

Eigenes Einkommen bestimmt Höhe der Witwenrente

Wird eine Witwenrente nicht immer in Höhe von 40 Prozent ausgezahlt?

Viele Menschen glauben, eine Hinterbliebenenrente, auch Witwen- oder Waisenrente genannt, würde automatisch in Höhe von mindestens 40 Prozent ausgezahlt. Dem ist aber nicht so. Ob überhaupt und wieviel Anspruch besteht, orientiert sich an der Höhe des Einkommens des Hinterbliebenen.

Frage einer besorgten Freundin: Eine meiner Bekannten, deren Ehemann gestorben ist, arbeitet als selbstständige Handelsvertreterin mit relativ hohem Einkommen. Die Rentenanstalt ihres verstorbenen Mannes zahlt deshalb keine Witwenrente. Stehen ihr nicht per Gesetz mindestens 40 Prozent als Witwenrente zu?

Nein, es ist durchaus möglich, dass eine Hinterbliebenenrente in geringerer Höhe oder überhaupt nicht ausgezahlt wird. Dies ist der Fall, wenn der Hinterbliebene über ein eigenes Einkommen verfügt.

Wie wird eine Witwenrente errechnet?

Die Berechnung erfolgt folgendermaßen: Vom monatlichen Nettoeinkommen der Witwe (ohne die Hinterbliebenenrente) wird ein Freibetrag abgezogen (im Westen 718 Euro im Monat, im Osten 637 Euro). Es verbleibt das anrechenbare Nettoeinkommen. 40 Prozent hiervon werden als Kürzungsbetrag auf die Hinterbliebenenrente angerechnet. Sind diese 40 Prozent gleich hoch oder höher als die Hinterbliebenenrente, wird keine Rente ausgezahlt. Ist der

Kürzungsbetrag niedriger, wird der verbleibende Betrag (Hinterbliebenenrente minus Kürzungsbetrag) ausgezahlt.

Was passiert bei Umzug des Hinterbliebenen?

Normalerweise bringt ein Umzug eines Rentners innerhalb Deutschlands keine Nachteile mit sich – auch nicht wenn zwischen neuen und alten Bundesländern gewechselt wird.

Anders verhält sich dies bei der Hinterbliebenenrente. Diese wird im Falle eines Umzugs von West nach Ost oder umgekehrt, aufgrund der derzeit noch unterschiedlichen Freibeträge angepasst. Beim Umzug von Ost nach West steigt die Witwenrente. Wechselt der Hinterbliebene in den Osten, sinkt sie. wb/cm



Foto: Nicole Effinger/fotolia

Verfügt der Hinterbliebene über ein eigenes Einkommen, wird die Witwenrente entsprechend angepasst.

Rechenbeispiel

Table with 2 columns: Description and Amount. Rows include: Monatliche Hinterbliebenenrente (West) 500 Euro, Netto-Einkommen 1318 Euro, Minus Freibetrag (West) 718 Euro, Verbleiben als übersteigender Betrag 600 Euro, Davon 40 Prozent als Kürzungsbetrag 240 Euro, Ausbezahlter Betrag (500 minus 240) 260 Euro.

Der Kürzungsbetrag ist niedriger als die Hinterbliebenenrente von 500 Euro, daher wird als Rente nur 260 Euro ausgezahlt. Das könnte sich ändern, wenn sich das Einkommen erhöht. Würde es zum Beispiel 1818 Euro netto monatlich betragen, so würden nur 60 Euro Hinterbliebenenrente zustehen. Sinkt das Nettoeinkommen, so wird die Witwenrente entsprechend angepasst und ein höherer Betrag ausgezahlt – in diesem Beispiel maximal 500 Euro.

Jeder Fünfte leidet unter Schlafstörungen

Guten Abend, gute Nacht, mit Rosen bedacht...

... dieses alte Einschlaflied kennen viele aus der Kindheit. Doch oft ist es als Erwachsener vorbei mit „schlaf nun selig und süß, schau im Traum's Paradies“, wie es in der zweiten Strophe heißt, die Georg Scherer hinzufügte. Studien belegen, dass in den westlichen Industriestaaten rund jeder Fünfte an Schlaf- bzw. Durchschlafproblemen leidet.

Nicht immer handelt es sich um eine gesundheitsschädigende Störung. Beispielsweise ist erwiesen, dass Menschen unterschiedlich viel Schlaf benötigen und der Bedarf mit dem Alter abnimmt. Hält es einen 18- bis 30-Jährigen noch durchschnittlich 8 Stunden in den Federn, so kommen über 45-Jährige meist mit 6 Stunden Schlaf aus.

Medikamente gegen Schlafstörungen helfen meist nur kurzfristig und sollten nur nach Absprache mit einem Arzt genommen werden. Dabei sollte man auch auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten achten. Bevor man jedoch zur Tablette greift, stehen so manche Hausmittel und Techniken zur Verfügung. Auch wenn sich dabei der Erfolg oft erst längerfristig einstellt, sind sie einen Versuch wert. Vor allem wenn man bedenkt, dass laut des Bremer Gesundheitsforschers Gerd Glaeske rund 400 000 Menschen – darunter viele im Rentenalter – abhängig von Schlafmitteln sind.

Alternative Einschlafhelfer und -methoden sind beispielsweise:

- Abends Tees oder Säfte mit Extrakten aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern oder Johanniskraut trinken.
Warmes Vollbad vor dem Schlafengehen.
Dinge, die einem „durch den Kopf gehen“ sind oft Sachen, die man nicht vergessen darf – diese auf eine Liste schreiben für den nächsten Tag.
„Schlafrituale“ entwickeln: beispielsweise immer einen Tee kochen, dann Liste schreiben, dann Bett fertig machen usw.
Einen Punkt im Schlafzimmer so lange fixieren, bis die Augenlider immer schwerer werden.
In Gedanken langsam von 200 bis 0 zählen. Wer bei „0“ noch nicht schläft, sollte wieder aufstehen und sich mit etwas anderem beschäftigen und es später erneut versuchen. Zum Beispiel ist Kuchen backen um Mitternacht eine schmackhafte Alternative zum sich Ärgern über das Nichteinschlafen.

Kann man den nächtlichen Störungen nicht Herr werden, empfiehlt sich, einen Arzt aufzusuchen. Der Schlafmediziner Ingo Fietze rät dies, wenn die Schlafprobleme länger als vier Wochen mindestens dreimal in der Woche auftreten.

Was die einen bekämpfen, machte ein anderer freiwillig und steht damit im Buch der Rekorde. Tony Wright verzichtete 266 Stunden lang, also ganze elf Tage, auf den Wohltäter Schlaf. Der TV-Sender BBC begleitete den Briten auf Schritt und Tritt mit Kameras und berichtete, dass er nach den elf Tagen zwar ein wenig müde aussah, aber erstaunlich geistig und körperlich fit wirkte. cm



Foto: RTimages/fotolia

In Deutschland greifen 51 Prozent der über 60-Jährigen regelmäßig zu Schlaftabletten.

Info

Das kostenlose bundesweite Servicetelefon der Deutschen Rentenversicherung erreichen Sie unter: Tel.: 0800/100 04 80 70; Montag bis Donnerstag 7.30 bis 19.30 Uhr und freitags 7.30 bis 15.30 Uhr.

Informationen und Ansprechpartner rund um die Rente auch unter: www.deutsche-rentenversicherung.de

Bayern

Advertisement for Hotel Binder, Wellness- & Vitalhotel, featuring amenities like sauna, solarium, and a price of 200,-.

Advertisement for Posthotel, offering a family business with traditional comfort and a phone number 08582/8088.

Advertisement for Hotel Mariandl, superior, featuring gastronomy and a list of services and prices.

Advertisement for Romantik-Posthotel, offering a romantic stay in a family business with a phone number 08582/8088.

Advertisement for Naturpark Altmühltal, offering a stay in a 62-bed house with a phone number 08464/605100.

Rhein / Mosel

Advertisement for Fewo, offering a holiday home in Mosel with a phone number 065 42 / 24 98.

Advertisement for Hotel Winzerverein, offering a stay in a wine-growing region with a phone number 06532/2321.

Advertisement for Mosel-Urlaub, offering a holiday home in Mosel with a phone number 065 07/48 66.

Advertisement for Junger Geist in historischem Gemäuer, offering a stay in a historic building with a phone number 065 32/935-0.

Advertisement for Mittelmosel, offering a stay in Mosel with a phone number 065 32/25 92.

Hessen

Advertisement for Urlaub in der Rhön, offering a holiday home in the Rhön region with a phone number 09742 - 15 53.

Rheinland-Pfalz

Advertisement for Hotel Rückert, offering a stay in a historic hotel with a phone number 026 61 - 24 24.

Sauerland

Advertisement for Zum Urlaub ins Hochsauerland, offering a holiday home in the Sauerland region with a phone number 029 82 / 6 50.

Franken

Advertisement for Bamberg, offering a stay in Bamberg with a phone number 095 35 / 241.

Advertisement for Jagdhotel Christopherhof, offering a stay in a hunting lodge with a phone number 93479 Grafenwiesen.

Advertisement for Teutoburger Wald, offering a stay in a forest with a phone number 0522/124 53.

Advertisement for Anzeigenverwaltung SoVD Zeitung, offering advertising services with a phone number 047 92/22 16.