



**Familienzentrum der Arbeiterwohlfahrt**

**Kindertagesstätte „Sonnenschein“**

**Meilerstraße 10, 58791 Werdohl**

**Tel. 02392/70185 Fax 02392/507945**

**Mail: [kita-sonnenschein@awo-ha-mk.de](mailto:kita-sonnenschein@awo-ha-mk.de)**

## **66 Tipps, wie Sie im Haushalt, beim Einkaufen, im Urlaub und anderen Bereichen sparen können!**

**Liebe Eltern,**

**Kinder kosten Geld. Da kann es am Monatsende  
manchmal eng werden. Wir haben Ihnen hier 66  
Vorschläge zusammengestellt, mit denen Sie  
vielleicht auch Geld sparen können.**



## **Im Haushalt Geld sparen**

### **1) Haushaltsbuch führen**

Führe ein Haushaltsbuch und prüf damit regelmäßig deine Ausgaben. Überleg bei jeder Ausgabe, ob sie tatsächlich nötig war und wie man sie in Zukunft vermeiden kann.

### **2) Kochplan erstellen**

Erstell am besten am Wochenende einen Kochplan für die gesamte Woche. Dadurch kannst du gezielter einkaufen und sparst damit Zeit und Geld.

### **3) Mit Deckel kochen**

Wer mit Deckel kocht, spart gut 20% Energie, gegenüber dem Kochen ohne Deckel. Wähle außerdem die korrekte Herdplatte. Eine zu große Platte verbraucht nur unnötige Energie.

### **4) Reste einfrieren**

Wenn mal wieder etwas übrig geblieben ist, friere es am besten in kleine Dosen ein. Ideal sind Behältnisse nach Portionsgrößen.

### **5) Essen mit auf Arbeit nehmen**

Wer im Büro arbeitet, kennt die tägliche Frage „Gehen wir was essen?“. Schnell sind 10 Euro ausgegeben. Wer sich essen mit auf Arbeit nimmt, kann täglich gut 7 Euro sparen. Das sind im Jahr ganze 1.500 Euro Ersparnis – vorausgesetzt man zieht das so durch. Tipp: Einfach am Abend etwas mehr kochen und am nächsten Tag mitnehmen.

### **6) Kräutergarten anlegen**

Ein eigener Kräutergarten liefert regelmäßig frische Kräuter und du sparst einiges an Geld im Vergleich zu Kräutern aus dem Supermarkt. Voraussetzung ist jedoch ein geeignetes sonniges Plätzchen und regelmäßiges Wasser.

### **7) Wassersprudler nutzen**

Vergiss das Kistenschleppen und besorg dir einen Wassersprudler. Der reichert Leitungswasser (kann man mit einem Wasserfilter auch noch filtern) mit CO<sub>2</sub> an. Leitungswasser kann man in Deutschland

bedenkenlos genießen, denn es hat eine sehr gute Qualität. Damit sparst du je nach Verbrauch bis zu 200 Euro jährlich.

### **8) Auf Kaffee-Kapseln und Pads verzichten**

In den letzten Jahren ging der Trend hin zu Pad-oder Kapselmaschine. Rechnet man die Kosten für den Kaffee auf ein Kilo hoch, wird einem allerdings schwindelig: Bis zu 85 Euro kostet das Kilo Kaffee bei solchen Kapseln! Normaler Filterkaffee oder Espresso kostet 10-15 Euro pro Kilo.

### **9) Duschen statt baden**

Allein wenn du statt 1x pro Woche zu baden auf duschen umsteigst, kannst du zwischen 50 und 70 Euro im Jahr sparen. Mehr als 1x duschen ist am Tag übrigens auch nicht empfohlen.

### **10) WC-Spülung mit Spartaste**

Allein durch den Spülvorgang verbraucht ein Mensch im Durchschnitt 35 Liter Wasser am Tag. Das lässt sich mit Hilfe einer Spartaste auf bis zu 15 Liter senken. Bei einer 4-köpfigen Familie kann eine solche Taste 150 Euro im Jahr Ersparnis ausmachen.

### **11) Wäsche richtig waschen**

Machen deine Waschmaschine immer richtig voll – halbe Wäschen verbrauchen in Relation zu viel Energie. Außerdem solltest du nie über 60 Grad waschen – ist in den wenigsten Fällen überhaupt nötig. Auch ein Wäschetrockner ist häufig nicht nötig und verbraucht nur unnötig Strom. Allein durch diese Tipps lassen sich über 200 Euro jährlich sparen.

### **12) Spültabs halbieren**

Teste es aus: Halbiere die Geschirrspültabs und verfolg die Ergebnisse. Du wirst keinen Unterschied merken und kannst somit 50% der Kosten einsparen. Das können im Jahr immerhin gut 40 Euro sein.

### **13) Druckerpatronen nachfüllen**

Wenn du bei Druckerpatronen auf Drittanbieter statt Marken setzt (vermeide nur Fake-Produkte aus China), sparst du schon sehr viel Geld. Noch mehr sparst du, wenn du die Patronen zu Hause selbst nachfüllst.

#### **14) Alte Sachen verkaufen**

Alte Bücher, CDs, DVDs und Spiele kann man zum Beispiel über momox.de verkaufen. Du hast wieder mehr Platz und etwas mehr Geld in der Tasche.

#### **15) Kostenlos telefonieren**

Mit Skype kannst du weltweit kostenlos telefonieren. Wichtig ist nur, dass beide Gesprächspartner die App „Skype“ auf dem Computer oder Handy installiert haben.

#### **16) Regenwasser sammeln**

Solltest du einen eigenen Garten besitzen, kannst du dein Regenwasser in einer Tonne sammeln und zum Gießen der Pflanzen nutzen. Es ist sogar besser geeignet als Leitungswasser. Ideal auch: Installiere dir einen eigenen Brunnen zum Bewässern des Gartens.

#### **17) Eigene Möbel herstellen**

Rund um das Thema „Europaletten Möbel“ hat sich bereits eine richtige Szene entwickelt. Mit etwas Kreativität und Geschick kannst du kostengünstig eigene Möbel herstellen. Anregungen gibt es zu Genüge auf pinterest.com.

#### **18) Fernsehen über Satellitenschüssel statt Kabel**

Die Gebühren für einen Kabelanschluss betragen gut 12-15 Euro im Monat. Das Geld hast du bei einer Satellitenschüssel mit Receiver schon nach 10 Monaten wieder raus und zahlst dann keinen Cent mehr.

#### **19) Oder: Den Fernseher auslassen**

Wer den Fernseher abends auslässt, spart Strom und nutzt die Zeit sinnvoller. Du wirst sehen, es gibt zahlreiche Dinge, die mehr Spaß machen und in die man die ganze Familie einbeziehen kann.

#### **20) Freunde einladen, statt ausgehen**

Zu Hause bleiben ist immer günstiger als auszugehen. Egal ob es um das Essen oder die Getränke geht, bei gemeinsamen Abenden zu Hause sparst du richtig Geld.

## **21) Geschenke selbst erstellen statt kaufen**

Selbstgemachtes kommt von Herzen und wird in der Regel auch entsprechend gewürdigt. Egal ob es Kekse sind oder ein Kuchen. Im Internet finden sich außerdem zahlreiche Anleitungen für das Basteln von Naturseifen, Badesalzen oder Kirschkernkissen. Was auch geht: Persönliche Gutscheine wie „Gutschein für 1x Babysitten“.

## **22) Dünger ersetzen**

Statt Dünger aus dem Pflanzenmarkt kannst du auch den Sud vom Kartoffelkochen an deine Pflanzen schütten. Dieser enthält nämlich viele Mineralstoffe.

## **Beim Einkaufen sparen**

### **23) Preise vergleichen**

Du solltest für alles einen Preisvergleich durchführen. Am Einfachsten geht das natürlich bei Markenprodukten im Internet (z.B. bei Idealo.de), aber das gilt natürlich auch für die Preise im Supermarkt:

Großpackungen sind häufig günstiger, aber nicht immer. Rechne den Preis immer auf 1 Kilo herunter (steht meist auch am Preisschild) und vergleiche. Für Schnäppchen eignet es sich vor allem bei Mydealz.de regelmäßig vorbeizuschauen.

Noch ein Tipp: Beim Onlineshopping hat man Rückgaberecht, im Laden nicht. Sicher ist es jedem schon einmal passiert, dass er im Laden Produkte gekauft hat, die zu Hause doch nicht mehr den Ansprüchen genügten. Bei gewissen Anschaffungen kann es daher sinnvoll sein, lieber online zu bestellen. So hat man ausgiebig Zeit und Ruhe, um die Qualität, Funktionen und Passform zu prüfen und erspart sich Fehlkäufe.

### **24) Nie hungrig einkaufen gehen**

Geh nie hungrig einkaufen, denn dann nehmen die Spontankäufe zu. Also vorher eine Kleinigkeit essen, dann landet auch weniger im Einkaufswagen.

### **25) Mit Einkaufszetteln einkaufen gehen**

Notiere dir genau, was du für die Speisen des Wochen-Kochplans benötigst und sortiere es vor nach Obst & Gemüse, Milchprodukte, Wurst, Getränke usw. – Du wirst weniger wegschmeißen, da du sinnvoller einkaufst. Wichtig ist natürlich, dass du dich an deine Einkaufsliste auch hältst.

## **26) Regional und saisonal kaufen**

Obst und Gemüse, das erst um die halbe Welt geflogen werden und das ständig gekühlt werden muss, kommt beim Verbraucher natürlich teurer an. Deshalb ist Obst und Gemüse mit kurzen Transportwegen in der Saison günstiger.

## **27) Weniger Fleisch essen**

Verglichen mit Obst und Gemüse ist Fleisch sehr teuer. Aus Gewohnheit essen viele Menschen mehr Fleisch als nötig. Wenn man den Konsum einfach etwas reduziert, kann man damit Geld sparen und sich sogar abwechslungsreicher ernähren, da man neue Gerichte ausprobiert.

## **28) Kostenloses Essen**

Supermärkte sitzen regelmäßig auf unverkauften Lebensmitteln, die noch genießbar aber nicht verkaufbar sind. Andere Leute haben einen eigenen Garten und so viel Obst geerntet, wie sie selbst nicht essen können. Auf der Plattform [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) werden solche Angebote veröffentlicht und man kann die Lebensmittel kostenfrei abholen.

## **29) Auf Marken verzichten**

Egal ob beim Discounter oder in der Drogerie – überall findet man auch No-Name Produkte (Eigenmarken). Die sind meist viel günstiger als Markenprodukte und häufig von vergleichbarer Qualität. Im Supermarkt finden sich solche Produkte meist unten (nicht auf Augenhöhe).

## **30) Gutscheine nutzen**

Egal ob Gutscheine im Internet oder Coupons zum Ausschneiden – man kann damit beim Einkauf sparen. Wichtig ist nur, dass man den Endpreis im Auge behält, denn der sollte tatsächlich günstiger sein, als beim nächsten Anbieter.

## **31) Günstige B-Ware kaufen**

Bereits geöffnete Ware, die möglicherweise kleine Kratzer hat, lässt sich nicht mehr zum Neupreis verkaufen, ist ansonsten jedoch noch neuwertig. Dadurch kann man wirklich Geld sparen. Man findet sie zum Beispiel bei Anbietern im Internet.

### **32) Ladenschluss nutzen**

Gerade beim Bäcker kostet das Brot am Abend gern auch mal nur die Hälfte im Vergleich zum Morgen. Nutz daher den Ladenschluss und frag kurz vorher nach, ob es einen Rabatt gibt.

### **33) Leihen statt kaufen**

Viele Dinge kann man sich heutzutage im Internet über verschiedene Plattformen leihen. Egal ob es sich um Kleider oder Spielzeug handelt – es ist vergleichsweise günstig, dafür nutzt man es nur vorübergehend und teilt sich die Kosten.

- Generelle Leihbörsen: [erento.com](http://erento.com), [fairleihen.de](http://fairleihen.de)
- Abendkleider: [chic-by-choice.com](http://chic-by-choice.com)
- Kindermode: [kilenda.de](http://kilenda.de)
- Spielzeug: [meinespielzeugkiste.de](http://meinespielzeugkiste.de)
- Lego: [bauduu.de](http://bauduu.de)

## **Sparen mit Babys und Kindern**

### **34) Steuerklasse wechseln: Mehr Elterngeld**

Wer verheiratet ist, sollte schnell nach Bekanntwerden der Schwangerschaft einen Blick auf die Steuerklasse werfen. Wenn sich die Frau in der ungünstigen Steuerklasse V befindet, sollte sie schleunigst in die Steuerklasse III wechseln. Dort erhältst du mehr Netto vom Brutto und in der Elternzeit mehr Elterngeld.

### **35) Gebraucht statt neu**

Kinder wachsen aus vielen Dingen schnell wieder raus, daher stehen viele Anschaffungen an. Anderen Eltern geht es auch so! Deshalb wird auf Kinderflohmärkten, bei eBay, auf Kleinanzeigen-Portalen und Second-Hand Läden alles wieder verkauft. Wer gebraucht kauft, bekommt häufig sehr gute Qualität mit 50-80% Ersparnis.

### **36) Bei Babysachen: Marken können vorteilhaft sein**

Marken haben den Vorteil, dass sie eine hohe Nachfrage haben. Auf Kleinanzeigenportalen kannst du Markensachen oft mit geringerem Wertverlust wieder verkaufen, weil die Nachfrage vergleichsweise hoch ist. Teilweise kann es sich lohnen, das Markenprodukt neu zu kaufen und sofern es kaum Gebrauchsspuren aufweist, wieder für 80-90% des Originalwertes zu verkaufen. Vergleich im Vorfeld am besten die

aktuellen Preise bei eBay für Gebrauchtes im Vergleich zum Neupreis in den Onlineshops.

### **37) Shoppingclubs**

Shoppingclubs gibt es für verschiedene Bereiche. Für junge Eltern sind vor allem limango.de und nakiki.de interessant. Dort gibt es Kinder- und Babyausstattung schon für 70% unter dem UVP des Herstellers. Meist handelt es sich um Ware der letzten Kollektion, Saisonware oder Überschüsse. Solche Shoppingclubs gibt es auch außerhalb des Elternmarktes.

### **38) Stadtbücherei nutzen**

Kinder wollen immer wieder etwas Neues ausprobieren. Wenn du regelmäßig in die Stadtbibliothek gehen, brauchst du nicht ständig neue Bücher, CDs und Spiele kaufen, sondern kannst sie kostenlos leihen. Das Interesse daran vergeht meist eh nach einer gewissen Zeit.

### **39) Tragehilfe statt Kinderwagen**

Ein Kinderwagen kann richtig teuer werden. Tragehilfen gibt es schon für unter 100 Euro. Man kann entweder ganz auf die Tragehilfen oder Tragetücher setzen, oder zusätzlich ein günstiges Kinderwagenmodell als Notlösung kaufen.

### **40) Fruchtmark statt Obstgläschen für Babys**

Obstgläschen für Babys sind wirklich teuer, wenn man es mal auf den Kilopreis hochrechnet. Außerdem beinhalten sie teilweise auch Wasser und Dickungsmittel. Deutlich günstiger und gesünder ist es, wenn man auf Fruchtmark setzt. Dort ist tatsächlich nur die pürierte Frucht enthalten und man kann damit langfristig Geld sparen.

### **41) Familienrabatte nutzen**

Schwimmbäder, Zoos, Kinos und andere Einrichtungen bieten häufig Familienkarten oder Familientage an, an denen der Eintritt vergünstigt ist. Halt einfach danach Ausschau, das gibt es häufiger als man denkt.

## **Im Urlaub Geld sparen**

### **42) Flexible Flughafenwahl**

Schau dir auch die Preise bei anderen Abflughäfen an, die du auch noch halbwegs gut erreichen kannst. Je flexibler du bist, desto höher das Sparpotenzial, da eine andere Airline schon viel günstiger sein kann. Besonders auf die Strecken und Abflughäfen von Ryanair, easyJet und Eurowings solltest du schauen.

### **43) Nicht in den Ferien verreisen**

Solltest du noch kein schulpflichtiges Kind haben, vermeide unbedingt die Ferien. So kann man wirklich viel Geld sparen, denn die Kosten explodieren in den Ferienzeiten förmlich.

### **44) Wochenende meiden**

Die Preise für Flüge und Hotels sind am Wochenende häufig teurer als unter der Woche. Auch hier kannst du durch Flexibilität viel Geld sparen.

### **45) Auf Frühbucherangebote achten**

In vielen Bereichen gibt es Frühbucherangebote. Wer lange im Voraus bucht, sichert dem Veranstalter Auslastung zu und wird durch einen niedrigen Preis belohnt. Diese Rabatte können teilweise 20-50% ausmachen.

### **46) Lastminute Reisen**

Wer sehr kurzfristig reisen kann, der sollte sich auch Lastminute Reisen anschauen. Die Veranstalter locken mit hohen Rabatten, um die freien Plätze überhaupt noch belegen zu können und einen Verlust zu minimieren. Hierbei muss man jedoch häufig auch das nehmen, was man noch bekommt.

### **47) Preise vergleichen**

Häufig bieten viele unterschiedliche Anbieter dasselbe Hotel und denselben Flug zu anderen Konditionen an. Vergleich daher auf mehreren Portalen die Preise. Du solltest dabei jedoch auch schauen, ob die Leistungen identisch sind. Auch die Preise für Mietwagen kannst du vergleichen (z.B. auf [billiger-mietwagen.de](http://billiger-mietwagen.de)). Solltest du einen Mietwagen ab Flughafen mieten, kannst du den Hoteltransfer direkt weglassen und ebenfalls sparen.

#### **48) Reiseschnäppchen finden**

Über Plattformen wie Urlaubspiraten.de oder Travelzoo.com gibt es täglich neue Reiseschnäppchen. Wer hier regelmäßig reinschaut und flexibel ist, kann wirklich viel Geld sparen. Häufig gelingt dies durch die geschickte Kombination von Gutscheinen und Reiseschnäppchen oder Preisfehlern.

#### **49) Jugendherbergen oder Hostels als Alternative zum Hotel**

Egal ob Jugendherbergen oder Hostels – viele bieten mittlerweile auch Doppelzimmer oder Familienzimmer an und sind deutlich besser als ihr Ruf ihnen nachsagt. Hierbei kann man wirklich viel Geld sparen.

#### **50) Essen vorbereiten**

Gerade bei längeren Reisen mit dem Auto solltest du vorher Essen zubereiten, damit du es unterwegs verzehren kannst und nicht auf überteuerte Raststätten angewiesen sind. Das gleiche gilt natürlich für Reisen mit dem Zug oder dem Flugzeug.

### **Bei Versicherungen und Verträgen sparen**

#### **51) Haftpflicht für Paare**

Paare können sich gemeinsam Haftpflicht versichern lassen und sparen so gut 50-80 Euro im Jahr. Auch Kinder können hier mitversichert werden.

#### **52) Gesetzliche Krankenkasse wechseln**

Die Leistungen der Krankenkassen sind recht ähnlich oder fast identisch, die Beiträge jedoch nicht immer. Ob es nun 15% oder 15,8% sind, kann im Jahr ein Unterschied von gut 200-400 Euro ausmachen.

#### **53 Girokonto ohne Gebühr**

Zahlst du für dein Girokonto eine monatliche/jährliche Gebühr oder gibt es Negativzinsen? Schau dir am besten einmal das kostenfreie Girokonto bei der DKB an, dort findest du diese Kosten nicht.

#### **54) Versicherungen optimieren**

Hast du unnötige Versicherungen? Fehlt eine elementare Versicherung (z.B. Berufsunfähigkeitsversicherung)? Könntest du durch einen

Wechsel Geld sparen? Lass dich am besten von einem neutralen Honorarberater beraten. Dieser wird nach Stundensatz und nicht nach Abschluss bezahlt.

### **55) 1x im Jahr Verträge prüfen**

Egal ob es um Strom, Wasser, Handyverträge, DSL, Versicherungen oder die Kreditraten geht: Überprüf deine Verträge 1x jährlich und schau, ob ein Wechsel oder ein Gespräch mit deinem Anbieter Einsparpotenziale bietet.

## **Benzin & Energie sparen**

### **56) Stromanbieter wechseln**

Stromanbieter bieten Neukunden häufig einen Bonus von 50-100 Euro. Außerdem hat man die Möglichkeit, einen günstigeren Stromtarif zu wählen. Ein möglicher Wechsel kann bis zu 300 Euro Ersparnis im Jahr bringen.

### **57) Stand-by vermeiden**

Geräte verbrauchen auch im Stand-by Modus Strom. Mit Mehrfachsteckdosen inkl. Aus-Schalter lassen sich unnötige Stromkosten vermeiden. TV, Stereoanlage und Computer sind vor allem davon betroffen.

### **58) LED-Lampen nutzen**

Mit LED-Lampen benötigst du nur etwa 2-10% des Stroms einer normalen Glühbirne. Auch gegenüber Energiesparlampen kannst du deutlich sparen. Die Anschaffungskosten sind etwas höher, dafür halten sie deutlich länger und haben ihre Kosten schon nach kurzer Zeit wieder eingespielt.

### **59) Wasserkocher**

Wasserkocher verbrauchen im Vergleich zum Aufheizen von Wasser auf dem Herd rund 50% weniger Strom. Wenn also Kochwasser benötigt wird, kannst du es mit dem Wasserkocher zum Kochen bringen.

### **60) Kühlschrank oder Gefriertruhe erneuern**

Wenn du noch eine alte Gefriertruhe oder einen alten Kühlschrank im Einsatz hast, der eine niedrige Energieeffizienzklasse besitzt, solltest du

über eine neue Anschaffung nachdenken. Ein Gerät mit Energieeffizienzklasse A kann sich schon nach 3-4 Jahren amortisieren.

### **61) Raumtemperatur absenken**

Es gibt eine Faustregel: Wenn du die Raumtemperatur um 1 Grad absenkst, sparst du 20% der Heizkosten. Überleg selbst, wie warm es sein muss und ob du im Winter nicht lieber noch einen Pullover tragen solltest.

### **62) Heizkosten sparen**

Stell den Heizkörper nicht voll, sorg für eine gute Luftzirkulation und lass nicht das Fenster den ganzen Tag geöffnet – kurzes Stoßlüften ist effektiver und senkt die Heizkosten.

### **63) Tankstellenpreise vergleichen**

Mit Anbietern wie clever-tanken.de findest du schnell die günstigste Tankstelle in deiner Nähe. Eine Ersparnis von 4 Cent / Liter bei 9 Litern Verbrauch und 12.000 Kilometern im Jahr machen über 50 Euro Unterschied aus.

### **64) Reifendruck prüfen**

Prüf regelmäßig den Reifendruck deines Autos: Zu geringer Reifendruck kann bis zu 10% mehr Benzin verbrauchen. Außerdem verschleißten die Reifen schneller. 0,3 Bar über dem Normwert sich für die Reifen durchaus in Ordnung und können wirklich Geld sparen.

### **65) Fahrgemeinschaften bilden**

Du hast den gleichen Weg zur Arbeit wie ein Kollege? Fahrt doch gemeinsam und teilt euch die Kosten. Bei 15 Kilometern am Tag und 3 Personen spart das pro Person bei unserem 9 Liter-Wagen gut 500 – 1.000 Euro im Jahr!

### **66) Mitfahrzentralen nutzen**

Das Gleiche gilt für Mitfahrzentralen: Wer sie nutzt, um längere Strecken zurückzulegen, spart auch viel Geld. Für 30-50 Euro kommt man immer von Norddeutschland nach Süddeutschland.