

KONSUM & MEHR

Pudding mit drei Zutaten

So klappt das Kochen ohne Fertigtüte

Selbst gemachter Schokoladenpudding ist genauso schnell gekocht und noch einmal leckerer als das Produkt aus dem Fertigbeutel, sagt Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern. Zudem kommt er ohne Zusätze aus. „Die meisten Fertigpulver haben nämlich tatsächlich künstliche Aromen und die brauche ich nicht unbedingt in meinem Schokopudding“, betont die Ernährungsexpertin.

So macht sie ihren Pudding: „Es ist ein ganz einfaches 3-2-1-Rezept“, erklärt Krehl. Das heißt: Man braucht drei gehäufte Esslöffel Maisstärke, zwei Esslöffel entöltes Kakao-pulver und einen Esslöffel Zucker. „Fertig ist das Puddingpulver für einen halben Liter Milch.“

Der Rest funktioniert wie beim Beutelpudding auch: Etwas von der kalten Milch wird abgenommen und das gemischte Pulver darin glatt gerührt. Die übrige Milch aufkochen und die angerührte Mischung dort hineingeben. Alles gut mit dem Schneebesen durchrühren, bis es erneut aufkocht. Fertig ist der Pudding, der nun nur noch vom Herd genommen muss und -etwas abgekühlt - direkt gegessen werden kann. Oder Sie stellen ihn kalt und genießen ihn später.

Ein Tipp für einen noch intensiveren Schokoladengeschmack: Lassen Sie ein paar Stückchen dunkle Schokolade in der heißen Milch schmelzen, bevor Sie das selbstgemachte Puddingpulver einrühren. Na dann: Guten Appetit! dpa

DAS URTEIL

Unterschrift reicht nicht

Ein Testament muss komplett eigenhändig geschrieben oder von einem Notar beurkundet werden. Darauf weist das Oberlandesgericht (OLG) Celle nach einer Entscheidung (Az. 6 W 156/24) in einem Erbstreit hin.

In dem konkreten Fall hatte eine Frau nach dem Tod ihrer Mutter einen Erbschein beantragt, der sie zur Alleinerbin erklären sollte. Sie berief sich nach Gerichtsangaben auf ein Testament, machte dabei aber falsche Angaben. Die Tochter erklärte, die Verstorbene habe das Testament eigenhändig verfasst und unterschrieben. Tatsächlich aber hatte die Tochter den Text geschrieben, die Mutter nur ihre Unterschrift darunter gesetzt.

Das Testament ist damit unwirksam, wie das OLG mitteilte. Die Frau müsse nun das Erbe mit ihren Geschwistern teilen. Dies hatte bereits das Amtsgericht Neustadt aufgekärt. Im Rechtsstreit vor dem Oberlandesgericht verlangten zwei Schwestern darüber hinaus die Erstattung der Anwaltskosten, die sie aufbringen mussten, um gegen den unberechtigten Antrag auf den Erbschein vorzugehen. Das OLG Celle gab den beiden Schwestern recht. dpa

Ein volles Gehalt neben der Rente

Erwerbstätige können zusätzlich zu ihrem Lohn auch Rente beziehen. Was es dabei zu beachten gilt

MECHTHILD HENNEKE

Die Rente beantragen und weiterarbeiten? Das ist möglich, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Wer zum Beispiel einen Rentenanspruch mit 63 Jahren hat, kann die vorgezogene Altersrente erhalten und wird vom Arbeitgeber möglicherweise gern weiterbeschäftigt. Wie das funktioniert, erklären Fachleute.

Rente mit 63: Um in den Genuss der vorgezogenen Altersrente zu kommen, muss man bei Renteneintritt 63 Jahre alt sein und mindestens 35 Jahre Versicherungszeiten bei der Deutschen Rentenversicherung (DRV) aufweisen. „Die vorzeitige Altersrente ist aber mit Abschlägen verbunden“, sagt Gundula Sennewald, Pressereferentin der DRV Bund in Berlin. Pro Monat des früheren Rentenbeginns werden 0,3 Prozent der bis dahin erreichten Rentenanwartschaft abgezogen. Die Berechnung hängt vom Geburtsjahr ab. Wer 1962 geboren ist und mit 63 Jahren in Altersrente geht, hat eine Rentenminderung von 13,2 Prozent. Statt 1500 Euro Rente erhielte man also 1302 Euro. Wichtig: „Diese bleibt für den gesamten Rentenbezug bestehen“, sagt Sennewald.

Zuverdienst: „Seit dem 1. Januar 2023 spielt ein Hinzuverdienst für die Rentenversicherung keine Rolle mehr“, sagt Sennewald. Altersrentnerinnen und -rentner können ohne Beschränkung arbeiten. Trotz Altersrente werden vom Gehalt des Arbeitnehmers aber weiterhin alle bisherigen Abgaben für Rente, Kranken- und Pflegeversicherung sowie Arbeitslosengeld bezahlt. Das bedeutet auch, dass weiter Rentenpunkte gesammelt werden. Diese wirken sich aber erst bei Erreichen des regulären Rentenalters aus.

Besteuerung: Rentnerinnen und Rentner sind zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn der Gesamtbetrag ihrer Einkünfte den jährlichen Grundfreibetrag überschreitet. Im Jahr 2024 lag der Grundfreibetrag bei 11784 Euro für Ledige und bei 23568 Euro für Verheiratete. Wer Rente bezieht und ar-



beitet, wird deshalb auch als Arbeitnehmer:in eine Steuererklärung abgeben müssen. Und die Nachzahlung dürfte happig ausfallen: Legt man das derzeitige Bruttodurchschnittseinkommen von rund 52000 Euro jährlich und eine Jahresrente von 20000 Euro zugrunde, kann unter Umständen der Spitzensteuersatz von 42 Prozent erreicht werden. Schätzungen zufolge kann die Einkommenssteuer bis zu 20000 Euro betragen. Für 2025 greift der Spitzensteuersatz ab einem zu versteuernden Jahreseinkommen von 68481 Euro, im Vorjahr von 66761 Euro.

Arbeitsrecht: „Ob es möglich ist, parallel zu arbeiten und Rente zu beziehen, entscheidet sich im Arbeitsver-

trag“, sagt Maria Rosenke, Fachanwältin für Arbeitsrecht. Manche Arbeitsverträge gäben vor, dass der Vertrag mit dem Eintritt ins reguläre Rentenalter endet. Damit ist die Rente mit 66 oder 67 gemeint. „Andere Arbeitsverträge enthalten die sogenannte Rentenbezugs-klausel“, sagt Rosenke. Sie besagt, dass der Arbeitsvertrag mit Bezug einer Rente endet. Da es mittlerweile gesetzlich erlaubt ist, zur Rente unbegrenzt hinzuzuverdienen, sei nicht klar, ob diese Klausel noch wirksam sei. „Es ist noch nicht abschließend geklärt, ob das gilt“, sagt Rosenke.

Arbeitgeber: Zur Frage, ob der Arbeitgeber über den Bezug der Rente informiert werden muss, sagt Rosenke: „Es

gibt keine ausdrückliche gesetzliche Mitteilungspflicht zur Anzeige des Renteneintritts gegenüber dem Arbeitgeber.“ Allerdings, betont Rosenke, ergebe sich aus dem Sozialrecht eine arbeitsvertragliche Pflicht. „Ich muss den Arbeitgeber über meinen Status informieren, damit er seine Pflichten, die richtigen Sozialversicherungsbeiträge abzuführen, erfüllen kann.“

Sozialversicherung: Wer Rente bezieht und weiterarbeitet, bedient die Töpfe der Sozialversicherungskassen doppelt – aus beiden Einkünften werden Kranken- und Pflegeversicherung gezahlt. „Übersteigen die beiden Einnahmen zusammen die Beitragsbemessungsgrenze der Krankenversiche-

rung, werden insgesamt zu viel Beiträge gezahlt“, heißt es beim Informationsportal Arbeitgeber Sozialversicherung, das zur informationstechnischen Servicestelle der gesetzlichen Krankenversicherung (ITSG) gehört. Die Beitragsbemessungsgrenze der Krankenversicherung liegt 2025 bei monatlichen Einkünften von 5512,50 Euro im Monat. Ein Rentner, der so viel oder mehr einnimmt, erhält auf Antrag teilweise Beiträge von der Krankenversicherung erstattet. „Allerdings nur den von ihm selbst getragenen Teil, also die Hälfte des gesetzlichen Beitrags und den von ihm gezahlten Zusatzbeitrag.“ Der Beitragsanteil des Rentenversicherungsträgers verbleibt bei der Krankenkasse, so das Informationsportal.

Teilrente: Rentnerinnen und Rentner haben keinen Anspruch auf Krankengeld. Um weiter Krankengeld zu beziehen, empfiehlt es sich deshalb, nicht die volle Rente zu beziehen, sondern eine Teilrente. Das bedeutet, dass die Rente mindestens um 0,01 Prozent gemindert wird. Die Teilrente kann ansonsten in der Spanne zwischen 10 und 99,99 Prozent der Vollrente liegen. Wer Teilrente erhält, hat weiter Anspruch auf Krankengeld.

Ein weiterer Vorteil betrifft das Arbeitslosengeld. Wer eine Vollrente bekommt, verliert den Anspruch auf Arbeitslosengeld. Bei einer Teilrente werden unter bestimmten Voraussetzungen zumindest drei Monate lang Arbeitslosengeld gezahlt. Der Rentner muss in der Zeit vor der Arbeitslosigkeit mindestens sechs Monate lange versicherungspflichtig beschäftigt gewesen sein.

Mit dem Bezug der ersten Rente wird festgelegt, wie hoch der Steuersatz ist, den ich auf meine Rente zahlen muss. Dieser Steuersatz steigt und wird 2040 für alle Neurentner 100 Prozent betragen. Wer in diesem Jahr Rente erhält – egal ob Teilrente, vorgezogene Altersrente oder reguläre Altersrente, muss 83,5 Prozent seiner Rente versteuern. Bei einer Jahresrente von 20000 Euro müssten 16700 Euro versteuert werden. In fünf Jahren, also 2029, liegt der Satz bereits bei 85,5 Prozent.

Lecker und vegan?

Soja, Kokos oder Hafer statt klassischem Joghurt

Auch wenn die Bezeichnung „Joghurt“ eigentlich tierischen Milchprodukten vorbehalten ist, weiß jeder, was mit „veganem Joghurt“ gemeint ist. Hergestellt werden diese Ersatzprodukte aus Soja, Kokos oder Hafer. Die Zeitschrift „Stiftung Warentest“ hat insgesamt 18 Produkte der Sorte „Natur“ unter die Lupe genommen, acht Soja-Produkte und jeweils fünf auf Hafer- beziehungsweise Kokosbasis. Das Ergebnis: Sieben sind „gut“, neun „befriedigend“ und zwei „ausreichend“.

Als Testsieger benennen die Prüfer bei den Soja-Produkten „My Vay Sojaghurt Natur, ungesüßt“ von Aldi (Note 2,4).

Die Soja-Produkte von Kaufland und Edeka schnitten zwar besser ab, haben laut Stiftung Warentest aber mittlerweile eine veränderte Rezeptur. Testsieger auf Kokosbasis ist „So good so veggie aus Kokosmilch Natur“ von Andros (Note 2,1), beim Hafer wurde „Hafer Jogu Natur Bio“ von The vegan cow (2,2) am besten bewertet.

Grundsätzlich haben Sojaerzeugnisse eine bohnige Note, Kokosprodukte schmecken nach Kokos und Haferprodukte erinnern an Getreidebrei. Geschmacklich am besten schneiden die Kokosalternativen ab, der Geschmacksverlierer kommt aus der Haferliga.

Was die Nährwerte betrifft, ist Soja unter den Alternativen die beste Wahl. Soja-Produkte punkten im Vergleich zu Hafer und Kokos mit viel Protein, weniger Fett und weniger Kalorien. Von den Nährstoffen her ziehe die Deutsche Gesellschaft für Ernährung das Original dem Ersatz vor und empfehle zwei Portionen Milch oder Milchprodukte am Tag, heißt es in der Zeitschrift.

Wer nur Alternativen esse, solle daher angereicherte Produkte wählen. Jedem dritten aller getesteten Produkte wurde Kalzium zugesetzt, meist zusammen mit Vitamin D und B12, um sich dem Original anzunähern. dpa

Besser abheften

Renteninformation sicher aufbewahren

Einmal im Jahr flattert sie bei den meisten Versicherungen in den Briefkasten: die jährliche Renteninformation. Doch was damit anstellen?

„Grundsätzlich ist es nicht notwendig, die über die Jahre erhaltenen Renteninformationen aufzubewahren“, sagt Dirk Manthey von der Deutschen Rentenversicherung (DRV). Denn eine generelle Aufbewahrungspflicht gebe es dafür nicht. „Wir empfehlen jedoch, wenigstens die letzte Renteninformation so lange aufzubewahren, bis eine neue Renteninformation zugesandt wurde.“

Michael Heuser vom Deutschen Institut für Vermögensbildung und Alterssicherung

empfiehlt, mehr als nur eine vergangene Renteninformation aufzubewahren. Denn wer zwei oder drei frühere Schreiben mit dem aktuellen abgleichen kann, bekomme ein „stabileres Gefühl dafür, was man mit 67 von der gesetzlichen Rente erwarten kann“.

Übrigens: Die Renteninformation ist nicht dasselbe wie die deutlich umfangreichere Rentenauskunft. Ersteres bekommen Versicherte ab dem 27. Lebensjahr, die mindestens fünf Beitragsjahre vorweisen können, jährlich zugeschickt. Nach Vollendung des 55. Lebensjahres wird die Renteninformation nach Angaben der DRV alle drei Jahre durch die Rentenauskunft ersetzt. dpa