



LfL

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft

Mein **FINANZ-TIMER** Haushalt



LfL-Information

Inhalt



Interessantes im Laufe des Jahres

Die Finanzen im Blick 3

Was kommt rein in die Konten? 4

Januar Der Umgang mit dem Finanztimer 6

Februar Gut essen, gesund leben 8

März Ordnung machen will gelernt sein 10

April Schnuppertag/woche auf dem Bauernhof 12

Mai Das bringt der Einkauf auf dem Bauernhof 14

Juni Pferdeerleben in Bayern 16

Juli Erdbeerflecken im T-Shirt ... 18

August Erntezeit – Vorratszeit 20

September Nachwuchs für die Haushaltsführung 22

Oktober Hilfe im Haushalt 24

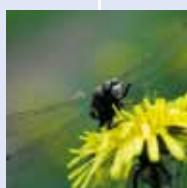
November Klimawandel – Was kann der Haushalt tun? 26

Dezember Heimische Apfelsorten 28

Verfügbare Einnahmen 30

Feste Ausgaben 32

Kassenschluss 34



Die Finanzen im Blick

Wohin geht Ihr hart verdientes Geld wirklich?
Geld einteilen will trainiert sein!

Plagt Sie das schlechte Gewissen? Oder kaufen Sie bewusst gut ein, um gut zu leben?

Die Aufzeichnung der monatlichen Einnahmen und Ausgaben bringt eine schnelle Übersicht über die Finanzen und ist Grundlage für die Budgetplanung. Der Finanztimer hilft Ihnen dabei.

Budgetplanung ist unabdingbar, wenn

- ein Einkommensbeitrag ausfällt (z.B. durch Arbeitslosigkeit),
- das Einkommen sinkt (Wechsel der Arbeitsstätte, Pensionierung, Rente),
- ein Kind geboren wird,

- große Investitionen anstehen (Kauf von Wohnung oder Haus) oder ganz einfach,
- sich die Preise auf den Märkten stark ändern (z.B. Stromkosten, Benzinpreise, usw.)

Wird das verfügbare Haushaltsgeld nur für das unbedingt Notwendige oder auch für vermeidbaren „Luxus“ ausgegeben? Durch das Aufschreiben bekommen Sie einen Überblick!

Mit ein paar Minuten täglich „timen“ Sie Ihre Finanzen.

Damit das Addieren der einzelnen Beträge leichter geht, finden Sie den Finanztimer mit Excel-Tabellen unter www.LfL.bayern.de

Haushaltsportrait

Mein Haushalt besteht aus folgenden Personen:

Name	Alter	Ausgeübte(r) Beruf/Tätigkeit

Der Haushalt wird geführt von: _____

mit folgender Ausbildung: _____

Wir bewohnen: ein Wohnhaus eine Wohnung (..... Zimmer) mit Garten

Wir leben: in der Stadt auf dem Land mit Bauernhof

Was kommt rein

Ernährung

- Nahrungsmittel, Getränke, Genussmittel
- Kantine, Gaststätten
- Naturalentnahmen aus dem dazugehörigen Unternehmen

Löhne und Vergabe

- Reinigung, Mangeln, Ändern von Kleidung, Garten-/Grabpflege ...
- Eigenbeteiligung beim Zahnarzt, Arzt, Massage, Friseur, Architekt, Rechtsanwalt, Steuerberater

Haushalt, Verbrauch

- Geschirr, Kochtöpfe ...
- Besen, Lappen, Tablett, Schere ...
- Kerzen, Batterien
- Gefrierbeutel, Folien, Servietten ...
- Taschentücher, Seife, Windeln, Kosmetika ...
- Reinigungs-, Wasch- und Pflegemittel

Wohnen

- Schönheitsreparaturen, Renovierung, Umbauten
- Einrichtung: (Möbel, Beleuchtung, Öfen, Zierrat, Blumen ...)
- Heim- und Haustextilien
- Wohngarten, Grabbepflanzung

Maschinen, Geräte

- Anschaffung, Installation, Reparaturen, Ersatzteile
- Rasenmäher, Hand – u. Kleingeräte, Herd, Wasch-, Spülmaschine, Fön, Rasierer...

Bekleidung, Schmuck

- Anschaffung und Anfertigung von Bekleidung
- Sport-/Freizeitbekleidung
- Schuhe
- Schmuck
- Sonstiges (Meterware, Wolle, Kurzwaren, Koffer, Taschen, Schirme ...)

in die Konten?

(für variable Ausgaben)

Freizeit, Bildung, Geschenke

- Hobbyartikel (Kamera, Filme, CD, Sportutensilien, Basteln, Eintritte ...)
- Haustiere
- Urlaub, Ausflüge (Unterkunft)
- Geschenke, Spenden
- Ausbildung, Fortbildung
- Zeitschriften, Bücher

Sonstiges

- Alles, was in kein anderes Konto passt

Außerordentlicher Aufwand

- Investitionen über 400 Euro
- Zahlungen über 1000 Euro für Dienstleistungen wie Zahnarzt, Arzt
- Familienfeiern über 1000 Euro

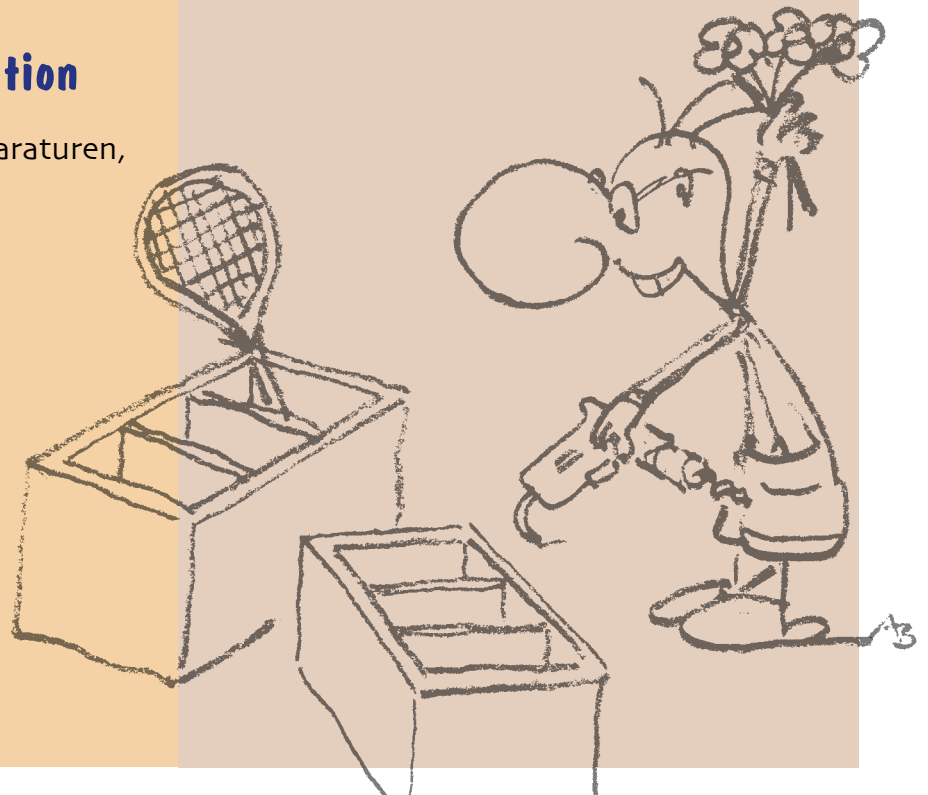
Gesundheit

- Medikamente
- Medizinische Hilfsmittel (Verbandmaterial)

Alle Investitionen über 400 Euro (von allen Konten) auf das Konto
Außerordentlicher Aufwand

Verkehr, Kommunikation

- Pkw (Treibstoff, Wartung, Reparaturen, Zubehör ...)
- Motorrad, Fahrrad
- Öffentliche Verkehrsmittel
- Kommunikation (Wartung, Reparaturen von Telefon, Fax, PC ...)
- Büromaterialien



**Wichtig
in diesem Monat:
Wissen Sie eigentlich,
wie viel vom
Haushaltsgeld
„ausgabefähig“ ist?**

**So gehen Sie
mit dem
Finanztimer um:**



EINNAHMEN

Bei einer selbständigen Tätigkeit ist für die Budgetierung der Haushaltsfinanzen der „Gewinn“ aus der Unternehmensbuchführung heranzuziehen.

Bei einer unselbständigen Tätigkeit ist der Nettolohn „ausgabefähig“, zusammen mit Kindergeld, Renten, Einnahmen aus der Vermietung einer Wohnung, Unterhaltsleistungen und Ähnlichem.

Beachten Sie: Zum Haushaltseinkommen gehören die Beiträge aller Haushaltspersonen, die dem Haushalt zur Verfügung gestellt werden (S. 30/31).

Jetzt müssen Sie von den Einnahmen alle Ausgaben abziehen. Was übrig bleibt, sind die „freien“ Geldmittel, die Sie auf die hohe Kante legen können.

AUSGABEN

Sie können sein: fest oder variabel

- feste Ausgaben, die jeden Monat, jedes Quartal oder auch einmal im Jahr anfallen, sind schon festgelegt z.B. Miete oder Versicherungsbeiträge.

- variable Ausgaben, das sind wechselnde Beträge für das Tagesgeschäft, die Einkäufe, das Tanken usw.

FESTE AUSGABEN können am Jahresanfang in Monatsbeträgen auf den Seiten 32/33 eingetragen werden.

VARIABLE AUSGABEN werden auf „Konten“ verbucht. Welche Ausgaben in welches Konto geschrieben werden, finden Sie auf Seite 4/5.

Tipp

Lassen Sie alle Belege an einer „Kommunikationszentrale“ im Haushalt sammeln.

Wenn Sie mindestens einmal wöchentlich aufschreiben, geht's bald automatisch!

Schon nach zwei bis drei Monaten wird sichtbar, ob Sie das Geld sinnvoll ausgeben!

Da merkt man sofort, wie sehr das geplante Haushaltsbudget durch eine unvorhergesehene Autoreparatur oder die neue Sommergarderobe aus den Fugen gerät.

Die monatlichen Ausgaben werden schließlich auf die Seiten 34 und 35 übertragen.

„Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.“
Laotse

monat

Januar



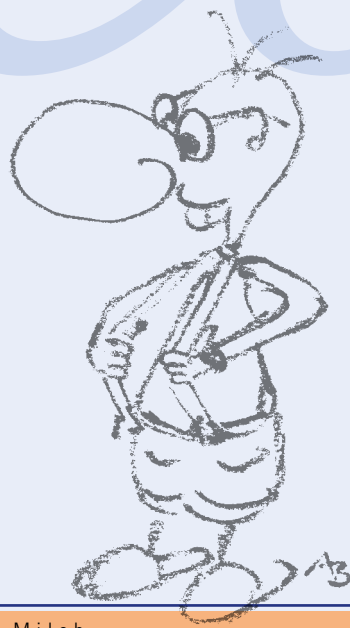
Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

Bleiben Sie gesund!

im Februar

Gut essen, gesund leben.
Nach der Deutschen Gesellschaft
für Ernährung heißt das ...

- Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich mit reichlich Getreideprodukten und Kartoffeln!
- Nimm „5 am Tag“ von Obst und Gemüse!



Gemüse

Milch

Getreide



- Verzehren Sie täglich Milch und Milchprodukte, aber Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen!
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, mindestens 1,5 Liter täglich!
- Wählen Sie fettarme Lebensmittel und verwenden Sie Zucker und Salz in Maßen!
- Bereiten Sie die Lebensmittel schonend zu! Den individuellen Geschmack bringt erst die Zubereitung.
- Lassen Sie sich Zeit zum Essen! Schärfen Sie Ihre Sinne und genießen Sie Ihr Essen!
- Wenn Sie täglich 30 bis 60 Minuten in Bewegung sind, passt auch Ihr Körpergewicht!

Weiß- und Rotkohl

Kohl besitzt nur wenig Energie, hat einen hohen Gehalt an Ballaststoffen aber auch an Calcium und Magnesium. Es gibt viele schmackhafte Rezepte. Allerdings ist Vorsicht geboten bei magenempfindlichen Personen.

Extra-Tipp von den Frankenrieder Hausfrauen aus den „Frankenrieder Leibspeisen“! Wenn Sie Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli kochen, geben Sie ein großes Stück altes Brot, eingeschnitten und mit Essig beträufelt, ins Kochwasser und lassen es mitkochen! Das bindet den Kohlgeruch!

Info

Die zehn Regeln für gesundes und genussvolles Essen finden Sie im Internet unter www.dge.de

**Gehen Sie die
Reinigungsarbeiten
mit „System“ an.**

im Mä

Frühjahrsputz ist Schwerstarbeit ...

... und dazu noch sehr arbeitsaufwändig.
Deshalb: Gehen Sie die Reinigungsarbeiten
mit System an!
Viele Hände machen schnell ein Ende!
Verteilen Sie am besten die vielseitigen Auf-
gaben an die Haushaltsmitglieder,

zum Beispiel:

- das Ordnen und Reinigen der Schubladen!
- das Sortieren und gründliche Reinigen der
Kleiderschränke und Sortieren der Kleidung!
- das Abnehmen und Waschen der Vorhänge!
- das Abtauen des Gefriergeräts!
- die gründliche Reinigung der Teppiche...

Ordnung machen will gelernt sein!



Hinweise finden Sie im
Faltblatt „Weniger Chemie
bei der Hausreinigung“ (LfL)
[www.lfl.bayern.de/ilb/haus-
halt/15775](http://www.lfl.bayern.de/ilb/haus-
halt/15775)

Gehen Sie sorgfältig mit den Reinigungsmitteln um!

- Wählen Sie Reinigungs- und Pflegemittel sorgfältig aus: maßgeschneidert, mild und ohne kritische Inhaltsstoffe!
- Beachten Sie die Gebrauchsanweisungen und besonders beim Dosieren die Gefahrenhinweise bzw. Warnsymbole!
- Kaufen Sie Produkte mit kindersicheren Drück- und Drehverschlüssen und bewahren Sie diese auch kindersicher auf!
- Verwenden Sie niemals Lebensmittelgefäße, um Reste von Reinigungsmitteln aufzubewahren!

Tipp

**für das Einmotten von Winter-
kleidung!**

Damit Winterkleidung für die nächste Saison frisch und mottenfrei bleibt, ist sie zu reinigen oder zu waschen. So wird den Motten die Nahrungsgrundlage entzogen. Zum Verpacken Reißverschlusssäcke oder Folien (von der Chemisch-Reinigung) verwenden, in die Lavendelsäckchen oder Zedernhölzer eingelegt werden können.

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

Pearl S. Buck



März

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

Vom Schnupper-
tag bis zur Erlebniswoche
auf dem Bauernhof.



Ap im

Erlebnisbäuerinnen und Erlebnisbauern laden ein,
ihren Hof mit allen Sinnen zu erleben

Bäuerinnen und Bauern öffnen ihre Höfe,
damit Kinder, Jugendliche, aber auch Erwach-
sene die Schatzkammer Bauernhof mit allen
Sinnen entdecken und erleben können.

Auf dem Bauernhof als Lern- und Erlebnisort
findet jeder (s)eine Herausforderung:
Kinder und Jugendliche von der Vorschule bis
zur Oberstufe ebenso wie Freizeit- und Ver-
einsgruppen jeglichen Alters.

Jeder Bauernhof ist anders. Deshalb gibt es kein Programm von der Stange.

Marc beim Garteln

Kartoffelblüte

Was fressen die Kühe?



Entdecken, Lernen, Erleben, Erfahren pur ...

Themenbeispiele:

- Mama Muh – was frisst die Kuh?
- Vom Korn zum Brot
- Vom Huhn zum Ei
- Lust auf Apfel pur
- Lebensraum Hecke
- Die Kartoffel - eine tolle Knolle
- So arbeitet ein Landwirt heute!
- Kindergeburtstag auf dem
Bauernhof
u. a.

Info

Über die Angebote in Ihrer Nähe
erfahren Sie mehr von der:

- Interessengemeinschaft
Lernort Bauernhof Bayern
www.lernort-bauernhof.de
- Interessengemeinschaft
der Kräuterpädagogen Bayern
www.un-kraut.de [Gundermann-
schule] [Angebote ausgebildeter
Kräuterpädagogen]
- Staatlichen Hauswirtschaftsbe-
ratung an den Ämtern für Ernäh-
rung, Landwirtschaft und Forsten
in Bayern www.stmelf.bayern.de

Wüt

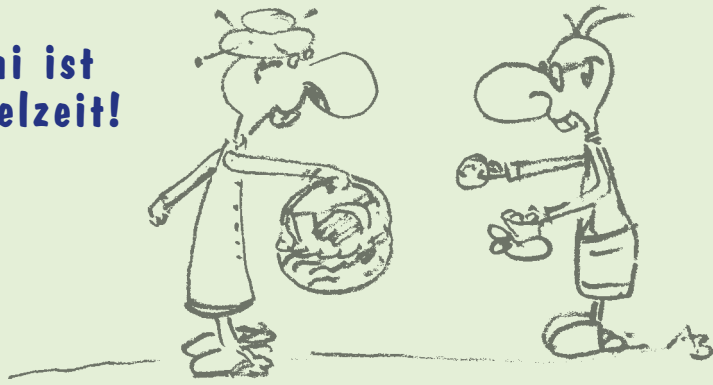
„Niemand weiß, was in ihm steckt, solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.“ Ernest Hemmingway



April

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
Gesamt											

Im Mai ist Spargelzeit!



im

M

„Ehe nicht Pankratius, Servatius und Bonifatius vorbei, ist nicht sicher vor Kälte der Mai“

Die Eisheiligen werden nach 5 Heiligen benannt, deren Namenstage die katholische Kirche in dieser Zeit feiert. Das sind: Mamertus (11. Mai), Pankratius (12. Mai), Servatius (13. Mai), Bonifatius (14. Mai), und Sophia (15. Mai) – im Volksmund auch „kalte Sophie“ genannt.

Kennen Sie Bayern?

Touren durch Bayerns Natur gibt es im Magazin von BayernTour Natur! Für jede Region in Bayern gibt es alljährlich ein Magazin zu den Veranstaltungen von Mai bis Oktober! Mehr Informationen finden Sie unter www.stmugv.bayern.de

Kohlernte



Immer nur frisches Obst und Gemüse!

Viele heimische Obstarten gibt es nur in der Saison! Da schmecken sie auch am besten, weil sie ausgereift und ohne lange Transporte beim Verbraucher landen. Äpfel und Birnen sind gut lagerfähig, so dass es sie fast das ganze Jahr über aus der Region gibt. Beim Gemüse gibt es das ganze Jahr hindurch eine breite Palette frischer Waren aus heimischem Anbau und sorgsamer Lagerung. Den Saisonkalender gibt es unter:

www.aid.de



Einkaufen auf dem Bauernhof

Frische vom Bauernhof – Der Einkauf einmal anders!

Das bringt der Einkauf auf dem Bauernhof!

- kurze und überschaubare Wege der Produkte von Acker und Stall bis zur Ladentheke
- überzeugende Qualität durch die Verbindung von Erzeugung, eigener Verarbeitung und Vermarktung
- persönliche Einkaufsatmosphäre
- nützliche Tipps zur Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel

Das Werbezeichen „Einkaufen auf dem Bauernhof“ wird nur an landwirtschaftliche

Bauernmarkt



Betriebe mit Direktvermarktung vergeben, deren Produkte überwiegend aus der eigenen Erzeugung stammen. Falls Produkte nicht selbst erzeugt werden können und zugekauft werden, stammen diese überwiegend von anderen, persönlich bekannten landwirtschaftlichen Betrieben.

Spargel

Im Mai ist Spargelzeit!

Spargel ist kalorienarm. Er regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut, entschlackt, unterstützt Leber- und Nierenfunktion und verhilft auch zu reiner Haut. Wissenswertes zum Spargel und anderen Gemüsearten finden Sie unter dem Link www.lfl.bayern.de/publikationen/daten/merkblaetter_url_1_91.pdf

„Es gibt nichts Kostbareres als die Zeit,
und es gibt nichts, was der Mensch
geringer schätzt als die Zeit.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Maï



Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

Warum nicht über die Feiertage einen Urlaub auf dem Bauernhof buchen?

im T u

EINFACH GESUND – AUF BAYERISCHEN HÖFEN!

„Naturerlebnisse vermitteln“ können Bauern und Bäuerinnen am besten, weil sie den besten Zugang zur Natur haben – jeden Tag, das ganze Jahr.

Die Gesundheitshöfe in ganz Bayern, die im Netzwerk „EINFACH GESUND – AUF BAYERISCHEN HÖFEN“ zusammengeschlossen sind, bieten ein naturnahes Angebot mit besonderen Gesundheitsleistungen.

Die Angebote finden Sie im Internet unter www.gesunderhofurlaub.de!



Urlaub auf dem Bauernhof

Gesund leben

Pferdeerleben



Wo sich Kinder wohlfühlen, haben Eltern Urlaub ...

Bayern bietet als Urlaubsregion alles, was das Herz begehrt:

Tradition, Heimatverbundenheit, schöne Landschaften, vielfältige Sehenswürdigkeiten, komfortable Unterkünfte und vor allem viel Lebensgefühl.

Der Verband „[Urlaub auf dem Bauernhof in Bayern](http://www.uadby.de)“ e.V. stellt die Tourismusangebote der rund 2000 Mitgliedshöfe in Bayern im Internet unter www.uadby.de vor!

„Gesund leben“

Bei einem Gesundheitsurlaub auf dem Bauernhof geht es um „Gesund leben“, dabei genießen und Lebensfreude gewinnen - immer in enger Verbindung mit der Natur!

gesund essen: eigenerzeugte, naturbelassene Produkte vom Bauernhof

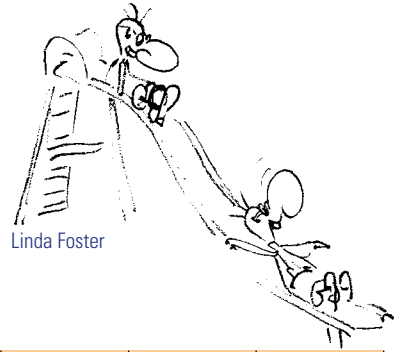
gesunde Bewegung im Freien, im Lauf der Jahreszeiten, naturverbunden! Ein solcher Urlaub ist vitalisierend für den Körper, anregend für den Geist und harmonisierend für die Seele.

Pferdeerleben Bayern

Wussten Sie schon, dass Bayern ein Land der vielfältigen Möglichkeiten für alle Freunde des Pferdes ist? Die Pferdehalter im Netzwerk „Pferdeerleben Bayern“ stehen für eine pferdegerechte Haltung, einen verantwortungsvollen Umgang mit Tier und Natur, sowie rücksichtsvolles Verhalten in Wald und Flur. Sie freuen sich auf Ihren Besuch! Unter www.pferdeerleben-bayern.de finden Sie die Angebote der Interessensgemeinschaften in Bayern mit einem vielfältigen Angebot!



„Schöne Erinnerungen
nutzen sich nie ab, so oft
man sie auch wachruft.“



Juni

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
Gesamt											

Fleckenparade...

Erdbeerflecken im T-Shirt, Grasflecken auf der Hose ...

Da sich solche Flecken beim normalen Waschen vielfach nicht entfernen lassen, müssen sie vorab behandelt werden. Dabei gilt: Je frischer der Fleck, desto leichter lässt er sich entfernen und desto geringer sind die Schäden am Gewebe.



Folgende Grundsätze sollten Sie beachten:

Erdbeeren schmecken und flecken...



- Reiben der Fasern unbedingt vermeiden!
- Ältere und hartnäckige Flecken vorher in Waschmittellösung einweichen oder mit flüssigem Waschmittel punktuell befeuchten bzw. mit Fleckensalz behandeln!
- Je höher die Waschtemperatur gewählt werden kann, desto größer ist die Chance, den Flecken vollständig zu entfernen.
- Rostflecken gehen beim Waschen in der Regel nicht heraus. Deshalb mit einem handelsüblichen Rostentferner vorbehandeln!
- Wachsflecken vorsichtig zwischen zwei Lagen saugfähiges Küchenpapier mit dem

heißen Bügeleisen anlösen und aus dem Textilstück herausbügeln! Den Fleck mit einem fettlösenden Entferner einwirken lassen und bei höchstmöglicher Temperatur waschen!

Maßgeschneiderte Fleckenbehandlung

Beim Fleckenentfernen immer mit dem schwächsten Mittel beginnen. Erst wenn dies keinen Erfolg bringt, zu schärferen Mitteln greifen. Normalerweise reicht die Palette folgender Hausmittel zur Entfernung der meisten Flecken aus: Essig, Seife, Salz, Kartoffeln, Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt), Zitronensäure (ausgepresste Zitrone), Spiritus,

Salmiakgeist und Geschirrspülmittel. Relativ problemlos ist die Auswahl des richtigen „Hausmittels“, wenn man sich die Zusammensetzung des jeweiligen Fleckens genau ansieht. Die Auswahl des Fleckenmittels ist dann nur eine logische Folge:

- Fett ist in Schokolade und in Speiseflecken enthalten. Fett löst sich in Alkohol und Spiritus und sollte deshalb damit behandelt werden. Zum restlichen Ablösen ist eine waschaktive Substanz notwendig. Verwenden Sie ein Spülmittel oder Seife!
- Obst, Fruchtsaft und Tinte reagieren alkalisch und sollten deshalb immer mit einer Säure behandelt werden.
- Milch, Kartoffelstärke und Salz können verschiedene Rückstände und Farbe aufnehmen; der Fleck verschwindet.



„Ein gutes Gedächtnis merkt sich nicht alles, sondern vergisst das Unwichtige.“
Peter Bamm



July

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

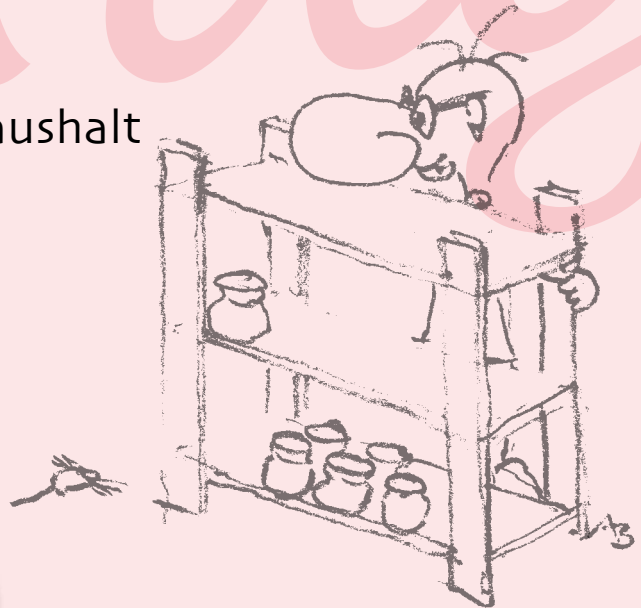
im *Ausgang*

Sinnvolle Vorratshaltung im Haushalt

Lebensmittelvorräte sind praktisch!

Vorrat schafft nämlich Freiräume durch Zeitverlagerung. Man kann einmal für mehrere Mahlzeiten einkaufen, zubereiten und nacharbeiten.

Vorratshaltung macht unabhängig bei Krankheit, Festen, unvorhergesehenen Besuchen, ...



So viele Frischvorräte sollten Sie für eine Vollverpflegung von 4 Personen über eine Woche bevorraten!

Lebensmittel	Menge
Eier	8 Stück
Milch und Joghurt	6-8 l
Käse	800 g
Butter (250 g)	4 Stück
Fleisch, Geflügel	1,8 kg
Wurst	700 g
Fisch	600 g
Brot	5-7 kg
Gemüse	7 kg
Obst	7 kg



Broschüre
Sinnvolle
Vorratshaltung
im Haushalt

Beim Kühlen leicht verderblicher Lebensmittel sollten Sie beachten:

Frische Lebensmittel halten auch im Kühlschrank nur 1 bis 4 Tage, also kaufen Sie streng nach Bedarf ein!

- Kühlschranktemperaturen um 4 °C sind zur Aufbewahrung von Käse am günstigsten.
- Eier sollen Sie grundsätzlich im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen!
- Frisches Fleisch im ganzen Stück ist bei 0 °C bis 4 °C mehrere Tage haltbar, frische Bratwurst und zerkleinertes Fleisch wie Gulasch, Geschnetzeltes, Fleischspieße sollen nicht länger als 24 Stunden

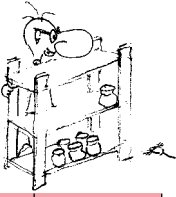
den im Kühlschrank lagern.

- Rohes Fleisch darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, vor allem nicht mit solchen, die anschließend nicht mehr erhitzt werden wie zum Beispiel Salat.
- Die optimale Lagerung von Frischgeflügel liegt bei 0 °C bis + 2 °C. Ab damit in's Kältefach!
- Rohes gekühltes Hackfleisch am Tag des Einkaufs verbrauchen!
- Frischen Fisch nicht länger als einen Tag, geräucherte Fische ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren!
- Kochschinken, frische Mettwurst und Aufschnittware aus Brüh- und Kochwurst nur ein bis drei Tage gut verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Auch vakuumverpackte Wurstwaren gehören in den Kühlschrank.

Info

Weitere Hinweise finden Sie im Falblatt „Sinnvolle Vorratshaltung im Haushalt“ im Internet unter <http://www.lfl.bayern.de/ilb/haushalt/15774/>

„Du kannst noch so oft an der Olive zupfen, sie wird deshalb nicht früher reif.“
 Toskanisches Sprichwort



August

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

Der Nachwuchs für die kompetente Haushaltsführung.

im *Sept*te

Der Beruf Hauswirtschafterin – Perspektiven mit Hand und Fuß

Der traditionelle Beruf „Hauswirtschafter/in“ hat sich über seine elementaren Aufgaben bei der Führung eines Familienhaushalts hinaus zu einem anspruchsvollen, erwerbswirtschaftlich orientierten Dienstleistungsberuf entwickelt.

Aufbauend auf dem Beruf „Hauswirtschafter/in“ eröffnen sich in diesem Bereich eine Vielzahl beruflicher Perspektiven.



Beispiele dafür sind:

Soziale Betreuung



Erbenernte



Kochkurs



Gartenschule



Geprüfte/r Fachhauswirtschafter/in ist an der Schnittstelle Hauswirtschaft – Pflege tätig. Sie/Er übernimmt die hauswirtschaftliche Versorgung und die soziale Betreuung sowie die Grundpflege bei hilfebedürftigen Personen, insbesondere bei Senioren, und gestaltet maßgeblich deren Lebenswelt und den Alltag mit.

Geprüfte/r Wirtschafter/in für den landwirtschaftlichen Haushalt möchte den eigenen Betrieb noch weiter bringen. Sie/Er führt ein landwirtschaftlich-hauswirtschaftliches Unternehmen und sorgt für eine zukunftsfähige Entwicklung des Betriebes mit verschiedenen Betriebszweigen.

Meister/in der Hauswirtschaft ist eine unternehmerisch denkende und handelnde Fach- und Führungskraft in hauswirtschaftlichen Betrieben unterschiedlicher Strukturen. Sie/Er darf junge Menschen ausbilden.

Staatlich geprüfte/r Techniker/in für Hauswirtschaft und Ernährung leitet selbständig Unternehmen in der Gästebeherbergung, organisiert hauswirtschaftliche Bereiche in Mittel- und Großbetrieben, leitet Auszubildende an, arbeitet als Berater/in im Bereich Hauswirtschaft und Ernährung.

Info

Eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Weiterbildungsmöglichkeiten finden Sie unter:

www.berufe-hauswirtschaft.bayern.de

Staatlich geprüfte/r Dorfhelfer/in leitet fremde landwirtschaftliche Unternehmerhaushalte und betreut deren Familienmitglieder für einen bestimmten Zeitraum.

„Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört, gut zu sein.“

Philipp Rosenthal

September



Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
Gesamt											

Hauswirtschaftlicher Fachservice und Bäuerlicher Partyservice

im



Brauchen Sie Hilfe im Haushalt? Benötigen Sie Unterstützung bei der Bewirtung Ihrer Gäste?

Hauswirtschaftliche Fachservices (HWD) bieten Ihnen tatkräftige und fachgerechte Unterstützung im Haushalt und Garten sowie bei der Betreuung und Versorgung Ihrer Familie. Sie überzeugen durch ihre für den jeweiligen Haushalt maßgeschneiderten Dienstleistungen, die zuverlässig, flexibel und diskret erbracht werden.

Tipp

Informieren Sie sich bei Ihrem Steuerberater oder dem zuständigen Finanzamt, denn hauswirtschaftliche Dienstleistungen sind teilweise steuerlich absetzbar.

Je nach ihren Schwerpunkten bieten Bäuerinnenservices folgende Dienstleistungen an:

- Partyservice, Organisation von Festen
- Backservice, Kochen beim Gastgeber
- Tisch- und Raumdekorationen
- Hausgarten-, Blumen- und Grabpflege
- Haus- und Wäschepflege
- Familienpflege und Betreuungsdienste
- Service-Gutscheine als Geschenk

Kontakte: Adressen vor Ort erhalten Sie über den **Verband Hauswirtschaftlicher Fachservice-Organisationen in Bayern e. V.**, Tel. 0 87 52/71 34; www.hwf-bayern.de oder die Staatliche Hauswirtschaftsberatung an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten www.stmelf.bayern.de

Partyservice



Bäuerliche Partyservices

übernehmen für Sie die Vorbereitung und Durchführung von Festen und Veranstaltungen. Vom Liefern eines Büfets bis zum mehrgängigen Menü mit Service vor Ort bieten sie ein auf Gastgeber und Gäste abgestimmtes Catering. Sie verarbeiten dabei überwiegend hofeigene Produkte und Lebensmittel aus der Region. Sie verwöhnen Ihren Gaumen mit hausgemachten, regionaltypischen traditionellen Speisen und erfreuen das Auge durch Dekorationen aus natürlichen, heimischen Materialien. – Das Können des Bäuerinnenservices ist Ihr Erfolg als Gastgeber bei der Party!

Serviceleistungen



Bevor Sie sich entscheiden, bedenken Sie...

in Hauswirtschaftlichen Fachservices und bäuerlichen Partyservices arbeiten gelernte Fachkräfte: Hauswirtschaftsmeisterinnen und Hauswirtschafterinnen. Als Professionelle arbeiten sie effizient auf höchstem Qualitätsniveau. Als Frauen, die mitten im Leben stehen, bringen sie viel Berufspraxis und meist eigene Erfahrungen in der Familienarbeit mit.

„Erfolg besteht darin, dass man genau die Fähigkeiten hat, die im Moment gefragt sind.“

Henry Ford



Oktober

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

Mit Ressourcen haushalten!

im

Novelle

Klimawandel – Was kann der Haushalt tun?

Er kann haushalten – mit der Natur, mit Geld, mit Energie und Wasser! Er kann weniger einkaufen, damit landen weniger Rohstoffe auf dem Müll. Weniger Energie beim Heizen, beim Warmwasser, bei der Beleuchtung, beim Einsatz von Geräten (Herd, Waschmaschine, Wäschetrockner, Geschirrspülmaschine ...), beim Einsatz von elektronischen Geräten!

Öfter das Auto stehen lassen!



Klimawandel – unsere Natur wird bedroht



Wenn Sie ein neues Gerät kaufen,

achten Sie schon beim Kauf auf einen niedrigen Stromverbrauch! Energieeffiziente Geräte sind EU-weit in Effizienzklassen eingeteilt! Erste Wahl sind Produkte mit den angegebenen Effizienzklassen A++ oder A+. Das Agrarbildungszentrum

Landsberg/Lech, Abteilung Haushaltstechnik hält für Sie eine Reihe nützlicher Informationen für den Kauf und die Nutzung von Haushaltsgeräten bereit.

Schauen Sie unter <http://www.lfl.bayern.de/ilb/haushalt/> oder <http://www.agrarbildungszentrum-landsberg.de>

Wie Sie beim Umgang mit Heizung und Warmwasser sparen können, dazu gibt das Wirtschaftsministerium folgende Tipps:

- Sinnvoll ist eine fünf- bis zehnminütige Stoßlüftung zweimal am Tag
- Raumtemperatur sinnvoll wählen und Überheizen der Räume vermeiden (Wohnräume: 19-22 °C, Schlafräume: 15-18 °C, Bad: 22-24°C)
- gute Wärmedämmung bei Fenstern, Außenwänden und dem Dach
- nächtliche Absenkung von z.B. 21 auf 18 °C spart circa 6 % Heizenergie
- sparsamer Umgang mit Warmwasser

Info

Weitere Hinweise erhalten Sie im Internet unter www.stmwivt.bayern.de.

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun – sondern auch für das, was wir nicht tun.“

Autor unbekannt



November

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
Gesamt											

Abschließen für einen Neuanfang!

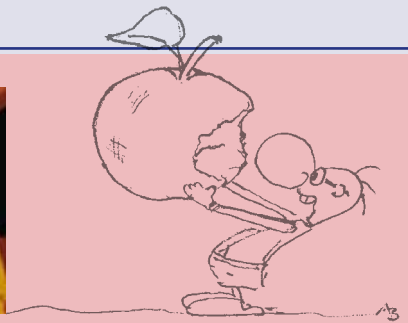
im Deuze

Kassenschlussrechnung

Sie zeigt, welche Summen im Laufe eines Jahres durch`s Portemonnaie fließen. In der letzten Zeile der Seiten 34/35 lesen Sie hoffentlich einen Überschuss ab! Ist das nicht der Fall, muss entweder das Einkommen steigen oder die Ausgaben müssen sinken.

Einfach ist das nicht, aber es geht, wenn Ansprüche und Verhalten auf die finanziellen Möglichkeiten abgestimmt sind.

Wenn das Aufzeichnen Ihrer Ausgaben interessant für Sie war, dann machen Sie doch weiter! Übrigens werten wir die Aufzeichnungen für Sie aus und Sie bekommen einen Überblick darüber, wie Sie im Vergleich mit anderen Haushalten liegen. Selbstverständlich laufen die Auswertungen völlig anonym! Nicht vergessen: Für das nächste Jahr gleich einen neuen Finanztimer anfordern beim Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten oder direkt bei der LfL (siehe Umschlags-Rückseite)



Kennen Sie schon alle heimischen Apfelsorten – eine kleine Auswahl

Alkmene Der mittelgroße Apfel mit leicht berauter, wenig wachsiger Schale

Berlepsch Der typische Winterapfel; reich an Vitamin C

Boskoop Den großen bis sehr großen Apfel kannten schon unsere Großeltern. Er eignet sich gut für Kompott und Kuchen

Cox Orange Renette Der Cox ist der König unter den Apfelsorten, aromatisch und rund im Geschmack

Elstar Eine Kreuzung zwischen „Golden Delicious“ und „Ingrid Marie“

Glockenapfel Ein mittelgroßer Apfel mit saftigem, festen und knackenden Fruchtfleisch

Gloster Leider anfällig für Krebs und Schorf, neigt zu Kernhausbräune im Lager
Golden Delicious Der mittelgroße Apfel mit süßfruchtiger, feiner erfrischender Säure

Goldparmäne Rotbrauner Apfel mit nussigem Geschmack

Gravensteiner Eine Züchtung Anfang der 30iger Jahre aus den Sorten „Oldenburg“ und „Cox Orange“

Idared Ertragreich und robust

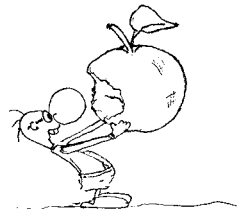
Jonagold Eine Züchtung Anfang der 30iger Jahre aus den Sorten „Oldenburg“ und „Cox Orange“, ist der Goldparmäne ähnlich
Oldenburg Das Fruchtfleisch ist locker und saftig, der Geschmack fein säuerlich

Info

Obst- und Gartenbauvereine halten noch mehr Informationen für Sie bereit.

„Man löst keine Probleme,
indem man sie auf Eis legt.“

Winston Churchill



Dezember

Tag	Ernährung	Haushalt Verbrauch	Maschinen Geräte	Löhne Vergabe	Wohnen	Bekleidung Schmuck	Freizeit Bildung Geschenke	Gesundheit	Verkehr Kommunikation	Sonstiges	Außerordentlicher Aufwand
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											
Gesamt											

Verfügbare



Einnahmen		Jan	Febr	März	April	Mai	Juni	Juli
Einkommen	Nettolohn, - gehalt							
	Gewinn aus selbst. Tätigkeit							
Zwischensumme								
Einkommens- übertragungen	Kindergeld							
	Renten, Pensionen							
	Arbeitslosengeld							
	Ausbildungsförderung							
Zwischensumme								
Einkünfte aus Vermögen	Zinsen							
	Dividenden							
	Einnahmen aus Vermietung, Verpachtung							
Zwischensumme								
Sonstige Einnahmen	Geldgeschenke							
	Unterhaltsleistungen							
	Abfindungen							
	Erbschaft							
	Steuerrückerstattungen andere Rückerstattungen							
Zwischensumme								
Summe Gesamteinnahmen								
abzüglich Ausgaben für: Zahlungsverpflichtungen (Tilgung Zinsaufwand)* Vermögens-, Rücklagen- bildung								
SUMME	Verfügbare Einnahmen							

* falls nicht bereits bei den sonstigen festen Ausgaben gebucht

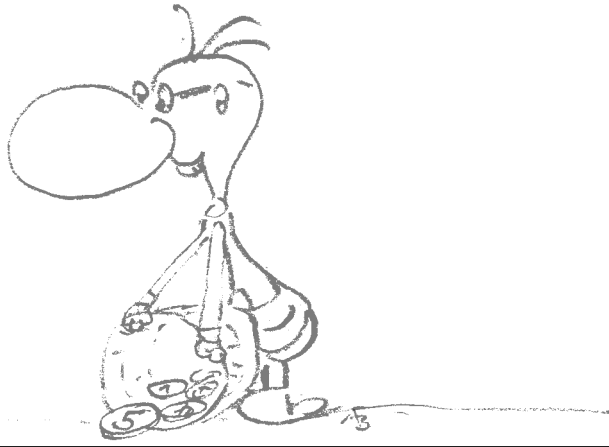
„Der Mensch wird das,
was er aus sich macht.“

Jean Paul Sartre

Einnahmen

Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Euro/ Jahr	Euro/ Monat	Einnahmen
							Nettolohn, - gehalt Gewinn aus selbst. Tätigkeit
							Zwischensumme
							Kindergeld Renten, Pensionen Arbeitslosengeld Ausbildungsförderung
							Zwischensumme
							Zinsen Dividenden Einnahmen aus Vermie- tung, Verpachtung
							Zwischensumme
							Geldgeschenke Unterhaltsleistungen Abfindungen Erbschaft Steuerrückerstattungen andere Rückerstattungen
							Zwischensumme
							Summe Gesamteinnahmen
							abzüglich Ausgaben für: Zahlungsverpflichtungen (Tilgung Zinsaufwand)* Vermögens-, Rücklagen- bildung
							Verfügbare Einnahmen

* falls nicht bereits bei den sonstigen festen Ausgaben gebucht



Feste

Ausgaben für		Jan	Febr	März	April	Mai	Juni	Juli
Wohnen	Nettomiete							
	Heizstoffe, Strom							
	Wasser, Abwasser							
	Sonstige Nebenkosten (Abfall, Kaminkehrer)							
	Grundsteuer							
	Gebäudeversicherung							
	Zwischensumme							
Freizeit, Bildung, Geschenke	Rundfunk, Fernsehen							
	Zeitungen							
	Vereine, Verbände							
	Kindergarten, Betreuung							
	Schule, Unterricht							
	Zwischensumme							
Verkehr, Kommunikation	Kfz (Vers., Steuern,...)							
	Telefon, Internet							
	Zwischensumme							
Grund- versicherungen	Krankenversicherung*							
	Altersvorsorge*							
	Arbeitslosenvers.*							
	Zwischensumme							
Zusatz- versicherungen	Private Haftpflicht							
	Private Unfallvers.							
	Rechtsschutz							
	Hausrat							
	Zwischensumme							
Sonstige feste Ausgaben	Taschengeld							
	Steuern, Abgaben							
	Unterhalt, Altenteil							
	Zwischensumme							
SUMME	Feste Ausgaben							

* Beiträge nur dann angeben, wenn diese noch nicht vom Lohn bzw. Gewinn abgezogen sind (gilt für Beamte, Selbständige).

„Die schlimmste Unfähigkeit ist die Zahlungsunfähigkeit.“ Curt Goetz

Ausgaben

Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Euro/ Jahr	Euro/ Monat	Ausgaben für
							Nettomiete Heizstoffe, Strom Wasser, Abwasser Sonstige Nebenkosten (Abfall, Kaminkehrer) Grundsteuer Gebäudeversicherung
							Zwischensumme
							Rundfunk, Fernsehen Zeitungen Vereine, Verbände Kindergarten, Betreuung Schule, Unterricht
							Zwischensumme
							Kfz (Vers., Steuern,...) Telefon, Internet
							Zwischensumme
							Krankenversicherung* Altersvorsorge* Arbeitslosenvers.*
							Zwischensumme
							Private Haftpflicht Private Unfallvers. Rechtsschutz Hausrat
							Zwischensumme
							Taschengeld Steuern, Abgaben Unterhalt, Altenteil
							Zwischensumme
							Feste Ausgaben SUMME

* Beiträge nur dann angeben, wenn diese noch nicht vom Lohn bzw. Gewinn abgezogen sind (gilt für Beamte, Selbständige).



	<i>Jan</i>	<i>Febr</i>	<i>März</i>	<i>April</i>	<i>Mai</i>	<i>Juni</i>	<i>Juli</i>
Ernährung							
Haushalt, Verbrauch							
Maschinen, Geräte							
Löhne, Vergabe							
Wohnen							
Bekleidung, Schmuck							
Freizeit, Bildung, Geschenke							
Gesundheit							
Verkehr, Kommunikation							
Sonstiges							
Außerordentlicher Aufwand							
Summe Ifd. monatl. Ausgaben							
Feste Ausgaben (S. 32/33)							
Gesamtausgaben							
Verfügbare Einnahmen (S. 30/31)							
<i>Überschuss/ Defizit</i>							

„Investition in Wissen zahlt
die besten Zinsen.“

Benjamin Franklin

schluss

Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Euro/ Jahr	Euro/ Monat	
							Ernährung
							Haushalt, Verbrauch
							Maschinen, Geräte
							Löhne, Vergabe
							Wohnen
							Bekleidung, Schmuck
							Freizeit, Bildung, Geschenke
							Gesundheit
							Verkehr, Kommunikation
							Sonstiges
							Außerordentlicher Aufwand
							Summe lfd. monatl. Ausgaben
							Feste Ausgaben (S. 32/33)
							Gesamtausgaben
							Verfügbare Einnahmen (S. 30/31)
							<i>Überschuss/ Defizit</i>

Fachbereiche:

Bildung und Haushaltsleistungen an den Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



IMPRESSUM

Herausgeber:
Bayerische Landesanstalt (LfL)
Vöttinger Straße 38, 85354 Freising
www.LfL.bayern.de
Institut für Ländliche Strukturentwick-
lung, Betriebswirtschaft und Agrarin-
formatik (ILB)



Bearbeitung:
Dr. Paula Weinberger-Miller
Telefon 089-178 00-322
paula.weinberger@LfL.bayern.de

Design:
Pia Kleimaier
82490 Farchant bei Garmisch
www.designd.de

Illustrationen:
Alexander Baier

Fotos:
LfL, Paula Weinberger-Miller,
Pia Kleimaier

Druck:
Druckerei Kieckens, München

Stand:
November 2010

Oberbayern

85560 Ebersberg	Wasserburger Straße 2	(08092)2699-0	poststelle@aelf-eb.bayern.de
85435 Erding	Dr.-Ulrich-Weg 4	(08122)480-0	poststelle@aelf-ed.bayern.de
82256 Fürstenfeldbruck	Bismarckstraße 2	(08141)3223-0	poststelle@aelf-ff.bayern.de
85049 Ingolstadt	Auf der Schanz 43 a	(0841)3109-0	poststelle@aelf-in.bayern.de
83410 Laufen	Tittmoninger Straße 50	(08682)8980-0	poststelle@aelf-ts.bayern.de
83714 Miesbach	Münchner Straße 2	(08025)2949-0	poststelle@aelf-mb.bayern.de
85276 Pfaffenhofen/Ilm	Gritschstraße 38	(08441)867-0	poststelle@aelf-ph.bayern.de
83022 Rosenheim	Prinzregentenstraße 39	(08031)3004-0	poststelle@aelf-ro.bayern.de
86529 Schrobenhausen	Bürgermeister-Stocker-Ring 33	(08252)919-0	poststelle@aelf-ph.bayern.de
84513 Töging am Inn	Werkstraße 15	(08631)6107-0	poststelle@aelf-to.bayern.de
83278 Traunstein	Schnepfenluckstraße 10	(0861)7098-0	poststelle@aelf-ts.bayern.de
82362 Weilheim	Krumpperstraße 18-20	(0881)994-0	poststelle@aelf-wm.bayern.de
82515 Wolfratshausen	Bahnhofstraße 12	(08171)4317-0	poststelle@aelf-mb.bayern.de

Niederbayern

93326 Abensberg	Münchener Straße 4	(09443)704-0	poststelle@aelf-ab.bayern.de
94469 Deggendorf	Graflinger Straße 81	(0991)208-0	poststelle@aelf-dg.bayern.de
94405 Landau a.d. Isar	Anton-Kreiner-Straße 1	(09951)693-0	poststelle@aelf-ln.bayern.de
84034 Landshut	Klötzlmüllerstraße 3	(0871)603-0	poststelle@aelf-la.bayern.de
94036 Passau	Innstraße 71	(0851)9593-30	poststelle@aelf-pa.bayern.de
84347 Pfarrkirchen	Lärchenweg 12	(08561)3004-0	poststelle@aelf-pk.bayern.de
94209 Regen	Bodenmaier Straße 25	(09921)608-0	poststelle@aelf-rg.bayern.de
94315 Straubing	Kolbstraße 5	(09421)8006-0	poststelle@aelf-sr.bayern.de

Oberpfalz

92224 Amberg	Hockermühlstraße 53	(09621)6024-0	poststelle@aelf-am.bayern.de
93413 Cham	Schleinkoferstraße 10 u. 12	(09971)485-0	poststelle@aelf-ch.bayern.de
92507 Nabburg	Regensburger Straße 51	(09433)896-0	poststelle@aelf-sd.bayern.de
92318 Neumarkt	Dr.-Grundler-Straße 3	(09181)4508-0	poststelle@aelf-ne.bayern.de
93059 Regensburg	Im Gewerbepark A 10	(0941)2083-0	poststelle@aelf-re.bayern.de
95643 Tirschenreuth	St.-Peter-Straße 44	(09631)7988-0	poststelle@aelf-ti.bayern.de
92637 Weiden i. d. Opf.	Beethovenstraße 9	(0961)3007-0	poststelle@aelf-we.bayern.de

Oberfranken

96047 Bamberg	Schillerplatz 15	(0951)8687-0	poststelle@aelf-ba.bayern.de
95447 Bayreuth	Adolf-Wächter-Straße 10-12	(0921)591-0	poststelle@aelf-by.bayern.de
96450 Coburg	Goethestraße 6	(09561)769-0	poststelle@aelf-co.bayern.de
96317 Kronach	Kulmbacher Straße 44	(09261)6044-0	poststelle@aelf-ku.bayern.de
95326 Kulmbach	Trendelstraße 7	(09221)5007-0	poststelle@aelf-ku.bayern.de
95213 Münchberg	Hofer Straße 45	(09251)878-0	poststelle@aelf-mn.bayern.de

Mittelfranken

91522 Ansbach	Rügländer Straße 1	(0981)8908-0	poststelle@aelf-an.bayern.de
90763 Fürth	Jahnstraße 7	(0911)99715-0	poststelle@aelf-fu.bayern.de
91217 Hersbruck	Amberger Straße 82	(09151)727-0	poststelle@aelf-rh.bayern.de
91154 Roth	Johann-Strauß-Straße 1	(09171)842-0	poststelle@aelf-rh.bayern.de
97215 Uffenheim	Rothenburger Straße 34	(09842)208-0	poststelle@aelf-uf.bayern.de
91781 Weißenburg i. Bay.	Bergerstraße 2-4	(09141)875-0	poststelle@aelf-wb.bayern.de

Unterfranken

63741 Aschaffenburg	Antoniusstraße 1	(06021)4144-0	poststelle@aelf-ka.bayern.de
97653 Bischofsheim a. d. Rhön	Kreuzbergstraße 10	(09772)9328-0	poststelle@aelf-ns.bayern.de
97318 Kitzingen	Mainbernheimer Straße 103	(09321)3009-0	poststelle@aelf-kt.bayern.de
97421 Schweinfurt	Ignaz-Schön-Straße 30	(09721)8087-0	poststelle@aelf-sw.bayern.de
97074 Würzburg	Von-Luxburg-Straße 4	(0931)7904-6	poststelle@aelf-wu.bayern.de

Schwaben

86316 Friedberg	Johann-Niggelstraße 7	(0821)26091-0	poststelle@aelf-au.bayern.de
87509 Immenstadt	Liststraße 8	(08323)9606-0	poststelle@aelf-ke.bayern.de
87600 Kaufbeuren	Heinzelmannstraße 14	(08341)9002-0	poststelle@aelf-kf.bayern.de
87439 Kempten (Allgäu)	Adenauerring 97	(0831)52147-0	poststelle@aelf-ke.bayern.de
86381 Krumbach (Schwaben)	Jahnstraße 4	(08282)9007-0	poststelle@aelf-kr.bayern.de
87719 Mindelheim	Hallstattstraße 1	(08261)9919-0	poststelle@aelf-mh.bayern.de
86720 Nördlingen	Oskar-Mayer-Straße 51	(09081)2106-0	poststelle@aelf-nd.bayern.de
86830 Schwabmünchen	Feyerabendstraße 2	(08232)9611-0	poststelle@aelf-au.bayern.de
86391 Stadtbergen	Bismarckstraße 62	(0821)43002-0	poststelle@aelf-au.bayern.de
86637 Wertingen	Landrat-Anton-Rauch-Platz 2	(08272)8006-0	poststelle@aelf-wt.bayern.de