

**Spar-Tipps**

**(nicht nur)  
für Sozialhilfebeziehende**



Barbara Aebli & Christian Koch  
& viele andere Unbekannte aus dem Internet  
Version 06.02.2020

Broschüre: Spar-Tipps, nicht nur für Sozialhilfebeziehende

Autoren: Barbara Aebli, Christian Koch

Quellen: Diverse aus dem Internet

## 1. Inhalt

1.	Inhalt .....	3
2.	Grundlage.....	5
3.	Allgemeines .....	7
4.	Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren.....	10
4.1	Nahrungsmittel.....	10
4.2	Getränke .....	12
4.3	Tabakwaren, Rauchen .....	12
5.	Bekleidung, Schuhe .....	12
6.	Energieverbrauch / Gas, Strom .....	13
6.1	Elektrogeräte .....	13
6.2	Heizen.....	13
6.3	Kochherd .....	14
6.4	Backofen.....	15
6.5	Kühlschrank und Tiefkühler .....	15
6.6	Geschirrspüler.....	16
6.7	Waschmaschine und Tumbler .....	16
6.8	Warmwasser .....	16
7.	Laufende Haushaltsführung .....	17
7.1	Reinigen .....	17
7.2	Kehricht .....	17
7.3	Wohnen.....	18
8.	Gesundheit (Selbstgekaufte Medikamente, Sanitätsmaterial) .....	18
8.1	Allgemein.....	18
8.2	Versicherung .....	18
8.3	Medikamente.....	19
8.4	Zähne.....	19
8.5	Brille, Linsen .....	19
8.6	Verhütung .....	19
9.	Öffentlicher Verkehr, inklusive Halbtax.....	20
10.	Post, Telefon, Internet .....	20
11.	Unterhaltung und Bildung .....	21

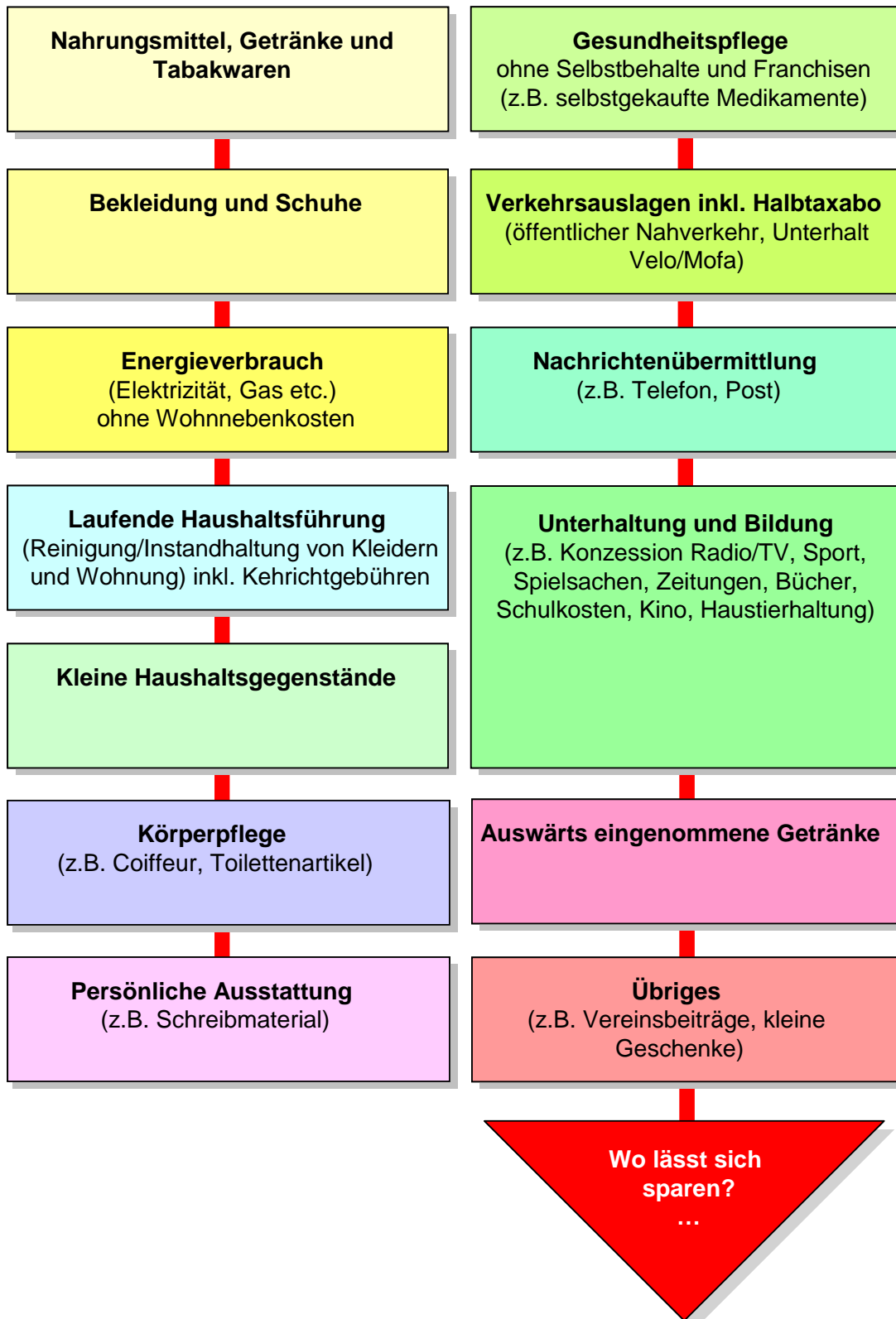
11.1	Abonnemente .....	21
11.2	Medien .....	21
11.3	Geschenke .....	22
11.4	Ferien .....	22
12.	Körperpflege (Coiffeur, Toilettenartikel, Hygieneartikel) .....	23
13.	Persönliche Ausstattung .....	24
14.	Auswärtige Verpflegung, Getränke .....	24
15.	Übriges .....	24
15.1	Haustiere .....	24
16.	Linksammlung .....	25

## 2. Grundlage

Wer Sozialhilfe bezieht, muss mit wenig Geld umgehen können. Die SKOS Richtlinien B2.2 geben Empfehlungen für die Höhe des Grundbedarfes für Sozialhilfebezüger ab. Im Grundbedarf der wirtschaftlichen Hilfe nicht inbegriffen sind die Wohnungsmiete, die Mietnebenkosten, die Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung und die Krankenkassenprämien nach KVG. Die Ansprüche passen sich der Anzahl zu unterstützenden Personen an die im gleichen Haushalt wohnen. In der Existenzsicherung ist je nach Haushaltszusammensetzung ein Grundbetrag vorgesehen, der für folgende Ausgaben gerechnet ist:

- Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren
- Bekleidung und Schuhe
- Energieverbrauch (Elektrizität, Gas etc.) ohne Wohnnebenkosten
- Laufende Haushaltführung (Reinigung / Instandhaltung von Kleidern und Wohnung)  
inkl. Kehrrechtgebühren
- Kleine Haushaltgegenstände
- Gesundheitspflege (z.B. selbst gekaufte Mittel und Medikamente) ohne Selbstbehalte und Franchisen
- Verkehrsauslagen inkl. Halbtax - Abo (Unterhalt Velo / Mofa)
- Telefon, Portokosten
- Unterhaltung und Bildung (z.B. Konzession Radio / TV, Sport, Spielsachen, Zeitungen, Bücher, Schulkosten, Kino, Haustierhaltung)
- Körperpflege (z.B. Coiffeur, Toilettenartikel)
- Persönliche Ausstattung (z.B. Schreibmaterial, Rucksack)
- Auswärts eingenommene Getränke
- Übriges (z.B. Vereinsbeiträge, kleine Geschenke etc.)

## Aufteilung Grundbedarf nach SKOS



Ch. Koch / 03.2011

(Tab Grundbedarf nach SKOS.)

Die Zusammensetzung der Ausgabenpositionen und die Höhe des Grundbedarfs für den Lebensunterhalt (GBL) entsprechen dem Konsumverhalten der ein-

kommensschwächsten zehn Prozent der Schweizer Haushaltungen, die ohne Sozialhilfe leben.

In dieser Broschüre möchten wir eine ganze Reihe von Tipps und Tricks liefern, wie die monatlichen Ausgaben gesenkt, respektive tief gehalten werden können.

**Die nachfolgend aufgeführten Internetseiten und Angaben sind ohne Gewähr und wurden nicht auf Qualität und Sicherheit überprüft.**

### 3. Allgemeines

Ausgerüstet mit einem PC und Internetanschluss kann man auf sehr vielen Seiten Tipps und Vorschläge finden, wie und wo man Geld sparen kann. Falls kein PC vorhanden ist und man auch keinen benutzen kann bei Verwandten, Freunden oder Nachbarn, ist es gut zu wissen, wo man ein Internetcafe findet:

Kafi Klick, Gutstrasse 162, 8055 Zürich / 043 243 98 38

Montag bis Freitag 14.00 – 18.00 Uhr

#### Allgemeine Tipps

- Ein Budget über alle Einnahmen und Ausgaben hilft böse Überraschungen zu vermeiden.
- Ein- und Ausgaben im Haushaltsbuch führen. Erhältlich in Papeterien und Warenhäusern. Es gibt auch gute PC-Programme, die kosten jedoch etwas.
- Umsatzschwache Zeiten für Einkäufe benutzen. Immer wieder purzeln Preise für Textilien und andere Waren kräftig. Anschaffungen wie Haushaltartikel, Bettwäsche etc. auf den Ausverkauf verschieben.
- Antizyklisch einkaufen: Sommerartikel im Winter und Winterartikel im Sommer.
- Nächstes Weihnachten kommt bestimmt! Geburtstage kehren auch jährlich wieder. Geschenke durch das Jahr während der Ausverkaufszeit einkaufen lohnt sich.
- Rabatte aushandeln. Fragen Sie nach Barzahlungsrabatt, oder ob es nicht ein bisschen günstiger geht.

- E-Mail statt Brief. B-Post statt A-Post.
- Die Industrie hat ein grosses Interesse daran, uns zum Wegwerfen zu verführen. Reparaturen werden manchmal so hoch veranschlagt, dass die Kundenschaft fast gezwungen ist, ein neues Gerät zu kaufen. Trotzdem gilt: Bei defekten Dingen - Reparatur prüfen. Es muss nicht immer beim Hersteller sein. Wenn ein Gerät ohne eigenes Verschulden früher als erwartet nicht mehr funktioniert, generell beim Hersteller reklamieren. Halten Sie Ausschau nach einem Repair Cafe in der Nähe.
- Auf Auslaufmodelle achten. Ausstellungsstücke kaufen. Gezielt in Geschäften danach fragen.
- Vor Kauf eines Gerätes immer nachfragen, ob es nicht nächstens eine Aktion gibt.
- Wer zum Einkaufen nur so viel Geld mitnimmt, wie er ausgeben will, gerät nicht in Versuchung. Funktioniert aber nur, wenn man die Kreditkarten etc. zu Hause lässt, oder sich erst gar nicht anschafft.
- Nach dem Einkauf noch im Laden den Kassenzettel kontrollieren.
- Menüplanung für die ganze Woche erspart Kohldampf und man kann einmal pro Woche überlegt und günstig einkaufen
- Mittagstisch nicht nur für Kinder. Auch Erwachsene können sich zusammentun und abwechselnd für einander kochen.

### **Preisvergleich**

- Preise vergleichen. Mit dem Internet geht das ganz leicht. Es gibt für die Schweiz eine Menge auf Preisvergleich spezialisierte Suchmaschinen: [preisvergleich.ch](http://preisvergleich.ch), [comparis.ch](http://comparis.ch), [vergleiche.ch](http://vergleiche.ch).
- [aktionis.ch](http://aktionis.ch) bietet als unabhängige Informations-Plattform einen Überblick über die Aktionen des Schweizer Detailhandels.
- Nutzen sie eine App Ihres bevorzugten Detailhändlers und lassen Sie sich über Aktionen informieren

### **Tauschbörsen**

- Tauschen statt kaufen: [talent.ch](http://talent.ch), [bambali.net](http://bambali.net), [tauschbörse.ch](http://tauschbörse.ch).



## Versteigern / Verkaufen

- Wohin mit Coop- Superpunkten, wenn man keine der Prämien wirklich braucht? Versteigern bei [ebay.ch](http://ebay.ch) oder [ricardo.ch](http://ricardo.ch). Die besten Preise können vor Weihnachten erzielt werden.
- Auch für Haushaltsgegenstände die man nicht mehr braucht, findet sich meistens ein Käufer.

## Ergattern

- Viele grössere Geschäfte betreiben Restposten-Filialen, [restposten.ch](http://restposten.ch)
- In die Suchmaschine eingeben und los geht's.
- Bei Liquidationen von Firmen gibt es allerlei Günstiges zu kaufen. z.B. bei [liq.ch](http://liq.ch).
- Ob Live- oder Internet-Auktion. Vorher Preisvergleich nicht vergessen. Ein vor dem Mitbieten festgelegtes Preislimit kann "Auktions-Rausch" vermeiden.

## Aus zweiter Hand

- Auffrischen oder Secondhand statt neu kaufen: [auszweiterhand.ch](http://auszweiterhand.ch)
- Einen Markt für Gebrauchtes aller Art für Haus und Haushalt gibt es bei [bauteilklick.ch](http://bauteilklick.ch).

## Budgetplanung

- Gehen Sie Ihren Ausgaben mit einer [budgetberatung.ch](http://budgetberatung.ch) auf die Spur.
- Direkt beim Produzenten einkaufen, die meisten Fabriken haben auch einen [fabrikladen.ch](http://fabrikladen.ch).

## Ausleihen

- In nahezu allen Gemeinden gibt es Bibliotheken mit Büchern, CD's, DVD's und Spielen zum Ausleihen, Ihre Bibliothek finden Sie unter: [bibliotheken.ch](http://bibliotheken.ch)
- Viele Geräte kann man sich ebenfalls ausleihen in Geschäften oder von guten Freunden und Nachbarn (bei teureren Geräten lohnt sich die Haftpflichtversicherung).

## 4. Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren

### 4.1 Nahrungsmittel

#### Planen

- Eine Menüplanung für die ganze Woche ermöglicht einen günstigen Einkauf und Resten- Verwertung. Rezepte aller Art finden Sie mit dem Suchbegriff „günstig kochen“.
- Vollwertige Nahrungsmittel sind zwar teurer, sättigen aber besser und länger, so dass man in der Menge spart. Bioprodukte sind in kleinen Läden meist günstiger als bei den Grossverteilern. Hingegen haben Grossproduzenten oft einen Fabrikladen, so die Morga in Ebnet Kappel, [morga.ch](http://morga.ch). Auf dieser Seite finden Sie übrigens jeden Tag ein Rezept für ein vollwertiges Menü.
- Kochen Sie saisongerecht und meiden Sie Fertigprodukte.

#### Günstig Einkaufen

- Kurz vor Ladenschluss einkaufen, dann werden viele Produkte herabgesetzt.
- Ein ganzes Brot ist wesentlich günstiger als die gleiche Menge in Form von Weggli. Auch bei vielen anderen Lebensmitteln lohnt sich das Einfrieren, wenn grad Aktionen sind (Butter, Margarine und vieles mehr). Grossportionen aufteilen und einzeln einfrieren, so kann man genau die Menge auftauen, die man zum Kochen braucht.
- Bestellen Sie die Hauszeitung oder den Newsletter Ihrer Einkaufsläden, dann erhalten Sie die Informationen über Aktionen nach Hause, oder installieren sie sich die App.
- Viele Geschäfte reduzieren Produkte, wenn sie ein bis zwei Tage vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch nicht verkauft wurden. Ablaufdaten nicht allzu streng nehmen, die meisten Nahrungsmittel halten länger. Sogar Lebensmittel wie Honig, Essig und Zucker, die gemäss Lebensmittelverordnung gar nicht mit einem Ablaufdatum versehen werden müssten, werden datiert. Der Datierwahn macht selbst vor Shampoos und Duschmitteln nicht halt.

- Für Menschen mit sehr knappem Budget gibt Tischlein deck dich an 51 Abgabestellen in der Schweiz Lebensmittel ab. Bezugsscheine erhält man über das Sozialamt der Wohngemeinde, [tischlein.ch](http://tischlein.ch).
- Kaffeemaschinen für Portionenkaffee meiden. Der Kaffee ist um ein Vielfaches teurer als Kaffee im Offenverkauf.

### **Restenverwertung**

- Altes Brot nicht wegwerfen sondern weiterverwenden. z.B. zu Paniermehl, oder feinen Menüs. Weitere Ideen findet man in entsprechenden Büchern oder [fragmutti.de](http://fragmutti.de).
- Scheinbar leere Tuben mit Senf und ähnlichem aufschneiden - es hat noch eine Menge drin (gilt auch für Zahnpasta und Kosmetik). Oder nachrechnen, ob das gleiche Produkt in Gläsern nicht günstiger ist.
- Wer beim Kochen Reste einplant und einfriert, hat immer hausgemachte Fertigménüs zur Hand, oder alle Reste in eine Pfanne, mit Bouillon aufkochen, pürieren und fertig ist die Haussuppe.

### **Energie sparen bei der Zubereitung**

- Für Lebensmittel mit langen Kochzeiten Dampfkochtopf verwenden. Stark reduzierte Kochtöpfe sind meist nach Weihnachten im Handel.
- Mit einer Kochkiste, wie zu Omas Zeiten, kann viel Strom gespart werden; Aufheizen, Pfanne in der Kochkiste (zwei verschieden grosse Kartonschachteln ineinander stellen, Zwischenräume auspolstern mit Altpapier und mit einer Wolldecke zudecken) an die Wärme stellen und das Essen wird in Ruhe gar. Kiste selber bauen oder unter [www.armytechshop.ch](http://www.armytechshop.ch) günstig kaufen.
- Nicht unter fließendem Wasser abwaschen oder Gemüse rüsten.
- Zuckerbeutelchen aus dem Restaurant sammeln.

### **Vorratshaltung**

- Aktionen im Vorrat halten und fortlaufend verbrauchen.
- Im Sommer Früchte einfrieren für den Winter.

- Wer noch über einen richtigen Keller verfügt, kann auch Gemüse einlagern.

#### 4.2 Getränke

- Konsum von Süssgetränken einschränken und Wasser trinken oder eigene Produkte anpflanzen und in Getränken verwerten (Kräuter und Beeren gedeihen auch in Balkonkisten).
- Einige Beutel Schwarztee, Zitronensaft, etwas (fast) Gratis-Wasser aus dem Wasserhahn aufkochen, abkühlen lassen und fertig ist der Eistee.
- Wasser schmeckt sehr gut mit frischen Kräutern. Z.B. Einen Zweig Pfefferminze oder Zitronenmelisse in kaltes Wasser zugeben und ziehen lassen, gibt ein feines und leichtes Aroma.

#### 4.3 Tabakwaren, Rauchen

- Rauchen kostet viel Geld und wer sein Geld anders verwenden möchte, kann sich bei der [lungenliga.ch](http://lungenliga.ch) nach aktuellen Rauchstopp-Kursen informieren. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten. Die [krebsliga.ch](http://krebsliga.ch) betreibt eine Rauch-Stopplinie unter 0848 000 181. Wer weiterrauchen möchte: Zigaretten selber drehen ist billiger. Filter nicht vergessen!

### 5. Bekleidung, Schuhe

- Einkauf in Kleiderbörsen lohnt sich. Adressen findet man unter [local.ch](http://local.ch) mit dem Stichwort Kleiderbörsen. Interessant sind auch Secondhandshops oder Outlet-Shops.
- Lassen Sie sich Kleider schenken (Weihnachten, Geburtstag).
- Viele grössere Geschäfte unterhalten neben dem Hauptgeschäft eine spezielle Restposten-Filiale.
- Kleine Löcher flicken statt Kleidungsstück wegwerfen. Bei grossen Löchern Kleidungsstück zerschneiden und als Putzlappen verwenden.
- Pflegeleichte Materialien ersparen die (teure) chemische Reinigung, Spezialwaschmittel und das Bügeleisen. Wäsche von selber trocknen lassen, schont das Gewebe und spart erst noch Strom.

## 6. Energieverbrauch / Gas, Strom

### 6.1 Elektrogeräte

- Elektrogerät bei Nichtgebrauch immer ganz abstellen. Am einfachsten geht das über eine Netzsteckerschiene mit Schalter. Viele Elektrizitätswerke vermieten Messgeräte, mit denen Stromfresser gefunden werden können. Infos zum Energiesparen gibt es im Ratgeber bei [enenergieeffizienz.ch](http://enenergieeffizienz.ch). und [energybox.ch](http://energybox.ch).
- Waschmaschine mit Kurzprogramm wählen oder Temperatur senken.
- Sparlampen und LED halten lange und verbrauchen weniger Strom.
- Beim Gebrauch von Elektrogeräten (natürlich mit niedrigem Energieverbrauch, zu finden unter [topten.ch](http://topten.ch)) die Strom- Niedertarifzeiten (meistens in der Nacht) nutzen. Geschirrspüler und Waschmaschinen nur voll laufen lassen.
- Bei Kühlgeräten Dichtungen überprüfen.
- Trinken Sie häufig Tee oder Kaffee? Dann lohnt sich ein Wasserkocher statt einer herkömmlichen Pfanne. Er erhitzt das Wasser schneller und benötigt weniger Energie.

### 6.2 Heizen

- Während der Heizperiode die Heizung nicht ganz ausschalten; kalte Räume wieder aufzuheizen benötigt mehr Energie als die eingeschaltete Heizung.
- Entlüften Sie regelmässig die Heizkörper! Gluckern und Rumoren in der Anlage deutet auf Luft in der Anlage hin und kann 10 % höhere Heizkosten bedeuten. Mit Hilfe eines Entlüftungsschlüssels und eines Bechers unter dem Entlüftungsventil können Sie die Luft ablassen. Unbedingt vor Beginn den Hauswart fragen, wie es richtig gemacht wird (kann sonst zu unliebsamen Überschwemmungen führen).
- Senken Sie wenn möglich die Raumtemperatur! 20°C reichen im Winter aus, im Schlafzimmer und Eingangsbereich genügen 17°C, in der Küche 18°C. Ein Grad weniger Temperatur spart 6% Heizkosten.

- Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln! Sie verhindern dadurch die Abgabe von Strahlungswärme in den Raum.
- Vorhänge können sparen helfen! Ziehen Sie die Vorhänge in der Nacht zu, das entstehende Luftpolster zwischen Vorhang und Fenster verringert die Wärmeverluste. Achten Sie aber darauf, dass die Vorhänge nicht über die Heizkörper reichen.
- Wenn es sehr kalt ist, lohnt es sich in der Nacht die Fensterläden zu schliessen, oder die Rollläden herunter zu lassen.
- Lüften Sie richtig! Kurz alle Fenster öffnen (Stosslüften) ist sparsamer als Dauerkippen.
- Überprüfen Sie, ob die Fensterdichtungen noch wirksam sind. Wenn Sie ein Papier bei geschlossenem Fenster herausziehen können, sollten die Dichtungen erneuert werden bzw. die Fensterbeschläge wieder eingestellt werden.
- Eingangstüren müssen dicht sein! Kontrollieren Sie, ob die Dichtungen noch wirksam sind. Für die Unterkante gibt es Bürsten, die die Dichtheit verbessern.□
- Bei Kachelöfen und Schwedenöfen gibt es eine neue Heizart. Die geschichteten Hölzer werden oben angezündet, das heisst unten dick oben dünn. Damit werden Gase besser verbrannt. Kein Dauerfeuer anzünden, schnell abbrennen und Kamin schliessen erbringt mehr Wärme. Legen Sie Speckstein auf den Schwedenofen, dadurch wird zusätzlich Wärme gespeichert. Kein Abfall verbrennen!
- Holz direkt im Wald kaufen. Jedes Jahr finden Holzversteigerungen statt. Den Förster fragen lohnt sich.

### **6.3 Kochherd**

- Speisen garen wesentlich schneller, wenn man den Kochtopf mit einem Deckel verschliesst.
- Nutzen Sie die Nachwärme der Herdplatte. Das heisst, schalten Sie die Energiezufuhr des Herdes schon vor Beendigung der Garzeit herunter.

- Man verschwendet viel Energie, wenn die Böden von Pfannen und Töpfen nicht genau auf der Herdplatte aufliegen. Idealerweise sollte das jeweilige Kochutensil den gleichen Durchmesser haben wie die Platte.
- Beim Kochen von Nudelwasser das Salz erst zufügen, wenn das Wasser schon kocht. Wer das Salz vorher zugibt wartet länger bis das Wasser kocht und das verbraucht wieder mehr Strom. Salz verzögert den Siedepunkt des Wassers.
- Mit Isolierpfannen kann stromsparend gekocht werden, mit wenig Wasser und bei niedriger Temperatur.

#### **6.4 Backofen**

- Bei fast allem Gebäck und allen Braten kann auf das Vorheizen verzichtet werden.
- Wenn die Back- oder Bratzeit länger als ca. 40 Min. dauert, kann der Backofen 10 Min. vor Ende der Gar- Dauer abgeschaltet werden.
- Beim Heissluft-Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.

#### **6.5 Kühlschrank und Tiefkühler**

- Richtige Lagertemperatur einstellen: 4- 5°C beim Kühlschrank und -18°C bei Gefriergeräten.
- Überlegen, was man aus dem Kühlschrank oder Tiefkühler entnehmen will. Geräte nicht unnötig lange öffnen. Ein gutes Ordnungssystem erleichtert die Orientierung.
- Darauf achten, dass die Türen gut schliessen.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen. Sie müssen auf Zimmertemperatur abkühlen, da sie sonst Ihren Kühlschrank zu unnötiger Arbeit zwingen.
- Kühlschrank-Gefrierfach und Gefriergeräte regelmässig abtauen (Gebrauchsanweisung beachten). Ist die Eisschicht zu dick, muss das Aggregat zu oft kühlen.
- Gefriergeräte an möglichst kühlem Standort aufstellen; jedoch nicht auf dem Balkon.

- Lebensmittel richtig lagern spart Strom, und die Nahrungsmittel halten erst noch länger [migros-impuls.ch/de](http://migros-impuls.ch/de)

## 6.6 Geschirrspüler

- Das Fassungsvermögen der Maschine möglichst gut ausnützen, d.h. erst spülen, wenn das Gerät gefüllt ist.
- Vorspülen unter fliessendem (Warm-) Wasser vermeiden. Die Maschine besorgt das mit weniger Wasser und fast ohne Stromverbrauch.
- Für leicht verschmutztes Geschirr Sparprogramme verwenden.
- Optimales Füllen der Maschine spart manchen Waschgang, beim der Anschaffung von Geschirr auf die passende Grösse achten.

## 6.7 Waschmaschine und Tumbler

- Zum Waschen tiefe Temperaturen wählen und auf Vorwäsche verzichten (30 Grad statt 60 Grad benötigt viel weniger Strom).
- Waschmaschine füllen, aber nicht überfüllen.
- Wasserhärte auf der Gemeinde anfragen und Menge des Waschpulvers anpassen.
- Auf den Weichspüler verzichten
- In den Zeiten des Strom-Niedertarifs waschen und trocknen.
- Wäsche selber trocknen lassen, ist gratis.
- Benutzen Sie wenn immer möglich die integrierten Energie-Spar-Programme.
- Auf der [WWF Seite Schweiz](#) findet man interessante Angaben zum Thema waschen und vielem mehr.

## 6.8 Warmwasser

- Einhebelmischer richtig bedienen! Bei Kaltwasserentnahme sollten Sie den Hebel bis zum Anschlag drehen. Ansonsten fliesst immer auch Warmwasser mit, das gar nicht benötigt wird. Beim Mischen von Hand erst das kalte Wasser laufen lassen und dann mit warmem Wasser mischen.
- Duschen ist sparsamer als Baden! Eine volle Badewanne braucht ca.100 Liter, beim Duschen braucht man nur ca. 25 Liter Warmwasser.



- Bei alten Zweiventilmischern ist es sinnvoll, zwischen Mischer und Duschschlauch ein Absperrventil einzubauen, damit das langwierige Mischen reduziert wird.
- Defekte Dichtungen unbedingt tauschen! Ein tropfender Wasserhahn verliert bis zu 100 Liter Wasser pro Tag. Bei Warmwasser ist nicht nur die Wasserverschwendung, sondern auch die Energieverschwendung leicht vermeidbar.
- Verwenden Sie Wasserspar-Armaturen! Spar-Perlatoren für Lavabos verringern den Durchfluss und helfen damit, Warmwasser zu sparen. Sprechen Sie mit der Liegenschaften-Verwaltung, ob die Kosten für einen Umtausch übernommen werden.
- Auch für die Dusche gibt es Sparbrausen.

## 7. Laufende Haushaltsführung

- **Reinigen**
- Essig, Zitrone und Schmierseife ersetzen manche Reinigungsmittel. Früher hatte man nicht für alles einen „Spezial-Fleckenentferner“. Eine Fülle von Tipps findet man in entsprechenden Büchern oder mit Stichwortsuche im Internet.
- Ohne Teppich kann der Boden auch einmal gewischt werden. Es braucht nicht immer einen Staubsauger
- Sparsamer Verbrauch von Putzmitteln. Nicht X verschiedene Produkte kaufen, sondern sich für eines entscheiden, das einen in Wirkung und Duft zusagt. Vorrat bei Aktion auffüllen. Spart angefangene Produkte, die hinten im Schrank ihr Dasein fristen. Nachfüllpackungen verwenden.

### 7.1 Kehricht

- Unnötiges Verpackungsmaterial nach dem Kauf im Laden lassen.
- Abfall trennen und Küchenabfälle kompostieren spart eine Menge gebührenpflichtiger Abfallsäcke.
- Sammelstellen und Sonderabfuhr nutzen, Abfuhrplan erhält man in der Regel bei der Gemeindeverwaltung

## 7.2 Wohnen

- Günstigen Wohnraum auswählen und überlegen, ob bzw. ab wann Kinder ein eigenes Zimmer brauchen. Nebenkosten nicht vergessen.
- Infrastruktur des Wohnortes beachten. Nahe Einkaufsmöglichkeiten ersparen einem das Auto.
- Beim Mieterverband [mieterverband.ch](http://mieterverband.ch) überprüfen, ob der Mietzins dem aktuellen Hypothekarzins entspricht. Nicht jeder Vermieter senkt ohne Aufforderung den Mietzins.
- Eine günstigere Wohnung suchen: [homegate.ch](http://homegate.ch), [nachmieter.ch](http://nachmieter.ch). Am günstigsten sind Genossenschaftswohnungen: [wgn.ch](http://wgn.ch), [wogeno.ch](http://wogeno.ch).
- Kosten vergleichen für den Umzug kann sich lohnen [umzug.ch](http://umzug.ch).
- Achtung bei Firmen, die Bürgschaften für Mietzinsdepots anbieten. Die Prämie für die Mietkaution ist jedes Jahr fällig und wird bei Auszug nicht zurückerstattet. Versuchen Sie, das Geld für ein Mietzinsdepot über ein Privatdarlehen bei Eltern, Freunden, Bekannten oder beim Arbeitgeber zu erhalten. Planen Sie bei Ihrem Budget eine realistische Rückzahlungsrate an den oder die Darlehensgeber ein. Wenn es nicht anders geht: [swisscaution.ch](http://swisscaution.ch).
- Eine Wohngemeinschaft suchen oder selber gründen, [wg-zimmer.ch](http://wg-zimmer.ch).
- Möbelkauf im Brockenhaus oder Flohmarkt.

## 8. Gesundheit (Selbstgekaufte Medikamente, Sanitätsmaterial)

### 8.1 Allgemein

- Süssigkeiten und Fastfood rationieren (Gesundheitsvorsorge).
- Treppensteigen statt Lift fahren.

### 8.2 Versicherung

- Nur die niedrigste bzw. die höchste Franchise ist sinnvoll. Alles dazwischen bringt Ihnen nichts. Die höchste Franchise lohnt sich aber nur für gesunde Personen bzw. solche, die die Franchise im schlimmsten Fall auch voll bezahlen können.

- Vergleichen Sie auf der Seite des Bundes für alle Versicherungsarten deren Prämien: [priminfo.admin.ch/de/praemien](http://priminfo.admin.ch/de/praemien).
- Prüfen Sie, ob Anspruch auf Prämienverbilligung besteht.

### 8.3 Medikamente

- Nur Medikamente wählen die von der Krankenkasse bezahlt werden. Den Arzt oder Apotheker anfragen, ob man auch Generika nehmen kann.
- Nach Mustern fragen in der Drogerie und Apotheke
- Medikamente bei einer Apotheke im Internet beziehen [mediservice.ch](http://mediservice.ch)  
Achtung: Nur bei Internet-Apotheken, die mit Schweizer Krankenkassen zusammenarbeiten, bestellen.
- Hausapotheke einrichten und Inhalt auflisten. Liste immer aktuell halten und bei jedem Arztbesuch mitnehmen. Vielleicht ist das vom Arzt neu verschriebene Medikament oder ein ähnliches bereits in der Hausapotheke vorrätig.

### 8.4 Zähne

- Regelmässige (jährliche) Dentalhygiene hilft Löcher früh zu entdecken, diese zu flicken ist viel günstiger als eine Wurzelbehandlung oder anderes.
- Noch besser ist eine regelmässige Zahnpflege

### 8.5 Brille, Linsen

- Günstig Kontaktlinsen gibt's im Internet. Suchen Sie mit dem Suchwort "Kontaktlinsen online" und vergleichen Sie Preise.
- Offerten einholen und so den günstigsten Anbieter finden.

### 8.6 Verhütung

- Viele Medikamente sind in Deutschland zwischen 40 und 150 % billiger als in der Schweiz.

## 9. Öffentlicher Verkehr, inklusive Halbtax

- Lebensmittelpunkt, Einkauf, Freizeit und ärztliche wie therapeutische Hilfe auf Wohnort beziehen, spart Reisekosten.
- Ein Jahres-Abonnement ist günstiger als zwölf Monats-Abonnemente. Achtung: Jahres-Abonnement lohnt sich nur, wenn es tatsächlich auch das ganze Jahr "in Betrieb" ist. Vor dem Kauf erkundigen, ob man das Abo deponieren kann und so bei nicht Gebrauch Kosten spart. Ganz günstig fährt, wer ein übertragbares Abonnement mit einer oder mehreren Personen teilt, allerdings ist es unpersönlich und es gibt keinen Ersatz bei Diebstahl oder Verlust.
- Unter [sbb.ch](http://sbb.ch) finden sich zahlreiche Angebote und besondere Abos. Auch Sonderangebote oder Sparbillette sind erhältlich.
- Mit der Junior Karte für jährlich CHF 30.00 fahren Kinder bis zum 16. Geburtstag gratis mit, wenn ein Elternteil mit gültigem Fahrausweis dabei ist.
- Fragen sie auf der Gemeindeverwaltung, ob sie GA- Tageskarten haben
- Nutzen Sie eine Mitfahrzentrale, oder fahren Sie mit dem Velo.
- Eine günstige Art, Velos zu kaufen, sind Velobörsen: [pro-velo.ch/de/angebote/veloboersen/](http://pro-velo.ch/de/angebote/veloboersen/).

## 10. Post, Telefon, Internet

- Angebote gut prüfen und vergleichen. Das Prepaid- Handy hilft, die „Telefonitis“ im Griff zu halten und Kostenpflichtige Nummern sperren lassen.
- Sich zurückrufen lassen bei Telefongesprächen.
- Internet-Abo beim günstigsten Anbieter auswählen, Internetcafé nutzen.
- E - Mails sind günstiger als Post.
- Telefonkosten vergleichen bei Comparis.
- Wer häufig ins Ausland telefoniert, kann viel sparen, wenn er Festnetzanbieter meidet und stattdessen eine Callingcard nutzt.
- Die Migros verkauft günstig wiederaufbereitete Handys mit Garantie
- Vor dem Kauf eines Farbdruckers die Kosten für Druckerpatronen vergleichen.

- Dialer sind Programme, die eine Einwahl in das Internet unter einer teuren 0900er Nummer vornehmen. Am sichersten fährt, wer die 0900er-Nummern vorsorglich sperren lässt. Infos dazu gibt es beim [bakom.admin.ch](http://bakom.admin.ch) oder unter Telefon 032 327 56 40.
- Erhalten Sie eine Horror-Telefonrechnung aufgrund eines Dialers, löschen Sie diesen nicht, sondern ziehen Sie den Telefonstecker und benutzen Sie den Computer so lange nicht, bis Sie fachliche Hilfe geholt haben. Notfalls wenden Sie sich an den Konsumentenschutz: [Konsumentenschutz.ch](http://Konsumentenschutz.ch).
- Auf der Seite „Konsumentenschutz Schweiz“ finden sie auch ein Repair Café in ihrer Nähe. Dort können sie gemeinsam mit Profis ihr Gerät reparieren.

## 11. Unterhaltung und Bildung

### 11.1 Abonnemente

- Beziehen Sie Zusatzleistungen, können Sie von der Serafe Gebührenbefreiung verlangen
- Zeitschriften austauschen oder ausleihen. Abonnemente mit der Nachbarschaft teilen.
- Nur die Zeitungen kaufen mit Stellenanzeiger Di und Do.
- In grösseren Bibliotheken können oft auch Zeitungen und Zeitschriften an Ort und Stelle kostenlos gelesen werden.

### 11.2 Medien

- Nutzen Sie die „Gratis Inserate Wand“ in Einkaufsläden für Diverses.
- DVD ausleihen und Kinoabend zu Hause machen.
- Zeitungen an öffentlichen Orten lesen (Restaurant, Gratiszeitungen, Wartezimmer etc).
- Bücher, Filme, Musik ausleihen in Bibliotheken, [bibliothek.ch](http://bibliothek.ch). Spiele ausleihen in Ludotheken ([ludo.ch](http://ludo.ch)).
- Bücher, Filme und Musik weiterverkaufen oder tauschen bei [cede.ch](http://cede.ch).

### 11.3 Geschenke

- Sprechen Sie sich in der Familie und im Freundeskreis ab und vereinbaren Sie weniger Geschenke zu machen.
- Richten Sie eine Geschenkschublade ein und sammeln Sie darin gebrauchtes Geschenkpapier, -bänder und Kleinigkeiten, die sich als Geschenkanhänger eignen.
- Kaufen Sie Geschenke nicht nur vor Weihnachten bzw. Geburtstagen, sondern halten Sie das ganze Jahr über die Augen offen und nutzen Sie Aktionen.
- Do-it-yourself-Geschenke sind oft persönlicher.

### 11.4 Ferien

- Ferien zu Hause verbringen. Unter [sbb.ch](http://sbb.ch) Reisen / Freizeit finden sich viele interessante Tagesausflüge für die ganze Familie.
- Günstige Ferienangebote für Familien mit Kindern oder für die Kinder alleine bieten: [sonneblick-walzenhausen.ch](http://sonneblick-walzenhausen.ch), [pro-juventute.ch](http://pro-juventute.ch), [reka.ch](http://reka.ch), [kovi-ve.ch](http://kovi-ve.ch) und die [feriengestaltung.ch](http://feriengestaltung.ch).
- Für Reisebuchungen lohnt sich der Vergleich.
- Früh buchen: Familien, die ohnehin an feste Termine gebunden sind, können allenfalls profitieren. Bei schwacher Belegung sind Hoteliers manchmal bereit, Zimmer günstiger anzubieten. Wer nicht selber feilschen will, kann nach Schnäppchenpreisen suchen z.B. unter [ebookers.ch](http://ebookers.ch) oder [hotels.com](http://hotels.com).
- Wer einen Städtetrip zu spät bucht, zahlt rasch einige hundert Franken zu viel. Die besten Preise gibt es oft zwei Monate vor der Abreise. Zug fahren ist meist günstiger als fliegen.
- Praktisch alle Bahnunternehmen bieten Spar- und Sonderangebote. Diese aufzuspüren, kann ganz schön mühsam sein. Die besten Chancen hat, wer sich auf den Websites der Bahnen durch die diversen Angebote kämpft und darauf gestützt, dem Personal am Schalter oder am Telefon konkrete Fragen stellen kann.
- Alle Jahre anfangs Januar, treffen sich auf Einladung (gegen kleinen Unkostenbeitrag) von Swiss Ski 600 Jugendliche und 150 Mitarbeitende zum

Jugendskilager. Über die Teilnahme entscheidet das Los. Mehr unter [juski-la.ch](http://juski-la.ch).

- Günstige Ferienunterkünfte gibt es in den Jugendherbergen, ([youthhostel.ch](http://youthhostel.ch)) und Backpackerhotels ([swissbackpacker.ch](http://swissbackpacker.ch)). Aber Vorsicht: Der Pro-Kopf-Preis ist attraktiv, Kinder ab sechs Jahren bezahlen aber meist den vollen Tarif.
- Häusertausch prüfen.
- Warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah. Also Ausflüge mit dem Velo oder zu Fuss in der nächsten Umgebung machen.
- Bezugsberechtigung für [Reka-Schecks](#) prüfen, damit spart man einiges an Geld. Schecks kann man an Tankstellen, SBB Schaltern und vielen anderen Orten als Zahlungsmittel brauchen.
- Transportunternehmen wie SBB, Seilbahnen und Skilifte geben teilweise Familienrabatte, oder akzeptieren die Kinderkarte der SBB. Danach fragen lohnt sich. Gilt auch für Eintritte in Ausstellungen und Museen.
- Mit dem Ferienpass können Kinder während den Sommerferien sehr günstig tolle Freizeitangebote nutzen, [ZVV Ferienpass](#)
- Grundsätzlich auf Abonnemente, Mehrfahrten, Spezialangebote, Multipacks, Gutscheine etc. achten. Da liegt eine Menge drin.

## 12. Körperpflege (Coiffeur, Toilettenartikel, Hygieneartikel)

- Für Männer Anschaffung von Kurzhaar Rasierer, Bekanntenkreis absuchen nach einem Coiffeur oder in der Familie fragen, Geschickte können auch selber schneiden.
- Nur Aktionen kaufen (Denner, Migros, Coop etc. 2 für 1)
- Mit einem Lippenpinsel holt man den letzten Rest Farbe aus dem Lippenstift.
- Duschmittel bzw. Shampoo verdünnen. Duschschwamm benutzen.
- Setzen Sie sich durch beim Coiffeur für cut and go. Ohne Föhnen wird es billiger.
- Hygieneartikel und Make Up selber herstellen. Rezepte findet man Online.

### 13. Persönliche Ausstattung

- Sportverein statt Fitnesscenter, Joggen statt Laufbandtraining. Mieten Sie Sportausrüstungen statt sie extra zu kaufen.
- Unternehmen Sie Ausflüge mit dem Velo oder zu Fuss.
- Prüfen Sie Ihre Vereinsmitgliedschaften und setzen Sie Prioritäten, viele Vereine haben übrigens einen Sozialtarif. Fragen kostet nichts.

### 14. Auswärtige Verpflegung, Getränke

- Einschränken oder mit beruflichen Auslagen verbinden.
- Lieber einmal weniger etwas konsumieren, dafür etwas Feines.

### 15. Übriges

#### 15.1 Haustiere

- Haustiere werden bei der Existenzsicherung in der Sozialhilfe nicht einberechnet.
- Vor der Anschaffung stellt man sich am besten einige Fragen: Verfüge ich wirklich über die Anforderungen, die das jeweilige Tier benötigt? Erlaubt es meine finanzielle Lage, das Tier ein Leben lang artgerecht zu versorgen? Haustiere sind teuer und Futter und Arztkosten gehen rasch ins Geld. Auch stellt sich die Frage, ob die Tierhaltung und deren Begleiterscheinungen in meiner Wohnung erlaubt sind (bitte besonders bei Hunden und Katzen abklären. Häufig werden z. B. Katzennetze am Balkon nicht gestattet)? Bin ich bereit, auch mal mit Ablehnung gegen mein Haustier zu leben? [com-paris.ch](http://com-paris.ch) hat auch hier Vergleiche.
- Besprechen Sie mit dem Tierarzt eine gesunde und günstige Fütterung.



## 16. Linksammlung

aktionis.ch	liq.ch	
Armytechshop.ch	local.ch	
auszweiterhand.ch	ltur.com	
bakom.admin.ch	ludo.ch	
bambali.net	mediservice.ch	
bauteilklinick.ch	mieterverband.ch	
bettybossi.ch	morga.ch	
bibliotheken.ch	nachmieter.ch	
billig-bahnreisen.de	oebb.at	
bookcrossing.com	preissuchmaschine.ch	
budgetberatung.ch	preisvergleich.ch	
cede.ch	pro-juventute.ch	
chaporose.ch	reka.ch	
comparis.ch	restposten.ch	
ebay.ch	ricardo.ch	
ebookers.ch	sbb.ch	
eifam.ch	skype.com	
energieeffizienz.ch	sonneblick-walzenhausen.ch	
energybox.ch	stornopool.de	
fabrikladen.ch	swissbackpacker.ch	
migros-impuls.ch	swisscaution.ch	
gga.maur.ch	talent.ch	
handyclinic.ch	tauschbörse.ch	
homegate.ch	fischlein.ch	
hotels.com	toppreise.ch	
igvelo.ch	topten.ch	
immo.search.ch	vergleiche.ch	
iumzug.ch	vssu.ch	
juskila.ch	waesche-waschen.de	
kleiderboerse-zumikon.ch	wgn.ch	

Konsumentenschutz.ch		wg-zimmer.ch	
kovive.ch			
feriengestaltung.ch		wogeno.ch	
krebsliga.ch		youthhostel.ch	
lastminuteangebote.ch		zvv.ch/ferienpass	
lungenliga.ch			