



Finanzgruppe  
Beratungsdienst Geld und Haushalt

## Mein Haushaltskalender 2023





[www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)

Finanzielle Bildung und wirtschaftliche Kompetenzen sind die Grundlagen für eine nachhaltige Lebensplanung, bei der auch die Interessen zukünftiger Generationen berücksichtigt werden müssen. Vor diesem Hintergrund wurde Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe dauerhaft als offizielle Maßnahme der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet.

Mehr dazu unter: [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) und unter [www.bne-portal.de](http://www.bne-portal.de)

# Liebe Leserin, lieber Leser,

nach zwei Jahren Pandemie hatten viele Menschen gehofft, dass wieder unbeschwertere Zeiten anbrechen. Doch der Krieg in der Ukraine, die steigenden Lebenshaltungskosten und die beunruhigenden Nachrichten über immer neue Zeichen der fortschreitenden Klimakrise dämpften diese Hoffnungen. Diese Entwicklungen führen auch dazu, dass viel darüber nachgedacht wird, wie man sparsamer leben kann. Ob nun aus politischer Überzeugung, aufgrund des Preisdrucks oder wegen der immer häufiger auftretenden Lieferengpässe – der allzu sorglose Umgang mit Konsumgütern, natürlichen Ressourcen oder auch Energie wird wieder stärker hinterfragt.

Der diesjährige Haushaltskalender setzt deshalb in dieser Richtung einige redaktionelle Impulse: Wie schon in den Vorjahren führen wir unsere Reihe fort, in der wir Möglichkeiten vorstellen, wie man Reste bzw. Verpackungen sinnvoll wiederverwenden kann. Mit der Frage, wie man durch weniger Konsum nachhaltiger leben kann, haben wir uns in einem Schwerpunktartikel und einem Experteninterview beschäftigt.

Insbesondere, wenn eine neue Lebensphase beginnt, tun sich viele Fragen auf, mit denen man sich vorher nicht beschäftigen musste. Die eigene Pflegebedürftigkeit oder die Pflege eines nahen Angehörigen trifft die meisten Menschen leider unvorbereitet. Mit einem informativen Artikel und einem weiteren Experteninterview möchten wir unsere Leser und Leserinnen dazu anregen, sich mit diesem Thema früh auseinanderzusetzen.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und viel Erfolg bei der Planung Ihrer persönlichen Finanzen!

Ihr Team von Geld und Haushalt

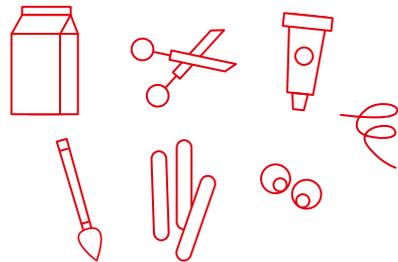
# Basteltipp: Futterhaus aus alten Tetrapaks

Unser Vogel-Futterhaus aus alten Tetrapaks können Sie im Winter auf den Balkon oder in den Garten hängen und mit Sonnenblumenkernen befüllen. Bunt bemalt ist es ein echter Blickfang auch in der kalten Jahreszeit. Beobachten Sie, welche Vögel die Einladung gerne annehmen.



## Das brauchen Sie:

- Tetrapak
- Schere
- Pinsel
- Farbtube
- Schnur
- Stöckchen oder alte Eisstiele
- Kleber
- Lack
- Sonnenblumenkerne



## So geht's:

1. Tetrapak mit Spülmittel gründlich ausspülen
2. Mit Nagelschere oder kleinem Messer an den beiden gegenüberliegenden Seiten Öffnung einschneiden
3. Tetrapak bunt anmalen oder bekleben; dafür bereits vorhandene Farbe nutzen
4. Unterhalb der Füll-/Picköffnung auf beiden Seiten ein kleines Loch einfügen; hier wird ein Stöckchen durchgesteckt, auf dem die Vögel landen können.
5. Für die Halterung des Futterhauses entweder ein kurzes Stöckchen mit Schnur dran in die Ausgießöffnung des Tetrapaks einführen oder Löcher im oberen Bereich des Tetrapaks bohren und Schnur durchziehen
6. Wer mag, kann noch ein Dach gestalten – mit Eisstäbchen oder mit Stöckchen aus der Natur. Diese sollten mit starkem Kleber (ggf. Heißklebepistole) fixiert werden
7. Für die bessere Haltbarkeit empfiehlt es sich, das ganze Futterhaus einmal mit farblosem Lack zu überziehen
8. Jetzt das Futterhaus mit Kernen befüllen, aufhängen und über die Besucher freuen!



**Sie haben auch einen Basteltipp, den Sie gerne weitergeben möchten?**

Schreiben Sie uns! Vielleicht veröffentlichen wir ihn im Haushaltskalender 2024.

Unsere Kontaktdaten finden Sie auf S. 53.



# So führen Sie den Haushaltskalender optimal



## Einnahmen ermitteln

Stellen Sie zuerst einmal fest, wie viel Geld Ihnen monatlich zur Verfügung steht. Tragen Sie Ihre Einnahmen wie Lohn, Gehalt, Kindergeld oder Nebenverdienst in die Jahresübersicht auf S. 27 bis 29 ein.



## Feste Ausgaben ermitteln

Notieren Sie alle festen, regelmäßigen Zahlungsverpflichtungen wie Miete oder Versicherungsbeiträge. Jahresbeträge rechnen Sie am besten in Monatsbeträge um. So bekommen Sie eine gute Übersicht über die tatsächliche monatliche Belastung. In der Spalte „Zahlungstermine“ können Sie außerdem den genauen Termin für die Zahlungen vermerken.



## Monatsbudget errechnen

Die „Summe Einnahmen“ minus der „Summe feste Ausgaben“ ergibt Ihr Budget, das Ihnen nun für veränderliche Ausgaben zur Verfügung steht. Über diese täglichen Ausgaben können Sie jetzt leicht mithilfe Ihres Haushaltskalenders Buch führen.



## Veränderliche Ausgaben erfassen

Die laufenden Ausgaben für Lebensmittel, Drogerieartikel oder Kleidung können Sie in die entsprechende Monatsübersicht eintragen und in den vier Spalten thematisch ordnen. Passen Sie so den Haushaltskalender einfach an Ihre Bedürfnisse an. Die Summe Ihrer monatlichen veränderlichen Ausgaben aus den vier Spalten übertragen Sie dann in die Jahresübersicht.



## Was bleibt übrig?

Ziehen Sie die Summe der veränderlichen Ausgaben von Ihrem jeweiligen Monatsbudget ab und ermitteln Sie Ihren monatlichen Saldo. So können Sie sehen, wie Sie in einem Monat gewirtschaftet haben.

# Konsum reduzieren, nachhaltiger leben

Jeder Mensch in Deutschland besitzt im Schnitt

## 10.000

Dinge. Vor 100 Jahren waren es nur 180 Gegenstände.



## 1/3

der produzierten Lebensmittel endet im Müll.



## 62%

der Deutschen verzichten auf bestimmte Produkte aus ethischen oder ökologischen Gründen.



Der Rohstoffverbrauch hat sich zwischen

## 1970

und heute vervierfacht.



Am

## 25. November

ist „Kauf-nix-Tag“.







## Mit weniger Konsum ein bisschen die Welt retten

Früher signalisierte Besitz Sicherheit, aber auch Macht und Einfluss. Das Sprichwort „Hast du was, bist du was“ zeigt es bis heute an. Das Größenverhältnis hat sich allerdings stark verändert: Vor 100 Jahren besaß ein Mensch etwa 180 Dinge, heute sind es 10.000 und mehr. Die Werbung setzt immer neue Anreize, Dinge besitzen zu müssen. Ein Kaufanreiz jagt den nächsten, die Produkte scheinen eine immer kürzere Halbwertszeit zu haben. Im Onlinehandel sind Impulskäufe marktbe-

stimmend: Man kauft nicht das, was man braucht, sondern was man glaubt, haben zu müssen.

Der immens gestiegene Konsum bringt zudem weitere unangenehme Nebenwirkungen mit sich: Wer viel kauft, läuft auch ständig Gefahr, über seine Verhältnisse zu leben und finanzielle Krisen nicht gut abfedern zu können. Die Herstellung all der Produkte verschlingt dazu sehr viele Ressourcen.

### **Verbrauch ohne Möglichkeit zur Erneuerung**

Der Rohstoffverbrauch hat sich in den letzten 50 Jahren vervierfacht. Die reichsten Länder der Welt, zu denen auch Deutschland gehört, verbrauchen durchschnittlich zehnmal so viele Ressourcen wie die ärmsten Länder. Um diese Überlastung deutlich zu machen, wurde vor einigen Jahren der „Erderschöpfungstag“ eingeführt: Er zeigt, wann rein rechnerisch die natürlichen Ressourcen für dieses Jahr aufgebraucht sind. In Deutschland war das für 2022 der 4. Mai, weltweit der 29. Juli.

### **Mit Technologie die Klimakrise lösen?**

Die Botschaft von Klimakrise, Umweltzerstörung und dem drohenden Ressourcenmangel hat mittlerweile dazu geführt, dass in vielen Bereichen nachhaltiger produziert wird: Milchalternativen aus Algen, veganes Fleisch aus Soja, Weizen oder Erbsen, Kleidung aus recyceltem Plastik, Energiegewinnung mittels Biogas, E-Autos statt Verbrenner usw. Schädliche Klimagase im Erdboden zu binden oder aus der Atmosphäre zu entfernen sind weitere Ansätze, um die negativen Folgen für die Erde abzumildern. Aber ist Technologie die Lösung? Lässt sich der Klimawandel durch Innovationen ausbremsen?

### **Der Bumerangeffekt**

Auch für ein E-Auto müssen in der Herstellung Ressourcen eingesetzt werden, eine völlig verbrauchsneutrale Produktion ist unmöglich. Trotzdem sind Elektromodelle – wenn sie mit Ökostrom betrieben, sparsam produziert und lange genutzt

werden – umweltfreundlicher als Diesel oder Benziner. Leider führt diese Ersparnis häufig dazu, dass an anderer Stelle wieder mehr verbraucht wird: größere und schwerere Modelle, die die Ökobilanz verschlechtern, liegen im Trend. Solche Bumerang- oder Reboundeffekte tragen dazu bei, dass technische Neuentwicklungen – auch in anderen Bereichen – längst nicht so wirksam sind, wie sie sein könnten.

### **Leben mit „leichtem Gepäck“**

Wer nicht nur anders, sondern insgesamt weniger konsumiert und verbraucht, schlägt gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Ein geringerer Ressourcenverbrauch wirkt sich natürlich positiv auf die Umwelt aus. Aber auch in der persönlichen Dimension ist das Loslösen von Materiellem für viele befreiend. In Selbstversuchen berichten Menschen auf Blogs und in sozialen Medien davon, wie sie ihren Besitz auf 100 Dinge beschränkt haben; sie bezeichnen sich als Minimalisten, Postmaterialisten oder Freeganer.

Wer weniger hat, muss auch weniger Zeit investieren, seinen Besitz zu ordnen, zu sortieren, zu reparieren oder zu kaufen und verkaufen. Das Konsumfasten oder der Kaufnix-Tag einmal im Jahr sind zwar zeitlich begrenzt, machen aber bewusst, wie sich ein Gegenteil zum Überfluss anfühlt. Wenn im Alltag kurzlebige Dinge durch hochwertigere Produkte ersetzt werden, die länger halten, wirkt sich das sogar direkt auf den Geldbeutel aus. Dabei gilt es dann, nicht dem Bumerangeffekt zu verfallen und mit dem gesparten Geld das nächste Produkt zu kaufen.

# Die Fragen an die Expertin



Mandy Turreck,  
Hauswirtschaftliche  
Betriebsleiterin und  
Wirtschaftsfachwirtin

## Warum kaufen wir mehr, als wir brauchen?

Unsere natürlichen „Bedarfsempfindungen“ sind nicht mehr ausreichend sensibilisiert. Die Aufforderung zum Konsum durch Werbung, die das Kaufen als eine Art Ersatz für Nähe, Urvertrauen und Belohnung darstellt, ist der Trigger für den Konsum.

Was braucht es eigentlich wirklich? Wie erfüllen wir unsere existenziellen Bedürfnisse nach ausreichend Nahrung, sauberem Wasser oder Kleidung? Diese Fragen stellen wir uns leider sehr selten. Nehmen wir beispielsweise den „Hunger“: Stillen wir diesen mit Fertigpizza oder einem selbst gekochten Menü? Machen wir den Lebensmitteleinkauf beim Bauern oder im Discounter? Gehen wir ins Restaurant oder an die Imbissbude?

## „Setzen Sie sich mit sich selbst auseinander: Welchen Impuls gibt es für Sie, um zu konsumieren?“

Mandy Turreck

Wir wissen nicht genau bzw. wir nehmen nicht mehr wahr, was wir wirklich benötigen und deshalb kaufen wir im Überfluss.

Wir als Verbraucher können unsere Macht ausnutzen und mit der Produktauswahl den Handel beeinflussen: Muss das Brot um 20 Uhr noch frisch gebacken in der Auslage sein? Muss es jedes Jahr ein neues Handy geben? Ist es richtig, die Erdbeeren im Februar zu kaufen, wenn sie 1.000 Kilometer mit dem Lkw hergefahren werden? Wenn alle Warenströme wirklich mit der Energiebilanz versehen werden, wäre unser Discounter nicht mehr die günstigste Einkaufsvariante.

## Wie kann ich vorgehen, um im Alltag weniger zu konsumieren?

Grundsätzlich muss ich für mich persönlich zuerst klären, ob ich überhaupt etwas ändern möchte. Die nächste Frage ist dann: Welche Leidenspunkte gibt es, was möchte ich abstellen? Welche Aspekte animieren mich, weniger zu konsumieren? Sind es Geldnot, Platznot, gesundheitliche Aspekte oder ein anderes Lebensmodell? Wie weitreichend greift die Veränderung und wer in meinem Umfeld unterstützt mich? Die Punkte gilt es, aufzuschreiben und sichtbar zu machen. Dann lässt sich ein Fahrplan entwickeln:

1. Wie läuft die Woche ab? Welche Strukturen gibt es? Wo kann ich umsteuern?
2. Einkaufsgewohnheiten überdenken: Ein Haushaltsbuch zu führen, hilft zu erkennen, was unnötig ist und welche finanziellen Freiräume entstehen können.



Ein Speiseplan und eine Einkaufsliste zu erstellen hilft, bewusster einzukaufen.

3. Bestandsaufnahme machen: Was besitze ich? Räume und Schränke kontrollieren und ausmisten – darüber wird das „Unnötige“ greifbar. Meine Faustregel: Was ein Jahr nicht angefasst wurde, kann weg. Übrigens muss man nichts in den Müll werfen, sondern kann über Flohmärkte oder Spenden viele Dinge einer besseren Verwendung zuführen.

### Wie vermeide ich Impuls- oder Spontankäufe?

Achten Sie auf Ihr seelisches Gleichgewicht: viel Bewegung, frische Luft und genügend Auszeiten. Schalten Sie Werbung weg, egal ob im Netz, Prospekte am Wochenende oder im Fernsehprogramm. Nehmen Sie sich ab und zu fest vor: Heute

kaufe ich nichts oder ich benötige nur ein bestimmtes Produkt, z. B. eine Jacke. Bleiben Sie bei diesem klaren Ziel. Setzen Sie sich mit sich selbst auseinander: Welchen Impuls gibt es für Sie, um zu konsumieren? Sind Sie unglücklich, ist Ihnen langweilig oder wollen Sie sich belohnen? Schalten Sie solche Triggerpunkte in Zukunft aus.

### Hilft ein Haushaltsbuch, Konsum zu reduzieren?

In jedem Fall! Ein Haushaltsbuch macht den Konsum sichtbar, wenn es ehrlich und korrekt geführt ist. Es zeigt, wie die Bedürfnisbefriedigung läuft: Habe ich beispielsweise eine Vielzahl vorgefertigter Lebensmittel oder esse ich häufig auswärts? Es tauchen „Nebenbeikäufe“ oder „Belohnungskäufe“ auf, die sichtbar machen, wo man Konsum reduzieren kann.

# Januar

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Sonntag	Neujahr		
02	Montag	<small>KW 01</small>		
03	Dienstag			
04	Mittwoch			
05	Donnerstag			
06	Freitag	Heilige Drei Könige*		
07	Samstag		○	
08	Sonntag			
09	Montag	<small>KW 02</small>		
10	Dienstag			
11	Mittwoch			
12	Donnerstag			
13	Freitag			
14	Samstag			
15	Sonntag		◐	
16	Montag	<small>KW 03</small>		
17	Dienstag			
18	Mittwoch			
19	Donnerstag			
20	Freitag			
21	Samstag		●	
22	Sonntag			
23	Montag	<small>KW 04</small>		
24	Dienstag			
25	Mittwoch			
26	Donnerstag			
27	Freitag			
28	Samstag		◑	
29	Sonntag			
30	Montag	<small>KW 05</small>		
31	Dienstag			

Summe veränderliche Ausgaben:

€

\*Feiertag nur in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt.



# Februar

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Mittwoch		
02	Donnerstag		
03	Freitag		
04	Samstag		
05	Sonntag		○
06	Montag	<small>KW 06</small>	
07	Dienstag		
08	Mittwoch		
09	Donnerstag		
10	Freitag		
11	Samstag		
12	Sonntag		
13	Montag	<small>KW 07</small>	●
14	Dienstag		
15	Mittwoch		
16	Donnerstag		
17	Freitag		
18	Samstag		
19	Sonntag		
20	Montag	<small>KW 08</small> Rosenmontag	●
21	Dienstag	Fastnacht	
22	Mittwoch	Aschermittwoch	
23	Donnerstag		
24	Freitag		
25	Samstag		
26	Sonntag		
27	Montag	<small>KW 09</small>	●
28	Dienstag		

Summe veränderliche Ausgaben: \_\_\_\_\_ €



# März

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Mittwoch		
02	Donnerstag		
03	Freitag		
04	Samstag		
05	Sonntag		
06	Montag	KW 10	
07	Dienstag		○
08	Mittwoch	Internationaler Frauentag*	
09	Donnerstag		
10	Freitag		
11	Samstag		
12	Sonntag		
13	Montag	KW 11	
14	Dienstag		
15	Mittwoch		◐
16	Donnerstag		
17	Freitag		
18	Samstag		
19	Sonntag		
20	Montag	KW 12	
21	Dienstag		●
22	Mittwoch		
23	Donnerstag		
24	Freitag		
25	Samstag		
26	Sonntag	Start der Sommerzeit	
27	Montag	KW 13	
28	Dienstag		
29	Mittwoch		◑
30	Donnerstag		
31	Freitag		

\*Feiertag nur in Berlin.

Summe veränderliche Ausgaben:

€



# April

Termine / Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01 Samstag			
02 Sonntag			
03 Montag	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 14</span>		
04 Dienstag			
05 Mittwoch			
06 Donnerstag		○	
07 Freitag	Karfreitag		
08 Samstag			
09 Sonntag	Ostersonntag		
10 Montag	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 15</span>	Ostermontag	
11 Dienstag			
12 Mittwoch			
13 Donnerstag		●	
14 Freitag			
15 Samstag			
16 Sonntag			
17 Montag	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 16</span>		
18 Dienstag			
19 Mittwoch			
20 Donnerstag		●	
21 Freitag			
22 Samstag			
23 Sonntag			
24 Montag	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 17</span>		
25 Dienstag			
26 Mittwoch			
27 Donnerstag		●	
28 Freitag			
29 Samstag			
30 Sonntag			

Summe veränderliche Ausgaben:

€



# Mai

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01 Montag	<b>KW 18</b> Tag der Arbeit		
02 Dienstag			
03 Mittwoch			
04 Donnerstag			
05 Freitag		○	
06 Samstag			
07 Sonntag			
08 Montag	<b>KW 19</b>		
09 Dienstag			
10 Mittwoch			
11 Donnerstag			
12 Freitag		●	
13 Samstag			
14 Sonntag	Muttertag		
15 Montag	<b>KW 20</b>		
16 Dienstag			
17 Mittwoch			
18 Donnerstag	Christi Himmelfahrt		
19 Freitag		●	
20 Samstag			
21 Sonntag			
22 Montag	<b>KW 21</b>		
23 Dienstag			
24 Mittwoch			
25 Donnerstag			
26 Freitag			
27 Samstag		●	
28 Sonntag	Pfingstsonntag		
29 Montag	<b>KW 22</b> Pfingstmontag		
30 Dienstag			
31 Mittwoch			

Summe veränderliche Ausgaben:

€



# Juni

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Donnerstag			
02	Freitag			
03	Samstag			
04	Sonntag		○	
05	Montag	<small>KW 23</small>		
06	Dienstag			
07	Mittwoch			
08	Donnerstag	Fronleichnam*		
09	Freitag			
10	Samstag		◐	
11	Sonntag			
12	Montag	<small>KW 24</small>		
13	Dienstag			
14	Mittwoch			
15	Donnerstag			
16	Freitag			
17	Samstag			
18	Sonntag		●	
19	Montag	<small>KW 25</small>		
20	Dienstag			
21	Mittwoch			
22	Donnerstag			
23	Freitag			
24	Samstag			
25	Sonntag			
26	Montag	<small>KW 26</small>	◐	
27	Dienstag			
28	Mittwoch			
29	Donnerstag			
30	Freitag			

**Summe veränderliche Ausgaben:** \_\_\_\_\_ €

\*Feiertag nur in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und im Saarland.







# Jahresübersicht 2023

---

Hier aufklappen >



# Jahresübersicht 2023

+ EINNAHMEN	Zahlungstermine	Januar	Februar
Erwerbseinkommen			
Staatliche Zahlungen			
Private Zahlungen			
Einnahmen aus Vermögen			
			
			
			
			
<b>Summe Einnahmen</b>		€	€

- FESTE AUSGABEN	Zahlungstermine	Januar	Februar
Miete/Immobilienkredit			
Heizenergie			
Strom			
Telefon, Internet			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
<b>Summe feste Ausgaben</b>		€	€

⊖ Budget		€	€
⊖ Summe veränderliche Ausgaben		€	€
⊖ Saldo (+/-)		€	€







Kündigungsfristen	
Handyvertrag	
Zeitungs-Abo	

Zählerstände	
Strom	
Wasser	
Gas	

## Energiespartipps



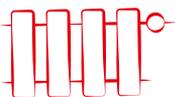
Ein moderner Kühlschrank verbraucht heute bis zu 75 Prozent weniger Strom als 1990. Bei Herd, Waschmaschine und Geschirrspüler haben die Hersteller den Energieverbrauch um 30 bis 40 Prozent reduziert. Auch der Wasserverbrauch der Geräte wurde deutlich gesenkt. Da der Kaufpreis insgesamt nur einen kleinen Teil der Gesamtkosten ausmacht, lohnt sich ein Blick auf die Verbrauchskosten.



Die Spülmaschine spart gegenüber dem Handspülen etwa die Hälfte an Energie und zwei Drittel Wasser.



Haushalte mit geringem Einkommen können eine kostenlose Energiesparberatung nutzen. Unter [www.stromspar-check.de](http://www.stromspar-check.de) finden Sie Experten, die zu Ihnen nach Hause kommen und sogar kostenfreie Hilfsmittel mitbringen, die sofort Einsparungen bewirken.



Wenn Sie die Temperatur in Räumen nur um 1 Grad absenken, sparen Sie rund 6 Prozent Heizenergie.



Ein Vollbad verbraucht dreimal so viel Energie und Wasser wie einmal Duschen.

# Juli

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01 Samstag			
02 Sonntag			
03 Montag <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 27</span>		○	
04 Dienstag			
05 Mittwoch			
06 Donnerstag			
07 Freitag			
08 Samstag			
09 Sonntag			
10 Montag <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 28</span>		◐	
11 Dienstag			
12 Mittwoch			
13 Donnerstag			
14 Freitag			
15 Samstag			
16 Sonntag			
17 Montag <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 29</span>		●	
18 Dienstag			
19 Mittwoch			
20 Donnerstag			
21 Freitag			
22 Samstag			
23 Sonntag			
24 Montag <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 30</span>			
25 Dienstag			
26 Mittwoch		◑	
27 Donnerstag			
28 Freitag			
29 Samstag			
30 Sonntag			
31 Montag <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">KW 31</span>			

Summe veränderliche Ausgaben:

€



# August

Termine/Notizen

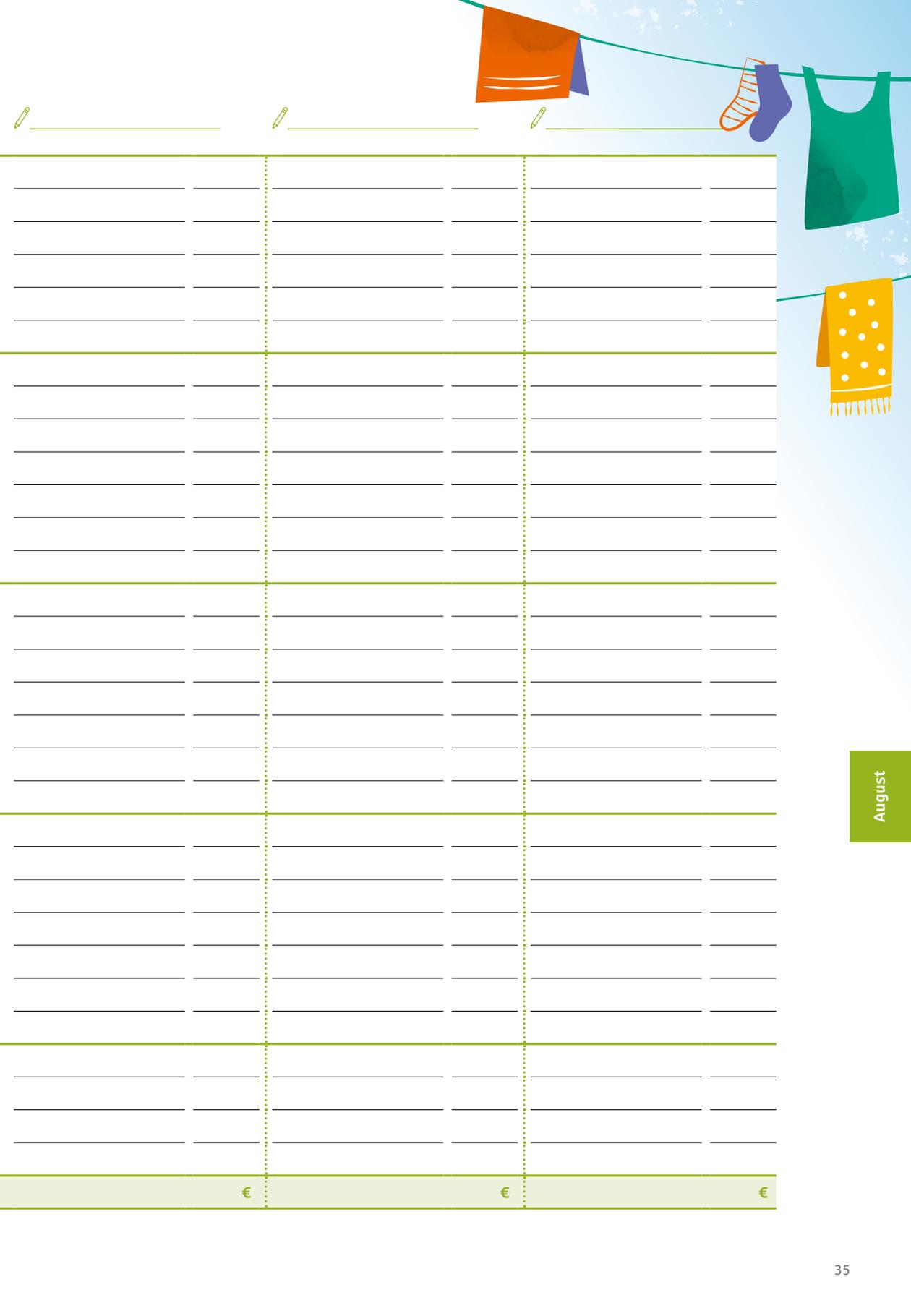
Lebensmittel

01	Dienstag		○		
02	Mittwoch				
03	Donnerstag				
04	Freitag				
05	Samstag				
06	Sonntag				
07	Montag	KW 32			
08	Dienstag		●		
09	Mittwoch				
10	Donnerstag				
11	Freitag				
12	Samstag				
13	Sonntag				
14	Montag	KW 33			
15	Dienstag	Mariä Himmelfahrt*			
16	Mittwoch		●		
17	Donnerstag				
18	Freitag				
19	Samstag				
20	Sonntag				
21	Montag	KW 34			
22	Dienstag				
23	Mittwoch				
24	Donnerstag		●		
25	Freitag				
26	Samstag				
27	Sonntag				
28	Montag	KW 35			
29	Dienstag				
30	Mittwoch				
31	Donnerstag		○		

Summe veränderliche Ausgaben:

€

\*Feiertag nur in Bayern und im Saarland.



August

€

€

€

# September

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Freitag			
02	Samstag			
03	Sonntag			
04	Montag	KW 36		
05	Dienstag			
06	Mittwoch			
07	Donnerstag		☾	
08	Freitag			
09	Samstag			
10	Sonntag			
11	Montag	KW 37		
12	Dienstag			
13	Mittwoch			
14	Donnerstag			
15	Freitag		●	
16	Samstag			
17	Sonntag			
18	Montag	KW 38		
19	Dienstag			
20	Mittwoch			
21	Donnerstag			
22	Freitag		☾	
23	Samstag			
24	Sonntag			
25	Montag	KW 39		
26	Dienstag			
27	Mittwoch			
28	Donnerstag			
29	Freitag		○	
30	Samstag			
<b>Summe veränderliche Ausgaben:</b>				<b>€</b>

\*Feiertag nur in Thüringen.



# Oktober

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

<b>01</b> Sonntag			
<b>02</b> Montag	<b>KW 40</b>		
<b>03</b> Dienstag		Tag der Deutschen Einheit	
<b>04</b> Mittwoch			
<b>05</b> Donnerstag			
<b>06</b> Freitag			☾
<b>07</b> Samstag			
<b>08</b> Sonntag			
<b>09</b> Montag	<b>KW 41</b>		
<b>10</b> Dienstag			
<b>11</b> Mittwoch			
<b>12</b> Donnerstag			
<b>13</b> Freitag			
<b>14</b> Samstag			●
<b>15</b> Sonntag			
<b>16</b> Montag	<b>KW 42</b>		
<b>17</b> Dienstag			
<b>18</b> Mittwoch			
<b>19</b> Donnerstag			
<b>20</b> Freitag			
<b>21</b> Samstag			
<b>22</b> Sonntag			☾
<b>23</b> Montag	<b>KW 43</b>		
<b>24</b> Dienstag			
<b>25</b> Mittwoch			
<b>26</b> Donnerstag			
<b>27</b> Freitag			
<b>28</b> Samstag			○
<b>29</b> Sonntag		Ende der Sommerzeit	
<b>30</b> Montag	<b>KW 44</b>	Weltspartag	
<b>31</b> Dienstag		Reformationstag*	

**Summe veränderliche Ausgaben:**

€

\*Feiertag nur in Brandenburg, Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein und Thüringen.



# November

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Mittwoch	Allerheiligen*		
02	Donnerstag			
03	Freitag			
04	Samstag			
05	Sonntag		☾	
06	Montag	<span>KW 45</span>		
07	Dienstag			
08	Mittwoch			
09	Donnerstag			
10	Freitag			
11	Samstag			
12	Sonntag			
13	Montag	<span>KW 46</span>	●	
14	Dienstag			
15	Mittwoch			
16	Donnerstag			
17	Freitag			
18	Samstag			
19	Sonntag	Volkstrauertag		
20	Montag	<span>KW 47</span>	☾	
21	Dienstag			
22	Mittwoch	Buß- und Betttag**		
23	Donnerstag			
24	Freitag			
25	Samstag			
26	Sonntag			
27	Montag	<span>KW 48</span>	○	
28	Dienstag			
29	Mittwoch			
30	Donnerstag			

Summe veränderliche Ausgaben:

€

\*Feiertag nur in Baden-Württemberg, Bayern, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und im Saarland.

\*\*Feiertag nur in Sachsen.



# Dezember

Termine/Notizen

 Lebensmittel \_\_\_\_\_

01	Freitag			
02	Samstag			
03	Sonntag	1. Advent		
04	Montag	<span>KW 49</span>		
05	Dienstag			
06	Mittwoch	Nikolaustag		
07	Donnerstag			
08	Freitag			
09	Samstag			
10	Sonntag	2. Advent		
11	Montag	<span>KW 50</span>		
12	Dienstag			
13	Mittwoch			
14	Donnerstag			
15	Freitag			
16	Samstag			
17	Sonntag	3. Advent		
18	Montag	<span>KW 51</span>		
19	Dienstag			
20	Mittwoch			
21	Donnerstag			
22	Freitag			
23	Samstag			
24	Sonntag	4. Advent / Heiligabend		
25	Montag	<span>KW 52</span> 1. Weihnachtsfeiertag		
26	Dienstag	2. Weihnachtsfeiertag		
27	Mittwoch			
28	Donnerstag			
29	Freitag			
30	Samstag			
31	Sonntag	Silvester		

Summe veränderliche Ausgaben:

€





# Gut gerüstet für den Pflegefall

**82%** der über 85-Jährigen leben im eigenen Zuhause – über die Hälfte von ihnen alleine.



**3/4**

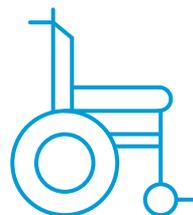
der Seniorenhaushalte haben keinen barrierefreien Zugang zur Wohnung.



Fast

**3/4**

der Pflegebedürftigen ab 80 Jahren werden zu Hause betreut.



Die häusliche Pflege wird zu über

**50%**

von Angehörigen übernommen.



**25%**

der 85- bis 90-jährigen Pflegebedürftigen werden vollstationär im Heim betreut.

# Selbstbestimmt den Pflegefall meistern

Beim Gedanken ans Alter wünschen sich die meisten Menschen ein möglichst mobiles Leben in den eigenen vier Wänden und ihrer vertrauten Umgebung. Die Zahlen bestätigen das, denn über 80 Prozent der 85-Jährigen leben zu Hause und dort nach dem Tod der Partnerin oder des Partners häufig alleine. Mit zunehmendem Alter steigt der Pflegebedarf an. Ist im Alter zwischen 75 und 79 Jahren nur ca. jeder Zehnte pflegebedürftig, so sind es mit über 90 Jahren schon zwei Drittel der Menschen.

## Lässt sich Pflege finanziell vorbereiten?

Mit Mitte 50 ist ein guter Zeitpunkt, um über die eigene finanzielle Absicherung im Alter nachzudenken. Die gesetzliche

Pflegeversicherung zahlt nur einen Teil der anfallenden Pflegekosten. Der Rest muss als Eigenanteil vom Vermögen oder von der Rente der Betroffenen getragen werden. Reicht das nicht aus, wird geprüft, ob die Kinder für den verbleibenden Betrag aufkommen müssen. Kinder mit einem Jahresbruttoeinkommen unter 100.000 Euro sind von diesem Elternunterhalt befreit. An ihrer Stelle übernimmt der Sozialhilfeträger den verbleibenden Eigenanteil bis zur vollen Höhe.

Für Menschen, die während des Berufslebens ein knappes Einkommen haben und kein Vermögen besitzen, lohnt es sich, privat vorzusorgen. Sie können entweder regelmäßig selbst Geld für die Pflege



zurücklegen oder eine private Pflegevorsorgeversicherung abschließen – sofern ihr Einkommen reicht, um die hohen Pflegeversicherungsbeiträge dauerhaft zu stemmen.

### **Das altersgerechte Zuhause**

Wer sich im Alter in seiner Wohnung oder seinem Haus selbst versorgen kann, spart sich länger externe Hilfe und damit auch Pflegekosten. Um komplett barrierefrei zu wohnen, ist meist ein Umbau oder ein Umzug erforderlich. Aber auch kleinere Maßnahmen wie Haltegriffe oder ein Treppenlift helfen, das eigene Zuhause altersgerecht umzugestalten. Die Pflegekasse fördert mit bis zu 4.000 Euro Maßnahmen, die die Pflege erleichtern. Pflegehilfsmittel übernimmt i. d. R. die Krankenkasse. Doch Achtung, Mieterinnen und Mieter müssen bei allen baulichen Veränderungen vorher die Zustimmung des Vermieters einholen.

### **Pflege und Beruf vereinbaren**

Tritt ein Pflegebedarf unerwartet auf, steht nahen Angehörigen pro Jahr bis zu zehn Tage Pflegeunterstützungsgeld im Rahmen der „kurzzeitigen Arbeitsverhinderung“ zu. Benötigen Pflegende mehr Zeit, können sie bis zu sechs Monate eine „Pflegezeit“ nehmen oder mit der „Familienpflegezeit“ bis zu zwei Jahre in Teilzeit ein Familienmitglied pflegen. Der Arbeitgeber zahlt den Pflegenden ihr Gehalt entsprechend der geleisteten Arbeitsstunden. Um den Lohnausfall in der „Pflegezeit“ oder „Familienpflegezeit“

auszugleichen, können Pflegende ein zinsfreies Darlehen des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beanspruchen.

Benötigen Pflegende selbst mal eine Pause und möchten ihre Angehörigen gut versorgt wissen, stehen ihnen pro Jahr bis zu 42 Tage „Verhinderungspflege“ zu. Diese Ersatzpflege kann auch stundenweise zur Überbrückung genutzt werden. Bei einer mehrtägigen Auszeit sind die Kurzzeitpflege oder Pflegehotels eine Möglichkeit. Da diese sehr begrenzt verfügbar sind, ist eine langfristige Vorplanung notwendig.

### **Den richtigen Weg finden**

Bei der Vorbereitung einer Pflegesituation sind die Pflegestützpunkte eine gute Anlaufstelle. Sie unterstützen bei Anträgen, mit Informationen zu altersgerechtem Umbau oder auch mit praktischen Tipps für die Pflegezeit. Die Pflegestützpunkte bündeln und vernetzen alle pflegerischen, sozialen und medizinischen Leistungen. Daneben helfen auch Pflegeberatungen der Pflegekasse bei einem persönlichen Gespräch. Eine schnelle Antwort bietet das „Pflegetelefon“ des Bundesfamilienministeriums.

# Die Fragen an die Expertin



Tina von Kiedrowski,  
Rechtsanwältin  
und Fachanwältin  
für Familienrecht

## Wie kann ich mich auf eine Pflegesituation vorbereiten?

Tauschen Sie sich schon im Vorfeld mit Familie und Freunden aus, welche Form der Pflege Sie sich wünschen, aber auch darüber, wozu Ihre Angehörigen bereit sind und was für Sie nicht infrage kommt. Halten Sie diese Antworten am besten schriftlich fest. Anfangs geht es meist um Dinge, die den Alltag erleichtern, wie z. B. den Fahrdienst zum Seniorentreff.

Die Suche nach Anbietern und das Beantragen von Pflegeleistungen brauchen einen zeitlichen Vorlauf, und so gewöhnt man sich ans Sich-helfen-Lassen.

**„Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige die anderen Familienmitglieder von Anfang an einbeziehen.“**

Tina von Kiedrowski

Wichtig ist auch, dass im Vorfeld alle für die Pflege notwendigen Dokumente vorliegen, wie z. B. Bank- und Vorsorgevollmachten.

## Welche Möglichkeiten habe ich, um finanziell für die eigene Pflege vorzusorgen?

Wichtig ist zunächst eine Bestandsaufnahme zu den eigenen Vorstellungen und den

damit verbundenen Pflegekosten. Der Eigenanteil für einen Pflegeheimplatz beträgt im Durchschnitt 2.179 Euro pro Monat (Stand: 1.1.2022). Deshalb sollten frühzeitig finanzielle Rücklagen für das Alter gebildet werden, um eine stationäre Pflege abzusichern. Auch eine Pflegezusatzversicherung deckt die Pflegekosten ab.

## Wo bekomme ich Unterstützung bei der Auswahl der passenden Pflege?

Eine Pflegeberatung gibt Informationen zu Pflege, Unterstützung der Pflegekasse sowie Hilfsangeboten in der Nähe und unterstützt bei Anträgen und beim Erstellen eines Pflegeplans. Anbieter sind die 300 Pflegestützpunkte in Deutschland, aber auch Wohlfahrtsverbände und freie Beratungen, z. B. der Sozialdienst im Krankenhaus.

## Wie vermeide ich Konflikte bei der häuslichen Pflege?

Die häusliche Pflege stellt alle Beteiligten vor große Herausforderungen. Pflegenden Angehörige fühlen sich überfordert, da sie neben der Pflege noch berufstätig sind und dadurch ihren eigenen Ansprüchen an die Pflege der Eltern nicht gerecht werden. Den Pflegebedürftigen fällt es schwer, um Hilfe zu bitten und diese zu akzeptieren. Bei Konflikten hilft nur eins: darüber reden. Bei größeren Familienkonflikten kann eine Mediation helfen.

## Wie finde ich passende alternative Wohnformen im Alter?

In den letzten Jahren haben sich viele gute Alternativen zur Betreuung im Pflegeheim und durch Angehörige zu Hause entwickelt. Aufwendige pflegerische Betreuung und



das Wohnen in den eigenen vier Wänden schließen sich nicht mehr aus: von der ambulanten Pflege durch einen Pflegedienst, die 24-Stunden-Pflege zu Hause durch ausländische Pflegekräfte, über die Betreuung in einer Senioren-WG bis zum betreuten Wohnen oder Leben in einem Mehrgenerationenhaus. Das Portal [www.pflege.de](http://www.pflege.de) informiert über verschiedene Wohnformen. Letztlich entscheiden der eigene Bedarf und die finanziellen Ressourcen.

### **Welche drei Tipps geben Sie Menschen mit, die zu Hause eine Person pflegen möchten?**

1. Pflegeaufwand nicht unterschätzen und eigene Ressourcen nicht überschätzen!
2. Verteilen Sie die Pflege auf mehrere Schultern! Das gilt nicht nur für die Einbindung von Familienmitgliedern, sondern auch für die Pflegeleistungen. Bei der Pflegeversicherung können Sie

sogenannte Kombinationsleistungen beantragen, sodass gleichzeitig ein ambulanter Pflegedienst für die Grundpflege beschäftigt und der Restbetrag als Pflegegeld für die Angehörigen ausbezahlt wird.

3. Fördern Sie die Selbstständigkeit Ihres Angehörigen, indem Sie ihm bewusst machen, was er noch alles kann, auch wenn es länger dauert. Es gibt viele Aufgaben im Haushalt, die auch ältere Menschen übernehmen können.

### **Welche Möglichkeiten gibt es, damit sich pflegende Angehörige selbst eine Auszeit verschaffen?**

Über die sogenannte Verhinderungspflege können sich Hauptpflegepersonen stunden-, tage- und wochenweise durch Angehörige oder professionelle Pflegekräfte vertreten lassen und erhalten dafür Leistungen von der Pflegeversicherung.

# Adressen & Links

## **Thema „Konsum reduzieren, nachhaltiger leben“**

Carl Tillessen: Konsum – Warum wir kaufen, was wir nicht brauchen, Taschenbuch, 2020

Bundeszentrale für politische Bildung: Zeitschriftenreihe „Aus Politik und Zeitgeschichte“, Heft „Konsumkultur“, Online-PDF oder kostenfrei bestellbar unter: <http://s.de/1h34>

Interview auf Deutschlandfunk Kultur vom 24.11.2018: Verzicht und Minimalismus – Ist weniger wirklich mehr?, abrufbar unter: <http://s.de/1h35>

Utopia-Podcast: Minimalismus, Suffizienz und Frugalismus – so geht Verzicht, abrufbar unter: <http://s.de/1h33>

## **Thema „Gut gerüstet für den Pflegefall“**

Informationen zu Sanierungsmaßnahmen und Fördermöglichkeiten der eigenen vier Wände bietet die Website [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de).

Informationen zur Familienpflegezeit für pflegende Angehörige stellt das Portal [www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit](http://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit) zusammen.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. listet unter [www.bag-wohnungsanpassung.de](http://www.bag-wohnungsanpassung.de) Wohnberatungsstellen zur altersgerechten Wohnungsgestaltung auf.

Das „Pflegetelefon“ des Bundesfamilienministeriums ist erreichbar von Montag bis Donnerstag, 9–18 Uhr unter 030-20179131.

Mehr Informationen zu privaten Pflegeversicherungen finden sich in unserem kostenfreien Ratgeber „Versichern mit Maß“, Bestelladresse siehe S. 53.



# Geld und Haushalt – unsere Angebote

**Sie wollen Ihre Kompetenzen im Umgang mit Geld verbessern?  
Der Beratungsdienst Geld und Haushalt hilft Ihnen dabei.  
Nutzen Sie unsere kostenfreien Angebote.**

## Ratgeber

Unser Ratgeberangebot umfasst derzeit drei Publikationsreihen.

Wenn Sie sich über grundsätzliche Fragen der Budgetplanung informieren wollen, nutzen Sie am besten einen unserer Ratgeber zu den verschiedenen Lebensphasen:

- Budgetkompass für Jugendliche
- Budgetkompass für junge Haushalte
- Budgetkompass für die Familie
- Budgetkompass fürs Älterwerden

Wer praktische Werkzeuge zur Budgetplanung sucht, findet solche unter unseren Ratgebern zur Ausgabenkontrolle:

- Mein Haushaltskalender
- Mein Haushaltsbuch
- Das einfache Haushaltsbuch (auch auf Englisch, Französisch und Arabisch)
- Ökologisch haushalten
- Mein Taschengeldplaner
- Fahrplan Taschengeld für Eltern und Kinder

Zur besseren Orientierung im Umgang mit Finanzdienstleistungen wählen Sie einen unserer Ratgeber zu dem Thema Finanzwissen:

- Rund ums Girokonto
- Finanzieren nach Plan
- Sparen für später
- Versichern mit Maß

## Vorträge

Mit den Vortragsangeboten unterstützt Geld und Haushalt Vereine, Träger der Erwachsenenbildung und sonstige gemeinnützige Einrichtungen bei der Finanzbildung. Es werden verschiedene Vortragsthemen rund um Fragen der Budget- und Finanzplanung sowie zu Verbraucher- und Rechtsfragen angeboten, darunter auch spezielle Vorträge für Multiplikatoren und Schulen. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website.

## Onlineplaner

### Budgetanalyse

Die Budgetanalyse analysiert Einnahmen und Ausgaben ähnlich wie bei einem Unternehmen und zeigt Verbesserungsmöglichkeiten für die private Finanzplanung.

### Referenzbudgets

Jeder private Haushalt kann mithilfe der Referenzbudgets seine Ausgaben mit denen anderer Haushalte vergleichen, die in einer ähnlichen Lebens-, Wohn- und Einkommenssituation sind.

### Web-Budgetplaner

Der Web-Budgetplaner ist ein Haushaltsbuch für PC und Smartphone. Einnahmen und Ausgaben können einfach erfasst, strukturiert und nach individuellen Vorgaben vielfältig ausgewertet werden.

### App Finanzchecker

Mit der Smartphone-App für iOS und Android lassen sich Einnahmen und Ausgaben mobil erfassen und auswerten. Jugendliche und junge Erwachsene behalten so den Überblick über ihr Budget.

### Bestellmöglichkeit:

-  030 20455-818
-  [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de)
-  **Geld und Haushalt –  
Beratungsdienst der  
Sparkassen-Finanzgruppe  
Postfach 11 07 40  
10837 Berlin**



-  /GeldundHaushalt
-  /GeldundHaushalt
-  /GeldundHaushaltTV
-  /GeldundHaushalt

## Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

## Impressum

© 2022 Deutscher Sparkassen- und Giroverband, Berlin

Alle Rechte vorbehalten

**Herausgeber** Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

im Deutschen Sparkassen- und Giroverband,

Charlottenstr. 47, 10117 Berlin

Telefon: 030 20225-5190

E-Mail: [guh@dsgv.de](mailto:guh@dsgv.de)

**Gestaltung** wirDesign Berlin Braunschweig

**Druck** DCM Druck Center Meckenheim

**Text und Redaktion** Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

## Fotografie

Titel: iStock AleksandarNak ic

iStock: S. 4 Stigur Már Karlsson/Heimsmyndir; S. 7 ArtMarie; S. 8 Anastasiia Shavshyna;

S. 11 PeopleImages; S. 13–23/S. 33–43 Ollustrator; S. 24 JulPo; S. 26 Geber86;

S. 30/31 DragonImages; S. 44 Maskot; S. 46 mixetto; S. 49 Dean Mitchell, S. 51 kupicoo

Beratungsdienst Geld und Haushalt: S. 3, 10, 48

## Quellen

Thema „Konsum reduzieren, nachhaltiger leben“:

WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“, 2017: <http://s.de/1hdo>

Fachblatt „Nature Sustainability“, 2022: Implementing the material footprint to measure progress towards Sustainable Development Goals 8 and 12: <http://s.de/1hdp>

Die Utopia-Studie, 2022: <http://s.de/1hdq>

Rhein-Neckar-Zeitung, 2014: Wie viel ist genug?: <http://s.de/1hdr>

Thema „Gut gerüstet für den Pflegefall“:

Statistisches Bundesamt, 2021: <http://s.de/1hdl>

Statistisches Bundesamt, 2019: <http://s.de/1hdm>

Mit unseren Ratgebern stärken Sie Ihre Finanzkompetenz. Für die Nutzung der Inhalte sind Sie als Leser selbst verantwortlich. Die Inhalte stellen keine Beratung dar. Die Weitergabe der Ratgeber ist nur in Ihrem privaten Umfeld und nicht an Dritte gestattet. Die Ratgeber dürfen nicht gewerblich verwendet werden. Alle Ratgeber von Geld und Haushalt sind urheberrechtlich geschützt.



Printed in Germany

I-06/2022 ☎ 610 014 044

# Notfallnummern



Polizei/Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Giftnotruf für die Großstadtbereiche Mecklenburg-Vorp., Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen	Vorwahl + 19240 0361 730730
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117

Kinder- und Jugendtelefon	116111
Elterntelefon	0800 1110550
Telefonseelsorge	116123
Behördenankunft (noch nicht bundesweit verfügbar)	115
Telefonberatung zu HIV und Aids	0221 892031
Corona-Hotline	030 346465100



## KARTENVERLUST

Sperrnotruf	
Inland	116116
Sperrnotruf	
Ausland	+49 116116

# Ferientermine 2023<sup>1</sup>

Land	Winter	Frühjahr Ostern	Himmelfahrt Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten 2023/2024
Baden-Württemberg	-	06.04./ 11.04.-15.04.	30.05.-09.06.	27.07.-09.09.	30.10.-03.11.	23.12.-05.01.
Bayern	20.02.-24.02.	03.04.-15.04.	30.05.-09.06.	31.07.-11.09.	30.10.-03.11./ 22.11.	23.12.-05.01.
Berlin	30.01.-04.02.	03.04.-14.04.	19.05./30.05.	13.07.-25.08.	02.10./ 23.10.-04.11.	23.12.-05.01.
Brandenburg	30.01.-03.02.	03.04.-14.04.	-	13.07.-26.08.	23.10.-04.11.	23.12.-05.01.
Bremen	30.01.-31.01.	27.03.-11.04.	19.05./30.05.	06.07.-16.08.	02.10./ 16.10.-30.10.	23.12.-05.01.
Hamburg	27.01.	06.03.-17.03.	15.05.-19.05.	13.07.-23.08.	02.10./ 16.10.-27.10.	22.12.-05.01.
Hessen	-	03.04.-22.04.	-	24.07.-01.09.	23.10.-28.10.	27.12.-13.01.
Mecklenburg-Vorpomern	06.02.-18.02.	03.04.-12.04.	19.05./ 26.05.-30.05.	17.07.-26.08.	09.10.-14.10./ 30.10./01.11.	21.12.-03.01.
Niedersachsen	30.01.-31.01.	27.03.-11.04.	19.05./30.05.	06.07.-16.08.	02.10./ 16.10.-30.10.	27.12.-05.01.
Nordrhein-Westfalen	-	03.04.-15.04.	30.05.	22.06.-04.08.	02.10.-14.10.	21.12.-05.01.
Rheinland-Pfalz	-	03.04.-06.04.	30.05.-07.06.	24.07.-01.09.	16.10.-27.10.	27.12.-05.01.
Saarland	20.02.-24.02.	03.04.-12.04.	30.05.-02.06.	24.07.-01.09.	23.10.-03.11.	21.12.-02.01.
Sachsen	13.02.-24.02.	07.04.-15.04.	19.05.	10.07.-18.08.	02.10.-14.10./ 30.10.	23.12.-02.01.
Sachsen-Anhalt	06.02.-11.02.	03.04.-08.04.	15.05.-19.05.	06.07.-16.08.	02.10./ 16.10.-30.10.	21.12.-03.01.
Schleswig-Holstein <sup>2</sup>	-	06.04.-22.04.	19.05.-20.05.	17.07.-26.08.	16.10.-27.10.	27.12.-06.01.
Thüringen	13.02.-17.02.	03.04.-15.04.	19.05.	10.07.-19.08.	02.10.-14.10.	22.12.-05.01.

<sup>1</sup> Angegeben ist jeweils der erste und der letzte Ferientag.  
 – Während die Kultusministerkonferenz die Sommerferien langfristig vereinbart, werden die übrigen Ferientermine von den Ländern selbst bestimmt. Die Länder übermitteln ihre Ferientermine dem Sekretariat der Kultusministerkonferenz, das sie als Übersicht veröffentlicht. Konkrete Nachfragen bezüglich der Ferienregelungen sind bei den Schulverwaltungen der Länder zu stellen.  
 – Schul- und unterrichtsfreie Tage sind kursiv gekennzeichnet.  
 – Die Veröffentlichung erfolgt fortlaufend.  
<sup>2</sup>SH – Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie auf den Halligen gelten für die Sommer- und die Herbstferien Sonderregelungen.



## Jahreskalender 2023

### Januar

Mo	02 09 16 23 30
Di	03 10 17 24 31
Mi	04 11 18 25
Do	05 12 19 26
Fr	06 13 20 27
Sa	07 14 21 28
So	01 08 15 22 29

### Februar

Mo	06 13 20 27
Di	07 14 21 28
Mi	01 08 15 22
Do	02 09 16 23
Fr	03 10 17 24
Sa	04 11 18 25
So	05 12 19 26

### März

Mo	06 13 20 27
Di	07 14 21 28
Mi	01 08 15 22 29
Do	02 09 16 23 30
Fr	03 10 17 24 31
Sa	04 11 18 25
So	05 12 19 26

### April

Mo	03 10 17 24
Di	04 11 18 25
Mi	05 12 19 26
Do	06 13 20 27
Fr	07 14 21 28
Sa	01 08 15 22 29
So	02 09 16 23 30

### Mai

Mo	01 08 15 22 29
Di	02 09 16 23 30
Mi	03 10 17 24 31
Do	04 11 18 25
Fr	05 12 19 26
Sa	06 13 20 27
So	07 14 21 28

### Juni

Mo	05 12 19 26
Di	06 13 20 27
Mi	07 14 21 28
Do	01 08 15 22 29
Fr	02 09 16 23 30
Sa	03 10 17 24
So	04 11 18 25

### Juli

Mo	03 10 17 24 31
Di	04 11 18 25
Mi	05 12 19 26
Do	06 13 20 27
Fr	07 14 21 28
Sa	01 08 15 22 29
So	02 09 16 23 30

### August

Mo	07 14 21 28
Di	01 08 15 22 29
Mi	02 09 16 23 30
Do	03 10 17 24 31
Fr	04 11 18 25
Sa	05 12 19 26
So	06 13 20 27

### September

Mo	04 11 18 25
Di	05 12 19 26
Mi	06 13 20 27
Do	07 14 21 28
Fr	01 08 15 22 29
Sa	02 09 16 23 30
So	03 10 17 24

### Oktober

Mo	02 09 16 23 30
Di	03 10 17 24 31
Mi	04 11 18 25
Do	05 12 19 26
Fr	06 13 20 27
Sa	07 14 21 28
So	01 08 15 22 29

### November

Mo	06 13 20 27
Di	07 14 21 28
Mi	01 08 15 22 29
Do	02 09 16 23 30
Fr	03 10 17 24
Sa	04 11 18 25
So	05 12 19 26

### Dezember

Mo	04 11 18 25
Di	05 12 19 26
Mi	06 13 20 27
Do	07 14 21 28
Fr	01 08 15 22 29
Sa	02 09 16 23 30
So	03 10 17 24 31



## Jahreskalender 2024

### Januar

Mo	01 08 15 22 29
Di	02 09 16 23 30
Mi	03 10 17 24 31
Do	04 11 18 25
Fr	05 12 19 26
Sa	06 13 20 27
So	07 14 21 28

### Februar

Mo	05 12 19 26
Di	06 13 20 27
Mi	07 14 21 28
Do	01 08 15 22 29
Fr	02 09 16 23
Sa	03 10 17 24
So	04 11 18 25

### März

Mo	04 11 18 25
Di	05 12 19 26
Mi	06 13 20 27
Do	07 14 21 28
Fr	01 08 15 22 29
Sa	02 09 16 23 30
So	03 10 17 24 31

### April

Mo	01 08 15 22 29
Di	02 09 16 23 30
Mi	03 10 17 24
Do	04 11 18 25
Fr	05 12 19 26
Sa	06 13 20 27
So	07 14 21 28

### Mai

Mo	06 13 20 27
Di	07 14 21 28
Mi	01 08 15 22 29
Do	02 09 16 23 30
Fr	03 10 17 24 31
Sa	04 11 18 25
So	05 12 19 26

### Juni

Mo	03 10 17 24
Di	04 11 18 25
Mi	05 12 19 26
Do	06 13 20 27
Fr	07 14 21 28
Sa	01 08 15 22 29
So	02 09 16 23 30

### Juli

Mo	01 08 15 22 29
Di	02 09 16 23 30
Mi	03 10 17 24 31
Do	04 11 18 25
Fr	05 12 19 26
Sa	06 13 20 27
So	07 14 21 28

### August

Mo	05 12 19 26
Di	06 13 20 27
Mi	07 14 21 28
Do	01 08 15 22 29
Fr	02 09 16 23 30
Sa	03 10 17 24 31
So	04 11 18 25

### September

Mo	02 09 16 23 30
Di	03 10 17 24
Mi	04 11 18 25
Do	05 12 19 26
Fr	06 13 20 27
Sa	07 14 21 28
So	01 08 15 22 29

### Oktober

Mo	07 14 21 28
Di	01 08 15 22 29
Mi	02 09 16 23 30
Do	03 10 17 24 31
Fr	04 11 18 25
Sa	05 12 19 26
So	06 13 20 27

### November

Mo	04 11 18 25
Di	05 12 19 26
Mi	06 13 20 27
Do	07 14 21 28
Fr	01 08 15 22 29
Sa	02 09 16 23 30
So	03 10 17 24

### Dezember

Mo	02 09 16 23 30
Di	03 10 17 24 31
Mi	04 11 18 25
Do	05 12 19 26
Fr	06 13 20 27
Sa	07 14 21 28
So	01 08 15 22 29

01 Bundesweiter Feiertag

01 Feiertag in ausgewählten Bundesländern

