



Foto: Deepol by plainpicture/Rainer Berg

Altersvorsorge für Frauen So sichern Sie Ihre Zukunft

Viele Frauen brauchen einen klugen Plan, um ihren Ruhestand finanziell abzusichern. Die gesetzliche Rente genügt bei ihnen nicht. Der VerbraucherService gibt Tipps und Informationen, damit das Geld im Alter reicht.en.

Sparen fürs Alter – ein Thema, mit dem sich ganz besonders Frauen auseinandersetzen müssen. Denn die Lohngerechtigkeit ist noch lange nicht erreicht. Immer noch verdienen Frauen im Schnitt weniger als Männer, pausieren häufiger im Job und arbeiten öfter in Teilzeit. Das hat drastische Auswirkungen auf ihre finanzielle Lage im Alter. 2018 lag die durchschnittliche Rentenhöhe aus eigenen Ansprüchen von Frauen in den alten Bundesländern im Durchschnitt bei unter 700 Euro. Das ist unter der aktuellen Schwelle für Armutsgefährdung von 917 Euro monatlich!

„Wer als Frau nicht durchgängig in Vollzeit arbeiten kann, braucht eine clevere Anlagestrategie und einen passgenauen Plan für eine rentable Alterssicherung“, meint Susanne Gelbmann, Versicherungsberaterin beim Verbrau-

cherService Bayern im KDFB (VSB) in Ingolstadt. Sie hat einige Tipps zusammengestellt, wie Sie für ein gutes Leben im Alter sorgen können.

Geld von Liebe trennen

Ihr wichtigster Rat: Die Planung der Altersvorsorge früh angehen und in einer Partnerschaft zum Thema machen. Denn bei der Rente zählt jeder eingezahlte Euro, und niemand kann garantieren, dass eine Beziehung ewig hält. Beziehen Sie bei allen Überlegungen zu Familienzeit, Pflegezeit oder Teilzeitarbeit den Rentencheck mit ein. Ein Minijob bringt derzeit pro Beschäftigungsjahr nur 4,50 Euro Monatsrente! Entwickeln Sie Lösungen: Denkbar ist zum Beispiel, Rentenausfälle aus dem Familienvermögen auszugleichen.

Als Freiberuflerin oder Hausfrau können Sie durch freiwillige Einzahlungen Ansprüche auf eine gesetzliche Rente erwerben.



Gesetzliche Rente aufstocken – unter Umständen eine Option

Als Freiberuflerin oder Hausfrau können Sie durch freiwillige Einzahlungen Ansprüche auf eine gesetzliche Rente erwerben. Auch Abschläge bei der Rente durch vorgezogenen Ruhestand oder aufgrund nicht anrechenbarer Ausbildungszeiten sind so ausgleichbar. Möglich ist das mit monatlichen Beiträgen zwischen 83,70 Euro und 1 246 Euro, ab einem Alter von 50 zudem durch Einmalzahlungen.

Lassen Sie sich bei der Deutschen Rentenversicherung ausrechnen, ob sich das lohnt. Wenn Sie beispielsweise bei einer Rente von 1 000 Euro zwei Jahre früher in den Ruhestand gehen wollen, müssten Sie einmalig 17 706 Euro aufwenden, um den Abschlag von 72 Euro auszugleichen.

Staatlich und betrieblich geförderte Rentenmodelle sinnvoll nutzen

Das etwas in Verruf geratene „Riestern“ lohnt sich für bestimmte Personengruppen. Als Gutverdienerin profitieren Sie von steuerlichen Vorteilen, als Kindergeld-Bezieherin von den Zulagen: Wenn mindestens vier Prozent des letzten Bruttojahreseinkommens in einen Riester-Vertrag fließen, erhalten Sie für jedes ab 2008 geborene Kind 300 Euro jährlich zusätzlich zur 175-Euro-Grundzulage. Das sind in 20 Jahren 6 000 Euro pro Kind!

Angebote zur betrieblichen Altersvorsorge sollten Sie genau prüfen. Besonders wichtig: Wie beteiligt sich die Arbeitgeberseite? Angebote, bei denen die Chefetage nur die gesetzlich vorgeschriebenen 15 Prozent des für die betriebliche Altersvorsorge verwendeten Betrags vom Bruttogehalt zuschießt, rechnen sich in der Regel nicht. Gute Ertragschancen gibt es dagegen, wenn Arbeitgeber*innen sich mit mindestens 20 bis 30 Prozent beteiligen. Mütter, die in Teilzeit arbeiten oder im Job pausieren, profitieren oft mehr, wenn sie riestern.

Börse statt Sparbuch

Versuchen Sie, auch privat für die Altersvorsorge Geld zurückzulegen, und machen Sie einen Sparplan. Expert*innen empfehlen derzeit börsengehandelte Indexfonds, sogenannte

ETFs (Exchange Traded Funds). Diese Fonds bilden einen Börsenindex nach. Im Gegensatz zum Sparbuch brachten ETF-Sparpläne in den letzten Jahren gute Renditen. Sie unterliegen aber auch den Schwankungen des Marktes: Börsentiefs, wie das durch das Coronavirus ausgelöste, sollten Sie also aussitzen können. Günstig ist ein Anlagezeitraum von zehn bis 15 Jahren. ETF-Sparpläne können Sie jederzeit unterbrechen oder auflösen. Kombinieren Sie diese aber immer mit sicheren Anlagen.

Ein für Börsenneulinge geeignetes Anlagekonzept sind die „Pantoffelportfolios“ der Stiftung Warentest. Ein Mix nach diesem Modell, bei dem Geld zu je 50 Prozent in einen ETF-Fonds des Weltmarktindex MSCI und in einen Sicherheitsbaustein aus Tagesgeld oder Rentenfonds fließt, hätte in den letzten 30 Jahren rund sechs Prozent Zinsen erwirtschaftet! Informationen dazu finden Sie unter www.test.de/pantoffelmethode.

Lassen Sie sich nicht davon abschrecken, dass es ETF-Sparpläne oft nur bei Online-Banken gibt. Sie müssen dort lediglich ein Depot einrichten, auf das Sie von Ihrem Girokonto Geld überweisen. Das ist ganz einfach. Anleitungen finden Sie im Internet.

Wollen Sie noch mehr wissen? Umfassende Informationen bietet der Vortrag „So sichern Frauen ihre Zukunft“, den Sie beim VerbraucherService buchen können. Die Finanz-Expert*innen des VSB erstellen zudem auf die individuelle Situation zugeschnittene Gesamtkonzepte zur Altersvorsorge, prüfen Verträge zur Betriebs- oder zur Riesterreute und beurteilen Anlagemodelle.

Gerti Fluhr-Meyer



Buchtipp: „Finanzplaner Frauen. Sorgenfrei, sicher und unabhängig durch alle Lebensphasen“ von Isabell Pohlmann, Stiftung Warentest, 2018, 160 Seiten, 19,90 Euro.

VSB-Tipp: Bei Pflanzerde auf „torffrei“ oder „ohne Torf“ achten

Meine Freundin hat mich überzeugt, für meine Balkonbepflanzung torffreie Erde zu verwenden. Denn Torfabbau zerstört jahrtausendealte Moore und setzt klimaschädliches CO2 frei. Wo finde ich solche Erde?

Luca S.

Torffreie Erde gibt es in regionalen Kompost- und Entsorgungswerken, in Bioläden, Gärtnereien, aber auch in Gartencentern und Baumärkten. Achten Sie darauf, dass auf der Verpackung der Erde „ohne Torf“ oder „torffrei“ steht. Nur in solchen Produkten ist tatsächlich kein Torf. Wenn auf der Verpackung keine Angaben zum Torfgehalt gemacht werden, kann man daraus keine sicheren Schlüsse ziehen! Bei vielen Produkten ist der Torfgehalt nicht ausgewiesen. Auch „torfgeduzierte“ oder „torfarme“ Erden sind nicht empfehlenswert. Sie können bis zu 80 Prozent aus Torf bestehen.

Hersteller und Händler von torffreien Erden enthält der „BUND Einkaufsführer für torffreie Erden, 2019“, den es im Internet gibt. Sie finden ihn, wenn Sie den Titel der Broschüre in eine Suchmaschine eingeben.

Marianne Wolff,

Umweltreferentin beim VerbraucherService Bayern in Passau



Bio-Hefe – Umwelt-Hefe

Was ist an Bio-Backhefe anders? Haben Sie sich das auch schon gefragt, als Sie im Supermarkt vor dem Kühlregal standen? Hefepilze bleiben doch immer Hefepilze, oder etwa

nicht? „Der Unterschied zu konventioneller Hefe liegt in der Produktion“, weiß Annegret Hager, Diplom-Ökotrophologin beim VSB. „Diese ist bei Bio-Hefe wesentlich umweltfreundlicher.“ Problematische Substanzen, die das Abwasser belasten, wie Schwefelsäure, Ammoniak oder synthetische Entschäumer, sind verboten. Die Rohstoffe für die Bio-Hefe-Zucht wie Melasse, ein Abfallprodukt aus dem

Zuckerrübenanbau, oder Getreide stammen ausschließlich aus ökologischem Anbau. Gentechnisch veränderte Wuchs- und Hilfsstoffe kommen nicht zum Einsatz.

gfm



Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12,
Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr
(wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 **ANSBACH**
Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **ASCHAFFENBURG**
Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 **AUGSBURG**
Ottmargässchen 8, Tel. 0821 157031
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **BAMBERG**
Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **CHAM**
Obere Regenstr. 15, Tel. 09971 6753
Mo 13–17, Di, Do, Fr 9–13 Uhr
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **DONAUWÖRTH**
Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
Beratung nur telefonisch oder persönlich
nach Terminvereinbarung

91301 **FORCHHEIM**
Nürnberger Straße 15, Tel. 09191 64689
Di 14–17, Fr 9–12 Uhr

85049 **INGOLSTADT**
Kupferstr. 24, Tel. 0841 9515999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
Mo, Di, Do, 9–12 und 14–16, Mi 9–13, Fr 9–12 Uhr

80335 **MÜNCHEN**
Dachauer Str. 5, Tel. 089 51518743
Mo–Fr 9–12, Mo–Do 14–16 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **NEUFARN**
Bahnhofstr. 32, Tel. 08165 9751190
Mo, Di, Mi, Fr 9–13, Do 15–18 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **PASSAU**
Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **REGENSBURG**
Frauenberg 1, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **SCHWANDORF**
Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09431 45290; Di 9–12.30 Uhr

83278 **TRAUNSTEIN**
Bahnhofstr. 1, Tel. 0861 60908
Di–Fr 8.30–12; Di, Mi 13–16, Do 14–18 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **WÜRZBURG**
Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de