an den Abnehmer verschicken. Die Versandkartons werden vom Betreiber kostenlos zur Verfügung gestellt.
- **www.kleinanzeigen.ebay.de;** hier können Sie sich kostenlos registrieren und unter der Rubrik Tauschen/ Verschenken nach Möbeln, Fahrrädern, u.a. Dingen suchen. Sie können selber auch Dinge mit Bild einstellen oder dort verkaufen
- **Bezirkszentralbibliothek,** Carl-Schurz-Straße 13, 13597 Berlin, www.stadtbibliothek-spandau.de, Tel.: 030-902795550, Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-20 Uhr, Sa 10-14 Uhr
- **Stadtteilbibliothek Haselhorst,** Gartenfelder Straße 81 A, 13599 Berlin, Tel.: 030-60408390, Öffnungszeiten: Mo, Fr 15-19 Uhr, Di, Mi, Do 13-17 Uhr
- **Stadtteilbibliothek Heerstraße,** Obstallee 28-30, 13593 Berlin, Tel. 030-3631091, Öffnungszeiten: Mo, Do 13-19 Uhr, Di, Mi, Fr 12-17 Uhr
- **Stadtteilbibliothek Kladow,** Sakrower Landstraße 2, 14089 Berlin, Tel.: 030-81615889, Öffnungszeiten: Mo, Do 14-19 Uhr, Di, Mi 13-17 Uhr, Fr 9-15 Uhr
- **Stadtteilbibliothek in der Berthold-Brecht-Oberschule,** Wilhelmstraße 10, 13595 Berlin, Tel.: 030- 33089950, Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr 11-15 Uhr, Do 11-17 Uhr
- **Fahrbibliothek,** Carl- Schurz- Straße 13, 13597 Berlin, Tel.: 030-902795530; Standorte bitte erfragen
- **Heimausleihe für kranke oder aber gehbehinderte Mitbürger,** Tel.: 030-902795521/- 5537

Bibliotheksausweis

Der Bibliothekenausweis ist für bedürftige Bürger kostenlos (z.B. ALG II oder Leistungen nach dem SGB XII). Erkundigen Sie sich in Ihrer Bibliothek.

- **Berliner Büchertisch e.V.,** Mehringdamm 51, 10961 Berlin, www.buechertisch.org, Tel.: 030-61209996, Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-20 Uhr

Internetadressen

- **www.zvab.com,** zentrales Verzeichnis antiquarischer Bücher, gebraucht und neu, kostenlose Registrierung, teilweise sehr preiswerte Bücher, die im Geschäft nicht mehr als Auflage vorhanden sind

- **www.terrashop.de/buecher-günstig-kaufen.php,** Bücher, Software aus EDV, Technik, Wissenschaft und Ratgeber, DVDs und PC Zubehör, Exemplare haben kleine Mängel, teils auch neu

Trödelmärkte

- **Flohmarkt Falkenseer Chaussee/Siegener Straße auf dem Reichelt Parkplatz,** Ansprechpartner: Hr. Yesildag, Tel.: 030-38307044, So 7-15:30 Uhr
- **Flohmarkt U-Bahnhof Siemensdamm,** Parkplatz Domäne, Ansprechpartner: Hr. Thurmann, Tel.: 03322 -210868, So 8-16 Uhr
- **Trödelmarkt Metro Spandau,** Metroparkplatz, Nonnendammallee 135, Höfges Veranstaltungspool GmbH, Krefeld, Tel.: 02151-6591727, So 9-15:30 Uhr
- **Trödelmarkt Wilhelmstraße,** Obi-Baumarkt, Ansprechpartner: Hr. Yesildag, Tel.: 030-38307044, So 7-15 Uhr

Kultur

- **Kulturloge Berlin e.V.,** www.kulturloge-berlin.de, Tel.: 030-28867300, Mo-Fr 10-13 Uhr (außer Do), Do 15-17 Uhr, bei geringem Einkommen kostenlose Karten für kulturelle Angebote, bitte telefonisch erfragen
- **Deutsche Guggenheim Berlin,** Unter den Linden 13-15, 10117 Berlin, Tel.: 030-2020930, www.deutsche-guggenheim.de, Mo-Fr 11-20 Uhr, montags kostenlose Führung um 18 Uhr, montags Eintritt frei
- **Deutscher Dom, Gendarmenmarkt 1,** 10117 Berlin, Tel.: 030-22730431, Di-So 10-18 Uhr, Eintritt frei
- **Märkisches Museum,** Am Köllnischen Park 5, 10179 Berlin, Tel.: 030-30866215, Di, Do-So 10-18 Uhr, Mi 12-20 Uhr, jeden 1. Mi im Monat freier Eintritt
- **Französischer Dom,** Gendarmenmarkt 7, 10117 Berlin, Tel.: 030-203060, Mo-So 10-19 Uhr, Preis 2,50 Euro (nach 254 Stufen Aufstieg hat man einen grandiosen Blick über Berlin)
- **Gedächtniskirche,** Breitscheidplatz 1, 10789 Berlin, Tel.: 030-6644251, www.gedaechtniskirche-berlin.de, Sa Konzerte 18 Uhr (meistens kostenlos)
- **Cineplex Spandau,** Havelstraße 20, 13597 Berlin, Tel.: 0180-5050211, Erwachsene Di 5,90 Euro, Kinder/Erwachsene in den Ferien: Mo-Fr 10 Uhr 4,50 Euro, Senioren ab 60 Jahre 5,50 Euro, Family Ticket (So vor 17 Uhr max. 2 Erwachsene und 1 Kind) 5 Euro pro Person, Sneak Preview 5 Euro, Kinderfilm des Monats mit Anmeldung über Kinderkinobüro 2 Euro, ohne Anmeldung 3 Euro
- **Werkstatt der Kulturen,** Wissmannstraße 32, 12049 Berlin, www.werkstatt-der-kulturen.de/de/spielplan/, Do 19 Uhr Filmschau, Eintritt frei
- **Open Air Kino in der Kulturfabrik Windlicht,** Lehrter Straße 35, 10557 Berlin, Tel.: 030-3944344, www.film-rausch.de, Fr und Sa ab 22 Uhr kostenlose Filmschau
- **Kulturhaus Spandau,** Mauerstraße 6, 13597 Berlin, www.kulturhaus-spandau.de, Tel.: 030-3334021/22, Ausstellungen, Kindertheater, Kino, Café und vieles mehr

Tipp: Achten Sie auch auf die „grünen Punkte" im Kulturmagazin Tip, denn diese Veranstaltungen sind kostenlos Manche Tageszeitungen bieten am Wochenende Freizeitveranstaltungshinweise, die teils sehr kostengünstig oder sogar kostenlos sind (z.B. Berliner Zeitung Wochenendausgabe)

Das 3-Euro-Ticket

Hier haben Sie die Möglichkeit, in Verbindung mit Ihrer Sozialkarte/Ticket S und dem Personalausweis Restkarten vieler Veranstalter zu einem geringen Preis (3 Euro) zu erhalten. Wenn es noch freie Plätze gibt, werden die Karten kurz vor Vorstellungsbeginn verkauft. Welche kulturellen Veranstalter beteiligt sind, erfahren Sie z.B. unter: www.berlin.de/sen/kultur/presse/3 euro.html oder unter: www.kultur.berlin.de sowie auf den veröffentlichten Spielankündigungen der beteiligten Häuser.

Freizeit/Familie/sonstige Angebote

Spatzenkino Berlin, Obentrautstr. 55, 10963 Berlin, Tel.: 030-4494750, www.spatzenkino.de, Eintritt 1 Euro Das Spatzenkino kooperiert mit vielen Kinos in Berlin und Brandenburg. Die Filme sind nicht länger als 1 h, für Kinder ab 4 Jahre gedacht und thematisch der Jahreszeit angepasst. Sie können sich auch ein Kinobuch gegen eine Gebühr von 5 Euro pro Woche ausleihen (eine Geschichte wird mit Dias erzählt), Anmeldung hierzu erforderlich.

Jugend- und Kulturzentrum Haveleck, Pulvermühlenweg 10, 13599 Berlin, Tel.: 030-35135341, www.haveleck.de, Öffnungszeiten: Mo-Do 14-21 Uhr; Fr 16-21 Uhr, Sa 10:30-12 Uhr, Angebot: Wochenendaktivitäten nach Ankündigung, Erstberatung für Jugendliche und Eltern, offener Treff (Kicker, Billard, Dart), Gruppenangebote für Jugendliche, Mädchen/Frauen (Sport und Kultur), allgemeine Gruppenangebote (Tischtennis, Zeitungsgruppe, Schlagzeug und Gitarre), Kino, Eltern-Kind-Disco, PC-Kurse, Integrationstheater und vieles mehr

Kindermusiktheater, Kulturhaus Spandau, Mauerstraße 6, 13597 Berlin, Tel.: 030-61402164

Magma- Theater, Kulturhaus Spandau, Mauerstraße 6, 13597 Berlin, Tel.: 030-2159562, www.magma-theater.de Zitadelle Spandau. Juliusturm, 13599 Berlin

Angebote:

- Puppentheater mit wechselndem Programm, Tel.: 030-3353794, www.theater-zitadelle.de
- Märchen, Musik, Geschichten und Rundgänge in der Zitadelle für Kindergruppen zwischen 5-7 Jahren, kostenfrei, Anmeldung erforderlich, Di und Do 10-12 Uhr, Tel.: 030-354944297

KIK (Kinder im Kiez), Obstallee 28-30, 13593 Berlin, Tel.: 030-3632520, www.kik-jugendcafe.de, Öffnungszeiten: Mo 15-20 Uhr, Di-Do 14-20 Uhr, Fr 15-20 Uhr, Altersstufe: 6-14 Jahre, Angebot: jeden Tag gemeinsames Kochen von 16-18 Uhr, Sport, Zeitungserstellung, Töpfern, Basteln, Seidenmalerei

Jugendzentrum Räcknitzer Steig, Räcknitzer Steig 10, 13593 Berlin, www.imsteig.de, Tel.: 030-3632506, Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 15-21 Uhr, Mi 15-20 Uhr, Veranstaltungen am Wochenende nach Absprache, offene Angebote, wie Gesellschaftsspiele, Kicker, Lernen und Spielen am PC (Do und Fr), Billard, Gruppenangebote wie Jonglieren und Akrobatik, andere Sportangebote, Holzwerken, Nähen, Töpfern, Malen und Zeichnen, Gitarren- und Schlagzeugunterricht, Bandübungsraum (Do und Fr), und vieles mehr

Kulturzentrum Forum, Gelsenkircher Straße 12-20, 13583 Berlin, Tel.: 030-37153595, buero@kulturzentrum-forum.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 7:30-23 Uhr, Sa, So 9-16 Uhr, Angebot: Tanz für alle Altersstufen und unterschiedlichen Stile, musikalische Früherziehung, „Intuitives Bogenschießen" mit meditativen Übungen, Fünf Tibeter, medizinisches Qi Gong, Nordic Walking für alle von 16-75 Jahren, Angebote der Chorgemeinschaft Staaken, Tagesmüttertreffen, Tanztheater, Kinder- und Jugendtheater, Konzerte, Kostümentwurf, Café

Klubhaus Erich Meier, Schulstraße 3, 13591 Berlin, Tel.: 030-3632736, Klubhaus_erich_meier@gmx.de, Öffnungszeiten: Mo, Fr 14-18 Uhr, Di-Do 14-20 Uhr, Angebot: Elterncafé Di und Do 14-17 Uhr, Familiensamstage, kreative Angebote (Töpfern, Basteln), Kochen, Streetdance für Mädchen, Fußball, Beachvolleyball, DJ Gruppe, Eltern-Kind-Gruppe, Hausaufgabenhilfe

Jugendfreizeitheim Kladow, Parnemannweg 22, 14089 Berlin, Tel.: 030-3653108, www.jfh-kladow.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 13-18 Uhr Angebote: Lernen am Computer, Basteln u.a.

Familie im Zentrum Spandau, Angebote für Eltern, Kinder bis 12 Jahre, Angehörige und Senioren, Ansprechpartnerin: Fr. Katrin Bergström, Tel.: 030-37499030, www.falkenhagener-feld-west.de (unter dieser Internetadresse finden Sie auch weitere Projekte und Angebote des Quartiersmanagements), Angebot: Eltern-Kind Café, Frühstück, Tanztee für Menschen ab 50 Jahre, Krabbelgruppen, Bewegungsangebot von 0-100 Jahre und vieles mehr

Klubhaus Spandau, Westerwaldstraße 13, 13589 Berlin, Tel.: 030-3789090, offener Betrieb ab 12 Uhr, Angebot: Kraftsport für Jungen und Mädchen, kreative Angebote (Nähwerkstatt, Fahrradwerkstatt, Tanz- und Musische Angebote), Computerkurs für Senioren, Kinderrestaurant, Kegelbahn, Schuldnerberatung, Box- und Konditionstraining, Termine bitte telefonisch erfragen

Tipp: Sie können eine aktualisierte Broschüre zu Angeboten für Eltern mit Säuglingen bzw. Kleinkindern im Kinder- und Jugendgesundheitsamt, in den Spandauer Bürgerämtern sowie in der Stadtbibliothek erhalten. Sie kann auch bei der Planungs- und Koordinierungsstelle Spandau telefonisch bestellt oder aber abgeholt werden (Galenstraße 14, Tel.: 030-902794035). Sie können die Broschüre auch im Internet herunterladen unter: http//:www.berlin.de/ba-spandau/buergerdienste/publikationen/2/index.html#p2. Die Broschüre ist kostenlos.

Es gibt eine Freizeitbroschüre des Bezirksamtes Spandau. Hier finden Sie das große Spielplatzangebot und Sportmöglichkeiten im Bezirk sowie eine Freizeitkarte, die viele Wegverbindungen, ob zu Fuß oder per Fahrrad, ausweist. Die Broschüre ist kostenfrei und in der Stadtbibliothek, im Gotischen Haus und im Bezirksamt erhältlich.

Wildgehege Spandauer Forst, Eingang Schönwalder Allee, 13587 Berlin, Tierbestand ca. 30 Tiere, Eintritt frei

Freizeitpark Germendorf, An den Waldseen 1a, 16515 Oranienburg/Germendorf, Tel.: 03301-3363, www.freizeitpark-germendorf.de, Öffnungszeiten: Sommer 9-19 Uhr, Winter 9-17 Uhr, Preise: Tageskarte Erwachsene: 4 Euro, Kinder unter 3 Jahre frei, Kinder 3-5 Jahre 1 Euro, 6-16 Jahre 1,50 Euro, Hunde inkl. Hygienetragetüte und Hundebadespaß 1 Euro Tageskarte. Hier können Sie baden, spielen, Tiere anschauen, grillen und angeln

Zoo Berlin, Hardenbergplatz 8, 10787 Berlin, Tel.: 030-25401-0, www.zoo-berlin.de, Jahreskarte Zoo für Studenten, Berufsschüler, Wehrdienst/Ersatzdienstleistende, Erwerbslose 47 Euro mit Aquarium 67 Euro ALG II Empfänger, Kinder von 5-15 Jahre, Schwerbeschädigte ab 80% mit Vermerk B Zoo 30 Euro mit Aquarium 45 Euro, Jahreskarte Familienticket: kleines Familienticket 77 Euro (1 Erwachsener und Kinder) mit Aquarium 115 Euro, großes Familienticket (2 Erwachsene und Kinder) 122 Euro Zoo mit Aquarium 180 Euro.
Die Jahreskarten sind am Info Point der Zooverwaltung erhältlich. Erkundigen Sie sich auch nach der Babycard. Die können Sie mit Ihrem Bild erhalten, wenn das Baby jünger als 3 Monate ist. Die Babycard ist personenbezogen und 1 Jahr gültig. Sie erhalten ermäßigten Eintritt ins Aquarium und in den Tierpark Berlin

Tierpark Berlin, Am Tierpark 125, 10319 Berlin, Tel.: 030-51531-0, Öffnungszeiten: 9-17 Uhr (Winter), Sommer bis ca. 19 Uhr, Tierparkjahreskarte für Studenten, Berufsschüler, Erwerbslose, Wehr- und Ersatzdienstleistende, Schüler ab 16 Jahre 43 Euro, Kinder von 5-15 Jahre, ALG II Empfänger, Schwerbeschädigte 80% mit B Vermerk im Ausweis 28 Euro, kleines Familienticket (1 Erwachsener und Kinder) 76 Euro, Babycard (1 Erziehungsberechtigter mit Baby) 20 Euro, Babycard XL (1 Person und 1 Dritte und Baby) 35 Euro.
Die Inhaber einer Tierparkjahreskarte oder aber Baby-/XL Babycard erhalten in den jeweiligen anderen Einrichtungen (Zoo/Aquarium) jeweils 50% Rabatt

Schokoladenmuseum Berlin – Bunte Schokowelt, Französische Straße 24, 10117 Berlin, Öffnungszeiten: Mo-Do 10-20 Uhr, Fr-Sa 10-22 Uhr, So 10-18 Uhr

Bonbonmacherei, Oranienburger Straße 32, 10117 Berlin, Tel.: 030-44055243, www.bonbonmacherei.de, Öffnungszeiten: Mi-Sa 12-20 Uhr, Eintritt frei, Angebot: Bonbonmacherei und Verkostung, 10 Bonbons kosten 1 Euro

Zirkus Cabuwazi, Bouchéstraße 74, 12435 Berlin, Tel.: 030-544901518, www.cabuwazi.de, Angebot für Jung und Alt: Erlernen von Zirkuskunst (Akrobatik, Jonglieren, Diabolo und Seiltanzen), kostenfrei, Termine im Internet oder per Telefon erfragen

Jugendmuseum Schöneberg, Hauptstraße 40-42, 10827 Berlin, Tel.: 030-902776214, www.jugendmuseum.de, Öffnungszeiten: Mi, Do 15-18 Uhr, Fr, Sa 14-18 Uhr, Eintritt frei

Labyrinth Kindermuseum, Osloer Straße 12, 13359 Berlin, Tel.: 030-800931150, www.labyrinth-kindermuseum.de, Öffnungszeiten: Di-Sa 13-18 Uhr, So 11-18 Uhr, während der Schulferien Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 13-18 Uhr, So 11-18 Uhr, Eintritt 4,50 Euro, Familienticket 13 Euro, wechselnde Ausstellungen, kleines Café

MACHMIT!Museum, Senefelderstraße 5, 10437 Berlin, Tel.: 030-74778200, www.machmitmuseum.de, Öffnungszeiten: Di-So 10-18 Uhr, Preise 4,50 Euro, ermäßigt 3 Euro, Familienticket 14 Euro, Angebot: wechselnde Ausstellungen, kreative Angebote, Kletterregal und vieles mehr

Zuckermuseum, Amrumer Straße 32, 13353 Berlin, Tel.: 030-31427574, www.dtmb.de, Öffnungszeiten: Mo-Do 9-16:30 Uhr; So 11-18 Uhr mit Zuckerkünstler ab 14:30 Uhr (stellt aus Zucker kleine Kunstwerke her), Eintritt frei
FEZ Berlin, Straße zum FEZ 2, 12459 Berlin, Tel.: 030-53071-0, www.fez-berlin.de, Angebot: Kinder- und Musiktheater, wechselnde Ausstellungen, Kino, Themenveranstaltungen drinnen und draußen, Workshops für Kinder, sehr preiswert

Deutsches Technikmuseum/Science Center Spektrum, Möckernstraße 26, 10963 Berlin, Tel.: 030-90254284, www.sdtb.de, Öffnungszeiten: Di-Fr 9-17:30 Uhr, Sa, So, Feiertag 10-18 Uhr (26.12.2011: 10-18 Uhr, 01.01.2012: 13-18 Uhr), Preise: 6 Euro, ermäßigt 3,50 Euro, Gruppen ab 10 Personen 4 Euro, ermäßigt 1,50 Euro Familienkarten: Maxi (2 Erwachsene und 3 Kinder) 13 Euro, Mini (1 Erwachsener und 2 Kinder unter 15 Jahre) 7 Euro, ab 15 Uhr für Kinder und Jugendliche in Ausbildung oder Schüler Eintritt frei

Deutsches Technikmuseum, Trebbiner Straße 9, 10963 Berlin, Tel.: 030-90254-0, www.sdtb.de, Preise gelten, wie oben

Hobbythek auf der Insel Eiswerder in Spandau, Eiswerder Str. 13, 13585 Berlin, Ansprechpartnerin: Fr. Cordelia Panse, Tel.: 030-89753547, Öffnungszeiten: Mo-Do 10-18 Uhr, Fr 15-20 Uhr, Sa, So nach Absprache, Angebot: alles zum Thema Hobby, Ausleihen von Büchern, Nutzung von Materialien, Recherche und Anleitung zu einem Hobby, Entdecken Sie Ihre Kreativität!

Wohnungslosenhilfe und Wohnungsnotfälle, Abteilung Soziales und Gesundheit, Galenstraße 14, 13597 Berlin, Tel.: 030-90279- 3341, offene Sprechstunde: Do 15–18 Uhr

Sozialhilfe, Abteilung Soziales und Gesundheit - Bürgerservice Soziales und Erstberatung, Galenstraße 14, 13597 Berlin, Tel.: 030-90279-3576, offene Sprechstunde: Do 15-18 Uhr

Evangelisches Johannesstift Altenhilfe gGmbH, Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin, Tel.: 030-33609300, www.evangelisches-johannesstift.de, Beratungstelefon zum Thema Alter: Sprechzeiten: Mo-Fr 9-17 Uhr

Beratungsstelle „Rund ums Alter“, Carl-Schurz-Straße 2/6, 13597 Berlin, Tel.: 030-902792026, Sprechzeiten: Mo, Di 9-13 Uhr, Mi, Do 14-18 Uhr

Steuerangelegenheiten, Finanzamt Spandau, Nonnendammallee 15-21, 13599 Berlin, Tel.: 030-902419-0, Sprechzeiten: Mo, Di, Mi 8-15 Uhr, Do 8-18 Uhr, Fr 8-13:30 Uhr

HINBUN Bildungs- und Beratungszentrum für Frauen und ihre Familien, Brunsbütteler Damm 17, 13581 Berlin, Tel.: 030-3366662, www.hinbun.de

Schuldner- und Insolvenzberatung Treffpunkt Regenbogen, Lynarstraße 9, 13585 Berlin, Tel.: 030-3363053

Schuldner- und Insolvenzberatung der AWO des Kreisverbandes Spandau e.V., Betckestraße 7, 13595 Berlin, Tel.: 030-36283866, Offene Sprechstunde Do 15-18 Uhr

Beratungs- und Begegnungscenter, Marktstraße 3, 13597 Berlin, Tel.: 030-688392180, www.diakonie-spandau.de, Angebot: Fragen rund um die Pflege, Demenz, Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen, für Betroffene und pflegende Angehörige

JobAssistenz Spandau, Brunsbütteler Damm 75, 13581 Berlin, Tel.: 030-278733150, www.jobassistenz-berlin.de, Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr, Angebot: Beratung, Unterstützung und Informationen zum Thema Beruf, Berufsfindung

Interessante Internetadressen

- www.familienatlas-berlin.de (familienfreundliche Angebote und Dienstleistungen in der Stadt)
- www.kinder-kalender.de (großes Spektrum an Adressen, Tipps und Infos für Kinder)
- www.familienratgeber.de (Informationen und Austauschplattform für behinderte Menschen und deren Angehörige, umfassende Adressdatenbank zu Beratungsstellen und Betreuung)

Literaturnachweis

1 „Mein Haushaltsbuch/ RatgeberService Planungshilfen.“, Finanzgruppe Beratungsdienst Geld und Haushalt, S. 5
2 Arbeitslehre aktuell Arbeit – Wirtschaft, 1. Auflage 2002 Oldenbourg Schulverlag GmbH, München, S.24 f.
3 http://de.finance.yahoo.com/nachrichten/fiese -tricks-im-supermarkt-salopp-d13a3a4ea, Stand: 09.03.11
4 vgl. kreative Resteküche, Verbraucherzentrale, S. 190
5 Ebd. S. 193
6 Ebd. S. 192
7 Ebd. S. 196-198
8 vgl. kreative Resteküche, Verbraucherzentrale, S. 197
9 Ebd. S. 198
10 vgl. kreative Resteküche, Verbraucherzentrale, S. 205
11 http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/zwiebel.html, Stand: 23.03.2011
12 Zeitschrift „ Stern“, Nr. 11, vom 10.03.2011, S. 124/125
13 http://www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=15, Stand: 19.03.2011
14 http://www.aid.de/ernaehrung/essen_wissen_faq_weg.php#37875, Stand: 19.03.2011
15 www.no-e.de/html/billigstrom_und umweltschutz.html, 14.04.2011
16 Broschüre: Stromsparen im Haushalt, Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., 4. Auflage November 2008, Seite 5
17 www.haushaltsgeld.net/die fuenf-besten-energie-spartipps-imhaushalt.html, 14.04.2011
18 www.vattenfall.de/de/richtig-heizen.htm, 19.10.2011
19 Broschüre: „Beim Verbrauch umdenken“ Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., S. 25
20 Faltblatt „Bye bye Glühbirne“, Umweltbundesamt , 2. Auflage, April 2009, Dessau-Roßlau
21 Versichern mit Maß, RatgeberService Finanzwissen; Finanzgruppe- Beratungsdienst Geld und Haushalt, 2005/2010 Deutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin, S. 38, 39
22 „Moneycare - Pass auf dein Geld auf!“, Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen DILAB e.V. und Arbeiterwohlfahrt Friedrichshain-Kreuzberg e.V., Alexandra Horn, Susanne Wilkening, 2009, S. 26
23 „Moneycare - Pass auf dein Geld auf!“, Schuldner- und Insolvenzberatungsstellen DILAB e.V. und Arbeiterwohlfahrt Friedrichshain-Kreuzberg e.V., Alexandra Horn, Susanne Wilkening, 2009, S. 25
24 http://www.wordweb.ch/online-marketing/farben-in-der-werbung-bedeutung-wirkung/#comments, Stand: 16.02.2011
25 Guter Rat, Nr. 2, Feb. 2011, S. 58/59
26 „Verbraucherschutz kompakt - guter Rat in Alltagsfragen“, Presse- und Informationsamt der Bundesregierung, März 2007, Schriftreihe; ISSN: 0172-75-75, S. 31
27 Ebd. S. 27
28 http://www.vz-nrw.de/UNIQ12998708981742/RG-10A123AL/link4245A.html, Stand: 11.03.2011
29 http://www.vz-berlin.de/link555731A.html, Stand: 15.05.2011
30 http://www.vz-nrw.de/link4245A.html, Stand: 11.03.2011, 20:40 Uhr
31 Familien in Berlin – Der Familienratgeber, Informationen und Angebote, die Familien weiterhelfen, Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 9. bearbeitete Auflage März 2010, S. 50, 51
32 Der Familienratgeber - Informationen und Angebote, die Familien weiterhelfen, Senatsverwaltung für Bildung, 9. Auflage 2010, Wissenschaft und Forschung, S. 53
33 Ebd. S. 55
34 Der Familienratgeber - Informationen und Angebote, die Familien weiterhelfen, Senatsverwaltung für Bildung, 9. Auflage 2010, Wissenschaft und Forschung, S. 71
35 Informationsblatt des Bezirksamtes Spandau, Galenstraße 14, 13578 Berlin Spandau zum Wohngeldantrag
36 http://arbeitsagentur.de/nn_26532/zentraler_Content/A09-Kindergeld/A091-steuerrechtliche-leistungen/allgemein/kinderzuschlag.html, 29.10.2011
37 Der Familienratgeber - Informationen und Angebote, die Familien weiterhelfen, Senatsverwaltung für Bildung, 9. Auflage 2010, Wissenschaft und Forschung, S. 42
38 Der Familienratgeber - Informationen und Angebote, die Familien weiterhelfen, Senatsverwaltung für Bildung, 9. Auflage 2010, Wissenschaft und Forschung, S. 36

Allgemeine Notfallrufnummern

- **Polizei** 110
- **Feuerwehr** 112
- **(Kinder-) Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Erste-Hilfe-Stellen** 030 310031
- **Krankentransport** (DRK) 110
- **Zentraler Hebammenruf** 030 2142771
- **Giftnotruf** 030 19240
- **Drogennotdienst** 030 19237
- **Zahnärztlicher Notdienst** 030 89004333
- **Apotheken-Notdienste** 030 310031
- **Telefonseelsorge** 0800 1110111
  0800 1110222
- **Geldkartensperrung**
  Hilfe in Notfallsituationen 116116
- **Berliner Krisendienst** (Spandau) 030 3906330
- **Kindernotdienst** 030 610061
- **Jugendnotdienst** 030 610062
- **Mädchennotdienst** 030 610063
- **Hotline Kinderschutz** 030 610066
- **Papatya –**
  Anonyme Kriseneinrichtung für junge Migrantinnen (Türkisch-Deutscher Frauenverein e.V.) 030 610062/63
- **Kinderschutz-Zentrum e.V.**
  Krisentelefon 0800 1110444
- **Wildwasser**
  Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen e.V. 030 2824427
- **HILFE-FÜR-JUNGS e.V.** 030 2155759
- **Projekt berliner jungs** 030 23633983
- **Frauenhäuser**
  (09-24 Uhr) 030 6110300
  (24-09 Uhr) 030 8511018
  030 91611836
  030 9864332
  030 37490622
  030 5593531
  030 80108050
- **Neuhland e.V.**
  Beratungsstelle + Krisenwohnung 030 8730111
- **Russische Telefonseelsorge**
  www.berliner-telefonseelsorge.de 030 44010606
- **Muslimische Telefonseelsorge**
  www.mutes.de
  (16-24 Uhr) 030 443509821
- **Telefonseelsorge Berlin** 030 08001-110
  030 08001-111
  030 08001-222

Impressum

Herausgeber:

Recherche:
Textgestaltung:
Gestaltung/Layout: www.babst-graphic-design.de
Illustration Titel: Peter-Paul Hennicke, AGD
Illustrationen Seite 2-35: Daniel Reisch
Druck:

Gefördert durch den Europäischen Sozialfonds:

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
Investition in Ihre Zukunft

ESF
...eine Chance durch Europa!

Berlin Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

BBWA LSK Berlin

Sind Sie dabei?

Wir sind gespannt auf Ihre Ideen und freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

Ansprechpartnerinnen:

Julia Rosenthal
Telefon: 030 / 36 28 38 67
j.rosenthal@awo-spandau-sib.de

Melanie Schäfer
Telefon: 030 / 36 50 91 05
m.schaefer@awo-spandau-sib.de