

Gewerkschaftsmitglieder haben 2026 einen neuen Steuervorteil

Gewerkschaftsmitglied? Für viele Beschäftigte hatten Gewerkschaftsbeiträge bisher steuerlich kaum spürbare Auswirkungen.

Zwar konnten sie die Mitgliedsbeiträge schon lange als Werbungskosten in der Steuererklärung geltend machen. In der Praxis gingen sie jedoch häufig im ohnehin berücksichtigten Arbeitnehmer-Pauschbetrag auf - und blieben damit ohne zusätzlichen steuerlichen Effekt.

Der Arbeitnehmer-Pauschbetrag beträgt derzeit 1.230 Euro pro Jahr. „Dieser Betrag wird automatisch von den Einnahmen aus nichtselbständiger Arbeit abgezogen, ohne dass einzelne Werbungskosten nachgewiesen werden müssen“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. „Erst wenn die tatsächlichen Werbungskosten darüber liegen, wirkt sich jede weitere Ausgabe steuerlich aus.“ Für viele Beschäftigte mit vergleichsweise geringen beruflichen Aufwendungen bedeutete das: Auch wenn sie regelmäßig Beiträge an ihre Gewerkschaft zahlten, änderte sich ihre Steuerlast dadurch nicht.

Steueränderungsgesetz 2025 macht's möglich

Ab dem Veranlagungszeitraum 2026 ändert sich diese Situation grundlegend.

Durch eine Änderung im Einkommensteuergesetz können Gewerkschaftsbeiträge künftig zusätzlich zum Arbeitnehmer-Pauschbetrag berücksichtigt werden. Der Pauschbe-

trag bleibt also weiterhin bestehen - die Beiträge kommen nun jedoch steuerlich oben drauf.

Das hat eine klare Konsequenz: Gewerkschaftsbeiträge mindern künftig auch dann das zu versteuernde Einkommen, wenn die übrigen Werbungskosten unterhalb des Pauschbetrags liegen.

Damit entfalten die Beiträge erstmals für viele Mitglieder eine unmittelbare steuerliche Wirkung. Rechtlich umgesetzt wurde die Änderung durch das Steueränderungsgesetz 2025.

Für Gewerkschaftsmitglieder kann sich Steuererklärung lohnen

In der Praxis bedeutet das allerdings auch: „Wer diesen zusätzlichen Abzug nutzen möchte, muss seine Gewerkschaftsbeiträge in der Einkommensteuererklärung angeben“, sagt Karbe-Geßler. „Ohne Steuererklärung bleibt der Steuervorteil ungenutzt.“

Die Neuregelung gilt erstmals für das Steuerjahr 2026. Die entsprechenden Angaben werden daher mit der Steuererklärung 2026 gemacht, die üblicherweise im Jahr 2027 beim Finanzamt eingereicht wird.

Nach Schätzungen des Bundes der Steuerzahler könnte durch die neue Regelung die Anzahl an Steuerklärungen ansteigen, da Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erstmals allein wegen ihrer Gewerkschaftsbeiträge eine Steuererklärung abgeben könnten. (dpa)



Sanfte Bewegungsformen wie Nordic Walking eignen sich gut bei Kniearthrose

FOTO: TOBIAS HASE

Sport mit Kniearthrose: Da ist einiges möglich

Wer ganz frisch die Diagnose Kniearthrose bekommt, hat womöglich den Gedanken: Jetzt muss ich das Gelenk schonen!

Dabei ist das Gegenteil von Füße hochlegen jetzt hilfreich - und zwar Bewegung. „Je besser das Knie trainiert ist, umso langsamer schreitet der Gelenkverschleiß fort“, so der Orthopäde Sven Ostermeier.

Kniebeugen: Richtig ausgeführt stärken sie das Gelenk

Was geht mit Kniearthrose, was nicht? Die Antwort auf diese Frage überrascht Betroffene mitunter. So sind Kniebeugen bei Gelenkverschleiß nicht tabu, sondern können sogar nützen.

Schließlich kräftigen Kniebeugen die vordere Oberschenkelmuskulatur und stabilisieren damit das Kniegelenk, wie der Sportmediziner erklärt. Plus: Die Mobilisation des Knies fördert die Knorpelernährung.

Es kommt aber auf eine korrekte Ausführung an. Die Füße sollten parallel zueinander stehen, das Körpergewicht auf den Fersen lasten. So lässt sich vermeiden, dass die Knie nach in-

nen wegnicken, was Gelenk und Knorpelflächen erheblich belastet.

Auch eine Portion Vorsicht ist wichtig. Sticht und schmerzt es während der Übung im Knie, hört man besser damit auf.

Sportarten mit schnellen Richtungswechseln sind tabu

Was gibt es in Sachen Sport noch zu beachten? Generell gilt: Plötzliche Beschleunigungen und Start-Stopp-Bewegungen haben Arthrose-Knie gar nicht gern. Von Sportarten mit vielen Richtungswechseln wie Squash, Fußball, Volleyball oder Badminton raten Experten daher ab.

Besser eignen sich eher sanfte Bewegungsformen mit wenig Stoßbelastungen. Womöglich lässt sich das bewährte Training in diese Richtung anpassen - zwei Beispiele:

- Wer viel joggen war, findet in Nordic Walking eine knieschonende Alternative.
- Wer regelmäßig in den Bergen wandern geht, wählt für den Weg zurück ins Tal fortan besser die Seilbahn. Beim Abstei-

gen lastet schließlich ein Mehrfaches des Körpergewichts auf den Kniegelenken.

Fans des Radfahrens können bei dieser Sportart bleiben. „Bewältigen Sie steile Anstiege am besten in einem kleinen Gang“, rät Ostermeier.

Auch Schwimmen zählt zu den empfehlenswerten Sportarten bei Arthrose. Am besten krault man durch das Becken oder zieht auf dem Rücken seine Bahnen. Beim Brustschwimmen kann die Scherbewegung der Beine dem Experten zufolge nämlich Knieschmerzen verstärken.

Sportpläne mit Arzt oder Ärztin besprechen

Schmerzen, Fitness, Verlauf der Erkrankung: All das bestimmt, welches Sportprogramm für Patientinnen und Patienten sinnvoll ist. Am besten spricht man daher seine Pläne einmal mit dem Facharzt oder der Fachärztin durch.

Zur Person: Prof. Sven Ostermeier ist leitender Orthopäde an der Gelenk-Klinik Gundelfingen. (dpa)

+ NOTDIENSTE AM WOCHENENDE +

APOTHEKEN

PEINE Sonnen-Apotheke Tel. (05171) 6840, Bahnhofstr. 24: So. 9-9 Uhr
Stern-Apotheke im Ärztezentrum Tel. (05171) 7699300, Dutenstedter Str. 15: Sa. 9-9 Uhr

TIERÄRZTE

ALVESSE Dr. med. vet. Jörg Heide Tel. (05176) 976288, Papehorst 2, www.Dr-Heide.de: Sa., So.

ÄRZTE

PEINE Allgemeiner Bereitschaftsdienst telefonische Erreichbarkeit bis zum Folgetag 7 Uhr, Tel. 116117: Sa., So. 8 Uhr

KINDERÄRZTE

BRAUNSCHWEIG Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst im Klinikum Tel. 116117, Salzdahlumer Str. 90: Sa., So. 10-20 Uhr

ZAHNÄRZTE

PEINE Zahnärztlicher Notdienst Tel. (05176) 923399: Sa., So.
SEHNDE Zahnärztlicher Notdienst Tel. (05138) 2560: Sa., So.

Alle Angaben ohne Gewähr.

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.



Mo., 11. Mai | 15:30 - 19:30 Uhr

Grundschule
Bernwardstraße 8, Groß Lafferde



SPENDE
BLUT

BEIM ROTEN KREUZ

Jetzt QR-Code scannen und einen Termin reservieren!