

Ersparnis gilt für beide Ehepartner

München. Kosten für die krankheitsbedingte Unterbringung in einem Alten- und Pflegeheim können in der Steuererklärung als außergewöhnliche Belastung geltend gemacht werden. Wird dafür der private Haushalt aufgelöst, können die Ausgaben aber nicht in voller Höhe berücksichtigt werden.

Das Finanzamt zieht eine sogenannte Haushaltsersparnis dann von den Heimkosten ab. Diese orientiert sich am Grundfreibetrag und somit am Existenzminimum. Dabei gilt: Sind beide Ehegatten in einem Alten- und Pflegeheim untergebracht, ist für jeden der beiden eine Haushaltsersparnis anzusetzen, entschied der Bundesfinanzhof (BFH) (Az.: VI R 22/16).

Im verhandelten Fall waren die verheirateten Kläger seit Mai 2013 krankheitsbedingt in einem Doppelzimmer in einem Alten- und Pflegeheim untergebracht. Einen eigenen Haushalt unterhielten sie nicht mehr.

Das Finanzamt setzte beim Steuerbescheid eine Haushaltsersparnis für jeden der Eheleute an und kürzte die Aufwendungen entsprechend. Die gegen diese Behördenentscheidung erhobene Klage wies zunächst das Finanzgericht zurück, und auch vor dem BFH hatten die Eheleute keinen Erfolg.

IN KÜRZE

Zahnspange nach und nach bezahlen

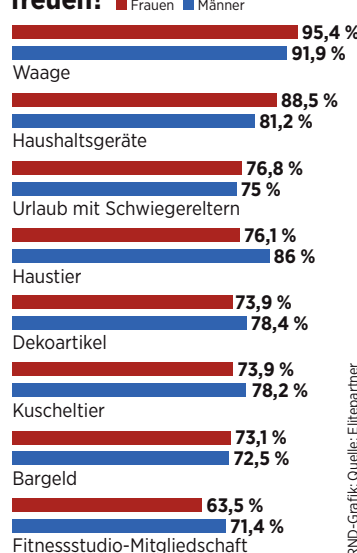
Düsseldorf. Bekommt das Kind eine Zahnspange, müssen sich die Eltern vorerst an den Kosten beteiligen. Die Verbraucherzentrale NRW rät, sich nach jedem Behandlungsschritt eine Rechnung ausstellen zu lassen. So haben Eltern die Chance, regelmäßig zu überprüfen, was genau gemacht wurde. Viele Praxen bieten Ratenpläne mit festen monatlichen Überweisungen an. Solche Raten verschleiern aber die Gesamtkosten, gibt die Verbraucherzentrale zu bedenken. Dies könne dazu verleiten, sich auf eine Gesamtsumme einzulassen, die man eigentlich nicht tragen kann.

Heizung nicht voll aufdrehen

Stuttgart. Das muss doch schneller gehen: Wer in einen kalten Raum kommt, dreht meist intuitiv den Heizkörper voll auf. Allerdings heizt das die Luft auch nicht schneller auf, sondern verpulvert nur Heizkosten. Denn der Heizkörper wird auf Stufe fünf länger laufen, da er die Temperatur im Raum auf 28 Grad erwärmt, wie die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg erläutert. Eine Wohlfühltemperatur von 20 Grad bekommt man schon mit Stufe drei, Stufe vier ergibt circa 24 Grad. Wer es kühler mag: Die Ziffer Eins steht für rund 12 Grad, die Zwei für 16 Grad. Das Sternchensymbol steht für den Frostschutz. Etwa 5 Grad werden damit erreicht.

ZAHLEN, BITTE!

Über welche Geschenke würden Sie sich nicht freuen?



Gemeinsame Zeit ist das beste Geschenk

Advent, Zeit der Stille - von wegen! Viele sind im Einkaufsstress, dabei ist das gar nicht nötig, wie Forscher herausgefunden haben.

Nicht auf die Größe des Geschenks kommt es an. Entscheidend ist, wie viel Zeit man für den Beschenkten investiert.

FOTO: UNSPLASH/BEN WHITE

Von Florian Sötje

Wenn draußen der Schnee die Landschaft bedeckt und es drinnen nach Plätzchen duftet, die Kerzen vor sich hin flackern und leise weihnachtliche Klänge zu hören sind, dann zeigt sich die Adventszeit von ihrer besinnlichen Seite. Doch es geht auch anders. Zur Weihnachtszeit gehören für viele ebenso der Stress, vieles vorzubereiten, und unzählige Termine. Und natürlich: die Jagd nach den perfekten Geschenken. Denn Weihnachten ist auch ein riesiges Geschäft.

Der Einzelhandel reibt sich beim Anblick prall gefüllter Einkaufstaschen in überlaufenen Shoppingcentern die Hände. „Rund 95 Milliarden Euro setzt der Einzelhandel in Deutschland im Weihnachtsgeschäft um“, sagt Dr. Mara Grunewald vom Institut der deutschen Wirtschaft in Köln. Für bestimmte Branchen lohnt sich die Jagd nach dem optimalen Geschenk an Heiligabend besonders. Laut Handelsverband Deutschland verbucht die Spielwarenindustrie ein Drittel ihres Jahresumsatzes in den Monaten November und Dezember. Buchläden erwirtschaften ein Viertel ihrer jährlichen Einnahmen in diesen beiden Monaten. Und nicht nur in zur Weihnachtszeit überfüllten Kaufhäusern klingeln die Kassen. In unzähligen Onlineshops im Internet stapeln sich die Weihnachtsgeschenke in virtuellen Warenkörben. Die aktuelle Weihnachtstudie der FOM-Hochschule

mit über 56 000 Befragten besagt, dass die Deutschen in diesem Jahr im Schnitt 465 Euro für Weihnachtsgeschenke einplanen.

Doch was entscheidet wirklich über den Erfolg eines Geschenks? Kommt es darauf an, wie viele Geldscheine man auf den Ladentisch legt oder wie üppig die Auswahl unter dem Weihnachtsbaum ist? Die Verhaltensökonomie bringt Licht ins Dunkel: Es kommt nicht auf den Preis oder die Menge der Geschenke an.

Schon vor knapp 25 Jahren verglich Joel Waldfogel, Professor für Wirtschaftswissenschaften an der Carlson School of Management der University of Minnesota, den Preis eines Geschenkes mit dem Wert,



Der Konsum von Erlebnissen macht glücklicher als der von Produkten.

Dr. Mara Grunewald, Verhaltensökonomin

den die Beschenkten diesem beimaßen. Als Versuchsobjekte dienten seine Studenten. Diese hatten jeweils für 440 Dollar Weihnachtsgeschenke bekommen, die ihnen aber nur 313 Dollar wert waren. Obwohl die Geste des Schenkens in den Wert hineinfließt, zeigen auch an-

dere Untersuchungen einen Verlust von 10 bis 25 Prozent zwischen Kaufpreis und Wert für den Beschenkten. Über den Erfolg unter dem Weihnachtsbaum entscheidet demnach nicht das prall gefüllte Portemonnaie. Investieren sollte man lieber in etwas anderes: Zeit.

Das gilt zum einen für die Vorbereitung. Wer sich über das Jahr Notizen aufschreibt und kleine Hinweise zu möglichen Geschenken für Partner, Eltern oder Geschwister registriert, kann sich frühzeitig Gedanken machen und Ideen kreativ umsetzen. So lässt sich der größte Fehler vermeiden: Wer kurz vor der Bescherung noch ins Einkaufszentrum hetzt und ziellos in die Regale schaut, macht dem Beschenkten und sich selbst keine Freude. „Schenken kann nicht nur den Empfänger glücklich machen, sondern auch den Absender. Allerdings darf der Akt der Nächstenliebe nicht zur lästigen Pflicht werden“, warnt Verhaltensökonomin Grunewald. Denn bei freiwilligen Geschenken werde das Belohnungssystem im Gehirn viel stärker aktiviert als bei erzwungenen – nach dem Motto: Tu dir Gutes, indem du anderen Gutes tust.

Zu wissen, was für den anderen gut ist, hängt auch immer von der persönlichen Beziehung ab. Die Suche nach einem Geschenk für Freunde oder Familienmitglieder kann zu einer zähen Angelegenheit werden, wenn man den Beschenkten nicht überaus gut kennt. Die Deutschen haben daher eine bestimmte Vorliebe: „Am häufigsten verschenken die Deutschen Gutscheine, gefolgt von Büchern, Kos-

metik und Schmuck“, sagt Expertin Grunewald. Sie hat aber noch einen weiteren Vorschlag, bei dem erneut die Zeit im Mittelpunkt steht: das Schenken von Erlebnissen. „Die Glücksforschung zeigt: Der Konsum von Erlebnissen macht glücklicher als der von Produkten“, sagt Grunewald. So werde Weihnachten mit Erlebnisgeschenken eher zu einem glücklichen Fest. Dass Erlebnisse wie Essengehen, gemeinsame

Wie lang gilt der Gutschein?

Ein Gutschein oder ein Ticket für ein Konzert sind verhältnismäßig leicht gemachte Weihnachtsgeschenke. Doch dann verschwinden sie in der Schublade und werden vergessen. Was Verbraucher wissen sollten:

Wie lange ist ein Gutschein gültig?

Hat der Händler den Gutschein nicht befristet, gilt eine dreijährige Verjährungsfrist. Die sogenannte regelmäßige Verjährungsfrist ist im Bürgerlichen Gesetzbuch festgehalten. Die Frist beginnt immer am Ende des Kalenderjahres. Wer also zum Beispiel am 15. Februar 2014 einen Gutschein bekommen hat, kann ihn noch bis Ende 2017 einlösen.

Kann ich mir einen Gutschein in bar auszahlen lassen?

Nein, dazu ist der Händler nicht verpflichtet. Ist der Gutschein abgelaufen, die dreijährige Verjährungsfrist aber noch nicht, können Kunden aber durchaus darauf pochen, sich den Geldwert auszahlen zu lassen.

Konzertbesuche oder Reisen glücklicher machen als der Kauf von Produkten, fanden die amerikanischen Glücksforscher Leaf Van Boven und Thomas Gilovich heraus. Zudem sinkt die Zufriedenheit mit materiellen Käufen nach einer gewissen Zeit, weil wir uns schnell an neuen Besitz gewöhnen. Das Glücksempfinden durch die Erinnerung an ein Erlebnis hingegen steigt mit der Zeit noch weiter an. „Anstelle einer DVD könnte ein gemeinsamer Kinobesuch Freude bereiten. Verschenkte Küchenutensilien könnten beim gemeinsamen Kochen zum Einsatz kommen“, schlägt Grunewald vor. Und wer trotzdem gern Produkte verschenke, könne sein Präsent mit einer gemeinsamen Einkaufstour verbinden, sagt sie.

Erlebnisgeschenke sind somit auch eine Alternative für Paare, die sich keine Produkte mehr schenken wollen, oder Freunde und Familienmitglieder, bei denen einem die Wahl schwerfällt. Gemeinsame Zeit ist wertvoller. Eine kleine Ausnahme bilden die Jüngsten. Kinder wollen und sollen am Weihnachtsabend gespannt Geschenke auspacken. Aber auch hier lassen sich Produkt mit Erlebnisgeschenken kombinieren.

Dass die Investition in Zeit in unserer konsumorientierten Gesellschaft eine besonders gute ist, zeigt ein Aspekt der diesjährigen FOM-Weihnachtstudie. Denn auf die Frage „Womit würden Sie sich selbst reich beschenkt fühlen?“ antworteten die meisten: mehr frei gestaltbare Zeit und mehr positive Beziehungen zu anderen. Geld und Geschenke seien nicht so wichtig.

Die kleinen Alleskönner

Zur Weihnachtszeit sind Nüsse beliebt. Lange galten sie als zu fettig, doch heute gehören sie zu einer gesunden Ernährung.

Von Florian Sötje

Der deutsche Schriftsteller Franz Kafka schrieb einst: „Eine Nuss aufknacken ist wahrhaftig keine Kunst.“ Doch die botanisch zum Obst zählenden Schließfrüchte sind nicht nur einfach zu knacken, sie sind dazu noch gesund – zumindest in Maßen. Denn Nüsse, früher aufgrund ihres hohen Fettgehalts in Ernährungsplänen verpönt, gelten heute als kleines Superfood.

„Nüsse enthalten viele Inhaltsstoffe, die unserer Gesundheit gut tun“, sagt Isabelle Keller, Diplom-Ökotrophologin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Zwar enthalten Nüsse einen hohen Fettanteil, doch „das Besondere ist die gute Fettsäurezusammensetzung“, erklärt Keller. Die reichlich vorhandenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken sich positiv auf die Blutfettwerte aus, haben entzündungsdämpfenden Charakter



Superfood: Nüsse, in Maßen genossen, können eine wertvolle Ergänzung des täglichen Speiseplans sein.

FOTO: PIXABAY

und minimieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem haben die Nüsse einen guten Ballaststoffanteil. Das Vitamin E wirkt als Antioxidans und kurbelt Stoffwechselfvorgänge an, das B-Vitamin Folat fördert das Zellwachstum und die Zellteilung. Neben den guten Fettsäuren sind Nüsse reich an Proteinen und Kohlenhydraten

und enthalten somit einen hohen Anteil aller drei Makronährstoffe. „Damit haben sie einen hohen Energiegehalt. Deshalb muss man bei der Menge genauer hinschauen“, sagt Keller.

Doch wie hoch darf die tägliche Dosis sein? Da Nüsse botanisch zum Obst zählen und die DGE rät, täglich fünf Portionen Obst zu essen, emp-

fiehlt Keller, eine Portion davon sollte aus Nüssen bestehen. „Eine Portion sind etwa 25 Gramm, also eine Handvoll.“

Allerdings kommt es nicht nur auf die Menge an. Die Verarbeitung der Nüsse spielt eine Rolle, und ein wenig auch „die Atmosphäre“ – Stichwort: Tele-Snacking. „Wenn man an die Packung Erdnüsse vor dem Fernseher denkt, sind dann mal schnell 125 Gramm weg“, sagt Keller. Zudem seien diese Nüsse meist gesalzen und in Blechdosen nicht optimal gelagert.

Die Gelegenheit zur richtigen Nuss-Atmosphäre bietet die Weihnachtszeit. Denn in dieser können Nüsse auf vielfältige und gesunde Weise eingesetzt werden. Eine Möglichkeit: der klassische Adventsteller mit Äpfeln, Mandelkernen, Mandarinen und Nüssen – kurz gesagt: zurück zu alten Bräuchen. „Man kann Nüsse zudem gut in die Weihnachtsbäckerei aufnehmen“,

rät die DGE-Expertin. So lassen sich Mehl, Butter oder Margarine beim Backen von Plätzchen und anderen weihnachtlichen Köstlichkeiten durch Nüsse zum Teil ersetzen. Und auch jenseits der Weihnachtszeit eignen sich die Schließfrüchte ideal zur kulinarischen Ergänzung – ob beim Müsli, Joghurt, Dessert oder einer Suppe. „Auch ein Salat lässt sich mit frisch gerösteten Walnüssen aufpeppen“, sagt Keller. Die Walnuss hat eine besonders gute Fettsäurezusammensetzung und ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Fließeigenschaften des Bluts begünstigen können.

Obacht allerdings beim Einkauf: „Gerade in Bezug auf Schimmelpilze ist es wichtig, dass die Nüsse richtig gelagert werden“, erklärt Keller. Zu feucht darf es nicht sein. Von daher sollte man Nüsse eher in kleinen Kisten als in einer Kunststoffverpackung kaufen, in der sich schnell Feuchtigkeit bildet.