

## HOBBY UND FREIZEIT

### Vergleichsportale nutzen

Auch bei Elektronik, Kleidung, Kosmetika, Freizeit- und Sportartikel lohnt es sich, Angebote zu nutzen und Preise zu vergleichen. Achten Sie dabei darauf, die Preise wirklich zu vergleichen und nicht nur auf angegebene Rabatte zu vertrauen. Es gibt im Internet dafür unzählige Vergleichsportale und Anbieter, die Sie informieren, wenn ein Produkt zu einem bestimmten Preis verfügbar ist.

### Gebrauchte Dinge kaufen

Was bei Babybekleidung und -zubehör schon lange gang und gäbe ist, lohnt sich inzwischen auch bei Kleidung, Sport- und Elektronikartikel. Viele Plattformen bieten zurückgesandte Produkte (ohne Mängel und ungebraucht), generalüberholte Elektronik (zum Teil mit Garantie), neu, neuwertige und gebrauchte Kleidung an. Beim Kauf von gekauften Produkten, insbesondere von Kleidung, sollten Sie jedoch auf eine gute Qualität achten, da Sie diese gegebenenfalls nach kurzer Zeit bereits wieder entsorgen müssen.

### Hochwertige Produkte kaufen

Bei Kleidung-, Freizeit- und Sportartikel sollte man darauf achten, qualitativ hochwertige Produkte zu erwerben, da sie eine längere Lebensdauer haben. Außerdem lassen sich hochwertige Produkte in der Regel einfacher reparieren.

### Nachhaltige Haushaltsführung

Um Produkte möglichst lange nutzen zu können, sollten Sie auf einen sorgsam Umgang mit Ihnen achten. Dazu zählt beispielsweise die Pflege von Echtholzmöblen, das richtige Waschen von Kleidung oder die regelmäßige Wartung und Lagerung von Fahrrädern oder Elektrogeräten.

### Ungenützte Abonnements kündigen

Fast jeder Haushalt hat zumindest ein Zeitschriften- oder Zeitungsabonnement oder ist Kunde eines Streamingdienstes. Überlegen Sie sich, ob Sie diese Abonnements wirklich nutzen, es kostenlose Alternativen gibt oder es nicht günstiger ist, einzelne Titel direkt zu leihen oder zu kaufen.

### Kostengünstige und kostenlose Alternativen suchen

Überlegen Sie sich, ob es bei Ihrer Freizeitgestaltung günstigere Alternativen gibt. Beispielsweise können Sie sich den Beitrag für das Fitnessstudio sparen, wenn Sie zu Hause trainieren oder sich einer Trainingsgruppe anschließen. Außerdem können Sie sich Hörbücher, Filme und Bücher gegen einen kleinen Jahresbeitrag in fast jeder Bibliothek ausleihen.

### Bildnachweise

Titelseite: Trendsetter Images/stock.adobe.com  
Rechts: Mauro Grigollo Photographer/Stocksy/stock.adobe.com  
Innenseite: mariesacha/stock.adobe.com

## STAATLICHE UNTERSTÜTZUNG

### Wohngeld

Wohngeld ist ein Zuschuss zur Miete oder den Lasten bei Eigentum, falls Ihr Einkommen nicht ausreicht. Maßgebend für die Höhe des Wohngeldes sind unter anderem das Einkommen und die die Höhe der zu berücksichtigenden. Alle weiteren Informationen zum finden Sie bei der Wohngeldbehörde des Kreis Bergstraße.

### Bildungs- und Teilhabepaket

Durch das Bildungs- und Teilhabepaket werden Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien bei der Teilnahme an schulischen und Freizeitaktivitäten unterstützt. Ausführliche Informationen zum Bildungs- und Teilhabepaket finden Sie unter [www.bildungspaket-neue-wege.org](http://www.bildungspaket-neue-wege.org).

### Unterstützung nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz (BAföG)

Durch das BAföG werden Jugendliche und junge Erwachsene, dabei unterstützt, eine Ausbildung oder ein Studium zu absolvieren. Alles Wissenswerte finden Sie auf der BAföG-Seite des Kreis Bergstraße.

Stand: November 2022



## GELD SPAREN

Spartipps für den Wocheneinkauf und Freizeitaktivitäten sowie Informationen zum Geld sparen und zu staatlichen Unterstützungsmöglichkeiten



KREIS BERGSTRASSE

## GELD SPAREN UND ANLEGEN

### Haushaltsbuch führen

Führen Sie Buch über Ihre Ausgaben und Einnahmen und stellen Sie sie gegenüber. Am Ende eines jeden Monats können Sie überprüfen, welche Ausgaben notwendig waren.

### 30-Sekunden- und sieben-Tage-Regel

Bevor Sie eine Kaufentscheidung treffen, befolgen Sie die 30-Sekunden- oder sieben-Tage-Regel.

### 30-Sekunden-Regel

Bevor Sie einen Spontankauf tätigen, halten Sie das Produkt 30 Sekunden in den Händen und überlegen Sie sich, ob sie es wirklich benötigen.

### Sieben-Tage-Regel

Bevor Sie eine Anschaffung tätigen, warten Sie sieben Tage lang ab, bevor Sie Ihre Kaufentscheidung treffen. Oft verschwindet der Kauf-Wunsch innerhalb dieser Zeit.

### Monatliche Rücklagen bilden

Legen Sie monatlich einen (fixen) Betrag zur Seite, indem Sie ihn beispielsweise auf ein Sparkonto überweisen, denn alles, was sich nicht auf Ihrem Konto befindet, können Sie nicht ausgeben.

## GELD SPAREN BEI LEBENSMITTELN

### Einkaufslisten und Essenspläne erstellen

Sie können viel Geld sparen, wenn Sie für die Woche einen Essensplan schreiben und gemäß diesem einkaufen gehen. Auf diese Weise gehen Sie seltener einkaufen und verschwenden keine Lebensmittel.

### Essensreste sinnvoll verwerten

Aus vielen Essensresten lässt sich mit etwas Fantasie noch eine vollwertige Mahlzeit kreieren. Im Internet gibt es viele Seiten, die Ihnen Menüs für Ihre Reste vorschlagen.

Außerdem sollten Sie alles, was Sie entsorgen möchten, weil es beispielsweise sein Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hat, probieren oder daran riechen. Die meisten Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch essbar.

### Vorkochen und selbst kochen

Wenn Sie für Ihre Mittagspause oder einen (Familien-)Ausflug Essen vorkochen oder einpacken, sparen Sie Geld. Essen aus dem Restaurant, Fertiggerichte und Snacks sind teuer und oft auch ungesünder als Selbstgekochtes. Auch Dinge wie Brot oder Kuchen sind günstiger, wenn Sie sie selbst zubereiten - Energiekosten eingerechnet.

### Preise vergleichen

Preise vergleichen lohnt sich! Egal, ob Sie die Preise von Hausmarken und Markenartikeln, die Preise verschiedener Discounter und Kilopreise vergleichen. Sehr oft stehen die günstigeren Produkte weiter unten.

### Angebot nutzen

Wenn Sie Geld sparen wollten, sollten Sie bei der Erstellung Ihres Wochenplans die Angebote Ihres Discounters berücksichtigen. Kurz vor Ladenschluss können Sie ebenfalls einige Schnäppchen erzielen, da manche Supermärkte Rabatte auf Produkte geben, die am Folgetag nicht mehr verkauft werden können.

### Fleischlose Ernährung

Wenn Sie auf Fleisch verzichten, können Sie viel Geld sparen, da das im Vergleich zu anderen Lebensmitteln teurer ist. Ebenso können Sie Geld sparen, wenn Sie sich überwiegend vegan ernähren. Beim Griff zu Ersatzprodukten sollte man jedoch den Preis zum herkömmlichen Produkt vergleichen.

### Saisonal einkaufen

Eine saisonale Ernährung schont den Geldbeutel und bringt Abwechslung auf den Tisch. Insbesondere sind Früchte wie Erdbeeren oder Melonen außerhalb der Saison besonders teuer.

### Rettermärkte und Tafeln nutzen.

Wenn Sie Anspruch darauf haben, Lebensmittel über die örtlichen Tafeln zu beziehen, sollten Sie von diesem Angebot Gebrauch machen. Wahlweise können Sie auch in einem sogenannten Rettermarkt einkaufen; das sind Läden die Restposten aufkaufen und zu einem günstigen Preis verkaufen.

### Kostenlose Angebote nutzen

Es gibt auch Möglichkeiten kostenlos an Lebensmittel zu kommen. Zwei Möglichkeiten sind die Plattformen *foodsharing* und *too good to go*.

Bei *foodsharing* entscheiden sich Privatpersonen dazu, Lebensmittel zu verschenken, die sie selbst nicht konsumieren. Bei *too good to go* bieten Restaurants Menüs an, die sie am selben Tag nicht mehr verkaufen können.

Die Abwicklung funktioniert übers Internet oder Sie laden sich die entsprechende App herunter.

### Alternativen suchen

Fragen Sie sich, ob es Alternativen zu Ihren gängigen Lebensmitteln gibt; Leitungswasser ist günstiger und umweltschonender als abgepacktes Wasser oder Wasser, das mit Hilfe eines CO<sub>2</sub>-Zylinders zubereitet wird. Handfilter(maschinen) bereiten günstiger Kaffee zu als Kapsel- und Padmaschinen. Selbst geerntete Kräuter, Obst und Gemüse sind ebenfalls günstiger als gekaufte Produkte.

