

## Heute

Service-Tipps des Tages

**KOLUMNE: FITNESS**  
VON JUSTINE HOLZWARH  
SPORTWISSENSCHAFTLERIN  
leben@wz-plus.de



### Fit mit Seil

Seilspringen bringt man häufig mit Turnen oder Boxen in Verbindung. Nur selten nehmen Erwachsene das Seil in ihrer Freizeit in die Hände, um sich damit fit zu machen. Das ist schade, denn Seilspringen ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das entweder zu Hause, in der Halle oder überall vor der Haustür durchgeführt werden kann. Wer regelmäßig mit einem Seil springt, verbessert Kraft – vor allem die der Beine und Füße –, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Auch Konzentration und Koordination profitieren vom Training, denn schließlich müssen Sprünge und Seilbewegung miteinander kombiniert werden. Anfänger sollten es langsam angehen und zunächst ein Tempo finden, das sie beim Springen einige Minuten halten können. Zwischenhüpfen machen es Ungeübten einfacher, einige Minuten durchzuhalten.

Damit die Gelenke während des Springens nicht unnötig belastet werden, sollten die Füße von hinten nach vorne abgerollt werden und sanft auf dem Boden landen. Der Oberkörper bleibt gerade, der Blick ist nach vorne gerichtet, und nur die Hände schwingen das Seil. Die Seilenden werden auf Brusthöhe gehalten, während die Unterarme leicht angewinkelt sind und die Ellenbogen am Körper anliegen. Wer auf beiden Beinen locker springen kann, kann sein Training steigern: nur auf einem Bein oder abwechselnd links und rechts springen.

### LESER FRAGEN

von Karl Hoffmann aus Solingen

**WOHER STAMMT „EINEN DENKZETTEL GEBEN“?** Das Wort stammt aus dem Rechtsvokabular des Mittelniederdeutschen „denkcedel“, was so viel wie Urkunde oder schriftliche Nachricht, aber auch Vorladung bedeutete. Als Denkzettel bezeichnet man entweder eine Strafe, die eine Person zum Nachdenken bringen soll („Denkzettel geben“) oder aber eine unangenehme Erfahrung, die jemandem als Lehre dient oder dienen sollte, so dass er ein bestimmtes, meist negatives Verhalten nicht mehr zeigt („Denkzettel bekommen“).

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

### SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION  
TELEFON 0211/8382-2372  
FAX 0211/8382-2392  
MAIL leben@wz-plus.de

# Nicht ohne meinen Taschenrechner

**TELEFONAKTION** Private Sofortrente, Riester-Vertrag, Entgeltumwandlung – Experten rechneten für unsere Leser.

Von Peter Kurz

Düsseldorf. Mit Taschenrechner und Computer ausgestattet saßen die drei Experten für das Thema Altersvorsorge gestern am Redaktionstelefon. Denn hier spielen Zahlen nun mal eine große Rolle. Dana Rittig von der Verbraucherzentrale NRW, Klaus Blumensaat, Versicherungsberater aus Mülheim, und Florian Grether von der Stadtsparkasse Wuppertal konnten ohne Unterlagen über die finanzielle Situation der Anrufer zwar keine Antwort im Detail geben, wohl aber wichtige Ratschläge.

### Selbst das Geld anzulegen, kann deutlich günstiger sein

Ein solcher Rat lässt sich am Beispiel eines 67 Jahre alten Anrufers aber dennoch anschaulich durchrechnen. Der Mann überlegt, in eine sofort beginnende private Rentenversicherung 45 620 Euro einzuzahlen. Dann bekäme er bis zum Lebensende monatlich 182 Euro Rente ausgezahlt. „Soll ich das machen?“ Klaus Blumensaat (Foto) rechnete ihm vor: Ohne Berücksichtigung der



Zinsen käme er erst nach 20,9 Jahren im Alter von fast 88 Jahren ins Plus. Stirbt er vorher, gewinnt die Versicherung. „Es ist eine Wette auf Ihr eigenes Leben“, sagt der Experte dem Anrufer und macht auch gleich eine Alternativrechnung auf: Wenn er selbst die 45 620 Euro zu einem Zins von 1,5 Prozent anlegt und gleichzeitig die monatlich 182 Euro aus dem Kapital für den Lebensunterhalt entnimmt, so reiche das Geld 25,2 Jahre lang. Gleichzeitig bleibe es im Fall des vorzeitigen Todes als Hinterbliebenenschutz erhalten.

Ums Rechnen kommt niemand herum, wenn es um die Altersvorsorge geht. „Und vor allem“, so betont Dana



Rittig, „muss man seine Altersvorsorge regelmäßig überprüfen. Lebensbedingungen ändern sich, zum Beispiel wenn Kinder geboren werden, und dann muss

### HIER GIBT ES INDIVIDUELLE BERATUNG

**VERBRAUCHERZENTRALE** Die Verbraucherzentrale NRW bietet in vielen Beratungsstellen eine Altersvorsorgeberatung an. Eine vorherige Terminvereinbarung für die 90minütige unabhängige Beratung zum Preis von 170 Euro ist unbedingt erforderlich. Info bei den Beratungsstellen oder unter dem Stichwort Geldanlage und Altersvorsorgeberatung bei [vz-nrw.de](mailto:vz-nrw.de)

**VERSICHERUNGSBERATER** beraten bei der Auswahl von Versicherungsschutz, suchen günstige Versicherungsunternehmen und unterstützen im Schadenfall. Aber: Versicherungsberater dürfen

von den Versicherungsunternehmen keine Provision oder Courtage annehmen. Der Kunde bezahlt dem unabhängigen Berater ein Honorar zwischen 90 und 140 Euro pro Stunde. Ansprechpartner unter [bvnb.de](mailto:bvnb.de)

**SPARKASSEN** Die Beratung der Sparkassen zur Altersvorsorge ist zwar honorarfrei, jedoch tauchen die im Vergleich zum Beraterhonorar in der Summe meist höheren Kosten bei Abschluss eines entsprechenden Vertrags in Form von Provisionen auf, was dann die Rendite für den Kunden verringert.



Im Alter beruhigt zurücklehnen? Das hängt von lange vorher gestellten Weichen ab.

Foto: dpa

man auch seine Vorsorge anpassen.“ Verbraucherschützerin Rittig (Foto) rät, gerade bei Abschluss von lang laufenden Verträgen auf Flexibilität zu achten: Kann ich die Beiträge jederzeit flexibel erhöhen oder verringern, wie wirkt sich das kostenmäßig aus? „Sprechen Sie es bei Vertragsschluss konkret an: Unter welchen Voraussetzungen komme ich im Notfall schnell an mein Geld?“



### Wenn bei der Riester-Rente die Kosten die Zulagen auffressen

Oft kommt es auch vor, dass man den Verdacht hat, auf dem falschen Gleis zu sein. Ein solcher Anrufer wandte sich an Florian Grether (Foto). Der Leser hat seit mehr als zehn Jahren einen Riester-Vertrag, dessen Kosten ihm sehr hoch erscheinen. Grether bestätigt, dass es Angebote am Markt gibt, bei denen die Kosten die gesamten staatlichen Zulagen auffressen. Selbst dann solle man aber nicht spontan kündigen, weil sonst die staatlichen Zulagen verloren gingen. Infrage komme der Wechsel des Anbieters, gegebenenfalls damit auch ein



Wechsel des Produkts. So sei beispielsweise ein Banksparplan kostengünstig. Ob sich das rechnen, müsse genau kalkuliert werden.

Eine Mutter rief für ihre 30-jährige Tochter an. Diese sei noch im Studium: „Was kann ich für ihre Altersvorsorge tun?“ Zunächst mal solle sie die Lebensrisiken der Tochter absichern, rät Dana Rittig, das heißt vor allem: Berufsunfähigkeit und Haftpflicht. Hinsichtlich der Altersvorsorge kämen vor allem Produkte infrage, die der Tochter die Flexibilität erhalten, je nach Lebens- und Familienplanung müsse Geld flüssig gemacht werden können. Das sei zum Beispiel bei einem Banksparplan oder einem Fondssparplan der Fall.

Versicherungsberater Klaus Blumensaat wurde auf die „Entgeltumwandlung“ angesprochen: Hierbei wird ein Teil des Einkommens in eine Versicherung eingezahlt, das Bruttoeinkommen und damit auch die Steuerlast verringern sich damit. Ist das sinnvoll? „Nicht immer“, mahnt der Versicherungsberater. Wenn nämlich der Arbeitnehmer mit seinem Einkommen unter der Beitragsbemessungsgrenze (derzeit jährlich 71 400 Euro) liege, bedeutet jede Verringerung des Gehalts – ein Teil fließt ja in die Versicherung – gleichzeitig auch eine Reduzierung der Rentenansparung. Denn es wird dann ja weniger

### UNSERE THEMEN

- 01.02. Das Vermögen schmilzt
- 03.02. Tipps für Sparer
- 04.02. Kaufen oder mieten
- 05.02. Billiges Baugeld nutzen
- 06.02. Anschlussfinanzierung
- 07.02. Wozu Zinsen gut sind
- 08.02. Billige Kredite
- 10.02. Sparpläne
- 11.02. Aktien, Gold, Kunst
- 12.02. Anleihen
- 13.02. Bausparen
- 14.02. Ergebnisse Telefonaktion Geldanlage
- 15.02. Geld ausgeben
- 17.02. Rentenaussichten
- 18.02. Rentenberater
- 19.02. private Altersvorsorge
- 20.02. Lebensversicherungen
- 21.02. TELEFONAKTION
- 22.02. Expertengespräch

Alle veröffentlichten Serienteile unter [wz-plus.de/zinsen](http://wz-plus.de/zinsen)

Rentenbeitrag bezahlt.

So etwas müsse genau durchgerechnet werden, zumal von den Auszahlungen auch noch Krankenversicherungsbeiträge bezahlt werden müssen. Wer schon länger einen solchen Vertrag hat und skeptisch ist, ob sich das unterm Strich rechnet, könne überlegen, ob er den Vertrag beitragsfrei stellt oder aber den Beitrag herabsetzt. Solche weitgehenden Entscheidungen solle man aber nur nach eingehender Beratung treffen.

Anzeige

## Das Sparkassen-Finanzkonzept: Beratung auf Augenhöhe statt 08/15.

Menschlich. Persönlich. Verlässlich.



Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden – machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Wann und wo immer Sie wollen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter [www.sparkasse.de](http://www.sparkasse.de). Wenn's um Geld geht – Sparkasse.

