

# HJÄLPREDAN

Ideér och tips som kan vara till hjälp i vardagslivet

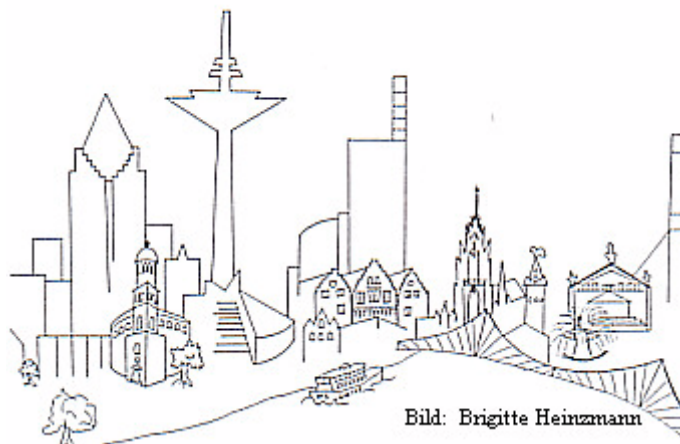


Bild: Brigitte Heinzmann

SWEA Frankfurt-Heidelberg

[www.chapters-swea.org/frankfurt](http://www.chapters-swea.org/frankfurt)

Svenska Kyrkoföreningen

[www.svenskakyrkan.se/frankfurt](http://www.svenskakyrkan.se/frankfurt)

## **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

### **1. Viktiga telefonnummer**

### **2. Tyskland, vårt värdland**

### **3. Föreningar**

- Svenska Kyrkoföreningen i Frankfurt
- SWEA Frankfurt-Heidelberg
- övriga svenska föreningar
- skolföreningen

### **4. Inflyttning till Tyskland**

- uppehållstillstånd, bostad, telefon, grannar
- gas, el, och vatten, bank, TV och radio
- betalningsmedel, transfereringar, räkningar
- skatt, deklaration, post

### **5. Sjukvård**

- sjukförsäkring
- sjukhus
- att föda barn i Tyskland
- tandvård

### **6. Försäkringar**

### **7. Utbildning och skolor**

- tyska skolor
- internationella skolor
- språkinstitut
- barnomsorg

### **8. Helgdagar**

### **9. Kommunikationer**

### **10. Bilen**

- registrering
- körkort

### **11. Vardagstips**

### **12. Kulturliv**

### **13. Bibliotek**

### **14. Matlexikon**

**TELEFONNUMMER****(Se även i din telefonkatalog för lokal information)**

Ambulans/Notarztwagen	112
Brandkår/Feuerwehr	112
Polis/Polizei	110
Förgiftning/Giftnotrufzentrale	06131-192 40
Jourapotek (anslag hos varje apotek vem som är i tjänst)	01 15 00
Veterinär-Livsmedels-Djurskyddsinfo	06081-918 39-0
Sveriges Ambassad i Berlin	030-50 50 60
Sveriges Honorärkonsulat i Frankfurt	069-79 40 26 15
Svenska Kyrkoföreningen i Frankfurt am Main	069-56 65 56
	Fax 069-56 45 45
Bilbärgning:	
ACE	0180-34 35 36
ADAC	01802-22 22 22
ADAC, Verkehrsservice, (Info olyckor, köer m.m.)	011 69
AvD	0130-99 09
Post	01802-33 33
Felanmälan, Telefon	0800-330 20 00
Felanmälan, Kabel	0800-330 11 74
Fröken Ur/Zeitansage	011 91
Väder	0190-51 51 76
Väckning	011 41
Nummerbyrå, Inland	118 33
Nummerbyrå, Utland	118 34
Nummerbyrå, Inland (på engelska)	118 37
Järnväg/Deutsche Bahn AG	01805-99 66 33
Flygplats/Flughafen, Frankfurt	069-690-1, 30511
Lufthansa, Info	01803-803 803
Lufthansa check-in airportbus, direktförbindelse från Mannheim och Heidelberg till Frankfurt flygplats, avgång ca 1 gång/ tim	0621-15 84 33
eller Mariott Hotel I Heidelberg, där man också kan "checka in"	06221-90 80
Tull	06171-520 97
Borttappat/Fundbüro, Frankfurt	069-21 24 25 0
Det finns ett servicesenter "Sprachdienst". Här kan man få veta allt från väder, tid dvs "fröken ur", ADAC osv	0190-05 55 55

## **TYSKLAND - vårt värdland** **Europas mångfacetterade hjärta**

Förbundsrepubliken Tyskland består av 16 förbundsländer (störst är Bayern med mer än 70.000 km<sup>2</sup>, folkrikast Nordrhein-Westfalen med 17,7 milj. inv. och minst Bremen 404 km<sup>2</sup>).  
**Sammanlagd yta** 357.000 km<sup>2</sup>.

Folkmängd drygt 82 milj., varav runt 7 milj. utlänningar.  
www.deutschland.de

**Regeringschef:** Ibland betecknas Tyskland som en kanslersdemokrati. Förbundskanslern är den ende inom regeringen som är utsedd av parlamentet och är ensam ansvarig inför detsamma, något som har sin bakgrund i Weimarrepublikens upplösning. Genom "konstruktivt misstroendevotum" kan kanslern avsättas. Detta har bara skett 1982, då Helmut Schmidt (SPD) ersattes av Helmut Kohl (CDU), som satt rekordmånga år vid makten.

**Statsöverhuvud:** Bundespräsidenten har mest representationsplikter och är väl att jämföra med den svenske kungen. "Bundesversammlung", som består av ledamöterna i "Bundestag" och ett lika stort antal delegater utsedda av de olika ländernas parlament väljer presidenten för en period av fem år.

**Folkförsamling:** "Bundestag" väljs för fyra år (f.n. 672 ledamöter). Presidenten kan upplösa det i förtid. Viktigaste uppgifter: lagstiftning, välja "Bundeskanzler" och kontrollera regeringen. Största partier: CDU (Christliche Demokratische Union), SPD (Sozialdemokratische Partei Deutschlands) och FDP (Freie Demokratische Partei). Femprocentsspärr tillämpas vid val. De 16 förbundsländerna samlas i "Bundesrat" med uppgifter inom lagstiftning och förvaltning inom förbundet - här företräds i första hand landet och inte partierna.

### **Kort historisk översikt**

Tyskland har alltid varit Europas medelpunkt och handelsknutpunkt; mellan öst-väst och syd-nord. Det bestod långt in på 1800-talet av ett oräkneligt antal skilda länder och furstendömen.

Historiskt sett valdes länge den gemensamme romerske **kejsaren** bland de tyska furstarna (från 1400-talet kallade "romerska kejsare av den tyska nationen"). Sju kurfurstar valde kejsaren; tre biskopar och fyra världsliga furstar. Många kröningar ägde rum i Frankfurter Dom. Kejsarnas stora engagemang i medelhavsområdet, framför allt Italien, tillsammans med de starka, splittrande krafterna bland de tyska furstarna kan sägas ha inneburit att Tyskland under medeltiden inte blev en nationalstat med stark centralmakt, som många andra europeiska länder.

Så var t.ex. Kejsar Karl V härskare över stora områden i Nederländerna, Spanien, Österrike, Italien och Tyskland; men kanske var hans makt minst just i Tyskland.

Än mer splittrande verkade **reformationstidens** strider - i en gemensam kristen tro såg man mer av skillnader än likheter och framför allt finns här mycket av motsättningen mellan de världsliga och de kyrkliga furstarna, den framväxande staten versus kyrkan. Avlatshandeln anses ofta som den utlösande faktorn. Så t.ex. ville Albrecht, ärkebiskop av Magdeburg och lillebror till kurfursten av Brandenburg, efter att ha blivit biskop också av Halberstadt, dessutom bli ärkebiskop av Mainz, Tyskland rikaste stift. Men för att kunna betala dispenskostnaden till påven på 10.000 dukater, måste han låna pengarna av bankirfirman

Fugger, som i gengäld "övereffektiviserade" avlatshandeln. Maktkoncentrationen glädde inte precis heller de andra furstehusen och så spreds reformationen och upproret mot den romerska kyrkans övermakt allt kraftigare.

När den **augsburgska religionsfreden** slöts var Tyskland övervägande protestantiskt, men genom motreformationen förändrades delvis detta. 30-åriga kriget fick äntligen sitt slut i freden i Westfalen 1648 och här startar enligt många historiker det samfälliga Tysklands historia. 40 % av landsbefolkningen hade dött under krigsåren, men under det kommande seklet ökade befolkningen med 75 %, medan tillväxten i t.ex. Frankrike stod stilla. **Preussens** furste utropade sig 1701 till kung och drev en kraftig expansionspolitik. Det var ett mycket splittrat rike, som "satte allt på ett kort" och tog Schlesien från Österrike 1740. "Fredrik den store", (bror till den svenske kung Adolf Fredriks hustru Lovisa Ulrika) var i ungdomen i opposition mot fadern och föredrog musik och litteratur, varför han flydde till England och dömdes i sin frånvaro till döden. Dock benådades han och kunde utveckla Preussens storhet som militärmakt med mycket genomarbetad organisation. Denna var nödvändig eftersom riket var splittrat över större delen av Tyskland. Härifrån sägs den tyska ordningen härstamma, och den minutiösa kontrollen, som levde vidare och utvecklades i tredje riket och DDR.

Enhetssträvandena i Tyskland tog sig också uttryck i ett alltyskt parlament i Frankfurt 1848, men arkitekten bakom och skaparen av det tyska riket var ändå Otto von Bismarck. Genom Preussens krig med Danmark, Österrike och Frankrike skapades ett enat Tyskland under den preussiske kungen som kejsare, utropat i spegelsalen i Versailles 1871. Sonsonen Wilhelm II ville utveckla Tyskland till världens starkaste stat (fadern Fredrik III dog av cancer efter 99 dagars regim - engelskfödda hustrun Victoria fick sitt änkesäte på nuvarande Schloßhotell i Kronberg). Han införde t.ex. sektskatten 1911 för att bygga upp den tyska flottan - skatten på ett par mark per flaska finns kvar. Efter första världskriget väl börjat, spelade kejsaren en allt mer underordnad roll och abdikerade tillsammans med alla andra regerande tyska furstar hösten 1918 - försvarad av ingen. Kriget var förutsett och egentligen kan man säga, även planerat av de flesta europeiska stater. Kriget vanns/förlorades egentligen aldrig, utan slutade genom USA:s allt större engagemang och i detta fick den s.k. dolkstötslegenden sin grogrund. Under Weimarrepubliken blomstrade konst och litteratur, men krigsskadeståndet kastade en tung skugga över politiken. Dock planerade man väl för framtiden t.ex. Autobahn. Från denna tid stammar även Tysklands flagga.

När Hitler och NSDAP kom till makten utvecklades snart en total kontroll över allt utom delar av kyrkan. Koncentrationslägersidén togs från boerkriget, Autobahn byggdes och krigsindustrin blommar. 1 september 1939 startar Tyskland så andra världskriget. Efter det totala kriget kom så det totala sammanbrottet våren 1945. Tyskland delades i fyra zoner. USA och Storbritannien var intresserade av att bygga upp landet igen - de andra båda makterna inte. Genom Marshallhjälpen och D-markens införande fick det nya Västtyskland sakta en grogrund. Berlinblockaden, luftbron och Berlinmuren hänger allt ihop i det kalla krigets historia.

När östblocket öppnade upp i slutet av 80-talet var DDR-ledningen inte intresserad av öppenhet, men framför allt genom Gorbatschow och Kohl är nu muren ett minne blott och 3 oktober 1990 firas som det enade Tysklands födelsedag.

## FÖRENINGAR

**Svenska Kyrkoföreningen i Frankfurt am Main e.V** hemsida: [www.svenskakyrkan.se/frankfurt](http://www.svenskakyrkan.se/frankfurt) tel 069-56 65 56  
 e-post: [frankfurt@svenskakyrkan.se](mailto:frankfurt@svenskakyrkan.se) fax 069-56 45 45

### Utlandskyrkan

”Svenska kyrkan finns i 25 länder runt om i världen och uppdraget är att finnas till för till exempel utlandssvenskar, turister, studenter och sjöfolk.

Vare sig man är ute på resa, arbetar eller bor utomlands behöver man ibland en fast punkt i tillvaron där man känner sig hemma och får tala sitt modersmål. En plats där man kan möta nya vänner och uppleva gemenskap och trygghet men också, inte minst viktigt, dela sorg och få stöd i svåra stunder.

Svenska kyrkan har 45 församlingar utanför Sveriges gränser. På ytterligare 80 platser firar man regelbundet gudstjänst. Utlandsförsamlingarna arbetar på samma sätt som en församling i Sverige.

Gudstjänsten står i centrum och omsorgen om medmänniskan är en viktig del i arbetet. Personal och frivilliga besöker svenskar på sjukhus, ombord på båtar och i fängelser.

Man har också en viktig uppgift att fylla genom sin speciella kompetens att hjälpa drabbade och anhöriga, vid olyckor och katastrofer som berör svenskar utomlands.”

Källa: [www.svenskakyrkan.se/utlandskyrkan](http://www.svenskakyrkan.se/utlandskyrkan)

### Svenska kyrkan i Frankfurt am Main, Tyskland

För många utlandssvenskar fungerar vår kyrka som ett andra hem. Vi vill att kyrkan får vara en mötesplats där man kan träffas och umgås.

Kanske vill man gå i gudstjänst, läsa en svensk tidning, dricka en kopp kaffe, låta sina barn prata svenska, låna svenska böcker och filmer mm. Vi försöker anpassa vår verksamhet efter de svenskar som vi vet befinner sig i Frankfurt. Det innebär att vi utöver gudstjänstlivet erbjuder barnträffar, tjej- respektive herrkvällar, au-pair/ungdomsträffar, bokkvällar, kanelbullar och mycket mer. Här finns också möjlighet till samtal kring både glädje och sorg.

Hemsida: [www.svenskakyrkan.se/](http://www.svenskakyrkan.se/)

### Svenska Handelskammaren Düsseldorf

[www.schwedenkammer.de/](http://www.schwedenkammer.de/)  
 e-post: [jcc@schwedenkammer.de](mailto:jcc@schwedenkammer.de)

### JCC-Junior Chamber of Commerce

e-post: [jcc@schwedenkammer.de](mailto:jcc@schwedenkammer.de)

### Schwedischer Schulverein Frankfurt e.V.

Skolföreningen i Frankfurt erbjuder kompletterande svenskundervisning.

Den syftar till att utveckla kunskaper och färdigheter i det svenska språkets tal och skrift, stärka elevernas svenska identitet, så att det underlättar för eleverna att komma tillbaka till Sverige.

Undervisningen sker utöver den ordinarie skolgången, i regel en eftermiddag per vecka.

Läger arrangeras ca 2 ggr./år.

En betygsbaserad distansundervisning kan erbjudas för gymnasie-elever. Den följer den svenska läroplanen och efter kurs A och kurs B ges slutbetyg.

Hemsida: [www.swedenabroad.com/Page\\_\\_\\_\\_20114.aspx](http://www.swedenabroad.com/Page____20114.aspx)

### **SVIV - Föreningen för Svenskar i Världen**

SVIV är en politiskt och religiöst obunden intresseorganisation med ca 7000 medlemmar över hela världen. SVIV är en viktig intresse-organisation för alla svenskar som arbetar eller bor utomlands eller som planerar att flytta från Sverige. Föreningen är remissinstans i ärenden som berör svenskar i utlandet. Detta är en viktig kanal som ger möjligheter att föra fram synpunkter och förslag till regering, riksdag och ämbetsverk. Föreningen vill stärka samhörigheten mellan svenskar utomlands. Tillsammans med Svenska Dagbladet utser SVIV *ÅRETS SVENSK I VÄRLDEN*.

Föreningen har givit ut två handböcker med checklistor: *Bosättning utomlands* och *Återflyttning till Sverige*. Tidningen *Svensk i Världen* utkommer med 8 nummer årligen.

SVIV:s hemsida: [www.sviv.se](http://www.sviv.se)

### **SWEA - Swedish Women's Educational Association International SWEA International Frankfurt-Heidelberg e.V.**

SWEA är en global ideell förening för svenskor och svensktalande kvinnor med grundläggande ändamål att stödja, bevara, främja och utveckla kunskap i svensk historia, svenska språket, svensk kultur och tradition i världen.

I målsättningens genomförande ingår att:

- främja vänskap och personlig utveckling bland svenskor och svensktalande kvinnor i världen
- stödja utbildning genom SWEA Internationals stipendiefonder och annan stipendieverksamhet inom ramen för SWEAs grundläggande syfte
- stödja projekt av svenskt intresse och som särskilt angår svenska kvinnor samt
- bistå vid flyttning till nytt land eller hemflyttning till Sverige.

SWEA bildades 1979 i Los Angeles, Kalifornien, USA och grundare är Agneta Nilsson. 1982 bildades moderföreningen "Swedish Women's Educational Association, International, Inc", en kalifornisk "non-profit public benefit corporation" och uppbyggnaden av tillhörande individuella lokalföreningar påbörjades.

SWEA Internationals, hemsida  
SWEA Frankfurts-Heidelberg hemsida  
Ordförande

[www.swea.org](http://www.swea.org)  
[www.chapters-swea.org/frankfurt](http://www.chapters-swea.org/frankfurt)  
e-post: [frankfurt@swea.org](mailto:frankfurt@swea.org)

### **SNS - Studieförbundet Näringsliv och Samhälle**

SNS, grundat 1948, är en ideell sammanslutning av enskilda personer i svenskt näringsliv med intresse för samhällsfrågor. SNS har över 4.000 individuella medlemmar. För stommen i SNS finansiering svarar mer än 250 företagsabonnenter. Basen för all SNS verksamhet är tillämpad samhällsforskning, som i huvudsak bedrivs av externa forskare. SNS forskningsledare arbetar i nära samarbete med framstående internationella forskare och i nätverk inom ramen för gemensamma forskningsprojekt. SNS Förlag är ett ledande universitetsförlag inom det samhällsvetenskapliga området med en utgivning av ca 40 titlar per år. SNS anordnar seminarier och möten i anslutning till forskningsprojekt och aktuella samhällsfrågor, konferenser och en årlig företagsledarkonferens. Man samarbetar med systerorganisationer i Europa, Australien, Japan och USA.

Hemsida: [www.sns.se/](http://www.sns.se/)

### **Deutsch-Schwedische Gesellschaft e.V.**

Deutsch-Schwedische Gesellschaft e.V. bildades 1972. Dess mål är att bevara svensk kultur i Heidelberg. Detta sker genom kulturutbyte, anordnande av midsommarfest och Lucia mm.

Hemsida: [www.dsg-hd.de/index.html](http://www.dsg-hd.de/index.html)

### **Swensk Ton e.V.**

Swensk Ton är en svensk-tysk blandad kör under svensk ledning som startades 1982 och har knappt 40 medlemmar. Basen för körens ton är svensk folkmusik, men repertoaren är bred och spänner över madrigaler, folkmusik från olika länder, klassiskt, kyrkligt och popmusik. Kören har ca 150 melodier på sin repertoar och uppträder på konserter, olika andra sammanhang, Lucia och även som manskör.

Hemsida: [www.swenskton.de](http://www.swenskton.de)

## **INFLYTTNING TILL TYSKLAND**

### **Inför flytten bör Du tänka på följande**

- Val av sjukförsäkring
- Läkarundersökning och tandläkarbesök
- Anmälan av barnen till skola eller Kindergarten

### **När Du är på plats skall följande göras**

- Folkbokföring hos tyska myndigheter
- Beställa/hämta skattekort "Lohnsteuerkarte"
- Anmälan gas, el och vatten
- Beställa telefon
- Öppna bankkonto

### **Anmälan/folkbokföring**

Alla som arbetar eller bor i Tyskland skall vara anmälda, folkbokförda, i Tyskland. Man skall anmäla sig senast två veckor efter inflyttningen. Anmälan sker hos "Einwohnermeldeamt" på rådhuset. Där gör man anmälan när man flyttar till och från landet samt om man flyttar inom landet. Man ansöker samtidigt om ett "Lohnsteuerkarte", skattekort. Alla som arbetar i Tyskland måste ha ett sådant skattekort.

### **Uppehållstillstånd**

Trots att Sverige är medlem i EU, är det nödvändigt att man har uppehållstillstånd. Det gäller både den som arbetar och ev medföljande. Anmälan görs personligen hos "Einwohnermeldeamt".

### **För en fullständig ansökan för (EU-medborgare) om uppehållstillstånd, krävs att du har med ditt pass**

### **Bostad**

Det är vanligt att man hyr sin bostad, villa, radhus eller lägenhet.

Att hitta ett lämpligt hus eller en lägenhet kan ta tid. Man bör därför ta kontakt med mäklare och/eller börja läsa annonser i god tid före flytten.

Internetsida för bostäder: [www.immobilienscout24.de](http://www.immobilienscout24.de).

Om värden anlitar en mäklare får man som hyresgäst räkna med ett högt arvode. Ofta måste man hyra ett hus på minst två eller tre år, och värden begär ofta en deposition, en s.k. "Kaution", på tre månadshyror. I stället för Kaution, kan din bank lämna en bankgaranti "Burgschaftserklärung". Förutom hyra tillkommer "Umlagen" eller "Nebenkosten", dvs. avgifter för sophämtning, värme och elektricitet. Eftersom huset skall återställas till samma skick som vid inflyttning när man flyttar ut är det viktigt att man för ett noggrant protokoll över husets skick och eventuella skador vid inflyttning. Smärre utgifter för reparationer får hyresgästen stå för. Spara kvittona! Observera att det är hyresgästen som skall sköta trädgården och trottoaren, inklusive rännstenar.

Kontrollera om det går att få en "Diplomatklausul", dvs. möjlighet att säga upp hyreskontraktet tidigare om man måste flytta pga. av arbetet.

En extra försäkring, som juridiskt hjälper hyresgästen om problem uppstår med hyresvärd, går att teckna hos Mietschutzverein.

Hemsida: [www.mieterbund.de/](http://www.mieterbund.de/)

### **Grannarna**

Gå gärna runt och presentera Dig för grannarna. Räkna inte med det motsatta. För grannsämjans skull bör Du också informera Dig om vilka "Ruhestunden" som iakttas i Ditt område. Oftast ses allt utomhusarbete på söndagar med oblidat ögon. Normalt skall tystnad iakttas från kl. 22.00-06.00, 13.00-15.00 och på söndagarna. Gräsklippning o.dyl. är inte tillåtet efter kl. 19.00.

### **Telefon**

När man har tecknat sitt hyreskontrakt, kan man ansöka om telefon. Det kan ta några veckor innan man får den inkopplad. Den som inte vill köpa sin telefon kan hyra den av "Deutsche Telekom", som har butiker i de flesta städer. Där finns alla blanketter och den utrustning man kan hyra. De svenska telefonerna fungerar vanligen inte i Tyskland.

Hemsida: [www.t-home.de](http://www.t-home.de)

Hur du **ringer utlands-och rikssamtal billigast** hittar du på hemsidan:

[www.billiger-telefonieren.de/](http://www.billiger-telefonieren.de/)

där hittar du vilket "förval" du skall slå före telefonnumret. Det ändrar sig ofta, så det lönar sig att kolla varje vecka.

### **TV och radio**

TV och radiolicens måste man betala i Tyskland liksom i Sverige. Blanketter för anmälan finns hos posten, på banker och där man köper TV.

### **Gas, el och vatten**

Då man flyttat in, anmäler man el och vatten. Det gör man enklast genom att ringa till "Stadtverwaltung" (rådhuset) i staden där man bor. Man kan även anlita annan leverantör (fri marknad).

### **Bank/Sparbanken**

Det finns många olika banker. Bankavgifterna och räntor skiljer mycket så det kan löna sig att jämföra. Bankerna tar eventuellt avgifter av varandra vid t.ex. bankomatuttag i annan bank än den egna.

Det finns även en hel del telefon/on-linebanker (d.v.s. inga kontor och därmed ingen kundservice över disk). Handlar man mycket med aktier etc. är detta att rekommendera. Exempel på direktbanker är Comdirekt, Consors och IngDiBa. Dessa banker har numera "full

service” d.v.s. lönekonto, bosparande, lån etc. Det är många av dessa som erbjuder kostnadsfria kreditkort. Det lönar sig alltså att jämföra.

### **Betalningsmedel**

Kontanter är viktigare i Tyskland än i Sverige. Även vid betalning av större belopp (köp av bil, köksinredning mm) kan ibland kontanter vara den mest praktiska formen av betalning! Något liknande en svensk „bankcheck“ existerar inte i det tyska bankväsendet!

När du öppnar ett „girokonto“ i en tysk bank (ett måste) får du ett „EC-Karte“ (Eurocheckkort/Maestrokarte) med vilket det går att betala utan kostnader i allt fler affärer och restauranger. EC-kortet fungerar också som ditt bankomatkort. Bankomatuttag är ofta avgiftsfria bara på „din“ banks bankomater, utnyttjar du andra bankers bankomater utgår en avgift. Kontoutdrag får man inte ur bankomaten, ej heller kvitto, pga att tyska bankomater ej är „online“.

Kredit-och betalkort accepteras i mindre utsträckning än i Sverige. Fråga före inköp eller restaurangbesök om kortet accepteras!

### **Betala räkningar ”Einzugsermächtigung” eller ”Dauerauftrag”**

”Einzugsermächtigung” fungerar som när man i Sverige betalar räkningar via autogiro. Det innebär att man ger betalningsmottagaren rätt att boka av beloppet från ens bankkonto. På detta sätt betalar man t.ex. telefonräkningen, eftersom beloppet är olika varje månad. Skulle det hända att felaktigt belopp är avdraget från kontot, kan man reklamera överföringen genom sin bank inom 6 veckor.

Hyran betalar man lämpligen genom en stående överföring ”Dauerauftrag”, som man gör hos sin bank.

### **Skatt och deklaration**

Hos ”Einwohnermeldeamt” beställer man sitt ”Lohnsteuerkarte”. Detta kort lämnas till arbetsgivaren, som gör avdrag för skatt, kyrkoskatt, sjuk- och pensionsförsäkring och A-kassa. Avdragen baseras på uppgifterna på ”Lohnsteuerkarte”.

Deklaration gör man varje år senast 31 maj. Deklarationsblankett hämtas på skattemyndigheterna (Finansamt). De tyska skattereglerna är komplicerade, och det lönar sig att anlita deklareringshjälp hos en skatterådgivare, ”Steuerberater”. Han/hon kan vanligen få igenom avdrag för t.ex. dubbelt boende och hemresor för den som arbetar i Tyskland under en begränsad tid. Kostnader för flytt p.g.a. av arbete, en del försäkringar (t.ex. liv, olycksfall), kostnader i samband med jobbetande, enkel resa till arbetet är exempel på sådant som är avdragsgilla. Skatterådgivarens avgift är dessutom avdragsgill.

### **Post**

Det är inte ovanligt med ett par timmars lunchstängning mitt på dagen. Postutdelning sker måndag till och med lördag. Posten kör hem paket kostnadsfritt. Är man inte hemma läggs en lapp i brevlådan. OBS! Paketet ligger bara 7 dagar på posten. Posten kan lagras mot avgift på ditt postkontor vid längre bortavaro.

### **Aktier i Sverige**

Reavinsten på aktier som är införskaffade i Sverige är skattepliktig i Sverige 5 år efter att man flyttat utomlands, därefter är de skattepliktiga i Tyskland. Observera att detta är styrt av dubbelbeskattningsavtalet mellan Sverige och Tyskland, vilket tyvärr är rätt okänt bland ekonomiska rådgivare och skattemyndigheter!

### **Inkomst av kapital i Tyskland**

Inkomst av kapital (räntor/utdelning) i Tyskland är skattefria upp till ett visst belopp /år och person. För att detta skall gälla måste man fylla i "Freistellungsauftrag" (ansökan om fribelopp) hos sin bank.

### **Vermögenswirksame Leistung (VL)**

Om du vill spara pengar tex "Bauspar", fonder etc, så kan din arbetsgivare ev bidra till detta. Informera dig hos din arbetsgivare och/eller bank. Pengarna är bundna minst 7 år.

### **Arbete/Lön**

När man skickar en arbetsansökan i Tyskland är det brukligt att bifoga foto. Det är vanligt med 6 månaders provanställning och längre uppsägningstider än vad vi är vana vid i Sverige. I Tyskland pratar man mer om årlön än månadslön. Detta beror på att det varierar mellan företagen hur många månadslöner man har. Vanligt är 13 månadslöner där den extra betalas ut till jul.

Det finns 2 typer av löner: T= Tariflön, AT=Ausser Tarif lön. Vid AT betalas ingen övertid. I Tyskland diskuterar man inte sin lön med arbetskolligor. Det kan i värsta fall leda till uppsägning.

### **Husdjur och införsel till Sverige**

För införsel av sällskapshund/katt till Sverige går man kort beskrivet tillväga så här: Grundvaccination med av Sverige godkänt Rabiesvaccin och uppföljande blodtest, styrkt intyg av godkänt lab. Det intyget i original, följer djuret framöver, under förutsättning att testen uppnått 0,5 IU/ml samt att Rabiesvaccination görs årligen. Räkna 5 månader mellan vaccination och testresultat. Hunden måste vara över 6 månader. Årligen skall hunden vaccineras mot Rabies samt de sedvanliga vaccinationerna med av Sverige godkända vacciner. Hunden skall vara I.D. märkt.

För mer info och blankettbeställning kontakta Jordbruksverket:

Hemsida: [www.sjv.se/](http://www.sjv.se/)

## **SJUKVÅRD**

Vårdcentraler finns inte i Tyskland och därför bör man snarast kontakta en husläkare, som bör bo i närheten, då de flesta läkare gör hembesök om det behövs. Läkare, "Ärzte" finner man i de gula sidorna. Får man inte tag på sin egen läkare vid akut sjukdom kan man ringa "Notarzt" för att få veta vart man kan vända sig.

Barnfamiljer bör uppsöka en barnläkare, som sköter alla kontroller av barn inkl. vaccinationer. Grundvaccinationen i Sverige skiljer sig något från den här i Tyskland. Någon motsvarighet till Barnvårdscentraler finns inte.

## **Tandvård**

När man är försäkrad i allmänna sjukförsäkringen i Tyskland så är det normalt att din sjukförsäkring kräver att du går till tandläkaren minst en gång per år. Detta ska registreras i ett s.k. Bonushäfte (erhålls vid första tandläkarbesöket). Om detta inte följs riskerar man att sjukförsäkringen ger en lägre ersättning då du eventuellt senare måste göra något större ingrepp. Privata sjukförsäkringar kräver oftast inte detta.

## **ATT FÖDA BARN I TYSKLAND**

Vid första gynekologbesöket utfärdas ett "Mutterpass" motsvarande MVC journalen i Sverige. Gynekologen skriver också ut ett intyg där beräknat datum för födsel står. Detta intyg skall ges till och betalas av arbetsgivaren.

Man ska anmäla sig till ett sjukhus där man vill föda. Gynekologen brukar rekommendera sjukhus som är bra och är i närheten av var man bor.

Är man inte gift måste man ha Vaterschaftanerkennung samt intyg om delad vårdnad som man får från Jugendamt.

Generellt används ultraljud mycket mer i Tyskland än i Sverige.

All medicin i samband med graviditeten är kostnadsfri (dvs betalas av din sjukförsäkring).

Vid ca vecka 30 har man rätt till en förberedandekurs "Geburtsvorbereitungskurs". Den skall ledas av en auktoriserad barnmorska annars betalas den ej av din sjukförsäkring.

6 veckor innan beräknat datum för födseln, startar sk "Mutterschaftsurlaub" (mammaledighet). "Mutterschaftsurlaub" varar även 8 veckor efter födseln. Denna ledighet är betald med din genomsnittliga nettoinkomst (kallas "Mutterschaftsgeld"). Ca 7 veckor innan beräknad födsel skall gynekologen skriva ett intyg som du skall skicka till din sjukförsäkring, för att du skall få ut ersättningen.

Har man inte arbetat så erhålles "Entbindungsgeld" under denna tid.

Vid födseln måste följande saker tas med: "Mutterpass", "Personalausweis" (Pass), "Heiratsurkunde" (vigselsbevis), "Krankenkasskarte", "Einweisungsschein" (erhålles av din Gynekolog).

Efter födseln har du rätt till att en barnmorska besöker dig de 10 första dagarna. Ibland vill barnmorskans ha ett av dessa tillfällen innan födseln. Därför är det bra att ca 10 veckor innan födseln ta kontakt med en barnmorska. Vid varje BB "Frauenklinik" finns en lista över alla barnmorskor i din närhet (eller se telefonkatalog under "Hebammen").

Efter födseln skall man anmäla barnet vid "Standesamt" (ofta ordnar sjukhuset detta). Här behövs flera kopior av ett sk "Geburtsurkunde" (Födelsebevis). För att erhålla detta behövs följande papper "Bescheinigung:" (Intyg) från sjukhuset, Pass föräldrar, "Heiratsurkunde" (vigselsebevis) och eventuellt andra papper från BB. Kopiorna skall skickas/behövs till:

- Din arbetsgivare
- Till din sjukförsäkring
- Ansökan om "Kindergeld".
- Ansökan om "Erziehungsgeld".

Samtidigt som man anmäler barnet vid „Standesamt“ måste förnamn vara bestämt (är därefter mycket svårt att ändra). Barnet skall även anmälas vid "Ausländerbehörde" och "Einwohnermeldeamt". Barn upp till 16 år behöver inget uppehållstillstånd.

Undersökning av barnet delas upp i 10 "Vorsorgeuntersuchungen" U1-U10 som först och främst utförs av barnläkare. Det är därför också bra att leta rätt på en sådan innan förlossningen. Vid dessa besök behövs barnets försäkringskort.

Efter födseln har man rätt till "Rückbildungsgymnastik" (mödravårdsgymnastik). Anmälan till denna skall göras innan 8 veckor efter födseln. Kostnaden för denna beror på vilken sjukförsäkring man har men är oftast kostnadsfri (dvs betalas av din sjukförsäkring).

Direkt efter "Mutterschaftsurlaub" startar "Erziehungsurlaub". Denna är max 3 år, d.v.s. man har rätt till att vara ledig från sitt arbete i 3 år utan att mista sin tjänst. Under denna tid betalas det ut "Erziehungsgeld". Beloppet är beroende av er gemensamma inkomst före ledigheten. För mer information/prospekt se [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend.

Barnbidrag finns i Tyskland, men observera att man måste ansöka om detta. Ansökan "Antrag auf Kindergeld" görs hos Bundesagentur für Arbeit.

Hemsida: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## FÖRSÄKRINGAR

### Var skaffar jag försäkringsskyddet

- I Sverige genom utlandsavtal hos ert svenska moderbolag
- Mäklare genom ert lokala svenska dotterbolag (Makler)
- Lokal mäklare (Makler oder Mehrfachagent)
- Direktförsäkringsbolag (Direkt-Gesellschaft)
- Försäkringsbolagsagent (Generalagent = företräder bara ett bolag)

### Försäkringar man bör ha

- Hem (Hausrat)
- Villa/Fritidshus (Gebäude)
- Bil (Kraftfahrt)
- Olycksfall (Unfall)
- Ansvarsförsäkring (Haftpflicht)
- Sjuk (Kranken)
- Rättsskydd (Rechtsschutz)

### Försäkringar som är bra att ha

- Pension
- Unit Linked/Fond (fondbundna livförsäkringar)
- Liv
- Försäkringsskydd mot arbetsoförmåga (Berufsunfähigkeitsversicherung)

### Speciellt

**Sjukförsäkring är obligatorisk** och betalas direkt genom löneavdrag. Under en viss lönenivå (indexeras varje år) tillhör man **Gesetzliche Krankenkasse**, däröver kan man försäkra sig genom Private Krankenversicherung. (Det finns olika "Gesetzliche Krankenkasse" såväl som privata. Informera dig hos din arbetsgivare) Det finns en överenskommelse mellan Sverige och Tyskland, som innebär ömsesidig hjälp vid akut sjukvård. Är du med i "Gesetzliche Krankenkasse" behöver du blankett E111 vid utlandsresa med andra ord även till Sverige. **Rådgör alltid med arbetsgivaren.**

**Bilförsäkring** tecknas som i Sverige. **Trafikförsäkring** (Kraftfahrzeug-Haftpflicht) är **obligatorisk**.

När det gäller **hemförsäkringen** är detta en "ren" lösöreförsäkring, och är **inte** den **paketlösning**, som vi är vana vid i Sverige. Exempelvis ingår inte automatiskt: ansvar, olycksfall, rese- och rättsskydd. Ta därför alltid reda på vad den tyska "hem"-försäkringen omfattar och vilka tilläggsförsäkringar som finns att teckna. Många bolag "paketerar" (gebündelte "Rund um Schutz") dessa åt er.

### Viktigt att beakta

*Byta bolag kan Du bara genom:*

- uppsägning senast 90 dagar före förfallodagen
- vid bilförsäkring 30 dagar före förfallodagen, i regel årsskiftet, dvs 30 nov!
- vid skada
- försäkringen inte längre behövs t.ex. på grund av flyttning

***Vid uppköp av försäkringsskydd generellt***

- ta in flera anbud - konkurrensen är tuff och priserna varierar mycket och ofta
- direktbolagen är i regel billiga, men se upp med innehållet
- flera bolag har billig-tariffer
- mäklare hittar bättre priser och villkor än en generalagent eftersom han representerar flera bolag och söker ut det bästa

***Vid bilförsäkring***

- direktbolag har bäst pris
- se upp med villkoren. Rabatt för garageplats över natt kan betyda - bil ute är inte försäkrad. Rabatt för bara en förare kan betyda - inget skydd eller hög självrisk om någon annan kör bilen.
- flera bolag har billiga LADY-tariffer eller yrkesgruppstariffer
- ev. bonus kan Du ta med Dig genom intyg från Sverige och får vid återresa genom intyg ta med den tillbaka

***Vid olycksfallsförsäkring (invaliditetsskydd)***

- av alla olyckor inträffar 75 % i hemmet
- köp bara 24-timmarsskydd - undvik det "gångvägs"-skydd, som t.ex. erbjuds i skolorna (Schüler- Unfall) och innebär att försäkringen bara gäller i skolan eller om man går raka vägen till och från skolan
- hemmafruar har inget "gesetzliches" olycksfallsskydd, bara "yrkesarbetande" utanför hemmet = köp en privat olycksfallsförsäkring åtminstone för henne och barnen
- teckna inga flerårsförsäkringar - går då inte att byta bolag på 3 eller 5 år om man skulle vilja. 10-årsavtal är sedermera förbjudet.
- svensk barnförsäkring (invaliditetsersättning vid olycksfall och sjukdomsfall finns inte överallt i Tyskland utan bara hos vissa bolag.
- När ni är på utlandsuppdrag för svenskt bolag gäller er svenska barnförsäkring om ni anmäler detta till försäkringsbolaget.

## UTBILDNING OCH SKOLOR

### Tyska skolan

I Tyskland infaller skolplikten vid sex års ålder. Barn som fyller sex år senast den 30.6. är skolpliktiga fr.o.m. höstterminen samma år. Barn födda senare kan efter särskild prövning få börja tidigare.

Alla barn går fyra år i "Grundschule" (1-4 klass). Barnet skall anmälas i den grundskola som ligger i barnets bostadsområde. Anmälan sker vanligen under januari/februari månad samma år som barnet skall börja skolan.

Betyg ges fr.o.m. 2:a klass. 1 = bäst, 6 = sämst.

Fr.o.m. 5:e klass finns följande alternativ:

### Hauptschule

10 - 16 år (Hauptschulabschluß)

### Realschule

10 - 16 år (Mittlere Reife)

### Gymnasium

10 - 18 år (5:e - 13:e klass), Abitur = Studentexamen

Du kan välja mellan kommunala, kyrkliga eller privata skolor fr.o.m. klass 5. Merparten har engelska som första främmande språk. En del humanistiska gymnasieskolor har latin som första främmande språk.

Alla skolor finns under "Schulen" i telefonkatalogen eller kontakta "Stadtverwaltung".

## INTERNATIONELLA SKOLOR

Hemsidor: [www.privatschulen.de](http://www.privatschulen.de) och [www.vdp-bw.de](http://www.vdp-bw.de)

### European School, Frankfurt

60066 Frankfurt (Nordweststadt)

hemsida: [www.eurasc.org](http://www.eurasc.org)

**Frankfurt International School e. V. FIS**, är belägen i Oberursel och i Naurod/Wiesbaden  
Skolan har 1600 elever från 55 olika länder

### Den är indelad i fyra stadier

Primary School	(3-7år)	
Elementary School	Åk 2-5	
Middle School	Åk 6-8	endast Oberursel
High School	Åk 9-12	endast Oberursel

### FIS The Frankfurt International School e.V.

An der Waldlust 15

61440 Oberursel

hemsida: [www.fis.edu](http://www.fis.edu)

### Internationale Gesamtschule

hemsida: [www.igh.hd.bw.schule.de/index\\_p.shtml](http://www.igh.hd.bw.schule.de/index_p.shtml)

Breisacher Weg 2  
69126 Heidelberg

<b>International School Wiesbaden</b>	hemsida: <a href="http://germany.english-schools.org/international-school-wiesbaden.htm">germany.english-schools.org/international-school-wiesbaden.htm</a>
(Primary inkl. Grade 6) Rudolf-Dietz Str. 14 65207 Wiesbaden-Naurod	
<b>ISF Internationale Schule</b>	hemsida: <a href="http://www.isf-net.de/">www.isf-net.de/</a>
Frankfurt - Rhein - Main Friedberger Landstraße 358 60389 Frankfurt	
<b>Taunus International Montessori School</b>	hemsida: <a href="http://www.bildungsserver.de/instset.html?Id=6360">www.bildungsserver.de/instset.html?Id=6360</a>
Altkönigstraße 110 61440 Oberursel	
<b>SPRÅKINSTITUT</b>	
<b>Akademie Germanica</b>	hemsida: <a href="http://www.akademiegermanica.com/">www.akademiegermanica.com/</a>
Leipziger Straße 60487 Frankfurt	
<b>Berlitz</b>	hemsida: <a href="http://www.berlitz.de/front_content.php?idcat=192">www.berlitz.de/front_content.php?idcat=192</a>
Hauptwache 60313 Frankfurt	
<b>Berlitz</b>	hemsida: <a href="http://www.berlitz.de/front_content.php?idcat=198">www.berlitz.de/front_content.php?idcat=198</a>
Bergheimerstr. 10 69115 Heidelberg	
<b>did - deutsch institut</b>	hemsida: <a href="http://www.did.de/">www.did.de/</a>
Grosser Hasenpfad 1 60598 Frankfurt (Sachsenh.)	
<b>German Conversation</b>	hemsida: <a href="http://www.opusforum.org/rmg/nac/3680159.htm">www.opusforum.org/rmg/nac/3680159.htm</a>
at the Ferdinand Balzer Haus Marlies Bode Oberursel	
<b>Goethe-Institut</b>	hemsida: <a href="http://www.goethe.de/">www.goethe.de/</a>
Hedderichstraße 108-110 60596 Frankfurt	
<b>Goethe-Institut</b>	hemsida: <a href="http://www.goethe.de/">www.goethe.de/</a>
Steuberstraße 44 68163 Mannheim	

**Sprachinstitut 2000**

Kirchstraße 2  
64283 Darmstadt

hemsida: [www.sprachinstitut2000.de/](http://www.sprachinstitut2000.de/)

**Lehrerkooperative**

Bildung und Kommunikation  
Schäfergasse 46  
60313 Frankfurt

hemsida: [www.lehrerkooperative.de/](http://www.lehrerkooperative.de/)

**Volkshochschule**

Ring Volkshochschule där Du bor.  
Program finns att köpa i bokhand

**BARNOMSORG**

**Du kan välja mellan följande typer av lekskola:**

- kommunal (Städtischer Kindergarten)
- evangelisk (Kindergarten der evangelischen Kirche)
- katolsk (Kindergarten der katholischen Kirche)
- privat

Se i telefonkatalogen under "Kindergarten" eller kontakta "Stadtverwaltung"

**Kindergarten = Lekskola**

För barn mellan 3 och 6 (7) år. Vanligtvis går barnen i "Kindergarten" mellan ca. kl. 8.00 och 13.00. Ibland förekommer även eftermiddagsaktiviteter.

**Kindertagesstätte (kita) = Dagens**

Finns hos vissa lekskolor. Öppettider är vanligtvis kl. 7.30-17.00.

**Krabbelstube**

För barn från ca. 1,5 år. Finns i begränsad omfattning, vanligtvis förmiddagar. Krabbelstube drivs oftast av olika kyrkoföreningar eller av Arbeiterwohlfahrt (AWO).

**Familienbildungsstätte (fbs) , Mütterzentrum**

Dessa institutioner anordnar tex babysim, barnträffar, frukostträffar, seminarier i olika ämnen. Lämplig att ta kontakt med såväl innan födsel som efter födsel. De utbildar även babysitters. De är dock oftast i ålder 13-16 år. Sök på Google under "Familienbildungsstätte" och orten där du bor.

**Jugendamt**

Jugendamt förmedlar bla dagmammor "Tagesmutter".  
Sök på Google under "Jugendamt" och orten där du bor

**HELGDAGAR  
och andra dagar som firas i Tyskland**

<b>Neujahr/Nyårsdagen</b>	1 januari	alla Bundesländer
<b>Heilige drei Könige</b>	6 januari	Baden-Württemberg, Bayern, Sachsen-Anhalt
<b>Rosenmontag</b>	42 dagar före påsk	inofficiell helgdag/karneval
<b>Valentinstag</b>	14 februari	
<b>Karfreitag</b>	Långfredagen	alla Bundesländer
<b>Ostermontag</b>	Annandag påsk	alla Bundesländer
<b>Maifeiertag Tag der Arbeit Muttertag/mors dag</b>	1 maj 2:a söndagen i maj	alla Bundesländer
<b>Christi Himmelfahrt/ Kristi Himmelfärdsdag Vatertag/ farsdag</b>	40 dgr efter påsk, 10 dgr före pingst, alltid en torsdag	alla Bundesländer
<b>Pfingsten</b>	Pingst 50 dagar efter påsk 10 dagar efter Kristi himmelfärds dag	alla Bundesländer
<b>Wäldchestag</b>	1:a tisdagen efter pingst	Frankfurt (vissa affärer stänger kl. 13.00)
<b>Fronleichnam</b>	torsdag 11 dagar efter pingst	Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen., Rheinland-Pfalz Saarland
<b>Mariä Himmelfahrt</b>	15 augusti	Bayern Saarland
<b>Tag der Deutschen Einheit</b>	3 oktober	alla Bundesländer
<b>Reformationstag</b>	31 oktober	Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen
<b>Allerheiligen</b>	1 november	Baden- Württemberg, Bayern, Nordrhein- Westfalen., Rheinland-Pfalz, Saarland
<b>Martinstag</b>	11 november	lyktparad för barn
<b>Volkstrauertag</b>	söndagen före Domsöndagen, i november	alla Bundesländer
<b>Buß-und Bettag</b>	onsdagen före Domsöndagen (mellan 16-22.11)	Sachsen
<b>St. Nikolaus</b>	6 december	gåvor till barnen
<b>Weihnachten</b>	24, 25, 26 dec.	alla Bundesländer

## KOMMUNIKATIONER

### Frankfurt

Det allmänna kommunikationsnätet i Frankfurt am Main är väl utbyggt. Det finns S-Bahn (pendeltåg), U-Bahn (tunnelbana) och Straßenbahn (spårvagn). Busstrafiken är dessutom mycket omfattande. Detta sköts av RMV (Rhein-Main-Verkehr).

**Tidtabell:** Frankfurt med förorter är uppdelat i olika trafikzoner. Dessa har varsin tidtabell, s.k. Fahrplan. I tidtabellen står alla kommunikationer inom och ut från zonen. Dessa tidtabeller kan köpas på alla RMV-kontor och vissa andra platser. I tidtabellerna finns kartor som visar de olika kommunikationernas sträckning. Tider hittar du också på hemsidan: [www.rmv.de](http://www.rmv.de)

**Biljetter:** Biljetter kan köpas på alla RMV-stationer i speciella biljettautomater eller på de stationer, som har bemannade biljettkontor. På automaterna finns en förteckning över alla stationer. Varje station har ett nummer. Man knappar in namnet på sin slutstation och vilken typ av biljett det rör sig om. Då visar automaten hur mycket man ska betala. Barn under fem år åker på samma biljett som vuxen.

Det finns olika typer av biljetter. Enkelbiljett (Einzelfahrt), kortsträcka (Kurzstrecke), 24-timmarsbiljett (24-Stundenkarte), gruppbiljett (Gruppenfahrkarte), tilläggsbiljett (Zuschlagskarte), månadskort (Monatskarte) och årskort (Jahreskarte).

Hemsida: [www.rmv.de](http://www.rmv.de)

### Heidelberg-Mannheim

All information hittar du på VRN, Verkehr Rhein-Neckars hemsidan: [www.vrn.de](http://www.vrn.de)

### Deutsche Bahn

I broschyren "Die BahnCard" (som finns att hämta på järnvägsstationer) står om alla slags rabatter.

Hemsida: [www.db.de](http://www.db.de)

## **BILEN**

Du måste registrera om din bil. Omregistreringen skall ske "snarast" men det är inte troligt att någon klagar även om det tar några månader...

Före omregistrering till tyska skyltar (hos "Zulassungsstelle" för din ort) tänk på följande:

1. Bilen måste vara sex månader gammal och ha gått minst 600 mil annars anses den som ny och du måste betala moms! Även om den är "momsad" i Sverige!
2. Skaffa ett "Meldebescheinigung", en blankett som du erhåller vid "Einwohnermeldeamt" (Rådhuset) i din stad/by. Observera att denna blankett inte får vara äldre än tre månader.
3. Du behöver ett "Deckungskarte" som utfärdas av det försäkringsbolag där du avser att ha bilen försäkrad.
4. Tag med bilens svenska registreringsbevis, ditt pass eller svenskt nationellt id-kort (körkort gäller ej) och ditt uppehållstillstånd.
5. I samband med omregistreringen kommer du att få ta bilen till "TÜV", som motsvarar Svensk Bilprovning. Numera är detta aldrig något större problem med bilar registrerade i Sverige eller annat EU-land om de inte är alltför gamla. Här görs också avgastest och utfärdas ett bevis om detta (ASU). TÜV ligger ofta i omedelbar anslutning till Zulassungstelle.

Om allting går vägen får du som belöning ett "Zulassungsbescheinigung Teil 1 och Teil 2". Teil 2 är ett A4-papper som lämpligen förvaras hemma i byrålådan (Måste finnas om man flyttar eller säljer bilen). Teil 1 är ett mindre papper som skall finnas i bilen vid färd.

### **Körkort/Führerschein**

Svenskt körkort gäller och behöver inte bytas ut.

Skulle du inte ha körkort, kan du naturligtvis ta ett på tysk körskola (Fahrschule). Körskolor med engelsktalande lärare finns. Lektionerna sker oftast på tyska men läroböcker finns att få på engelska. Sök under "Gelbe Seiten" i telefonkatalogen.

### **Dokument/föremål som skall finnas i bilen under färd**

I en tyskregistrerad bil bör följande medföras:

- Zulassungsbescheinigung Teil 2
- Räddningsfolie (silverfilt)
- Förbands låda
- Varningstriangel
- Räddningsväst. 1 / passagerare

Saknas något av dessa riskerar du böter.

**OBS!** Mobiltelefonerande vid bilkörning är endast tillåten med s.k. "Freisprechanlage". Barn under 12 år får EJ sitta i framsätet, endast baby i barnstol. F.ö. gäller som i Sverige, bilkudde upp till 12 år eller längd 150 cm.

## Köpa bil i Tyskland

För att få lite kunskaper om priser innan man går till en bilhandlare så finns det en hel del internetsidor som man kan titta på. T. ex. [www.autocity.de](http://www.autocity.de), [www.auto.de](http://www.auto.de), [www.pkw.de](http://www.pkw.de), [www.autoscout24.de](http://www.autoscout24.de), [www.mobile.de](http://www.mobile.de) och [www.ebay.de](http://www.ebay.de).

Även pappertidningar som Sperrmüll eller Das Inserat (kallas olika i olika delar av Tyskland) är bra, i dessa tidningar annonserar privatpersoner gratis. Tidningen köps på bensinstationer eller tidningskiosker. Vid köp av bil skall alltid Zulassungsbescheinigung Teil 1 och 2, gällande avgastest (ASU) och gällande besiktningsprotokoll (TÜV) följa med bilen annars kan du inte registrera den! Se ovan om att registrera bil.

## Bilförsäkringar

Bilförsäkringar i Tyskland är generellt dyrare än i Sverige. Bevis från ditt svenska försäkringsbolag om bonus accepteras, bör vara skrivet på tyska.

De vanliga försäkringarna kallas:

”Haftpflichtversicherung” (Trafikförsäkring), är obligatorisk

”Teilversicherung” (Halvförsäkring), mot stöd och andra skador av utomstående.

”Vollversicherung”, Helförsäkring.

”Rechtsschutzversicherung”, Rättsskydd. Rekommenderas å det varmaste. I Tyskland drivs skadefall ofta till domstol, inte som i Sverige där inblandade försäkringsbolag sinsemellan avgör vem som är skyldig!

Därutöver finns en stor flora av diverse försäkringar för passagerare mm.

Även bilförsäkringar kan tecknas genom ADAC, det är oftast ett prisvärt och enkelt alternativ. ([www.adac.de](http://www.adac.de)).

## Sälja bil i Tyskland

Om man vill sälja sin bil i Tyskland så är de ovan nämnda websidorna eller tidningarna också användbara. ADAC och pappershandeln har färdiga köpekontrakt (kaufvertrag), till dessa hör också formulär i vykortformat att skicka till ”zulassungsstelle” och försäkringsbolag. Detta bör göras så snart som möjligt då det är den registrerade ägaren som betalar skatten och får parkeringsböterna osv... Vid försäljning är det viktigt att inte lämna ifrån sig bilens handlingar förrän man fått full betalning och att kontrollera köparens identitet och adress (Ausweiss). Kontanter är det normala betalningsmedlet vid privataffärer! Vid försäljning till utlandsboende-avregistrera bilen innan du överlämnar den till köparen, så länge den är registrerad på dig måste du betala skatt och parkeringsböter (upp till ett år). Köparen kan exportregistrera den eller köra hem den på släpkärra.

**Exportera tyskregistrerad bil till Sverige (bilar av 1993 års modell eller yngre)**

Vid export till Sverige behöver i princip inga förberedelser göras i Tyskland. Det enklaste, om du litar på köparen, är att köra bilen till Sverige med de tyska skyltarna på. Dessa, tillsammans med ett bevis från svensk myndighet att bilen registrerats i Sverige, skall sedan lämnas till Zulassungstelle för avregistrering. Alternativt kan bilen avregistreras i Tyskland först och sedan köras till Sverige på exportskyltar, dessa kostar dock ca 150 euro då trafikförsäkring (men ingen annan försäkring) ingår. Registreringen i Sverige skall göras av den som skall stå som ägare i Sverige, och diverse handlingar, t. ex. Zulassungsbescheinigung Teil 1 och 2 och köpekontrakt måste finnas med. Reglerna har ändrats 2008 och det har otroligt nog blivit krångligare att importera bil till Sverige, bl.a. måste man i förhand ansöka om ursprungskontroll från Vägverket, kontrollintyget skall sedan tas med till bilprovningen. En import kostar ca 3000 SEK, men avgifterna varierar och en noggrann genomläsning av vägverkets/bilprovningens hemsidor rekommenderas <http://www.vv.se/>, [www.bilprovningen.se](http://www.bilprovningen.se)

**ADAC (Allgemeine Deutsche Automobil Club)**

ADAC är den tyska föreningen för motorförare/fordonsägare (motsvarar KAK/MRF).

Detta är en mycket aktiv organisation som erbjuder sina medlemmar allt man kan behöva i samband med resor, inte bara med bil! I medlemskapet ingår bl.a. hjälp av deras ambulanderande bilreparörer var som helst och 24 timmar om dygnet om bilproblem skulle uppstå. Kan dom inte fixa det på platsen så transporteras bilen med passerare till verkstad. Skulle reparationen dra ut på tiden får man transport hem eller till bestämmelseorten.

Man kan även genom ADAC teckna en förnämlig utlandssjukförsäkring, som om olyckan verkligen skulle vara framme ger rätt till fri konsultation av (tysktalande) läkare på platsen. ADAC-läkaren tar kontakt med sjukhuset ifråga och om detta anses vara nödvändigt eller praktiskt för fortsatt behandling närmare hemorten ingår fritt ambulansflyg hem (till Tyskland). Dessa förmåner ingår normalt inte i den vanliga tyska sjukförsäkringen.

## VARDAGSTIPS

Bostäder i Tyskland saknar oftast köksinredning, garderober och belysning.

Vid köp av kapitalvaror, finns ofta möjlighet att pruta.

Ett billigt alternativ är att söka efter begagnat i tidningarna Das Inserat och Sperrmüll, på Internet: [www.das-inserat.de](http://www.das-inserat.de) eller [www.sperrmuell.de/](http://www.sperrmuell.de/)

Och så finns naturligtvis IKEA

**OBS! Affärer har stängt på söndagar, på mindre orter har affärerna ofta stängt en eftermiddag i veckan (oftast onsdagar), samt lunchstängt.**

Byarna/småstäderna har också torgdagar (uppgifter finns i lokala telefonkatalogen) där man bl.a. kan köpa Bio-odlade grönsaker.

Det finns också speciella "Getränkehändler", där man kan köpa vatten, öl, läsk, juice m.m.

Vissa "Getränkehändler" levererar också direkt hem.

Kranvatten är fullt drickbart. Om Du vill veta flourinnehåll, hårdhet m.m. kontakta "Rathaus" i Din ort eller lämna in ett vattenprov till ditt apotek, och om inte de tar emot det så hänvisar de till vilket apotek som åtar sig detta. till:

"Rathaus" har även annan viktig och bra information om vad som händer på Din ort, bl.a. hur sopsortering går till.

Tänk på att tunnan antagligen måste rullas ut på trottoaren kvällen före tömningsdagen.

När Du anser att det finns tid för "shopping", så finns det en handbok i bokhandeln, som heter "Schnäppchenführer". Där står var Du kan handla kläder, porslin m.m. direkt ifrån fabrikena.

## KULTURLIV

### Frankfurt

Frankfurt har ett stort utbud för den som är intresserad; teater, opera, konserter, utställningar m.m. Det finns även engelskspråkig teater.

**English Theater**, Kaisersstraße 52 [www.english-theatre.org](http://www.english-theatre.org)

**Operan** spelar ofta på originalspråk med tysk övertitel. [www.oper-frankfurt.de](http://www.oper-frankfurt.de)

**Kammerspiel** är en liten teater i samma byggnad som operan och

**Schauspiel** finns också där. [www.schauspiel-frankfurt.de](http://www.schauspiel-frankfurt.de)

De tre scenerna kallas för **“Städtische Bühnen“** och adressen är Willy-Brandt-Platz.

Operan är inte att förväxla med **Alte Oper**. Alte Oper är som namnet säger den gamla operan. Den bombarderades under kriget och återuppbyggdes inte förrän 1981. Den rymmer 3 konsertsalar men har ingen scen numera för att spela opera, däremot har man mycket fina konserter där. Adressen är som sig bör Opernplatz. [www.alteoper.de](http://www.alteoper.de)

**Die Komödie**, är en teater för komedier. Neue Mainzer Str. 18, (vid Städtische Bühnen)

Hemsida: [www.fritzremond.de](http://www.fritzremond.de)

**Fritz Rémond Theater**, vid Zoo, Alfred-Brehm-Platz 16, Hemsida: [www.fritzremond.de](http://www.fritzremond.de)

**Tigerpalast** (varieté), Heiligkreuzgasse 16-20, [www.tigerpalast.de](http://www.tigerpalast.de)

Det finns dessutom gästspelande teatrar och små teatrar i olika stadsdelar och förorter.

På södra sidan av Main ligger många muséer, därför kallas den gatan **“Museumsufer“**.

Många muséer (statliga) har fri entré på onsdagar.

**Museum für Angewandte Kunst** (möbler, glas, porslin, silver och växlande utställningar)  
[www.angewandtekunst-frankfurt.de](http://www.angewandtekunst-frankfurt.de)

**Postmuseum** (postens historia från diligens till telefon och telefax) [www.museumsstiftung.de](http://www.museumsstiftung.de)

**Filmmuseum** (där visas filmer ofta på originalspråk) [www.deutschesfilmmuseum.de](http://www.deutschesfilmmuseum.de)

**Architekturmuseum**: [www.dam-online.de](http://www.dam-online.de)

**Liebieghaus** (skulpturer) [www.liebieghaus.de](http://www.liebieghaus.de)

**Städel** (det stora galleriet med målningar av alla berömda målare och dessutom växlande utställningar) [www.staedelmuseum.de](http://www.staedelmuseum.de)

**Schirn Kunsthalle** [www.schirn-kunsthalle.de](http://www.schirn-kunsthalle.de)

**Senckenbergmuseum**, Senckenberganlage vid universitetet (natur-historiskt museum)  
[www.senckenberg.de](http://www.senckenberg.de)

**Museum für Moderne Kunst** (modern konst), Domstraße 10. Det kallas allmänt för tårtbiten, för det är byggt i en sådan form. [www.mmk-frankfurt.de](http://www.mmk-frankfurt.de)

**Museum für Vor- und Frühgeschichte** (fynd från utgrävningar i och omkring Frankfurt),  
[www.archaeologisches-museum-frankfurt.de](http://www.archaeologisches-museum-frankfurt.de)

**Historisches Museum** (bl.a. 3 modeller av innerstaden som är sevärda, dockmuseum, växlande utställningar), Römerberg. [www.historisches-museum-frankfurt.de](http://www.historisches-museum-frankfurt.de)

**Ikonenmuseum**, Brückenstr. 3-7 [www.ikonenmuseum-frankfurt.de](http://www.ikonenmuseum-frankfurt.de)

**Jüdisches Museum**, Untermainkai 14/15 [www.juedischesmuseum.de](http://www.juedischesmuseum.de)

**Goethehaus och Gothemuseum**, Grosser Hirschgraben 23 [www.goethehaus-frankfurt.de](http://www.goethehaus-frankfurt.de)

**Museum Judengasse**, Dominikanerplatz [www.juedischesmuseum.de/judengasse](http://www.juedischesmuseum.de/judengasse)

### Filmer är alltid dubbade!

**TurmPalast**, visas dock ofta filmer på originalspråk. [www.turm-palast-kino-frankfurt-am-main.kino-zeit.de](http://www.turm-palast-kino-frankfurt-am-main.kino-zeit.de)

## Heidelberg

**Theater der Stadt Heidelberg**, Seminarstr. 2, [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de)

**Schloßfestspiele** [www.theaterheidelberg.de](http://www.theaterheidelberg.de)

**Theatergemeinde Volksbühne**, Plöck 60 [www.volksbuehne-heidelberg.com](http://www.volksbuehne-heidelberg.com)

**Zimmertheater**, Hauptstr. 118 [www.zimmertheaterhd.de](http://www.zimmertheaterhd.de)

**Antikenmuseum und Abguss Sammlung des Archäologischen Instituts der Universität**, Marstallhof 44 [www.uni-heidelberg.de/univ/museen/index.html](http://www.uni-heidelberg.de/univ/museen/index.html)

**Bonsai Museum**, Mannheimer Str. 401 [www.bonsai-centrum.de](http://www.bonsai-centrum.de)

**Carl Bosch Museum**, Schloß/Wolfsbrunnenweg 46 [www.museum.villa-bosch.de](http://www.museum.villa-bosch.de)

**Deutsches Apotheken Museum**, Friedrichstr. 3 (Sloß)

[www.deutsches-apotheken-museum.de](http://www.deutsches-apotheken-museum.de)

**Deutsches Verpackungsmuseum**, Hauptstr.22 [www.verpackungsmuseum.de](http://www.verpackungsmuseum.de)

**Kulturfenster**, Jugend und Kulturhaus, Kirchstr. 16 [www.kulturfenster.de](http://www.kulturfenster.de)

**Kurpfälzisches Museum**, Haptstr.97 [www.museum-heidelberg.de](http://www.museum-heidelberg.de)

**Museum Geologi/Paläontologie** (naturhistoriskt), Im Neunheimerfeld 234-235

[www.geopal.uni-hd.de/museum/museum.html](http://www.geopal.uni-hd.de/museum/museum.html)

**Reichs Präsient-Friedrich-Ebert Gedänkstätte**, Pfaffengasse 1

[www.ebert-gedenkstaette.de](http://www.ebert-gedenkstaette.de)

**Textilmuseum Max Berk**, Brahmsstr.

[www.museum-heidelberg.de/servlet/PB/menu/1126239\\_11/index.html](http://www.museum-heidelberg.de/servlet/PB/menu/1126239_11/index.html)

**Universitätsmuseum**, Grabengasse 1 [www.uni-heidelberg.de](http://www.uni-heidelberg.de)

**Völkerkunde Museum**, Hauptstr. 235 [www.voelkerkundemuseum-ypst.de](http://www.voelkerkundemuseum-ypst.de)

**Heidelberger Schloß** [www.heidelberg-schloss.de](http://www.heidelberg-schloss.de)

**Zoo**, Tiergartenstr. 3 [www.tiergarten-heidelberg.de](http://www.tiergarten-heidelberg.de)

## Mannheim

**Nationaltheater**, Göthe Platz [www.nationaltheater-mannheim.de](http://www.nationaltheater-mannheim.de)

**Rosengarten**, kultur-och kongresscentrum, [www.mcon-mannheim.de](http://www.mcon-mannheim.de)

**Kunsthalle**, Moltkestr. 9 [www.kunsthalle-mannheim.de](http://www.kunsthalle-mannheim.de)

**Reiß-Museum**, [www.rem.mannheim.de](http://www.rem.mannheim.de)

**Planetarium**, Wilhelm-Varnholt-Allee 1 [www.planetarium-mannheim.de](http://www.planetarium-mannheim.de)

**Luisenpark** är en av Europas vackraste parkanläggningar. Huvudingång vid Friedensplatz.

[www.stadtpark-mannheim.de](http://www.stadtpark-mannheim.de)

**Tips! Trevliga stadsrundurer till fots finns i många städer.**

## **BIBLIOTEK**

**Svenska Kyrkoföreningen** har ett fint bibliotek, som är öppet för föreningens medlemmar. Öppettiderna står i *Utposten*. Det finns ca 5.000-6.000 volymer, allt på svenska.  
Hemsida: <http://www.svenskakyrkan.se/frankfurt>

Biblioteket har huvudsakligen skönlitteratur och mycket gott om barnböcker, även sagoböcker och visböcker.

Det finns uppslagsverk (ej för hemlån), en del facklitteratur t.ex. geografi, historia, konst, natur, medicin och psykologi.

Genom att den stora bokmässan är i Frankfurt en gång om året, har Kyrkoföreningen goda kontakter till förlagen och man är informerad om nyutkomna böcker, som mycket snart finns att låna i biblioteket.

### **Tyska bibliotek**

Första gången skall man ha pass och "Anmeldebestätigung" med sig för att få ett lånekort. Oftast betalar man då en avgift. Sedan går det bara med lånekortet. Småstäder och stadsdelar har egna bibliotek och olika öppettider.

**Die Deutsche Bibliothek, Frankfurt**, Adickesallee 1 D-60322 [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de)

**Stadtbücherei, Heidelberg**, Poststr.15, [www.stadtbuecherei-heidelberg.bib-bw.de](http://www.stadtbuecherei-heidelberg.bib-bw.de)

**Universitätsbibliothek, Heidelberg**, Plöck 107-109, [www.ub.uni-heidelberg.de](http://www.ub.uni-heidelberg.de)

**Stadtbücherei, Mannheim**, N1 [www.stadtbibliothek.mannheim.de](http://www.stadtbibliothek.mannheim.de)

**MATLEXIKON****Matsedel****Förrätter**

Böckling  
 Korv  
 Kräfter  
 Lax, gravad, rimmad, rökt  
 Leverpastej  
 Ost  
 Sill  
 Skinka, kokt, rökt  
 Smör, ost och sill  
 Smörgåsbord  
 Strömming

**Soppor**

Buljong  
 Fisksoppa  
 Grönsakssoppa  
 Oxsvanssoppa  
 Sköldpaddssoppa  
 Sparrissoppa  
 Svampsoppa  
 Tomatsoppa  
 Ärtsoppa

**Makaroner och ris**

Makaroner  
 Ris  
 Risotto  
 Spagetti
 

- med köttfärssås

**Äggrätter**

Omelett
 

- Bondomelett
- Ostomelett
- Svampomelett

 Pannkaka  
 Plättar  
 Ägg
 

- hårdkokt
- löskokt
- stekt

 Äggröra

**Fisk och skaldjur**

Aborre  
 Ansjovis  
 Blåmusslor  
 Fiskbullar  
 Fiskfilé  
 Flundra

**Speisekarte****Vorspeisen**

Bückling  
 Wurst  
 Krebse  
 Lachs, gebeizt, geräuchert  
 Leberpastete, Kalbsleberwurst  
 Käse  
 Hering  
 Schinken, gekocht, geräuchert  
 Butter, Käse und Hering  
 Schwedisches Buffet  
 kleine Heringe

**Suppen**

Brühe  
 Fischsuppe  
 Gemüsesuppe  
 Ochschwanzsuppe  
 Schildkrötensuppe  
 Spargelsuppe  
 Pilzsuppe  
 Tomatensuppe  
 Erbsensuppe

**Teigwaren und Reis**

Makkaroni  
 Reis  
 Reis mit Fleisch und Gemüse  
 Spaghetti
 

- mit Hackfleisch und Tomatensoße

**Eierspeisen**

Omelett
 

- Bauernomelett
- mit Käse
- mit Pilzen

 Pfannkuchen  
 kleine Pfannkuchen  
 Ei
 

- hartgekocht
- weichgekocht
- Spiegelei

 Rührei

**Fisch und Meeresfrüchte**

Barsch  
 Anshovis  
 Miesmuscheln  
 Fischklößchen  
 Fischfilet  
 Flunder

Forell  
 Gädda  
 Gös  
 Hummer  
 Hälleflundra  
 Kolja  
 Kräftor  
 Kräftkalas  
 Lax  
 Lutfisk  
 Makrill  
 Musslor  
 Ostron  
 Piggvar  
 Råkor  
 Rödspätta  
 Sik  
 Sill  
 Sjötung  
 Strömming  
 Tonfisk  
 Torsk  
 Vittling  
 Äl

#### **Köttträtter**

Biff  
 Bog  
 Filé  
 Fläsk  
 Fläsklägg  
 Frikassé  
 Får  
 Fårbog  
 Fårbringa  
 Grystek  
 Kalops  
 Kalv  
 Kalvlägg  
 Kalvstek  
 Korv  
 Kotlett  
 Kött  
 Köttbullar  
 Köttfärs  
 Lamm  
 Lever  
 Njure  
 Nöt/ox-  
 Oxstek  
 Pastej  
 Prinskorv  
 Ragu  
 Rulad  
 Sadel  
 Tunga  
 Wienerkorv  
 Wienerschnitzel

Forelle  
 Hecht  
 Zander  
 Hummer  
 Heilbutt  
 Schellfisch  
 Krebsse  
 Krebsessen  
 Lachs  
 Stockfisch  
 Makrele  
 Muscheln  
 Austern  
 Steinbutt  
 Garnelen  
 Scholle  
 Felchen  
 Hering  
 Seezunge  
 Ostseehering  
 Thunfisch  
 Dorsch  
 Weißling  
 Aal

#### **Fleischgerichte**

Beefsteak  
 Keule  
 Filet  
 Schweinefleisch  
 Schweinshaxe  
 Frikasse  
 Hammel  
 Hammelkeule  
 Hammelbrust  
 Schmorbraten  
 Gulasch  
 Kalb  
 Kalbshaxe  
 Kalbsbraten  
 Wurst  
 Kotelett  
 Fleisch  
 Fleischklößchen  
 Hackfleisch  
 Lamm  
 Leber  
 Nieren  
 Rind(er)-  
 Rinderbraten  
 Pastete  
 Würstchen  
 Ragout  
 Roulade  
 Rücken  
 Zunge  
 Wienerwürstchen  
 Wiener Schnitzel

**Fågel och vilt**

Anka  
 Broiler  
 Fasan  
 Gås  
 Hare  
 Hjort  
 Höns  
 Kalkon  
 Kyckling
 

- grillad
- kycklingsallad

 Ren  
 Rådjur  
 Älg

**Grönsaker**

Aubergine  
 Blomkål  
 Bönor  
 Champinjoner  
 Endivsallad  
 Grönsallad  
 Gurka  
 Haricots verts  
 Isbergssallad  
 Kantareller  
 Karljohansvamp  
 Krasse  
 Kronärtskockor  
 Kål  
 Kålrabbi  
 Kålrot  
 Legymsallad  
 Lök  
 Morötter  
 Murklor  
 Paprika  
 Potatis:
 

- kokt
- potatisgratäng
- potatismos
- stekt

 Pumpa  
 Rödbetor  
 Rödkål  
 Sallad  
 Selleri  
 Skärbönor  
 Smörsoppar  
 Sockerärter  
 Sparris  
 Spenat  
 Surkål  
 Svamp  
 Tomater  
 Vitkål  
 Ärtor

**Geflügel und Wild**

Ente  
 Hühnchen  
 Fasan  
 Gans  
 Hase  
 Hirsch  
 Huhn  
 Pute  
 Hähnchen
 

- Grillhähnchen
- Geflügelsalat

 Rentier  
 Reh  
 Elch

**Gemüse**

Auberginen  
 Blumenkohl  
 Bohnen  
 Champignons  
 Endiviensalat  
 grüner Salat  
 Gurke  
 grüne Bohnen  
 Eisbergsalat  
 Pfifferlinge  
 Steinpilz  
 Kresse  
 Artischocken  
 Kohl  
 Kohlrabi  
 Rübe  
 Gemüsesalat  
 Zwiebel  
 Mohrrüben (Karotten)  
 Morcheln  
 Paprika  
 Kartoffeln:
 

- Salzkartoffeln
- überbackene Kartoffeln
- Kartoffelbrei
- Bratkartoffeln

 Kürbis  
 rote Rüben  
 Rotkohl  
 Salat  
 Selleri  
 Schnittbohnen  
 Butterpilze  
 Zuckererbsen  
 Spargel  
 Spinat  
 Sauerkraut  
 Pilze  
 Tomaten  
 Weißkohl  
 Erbsen

**Ost**

Getost  
 Herrgårdstost  
 Mjukost  
 Ostbricka  
 Mesost  
 Pepparrost  
 Riven ost  
 Schweizer ost  
 Vitlöksost

**Efterrätter**

Fruktsallad  
 Glass  
 Kompott  
 Nyponsoppa  
 Pudding  
 Risgrynsgröt  
 Tårta

**Frukt**

Ananas  
 Apelsin  
 Aprikos  
 Banan  
 Björnbär  
 Blåbär  
 Bär  
 Citron  
 Grapefrukt  
 Hallon  
 Hasselnöt  
 Hjortron  
 Jordgubbar  
 Kastanj  
 Katrinplommon  
 Krusbär  
 Körsbär  
 Lingon  
 Mandarin  
 Mandel  
 Persika  
 Plommon  
 Päron  
 Smultron  
 Vattenmelon  
 Vinbär  
 Vindruvor  
 Äpple

**Käse**

Ziegenkäse  
 schwedischer Emmentaler  
 Weichkäse  
 Käseplatte  
 weicher Ziegenkäse  
 Meerrettichkäse  
 geriebener Käse  
 Schweizer Käse  
 Knoblauchkäse

**Nachtsch**

Obstsalat  
 Eis  
 Kompott  
 Hagebuttensuppe  
 Pudding  
 Milchreis  
 Torte

**Obst**

Ananas  
 Apfelsine, Orange  
 Aprikose  
 Banane  
 Brombeere  
 Blaubeere  
 Beere  
 Zitronen  
 Grapefruit  
 Himbeere  
 Haselnuß  
 Muldbeere  
 Erdbeeren  
 Kastanie  
 Backpflaumen  
 Stachelbeeren  
 Kirschen  
 Preiselbeeren  
 Mandarine  
 Mandel  
 Pfirsich  
 Pflaumen  
 Birne  
 Walderdbeeren  
 Wassermelone  
 Johannisbeeren  
 Weintrauben  
 Apfel