

VERBRAUCHERFORUM 60+

CLEVER HAUSHALTEN



Themenheft zu den
regionalen Verbraucherveranstaltungen
in Nordrhein-Westfalen

LIEBE VERBRAUCHERINNEN UND

In den letzten Wochen und Monaten werden wir mit rasant steigenden Energie-, Lebensmittel- oder Wasserpreisen konfrontiert. Für Verbraucherinnen und Verbraucher werden die aktuellen Preissteigerungen zu einer immer größeren Belastung. Wir alle stellen uns die Frage: Wie gehen wir als Privathaushalte mit der Preisexplosion clever um?

Es gibt viele gute Möglichkeiten, den steigenden Energiekosten Einhalt gebieten zu können: Dazu gehört zum Beispiel die Überprüfung des Heizverhaltens in den eigenen vier Wänden. Vielleicht kann der Stromverbrauch durch moderne Geräte gesenkt werden. Manchmal reicht es schon aus, eigene Gewohnheiten beim Ein- und Ausschalten von Licht, Fernseher, Computer, Handtuchheizung oder anderen, energiehungrigen Geräten daheim zu überdenken.

Das Prinzip gilt auch für den Gang zum Supermarkt oder zur Drogerie: Wie lässt sich clever einkaufen und dabei Geld sparen, ohne auf Selbstverständliches zu verzichten?

Als Verbraucherschutzministerium setzen wir uns dafür ein, dass Sie in dieser dynamischen Situation gut beraten werden. Und ja: auch clever reagieren können.

Ich wünsche eine interessante Lektüre.



*Ihre Silke Gorißen
Ministerin für
Landwirtschaft und
Verbraucherschutz
des Landes
Nordrhein-Westfalen*

In der Geldbörse spürt es inzwischen jeder: Die galoppierenden Kosten vor allem für Energie und Lebensmittel machen das Leben erheblich teurer. Was die Einen noch gerade so wegstecken können, wird für die Anderen zunehmend emotional und finanziell bedrohlich. Besonders bei Menschen mit geringem Einkommen oder bei Älteren mit kleiner Rente ist „Energiearmut“ ein Thema.

Diese gesamtgesellschaftliche Entwicklung betrifft mitnichten nur die Älteren oder die sich verstärkende Altersarmut. Gefragt sind deshalb langfristige Lösungsansätze von Politik, Kommunen und den Energieanbietern.

Die Landessenorenvertretung NRW als Interessenvertretung der älteren Menschen wird deshalb auch vor Ort tätig. Wir suchen im Dialog mit den Energie-Anbietern für betroffene Ältere nach Lösungen. Dazu setzen wir seit Jahren als aktiver Teil des Kooperationsnetzwerkes auf die Unterstützung der regionalen Verbraucherveranstaltungen.

Die aktuelle Themenreihe und das dazu gehörende Themenheft beschäftigt sich bewusst mit den Themen Energie sowie Lebensmittel und gibt außerdem Rat, wenn Verschuldung und Zahlungsunfähigkeit drohen.



*Ihr Karl-Josef Büscher
Vorsitzender
Landessenorenvertretung
NRW*

VERBRAUCHER

Viele Preise kennen derzeit nur die Richtung nach oben. Doch cleveres Haushalten kann diese Belastung mindern. Es sind viele kleine Änderungen beim täglichen Verhalten, die in der Summe eine Menge bringen: So sparen Sie, wenn Sie Leitungswasser statt eines Marken-Mineralwassers trinken. Eigenmarken der Handelsketten statt Markenprodukte zu nutzen, spart bei jedem Lebensmittel- oder Drogerieeinkauf.

Clever haushalten bedeutet, mit dem zur Verfügung stehenden Budget besser auskommen. Dafür ist es wichtig, sich einen Überblick über die eigenen Finanzen zu verschaffen. Kommen Sie trotz aller Sparmaßnahmen nicht zurecht, suchen Sie sich Hilfe. Rechtzeitiges Handeln zahlt sich aus, um das Ansammeln von Schulden oder gar und eine Überschuldung zu vermeiden.

Wer als mündige Verbraucherin und mündiger Verbraucher selbstbestimmt agieren möchte, muss seine Möglichkeiten und Rechte kennen. Nutzen Sie die Angebote der verschiedenen Einrichtungen. Suchen Sie ggfs. das frühzeitige Gespräch mit Ihrer Bank oder Ihrem Energieversorger. Nehmen Sie Beratungsangebote beispielsweise der Verbraucherzentrale oder von sozialen Einrichtungen wie Caritas oder Diakonie in Anspruch.



*Ihre Dr. Bettina Knothe
Bundesvorsitzende
Die VERBRAUCHER
INITIATIVE e. V.*

INHALT



4 LEBENSMITTEL
Clever einkaufen

8 ENERGIE
Clever sparen

12 FINANZEN
Clever managen



16 MEDIEN & FREIZEIT
Clever nutzen

18 KLEIDUNG
Clever shoppen



**19 WEITERE THEMEN
IMPRESSUM**

20 PROJEKTPARTNER



LEBENSMITTEL

CLEVER EINKAUFEN

Am Anfang steht eine sorgfältige Planung, damit Sie das zur Verfügung stehende Budget für Lebensmittel optimal nutzen können. Die Einkaufsliste ist und bleibt dabei Ihr wichtiger Verbündeter. Eigenmarken wählen, sich unterwegs mit Brotdose und Trinkflasche versorgen sowie selber machen statt fertig kaufen sind wesentliche Stellschrauben, um beim Essen und Trinken mehr vom Geld zu haben.

Setzen Sie bei der Planung Ihrer Mahlzeiten auf „Selber kochen“. Es ist in den meisten Fällen deutlich preisgünstiger als Fertiggerichte zu kaufen. Zudem können Sie die Zutaten und den Geschmack selbst bestimmen und wissen genau, was in Ihrem Essen enthalten ist. Mit frischen und hochwertigen Lebensmitteln bekommen Sie im Ergebnis mehr für Ihr Geld. Das gilt auch beim Backen. Kuchen und Brot aus der eigenen Backstube sind preisgünstiger als die Produkte fertig zu kaufen.

Sind Sie beim Selber machen auf den Geschmack gekommen, können Sie zahlreiche weitere Produkte in Eigenproduktion herstellen. Einschlägige Webportale bieten viele Anregungen, z. B. für süße und herzhafte Brotaufstriche, Gemüsebrühe, Ketchup, Pesto, Apfelmus, Pommes, Kartoffelpüree oder schnelle Instant-Suppen.

Überschlagen Sie die zu erwartende Summe Ihrer Einkaufsliste und legen ein Budget fest.



Mahlzeiten planen

- Prüfen Sie vor dem Einkauf Ihre Vorräte an Gemüse, Obst, Kühl- und Trockenware.
- Überlegen Sie, welche Gerichte Sie an welchen Wochentagen aus den vorhandenen Lebensmitteln zubereiten, welche weiteren Zutaten Sie dafür benötigen und was Sie sonst noch essen möchten.
- Setzen Sie mehrmals pro Woche Gerichte ohne Fleisch auf den Speiseplan. Öfter vegetarisch zu essen entlastet Geldbeutel und Klima.
- Planen Sie so, dass Sie ein- bis zweimal pro Woche einkaufen gehen. Mit einem größeren und einem kleineren Einkauf zwischendurch können Sie sich mit allem Notwendigen versorgen. Denn die Erfahrung zeigt: Wer öfter einkaufen geht, kauft häufig mehr, als er eigentlich wollte und gibt so mehr Geld aus als geplant.

Einkaufsliste schreiben

- Notieren Sie möglichst genau, was Sie brauchen und kaufen möchten. Überschlagen Sie die zu erwartende Summe und legen Sie ein Budget fest, das Sie einhalten wollen. Halten Sie sich an die Liste und kaufen Sie nur das, was drauf steht.
- Schreiben Sie die Produkte in der Reihenfolge auf den Zettel, wie sie im Supermarkt zu finden sind. So können Sie die Liste zielgerichtet abarbeiten, ersparen sich das Umherirren und sind schneller fertig.
- Je kürzer Sie sich im Supermarkt aufhalten, desto geringer ist das Risiko, dass Sie sich von dem Angebot verführen lassen und mehr kaufen als Sie eigentlich wollten.
- Brauchen Sie nur wenige Produkte, nehmen Sie einen Korb statt eines Wagens. Die großen Einkaufswagen sollen dazu verleiten, mehr zu kaufen.



Achten Sie auch auf die Füllmenge und die Grundpreisangabe.

- Berücksichtigen Sie Sonderangebote bei Ihrer Einkaufsplanung. Einen Überblick über preisgünstige Angebote finden Sie in Postwurfsendungen, Beilagen in Anzeigenblättern, Prospekten in den Geschäften oder online bei den Supermärkten.

Preisgünstig wählen

- Wenn Sie vor dem Regal stehen, schauen Sie in die oberen und unteren Fächer, um günstige Produkte zu finden. Recken und bücken lohnt sich, denn Preisgünstiges steht oben und unten, auch als Reck- und Bückzone bezeichnet. Dagegen sind die teureren Waren gut erreichbar in der Mitte platziert, der sogenannten Greifzone.
- Orientieren Sie sich außerdem bei der Auswahl im linken Teil des Regals. Da Kunden die Regale meistens von links nach rechts absuchen, werden günstige Produkte weiter links und teurere weiter rechts positioniert, damit auf ihnen der Blick (und die Kaufentscheidung) zum Schluss hängen bleibt.
- Lassen Sie sich nicht von Kombiplatzierungen zum spontanen Kauf teurerer Waren verleiten. Hierbei werden in den Regalen oder bei Aufbauten mit preisgünstiger Aktionsware Produkte mit dazugestellt, die sich ergänzen oder häufig zusammen gekauft werden. Beispielsweise stehen neben den Sonderangebots-Nudeln hochpreisige Nudelsoßen oder neben dem Bier die teuren Marken-Knabbereien. Ein paar Meter weiter sind die günstigeren Produkte zu haben.

Preise vergleichen

Prüfen Sie sorgfältig die Preisangaben an den Regalen und achten Sie darauf, auf welches Produkt sich der Preis bezieht. Meistens befindet sich die Preisauszeichnung unten an dem Regal, in dem die Ware steht. In manchen Geschäften können die zugehörigen Preisschilder jedoch über den Produkten angebracht sein. Wer nicht richtig hinschaut, kann an der Kasse unliebsame Überraschungen erleben.

Nutzen Sie für Preisvergleiche nicht nur den Endpreis der Produkte. Achten Sie ebenso auf die Füllmenge und die Grundpreisangabe. Sie nennt den Preis pro Kilogramm, pro 100 Gramm oder pro Liter und kann das Vergleichen erleichtern.

Eigenmarken kaufen

Berechnungen der Stiftung Warentest zufolge lassen sich im Jahr knapp 1.000 Euro sparen, wenn statt der Markenware die No-Name-Produkte der Handelsketten im Einkaufswagen landen. In dem Warenkorb für einen vierköpfigen Haushalt mit Hund waren Kaffee, Apfelsaft, Rooibos-Tee, Olivenöl, Vollwaschmittel und Hundefutter.

Nach eigenen Berechnungen können Sie bei einem Lebensmitteleinkauf etwa die Hälfte sparen, wenn Sie auf Eigenmarken setzen. Das summiert sich bei jedem Einkauf. Dabei muss die Qualität nicht auf der Strecke bleiben. Bei vergleichenden Untersuchungen schnitten Eigenmarken und Markenwaren ähnlich häufig qualitativ gut oder befriedigend ab.

Bequemlichkeit kostet

Neben Fertigprodukten hat das Essen und Trinken außer Haus seinen Preis. Belegte Brötchen, Kaffee, fertige Salate, geschnittenes Obst, kleine Snacks und komplette Gerichte im Vorbeigehen oder für die Pause zu kaufen, kann auf die Dauer enorm das Budget belasten. Sie bezahlen mit, dass Ihnen jemand die Arbeit abgenommen hat, z. B. der Hersteller, der Imbissverkäufer oder der Koch.

Eine Menge Geld können Sie für Erfrischungsgetränke loswerden, die Sie unterwegs kaufen.

Für einen halben Liter Mineralwasser, Limonade oder Ähnliches müssen Sie am Imbissstand, in Bäckereien oder am Kiosk mindestens 2,50 Euro hinlegen. Kaufen Sie das Mineralwasser dagegen im Supermarkt, erhalten Sie für den gleichen Preis 15 Liter (10 Flaschen à 1,5 Liter), wenn Sie Eigenmarken wählen. Füllen Sie sich den halben Liter selbst zum Mitnehmen ab, kostet Sie das 0,08 Euro. Sie sparen 2,42 Euro gegenüber dem Kauf unterwegs. Bei Limonade sehen die Preisdifferenzen ähnlich aus. Noch einmal spürbar sparen können Sie, wenn Sie Leitungswasser von zu Hause mitnehmen.

Selber machen – Sparpotentiale auf einen Blick

In der Tabelle haben wir beispielhaft die Preise für verschiedene Produkte gegenübergestellt. Bei den Fertiggerichten handelt es sich um Tiefkühl-Pizza und ein tiefgekühltes Nudelgericht.

Lebensmittel	Fertig gekauft (Euro)	Selbst gemacht (Euro)	Ersparnis (Euro)
2 x Pizza Salami (à 320 g)	6,50	3,25	3,25
Nudeln mit Gorgonzolasauce (750 g)	2,90	1,50	1,40
Belegtes Brötchen mit Käse	3	1	2
Kaffee to go (300 ml)	3	0,24	2,76
0,5 Liter Wasser	2,50	zu Hause abgefüllt: 0,08	2,42
Apfelkuchen 1 Stück	2,80	0,45	2,35
Vollkornbrot ca. 1 kg	4,50	1,70	2,80
Brötchen 1 Stück	0,50	0,15	0,35

Wasser – Sparpotential auf einen Blick

Sorte	Euro pro Liter	Euro/Jahr (bei 1 L/Tag)	Differenz zu Leitungswasser pro Jahr in Euro
1 Liter Leitungswasser	0,004	1,44	
1 Liter Leitungswasser selbst gesprudelt	0,12	43,20	41,76
1 Liter Mineralwasser Eigenmarke	0,13	46,80	45,36
1 Liter Mineralwasser Marke	0,60	216	214,56



TIPPS Lebensmittel

Leitungswasser trinken

Mit 0,004 Euro (0,4 Cent) pro Liter ist es unschlagbar günstig und obendrein in ganz Deutschland in sehr guter Qualität verfügbar. Wem es pur nicht schmeckt, der kann es mit Zitronenscheiben, Minzblättern oder Ähnlichem aufpeppen. Für geschmackliche Abwechslung sorgen außerdem ein Schuss Fruchtsaft sowie Kräuter- und Früchtetees ohne Zuckerzusatz, die Sie kalt und warm genießen können. Hier gibt es eine große Auswahl an verschiedenen Sorten.

Fachleute empfehlen, täglich insgesamt etwa 1,5 Liter zu trinken und dabei Wasser, Tees und stark verdünnte Säfte zu wählen. Ausgehend von einem Liter getrunkenem Wasser pro Tag (ohne Saft oder Tee) ergeben sich dafür Kosten von rund 0,12 Euro pro Monat und 1,44 Euro im Jahr.

Es lohnt sich

Selbst, wenn Sie das mit 0,13 Euro pro Liter günstigste Mineralwasser kaufen, kommen Sie bei einem Liter pro Tag auf rund 3,90 Euro im Monat und 46,80 Euro im Jahr. Mit „Leitungsheimer“ können Sie dagegen 3,78 Euro im Monat und 45,36 Euro im Jahr sparen.

Bei Marken-Mineralwässern, die zwischen 0,30 und 0,90 Cent pro Liter kosten, wird der Unterschied noch größer. Hier bringt das Leitungswasser Einsparungen von rund 107 bis 323 Euro im Jahr. Es ist außerdem ökologisch ausgesprochen vorteilhaft und das lästige Wasserschleppen fällt weg.

Wassersprudler

Damit können Sie Leitungswasser zu Hause aufsprudeln. Die benötigten Flaschen werden einmalig gekauft und die Kohlendioxidzylinder im Mehrwegsystem wieder befüllt. Kunststoffflaschen sollten aus hygienischen Gründen nach einigen Jahren ausgetauscht werden.

Ob sich mit dem Sprudeln Geld sparen lässt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Der Preis für das bisher gekaufte Mineralwasser, für

- Beim Einkauf Eigenmarken wählen
- Auf Sonderangebote achten
- Leitungswasser trinken
- Selber machen und selber ernten
- Verpflegung und Getränke von zu Hause mitnehmen
- Lebensmittel genießen statt wegwerfen

den Kohlendioxidzylinder und der gewünschte Kohlensäuregehalt des Wassers spielen eine Rolle. Nach Berechnungen der Stiftung Warentest kostet ein Liter gesprudelt Wasser zwischen 0,11 bis 0,20 Euro. Bei einem Liter pro Tag kommen im Jahr zwischen 39,60 und 72 Euro zusammen.

Was Sie sonst noch tun können

- **Selber anbauen:** Ob im eigenen Garten, auf dem Balkon oder einem Mietacker – der Ertrag übersteigt die Kosten häufig um ein Vielfaches.
- **Selber ernten:** Gemüse und Obst von Selbsterntefeldern ist in etwa halb so teuer wie vergleichbare Ware im Handel.
- **Weniger wegwerfen:** Lebensmittel zu genießen statt sie zu entsorgen, spart bares Geld – im Durchschnitt rund 84 Euro pro Kopf und Jahr.

WEITERE INFORMATIONEN

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, www.mlv.nrw.de > Verbraucherschutz ■ Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Lebensmittel ■ Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de > Nachhaltiger Konsum ■ Stiftung Warentest, www.test.de > Ernährung

ENERGIE

CLEVER SPAREN

Rund 70 Prozent der Energie im Haushalt geht für das Heizen drauf. Weitere 15 Prozent entfallen auf die Warmwasserbereitung, etwa den gleichen Anteil verschlingen Haushalts- und Elektrogeräte. Mit Energie sparsam umzugehen, macht sich daher im Geldbeutel sehr deutlich bemerkbar. Bei der Mobilität sind ebenfalls Alternativen gefragt, die finanzielle Entlastung bringen. Wichtiger Zusatzeffekt: Energiesparen schont Umwelt und Klima.

Sparen Sie durch Ihr Heizverhalten.



Sie können Fenster selbst abdichten.



Nach Berechnungen der Beratungsgesellschaft co2online können Haushalte je nach Größe zwischen 185 und 375 Euro* an Heizkosten im Jahr sparen. Das geht mit ein paar Änderungen beim Heizverhalten, die viel bringen, für die aber keine größeren Investitionen nötig sind:

1. Kurzes Stoßlüften statt dauerhaftes Lüften auf Kipp

- 3 bis 4 mal täglich bei weit geöffnetem Fenster
- 5 Minuten im Winter, 10 bis 15 Minuten im Frühjahr und im Herbst
- Dabei den Thermostat-Regler auf Null stellen

2. Raumtemperaturen um ein Grad absenken

Empfehlenswerte Temperaturen und zugehörige Stufen auf dem Thermostat sind:

- Wohnzimmer: 20 Grad = Stufe 3
- Schlafzimmer: 16–18 Grad = Stufe 2 bzw. zwischen Stufe 2 und 3, jeder Strich zwischen den Stufen steht für ca. ein Grad
- Kinderzimmer: 20–22 Grad = Stufe 3 bzw. zwischen Stufe 3 und 4
- Badezimmer: 23 Grad = kurz vor Stufe 4
- Küche: 18 Grad = zwischen Stufe 2 und 3

3. Kälte aussperren

- Dichten Sie Ihre Fenster ab. Selbstklebendes Dichtungsband gibt es z.B. im Baumarkt, 12 Meter kosten ca. 9 Euro.
- Schließen Sie Rolläden, Vorhänge und Rollos nach Einbruch der Dunkelheit und in kalten Nächten.

4. Heizkörper entlüften

Wenn sie nicht richtig warm werden und „gluckern“.

Was Sie noch tun können

- Verdecken Sie die Heizung nicht mit Vorhängen oder Möbeln, damit sich die Wärme ungehindert verteilen kann. Damit können Sie laut Experten bis zu 12 Prozent Ihrer Heizkosten sparen.
- Schließen Sie die Türen zu den Räumen, damit die Wärme im Raum bleibt. Das bringt etwa fünf Prozent Ersparnis.
- Senken Sie die Temperatur nachts und wenn Sie länger außer Haus sind, um etwa 5 Grad ab. Drehen Sie die Heizung abends schon ca. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen herunter, um die Nachwärme zu nutzen.
- Lassen Sie Ihre Heizungsanlage regelmäßig zu Beginn der Heizperiode von Fachleuten warten.

Warmes Wasser sparen

- Drehen Sie das Wasser beim Einseifen von Körper, Haaren und Händen sowie während des Zähneputzens ab.
- Waschen Sie Ihre Hände mit kühlem Wasser. Für die Reinigungswirkung ist Seife entscheidend, nicht die Wassertemperatur. Das gilt auch für Putzmittel, wenn für die Anwendung nicht ausdrücklich warmes Wasser empfohlen wird.
- Reduzieren Sie die Temperatur am Boiler, wenn Sie kein warmes Wasser benötigen oder stellen Sie das Gerät ab. Aus hygienischen Gründen ist es ausreichend, das Wasser einmal pro Woche auf 60 Grad zu erhitzen.
- Stellen Sie den Durchlauferhitzer niedriger ein. Üblicherweise reichen im Bad und in der Küche ca. 40 Grad aus.
- Bei zentraler Warmwasserversorgung sind 60 Grad ausreichend und gleichzeitig notwendig, um eine Belastung mit Legionellen zu verhindern.

Strom sparen

Einen großen Spareffekt hat der Austausch von Glühlampen und Halogenlampen durch Energiesparlampen und LEDs. Geräte auszuschalten statt sie im Stand-by-Modus laufen zu lassen,

Die TOP 3 der wirksamsten Sparmaßnahmen, mit denen Sie je nach Größe des Haushalts insgesamt zwischen 320 und 700 Euro* im Jahr sparen können, sind:

- Wassersparenden Duschkopf nutzen
- Duschen statt baden, am besten nicht länger als 5 Minuten und bei niedrigerer Temperatur, z. B. 37 statt 38 Grad
- Bei Wasserhähnen Strahlregler einbauen, um den Durchfluss zu reduzieren

kann sich ebenfalls deutlich auf der Stromrechnung bemerkbar machen, ebenso wie auf eine Klimaanlage zu verzichten. Mit diesen und den folgenden Maßnahmen lassen sich knapp 700 Euro** Stromkosten pro Jahr einsparen.

Clever waschen und spülen

- Sparprogramm wählen bei Geschirrspüler und Waschmaschine
- Wäscheleine statt Trockner verwenden
- Wasch- und Spülmaschine nur voll beladen anstellen
- Ohne Vorwäsche waschen
- Bei 30 Grad statt 60 Grad waschen

Clever kochen und backen

- Mit Deckel und mit weniger Wasser kochen
- Ohne Vorheizen und mit Umluft backen
- Restwärme von Herdplatte und Backofen nutzen
- Wasserkocher sparsam befüllen

Clever kühlen

- Eisfach und Tiefkühlschrank regelmäßig abtauen
- Kühlschranktür nur kurz öffnen
- Kühlschrank auf 7 Grad einstellen

PC clever nutzen

- Ruhezustand statt Bildschirmschoner einstellen
- Router ausschalten über Nacht

Was Sie noch tun können

- Wählen Sie beim Neukauf Haushalts- und Elektrogeräte mit der höchsten verfügbaren Energie-Effizienzklasse. Bei einem neuen Kühlschrank sind beispielsweise ca. 70 Euro an Einsparungen im Jahr drin.
- Kaufen Sie Kühlschrank, Gefrierschrank oder Waschmaschine passend zur Größe Ihres Haushaltes, um eine effiziente Nutzung zu erreichen. Dabei können Sie etwa 30 Euro im Jahr sparen.
- Nutzen Sie noch einen Zweitkühlschrank, prüfen Sie, ob Sie das Gerät wirklich benötigen. Sie können bis zu 185 Euro im Jahr sparen, wenn Sie es abschalten.
- Überlegen Sie, ob ein Notebook für Ihre Ansprüche und Ihr Nutzungsverhalten statt eines PCs ausreicht. Dabei können Sie rund 18 Euro im Jahr sparen.
- Vergleichen Sie Preise und wechseln Sie den Energieanbieter, wenn Sie dadurch sparen können. Schauen Sie dabei genau auf die Konditionen wie Kündigungsfristen, Preisgarantien, Bonusbedingungen und Abschläge.



Wählen Sie beim Neukauf Haushalts- und Elektrogeräte mit der höchsten verfügbaren Energie-Effizienzklasse.

Energieberatung der Verbraucherzentralen

Die individuelle Beratung zum Energiesparen durch qualifizierte Fachleute zeigt auf, welche Einsparpotentiale im eigenen Haushalt vorhanden sind und wie sie sich am besten ausschöpfen lassen.

Die Beratungen (online, telefonisch oder in einer Beratungsstelle) werden vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert. Daher sind sie kostenlos. Falls es notwendig ist, kommen die Fachleute zu Ihnen nach Hause, um sich vor Ort ein Bild zu machen. Dafür fällt eine Eigenbeteiligung von maximal 30 Euro an. Einkommensschwache Haushalte erhalten diese Beratungsleistung kostenlos.

Stromspar-Check

Das kostenfreie Beratungsangebot des Deutschen Caritasverbandes und des Bundesverbandes der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands (www.stromspar-check.de) richtet sich an Haushalte mit geringem oder gar keinem Einkommen. Es wird ebenfalls vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz gefördert.

Die Ratsuchenden erhalten zusätzlich kostenlose Soforthilfen, die sie beim Energiesparen unterstützen, z. B. LED-Lampen, Sparduschköpfe, Strahlregler und abschaltbare Steckdosenleisten. Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein Zuschuss in Höhe von 100 Euro für den Kauf eines neuen Kühlschranks oder Gefriergerätes gewährt werden.

Woher die Werte stammen

* www.co2online.de, die Angaben gelten für eine Wohnung mit ca. 70 Quadratmetern/2-Personen-Haushalt und ein Einfamilienhaus mit 110 Quadratmetern/3-Personen-Haushalt. Grundlage sind Energiepreise von 2021.

** www.co2online.de, Stromspartipps auf Basis von durchschnittlichen Stromkosten 2021 und www.energiewechsel.de, Portal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz.

Clever mobil

In den Städten ist das Nahverkehrsnetz besser ausgebaut als in ländlichen Regionen. Hier fällt es leichter, auf das Auto teilweise oder ganz zu verzichten. Wer auf das Auto angewiesen ist, kann versuchen, den Spritverbrauch zu senken und so günstig wie möglich zu tanken.

Alternativen zum Auto

- Legen Sie kurze Wege in der Stadt mit dem Fahrrad zurück. Auf Strecken von bis zu 5 Kilometern Länge sind Sie damit in den meisten Fällen schneller am Ziel als mit dem Auto oder dem öffentlichen Personen-Nahverkehr (ÖPNV). Zudem ist der Spritverbrauch auf kurzen Strecken besonders hoch.
- Nutzen Sie den ÖPNV für Wege, die Sie nicht mit dem Rad fahren wollen oder können. Oder kombinieren Sie beides, um gute Verbindungen zu schaffen.
- Über Bikesharing können Sie in zahlreichen Städten öffentliche Leihräder von verschiedenen Anbietern nutzen.
- Falls Sie ab und zu ein Auto benötigen, sind Sie mit Carsharing oder Mietwagen kurzfristig mobil.
- Statt über einen Dienstwagen können Sie mit Ihrem Arbeitgeber über ein Dienstrad verhandeln, z. B. in Form eines E-Bikes. Damit sind auch längere Strecken bis etwa 20 Kilometer gut zu bewältigen. Entweder erhalten Sie das Rad als zusätzliche Leistung zum Gehalt oder Sie finanzieren es über Ihr Gehalt in Form einer Gehaltsumwandlung.

Sprit sparen

- **Clever fahren:** Starten Sie den Motor ohne Gas zu geben und fahren Sie gleich nach dem Starten los ohne den Motor warm laufen zu lassen. Fahren Sie vorausschauend, gleichmäßig und niedertourig bei ca. 2000 Umdrehungen pro Minute im Stadtverkehr. Auf der Landstraße lässt sich mit gleichbleibenden 80 km/h und auf der Autobahn mit bis zu 120 km/h der Verbrauch reduzieren.

- **Clever handeln:** Kontrollieren Sie regelmäßig den Reifendruck und falls nötig, erhöhen Sie ihn auf die vom Auto-Hersteller angegebenen Werte. Entfernen Sie unnötigen Ballast wie Gepäckträger oder Getränkekästen im Kofferraum. Nutzen Sie Klimaanlage, Gebläse und Heckscheibenheizung nur solange wie unbedingt nötig. Schließen Sie bei höheren Geschwindigkeiten außerhalb des Stadtverkehrs die Fenster, um den Luftwiderstand zu reduzieren. Wählen Sie eine günstige Kfz-Versicherung.
- **Clever tanken:** Besonders günstig kommen Sie weg, wenn Sie zwischen 21 und 22 Uhr tanken – das haben Untersuchungen des ADAC ergeben.
- **Clever nutzen:** Kombinieren Sie das Auto mit dem ÖPNV. Bilden Sie Fahrgemeinschaften und teilen Sie sich die Spritkosten.

TIPP Mobil

Fahrten zu Arbeit können Sie mit einem Betrag von 0,30 Euro pro Kilometer von der Steuer absetzen, ab 21 Kilometer sind es 0,38 Euro/km für die einfache Strecke. Das gilt auch für Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Rad.

WEITERE INFORMATIONEN

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, www.mlv.nrw.de > Verbraucherschutz > Verbraucherschutz im Alltag ■ Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Energie > Hilfe in der Energiepreiskrise ■ Verbraucher 60 plus, www.verbraucher60plus.de > Klima ■ co2online gemeinnützige Beratungsgesellschaft mbH, www.co2online.de > Energie sparen

FINANZEN

CLEVER MANAGEN

Die Einnahmen zu kennen und zu wissen, wo das Geld bleibt, ist die Basis für einen cleveren Umgang mit den eigenen Finanzen. Eine Aufstellung über Haben und Soll, z. B. in Form eines Haushaltsbuches, kann für den nötigen Überblick sorgen. Dabei wird deutlich, wo Einsparungen möglich sind, an welchen Stellen sich bei gleichem Budget mehr herausholen lässt und ob Geld „auf die hohe Kante“ gelegt werden kann.

Um zu erkennen, welche Ausgaben anfallen und wie viel Geld Ihnen im Monat „zum Leben“ bleibt, haben sich die folgenden Schritte bewährt.

Kassensturz machen

Listen Sie zunächst Ihre monatlichen Einnahmen auf, die verlässlich und in gleicher Höhe vorliegen. Dazu gehören Gehalt, Kindergeld, Elterngeld, Arbeitslosengeld und Rentenzahlungen.

Erfassen Sie als nächstes, welche Ausgaben im Monat regelmäßig in einer bestimmten Höhe anfallen, die sich nicht ohne Weiteres oder innerhalb kurzer Zeit ändern lassen. Zu diesen festen Ausgaben gehören beispielsweise Mietzahlungen oder vergleichbare Zahlungen, Kosten für Heizung, Strom, Internet, Telefon, Rundfunk, Fernsehen, Versicherungen, Aus- und Weiterbildungen, Kinderbetreuung, Mobilität, Freizeit, Mitgliedschaften sowie Ratenzahlungen, z. B. für Konsumkredite. Legen Sie dabei Ausgaben, die nicht monatlich anfallen, auf den Monat um.

Wenn Sie die festen Ausgaben von Ihren Einnahme abziehen, erhalten Sie den Betrag, der Ihnen für variable Ausgaben pro Monat zur Verfügung steht. Diese Ausgaben sind nicht jeden Monat gleich hoch und in gewissen Grenzen kurzfristig veränderbar.

Übersicht: Einnahmen und Ausgaben

Feststehende Einnahmen	Betrag pro Monat
Gehalt/Lohn	
Arbeitslosengeld	
Rente	
Kindergeld	
Unterhalt	
...	
Summe 1	
Feststehende Ausgaben	Betrag pro Monat
Miete	
Strom	
Heizung	
Wasser	
Telefon/Internet	
Handy	
Versicherungen	
...	
Summe 2	
Summe 1	
abzüglich Summe 2	
= monatlich verfügbarer Betrag	

TIPPS Haushaltsbuch

- Musterbögen für die Erfassung der Einnahmen, der festen und variablen Ausgaben finden Sie bei der Verbraucherzentrale zum kostenfreien Download unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de > Geld + Finanzen > Das Haushaltsbuch. Sie sind Teil des 100 Seiten umfassenden Ratgebers mit zahlreichen Tipps, Listen und Anleitungen, der für 9,90 Euro bestellt werden kann
- Ob Sie das Haushaltsbuch auf Papier, mit Tabellenkalkulationen im PC oder per App auf dem Handy führen, bleibt Ihnen überlassen. Wählen Sie eine Methode, mit der Sie gut zurechtkommen. Die Stiftung Warentest hat unter www.test.de, Suchbegriff Haushaltsbuch verschiedene Methoden unter die Lupe genommen.

Überlegt kaufen

- Zahlen Sie in bar statt mit Karte. So sehen Sie direkt, was Sie ausgeben.
- Machen Sie sich vor dem Einkauf eine Liste mit den zu besorgenden Dingen und überschlagen Sie die zu erwartenden Ausgaben. Nehmen Sie nur diese Summe als zur Verfügung stehendes Budget mit.
- Überlegen Sie vor Anschaffungen genau, ob Sie das Produkt wirklich brauchen. Vergleichen Sie im Vorfeld Angebote und Preise, um günstig einzukaufen.
- Bevorzugen Sie langlebige Produkte, die sich reparieren lassen. Achten Sie auf zusätzliche Leistungen wie Garantien und berücksichtigen Sie zusätzliche Kosten, die durch Wartung oder Verbrauchsartikel entstehen können.
- Prüfen Sie, ob Sie sich den Kauf wirklich leisten können und wollen. Nutzen Sie den Dispokredit möglichst nicht oder nur kurzfristig, um die Zinsen zu sparen.

Wenn etwas übrig bleibt

- Sind Ihre monatlichen Ausgaben kleiner als Ihre Einnahmen, können Sie den Überschuss beiseite legen und Rücklagen bilden. Das ist empfehlenswert, um einen finanziellen Puffer für unvorhergesehene Ausgaben zu bilden.
- Möchten Sie für größere Anschaffungen, den Urlaub im nächsten Jahr oder Ihre Altersvorsorge sparen, gehen Sie ebenfalls mit Plan und Köpfchen vor. Legen Sie das Ziel und den benötigten Betrag fest. Überlegen Sie dann, welche Sparraten Sie dafür monatlich aufwenden können und wollen.
- Im nächsten Schritt geht es an die Auswahl der geeigneten Anlageprodukte. Hier haben Sie grundsätzlich die Wahl zwischen Produkten mit weniger Risiko und geringerer Rendite auf der einen Seite und riskanteren, aber ertragreicheren Produkten auf der anderen Seite. Empfehlenswert ist, das Risiko zu streuen und sowohl in sichere Produkte als auch in solche mit höheren Renditechancen zu investieren. Informationen und Tipps zu Geldanlagestrategien und zu den verschiedenen Formen mit Vor- und Nachteilen finden Sie z.B. bei Finanztip, bei der Stiftung Warentest und bei der Verbraucherzentrale.
- Bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen können Sie sich zum Thema Geldanlage und Altersvorsorge beraten lassen. Die 90-minütige Beratung kostet 190 Euro.

Wenn das Geld knapp ist

- Versuchen Sie, Ihre Ausgaben zu senken. Gehen Sie die festen und die veränderlichen Ausgaben durch und überlegen Sie, wo es Einsparpotential gibt.
- Stellen Sie Verträge von Versicherungen, Mobilfunk, Internet, Sportstudios sowie Gebühren für das Girokonto und ähnliche Ausgaben auf den Prüfstand. Vergleichen Sie die Kosten bei anderen Anbietern und wechseln Sie, wenn es günstigere Angebote gibt.

- Nach Informationen von Fachleuten sind beispielsweise Versicherungen für Handys oder Tablets, Reisegepäck, Brillen, Glasbruch und Fahrräder verzichtbar. Fahrräder können bei Bedarf über die Hausratsversicherung versichert werden. Lassen Sie sich beraten, welche Versicherungen in Ihrem Fall sinnvoll sind und welche nicht, z. B. bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Die Beratung kostet ca. 45 Euro.
- Senken Sie den Verbrauch beim Heizen, bei Strom und warmem Wasser, um bei den Ausgaben für Energie zu sparen. Fahren Sie weniger Auto und nutzen Sie Alternativen.
- Setzen Sie beim Einkauf von Lebensmitteln, Kosmetik und Drogerieartikeln auf Eigenmarken und trinken Sie Leitungswasser statt Mineralwasser.
- Wenn es finanziell eng wird, können Sie Beiträge zu Sparplänen oder zur privaten Altersvorsorge reduzieren oder die Verträge vorübergehend beitragsfrei stellen. Sprechen Sie mit dem Anbieter und lassen Sie sich beraten.

Wenn das Geld nicht reicht

Kommen Sie trotz aller Sparmaßnahmen nicht zurecht und übersteigen Ihre Ausgaben dauerhaft Ihre Einnahmen, suchen Sie sich Hilfe. Rechtzeitiges Handeln zahlt sich aus, um das Ansammeln von Schulden und eine Überschuldung zu vermeiden.

Wenden Sie sich an eine Schuldnerberatung, um mit fachlicher Unterstützung einen Ausweg aus der angespannten finanziellen Lage zu finden. Informationen zum Thema finden Sie beispielsweise bei Finanztip (www.finanztip.de/schuldnerberatung/).

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen bietet eine kostenlose Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung sowie Budget- und Rechtsberatung bei Energiearmut an. Mehr dazu unter www.verbraucherzentrale.nrw.de > Beratung > Themen > Geld & Versicherungen.



**Unterstützung
finden Sie
bei Schuldner-
beratungen.**

Schuldnerberatungen erhalten Sie außerdem bei der Caritas (www.caritas.de > Hilfe und Beratung > Schulden), bei der Diakonie (hilfe.diakonie.de > Hilfe bei Schulden) oder beim Deutschen Roten Kreuz (www.drk.de > Hilfe in Deutschland > Existenzsichernde Hilfen).

Informieren Sie sich, ob Hilfen wie Wohngeld oder andere Unterstützungen bei zu hohen Energiepreisen für Sie infrage kommen und welche Möglichkeiten für Zuschüsse es in Ihrem Fall sonst gibt. So können Sie sich beispielsweise an das Sozialamt oder das Jobcenter wenden, um einen Kredit für ausstehende Energiekosten zu erhalten. Die Kredite sind unabhängig davon, ob Sie Arbeitslosengeld I oder II beziehen. Bei diesen Stellen erhalten Sie außerdem Informationen über den sogenannten Härtefallfonds, der einspringen kann, wenn alle anderen Finanzierungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind.

WEITERE INFORMATIONEN

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, www.mlv.nrw.de > Verbraucherschutz > Verbraucherschutz im Alltag > Finanzkompetenz, Verbraucherberatung in Energiefragen ■ Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw.de > Geld & Versicherungen ■ Stiftung Warentest, www.test.de > Versicherungen, Geld, Altersvorsorge ■ Finanztip Verbraucherinformation GmbH, www.finanztip.de > Konto & Anlegen, Versicherung

MEDIEN & FREIZEIT

CLEVER NUTZEN

Internet und Handy sind weitere Posten auf der Ausgabenseite. Es lohnt sich, die Verträge näher unter die Lupe zu nehmen, um nicht mehr als nötig zu bezahlen. Einen nicht unerheblichen Kostenfaktor stellen häufig Mitgliedsbeiträge in Fitnessstudios dar. In Eigenregie zu trainieren kann über das Jahr gerechnet einiges einsparen. Wer gerne liest, liegt mit dem Prinzip Nutzen statt Besitzen sowohl finanziell als auch ökologisch richtig.

Internet- und Festnetzanschluss werden üblicherweise als Kombination angeboten. Dabei können Sie wählen, ob Sie über die DSL-Telefonleitung oder das TV-Kabel telefonieren und surfen möchten. Während Sie beim TV-Kabel an den Anbieter bei Ihnen im Haus gebunden sind, haben Sie bei den DSL-Tarifen eine größere Auswahl.

In beiden Fällen buchen Sie eine monatliche Flatrate für die Internetnutzung und Festnetz-Telefonate. Der Preis ist davon abhängig, wie intensiv Sie in Ihrem Haushalt das Internet nutzen. Wichtige Kenngröße ist dabei das

sogenannte Download-Tempo. Damit ist die Geschwindigkeit fürs Surfen gemeint. Daneben ist die Rede von der Upload-Geschwindigkeit, die angibt, wie schnell Sie Daten übers Internet hochladen oder versenden können. Beides wird in Megabit pro Sekunde (Mbit/s) angegeben.

Geschwindigkeit kostet

Prüfen Sie Ihr Nutzungsverhalten, Ihre Ansprüche und wählen Sie die Geschwindigkeit, die Sie benötigen. Denn je schneller das Internet, desto mehr kostet der monatliche Tarif. Für Paare, Familien und Personen, die im Homeoffice arbeiten, empfehlen Experten Internettarife mit einer Download-Geschwindigkeit von 50 Mbit/s. Damit können mehrere Personen das Netz gleichzeitig nutzen und sie ist auch geeignet, um online Filme in HD-Qualität zu schauen oder Spiele zu spielen.

Schnellere Geschwindigkeiten von 100 Mbit/s und mehr lohnen sich eher bei einer sehr intensiven Nutzung, d.h. wenn bei größeren Familien oder in Wohngemeinschaften mehrere Personen gleichzeitig Filme streamen oder spielen. Alleinlebende, die das Internet vor allem zum Surfen, Mailen, Musik streamen und für gelegentliche Filme brauchen, kommen dagegen mit 16 Mbit/s aus.

Handy

Welcher Mobilfunkvertrag im individuellen Fall preisgünstig und geeignet ist, ist von Ihren Nutzungsgewohnheiten abhängig, d.h. wie viel Sie telefonieren und welches Datenvolumen Sie tatsächlich brauchen. Für Personen, die ihr Mobiltelefon sehr wenig nutzen, kann eine Prepaid-Karte ohne Vertragsbindung die preiswertere Alternative sein.

Wählen Sie Tarife nach Ihrem Nutzungsverhalten.



Beim Handykauf haben Sie die Wahl zwischen neuen und gebrauchten Geräten. Bei neuen Geräten stellt sich die Frage, ob Sie das Handy zusammen mit dem Vertrag oder beides separat kaufen. In den meisten Fällen ist die zweite Variante kostengünstiger. Überlegen Sie vor dem Kauf, wofür Sie das Handy in erster Linie benötigen, welche Funktionen es haben soll und wie viel Sie ausgeben möchten.

Clever fit bleiben

- Trainieren Sie zu Hause statt im Sportstudio. Anleitungen für Pilates, Yoga, Rückengymnastik und andere Sportarten, Tai Chi oder Qi Gong finden Sie auf YouTube, als Online-Programme, in Büchern oder DVDs.
- Wählen Sie Sportarten, die kein oder wenig Geld kosten wie Laufen, Walken, Wandern oder Rad fahren.
- Krankenkassen bezuschussen Sportkurse und andere Gesundheitskurse unter bestimmten Voraussetzungen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach Konditionen und Anbietern.

Clever unterhalten

Bei Büchern, Zeitschriften, Zeitungen, E-Books, CDs und DVDs können Sie eine Menge Geld sparen, wenn Sie leihen statt kaufen. Öffentliche Büchereien stellen für einen geringen Jahresbeitrag ein vielfältiges Angebot bereit. Zum Teil können Sie zusätzlich auf Streaming-Angebote für Musik und Filme zurückgreifen.

Wer regelmäßig bestimmte Zeitschriften lesen möchte, kann sie als Alternative zum Neukauf preisgünstig mieten. Dabei erhalten Sie eine festgelegte Mindestanzahl selbst ausgewählter Titel im Abo, das Sie monatlich ändern oder kündigen können.

Nutzen Sie das Angebot von Mediatheken und Audiotheken der öffentlich-rechtlichen Sender statt teurer Streamingdienste.

TIPPS **Medien**

- Ob Internet- oder Handytarif, informieren Sie sich vorab über die Preise und Konditionen der verschiedenen Anbieter und vergleichen Sie sie miteinander. Unterstützung finden Sie beispielsweise bei der Stiftung Warentest und bei Finanztip.
- Haben Sie Ihren Internet-Anbieter länger, d. h. mehr als zwei Jahre, nicht gewechselt, kann sich ein Wechsel wegen der günstigeren Bedingungen für Neukunden lohnen. Wollen Sie bei dem bisherigen Anbieter bleiben, können Sie mit ihm über bessere Konditionen verhandeln.
- Auch bei älteren Mobilfunkverträgen kann sich das Wechseln auszahlen. Die Preise sind in den vergangenen Jahren erheblich gesunken.
- Mit dem Kauf eines gebrauchtes Handys können Sie deutlich sparen, vor allem bei beliebten Marken-Handys. Seriöse Händler verkaufen die Geräte mit Gewährleistung und Rückgaberecht. Mehr dazu unter www.finanztip.de > Energie & Medien > Gebrauchtes Handy kaufen

WEITERE INFORMATIONEN

Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, www.mlv.nrw.de > Verbraucherschutz > Verbraucherschutz im Alltag > Verbraucherschutz in der digitalen Welt ■ Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, www.verbraucherzentrale.nrw > Digitales ■ Stiftung Warentest, www.test.de > Multimedia ■ Finanztip Verbraucherinformation GmbH, www.finanztip.de > Energie & Medien

KLEIDUNG

CLEVER SHOPPEN

Weniger Kleidung kaufen, sie sorgfältig auswählen und dafür sorgen, dass sie lange hält – so lauten sinngemäß die Empfehlungen der Modedesignerin Vivienne Westwood. Sie regen zum sparsameren Shoppen und zum nachhaltigen Umgang mit Kleidung an.

Setzen Sie bei Kleidung auf gebraucht kaufen, tauschen oder leihen. Das ist nicht nur sparsamer, sondern auch deutlich umwelt- und sozialverträglicher. Die Kleidung wird weiter genutzt und muss nicht unter fragwürdigen Bedingungen neu produziert werden.

Damit das Shoppen nachhaltig bleibt, kaufen Sie gezielt ein. Überlegen Sie, was Sie benötigen, zu welchen anderen Stücken Ihrer Garderobe und zu welchen Anlässen die Kleidung passen sollen. Prüfen Sie beim Kauf, ob Sie sich darin wohlfühlen, die Passform stimmt, Sie das Stück auch tatsächlich tragen werden und es Ihnen in ein paar Jahren noch gefallen wird.

In Second-Hand-Läden, auf Flohmärkten und in einschlägigen Online-Portalen können Sie hochwertige Kleidung aus zweiter Hand zu günstigen Preisen finden und dabei so manch ausgefallenes Stück erstehen. Gut erhaltene Kleidung, die Sie nicht mehr tragen, können Sie selbst zum Kauf anbieten.

Tauschen ist eine Variante, bei der Sie kein Geld ausgeben und am Ende nicht mehr Kleidungsstücke als vorher im Schrank haben, z. B. auf (privaten) Kleidertauschpartys oder bei Online-Tauschbörsen. Leihen bietet sich an, falls Sie die passende Garderobe für einen besonderen Anlass benötigen.

Ob neu, gebraucht oder getauscht – pflegen Sie Ihre Kleidung gut, damit Sie lange etwas davon haben. Beachten Sie die Pflegehinweise und reparieren Sie eventuelle Schäden, damit Sie die Stücke weiter nutzen können. Bei auf-

wendigeren Ausbesserungsarbeiten können Änderungsschneidereien weiterhelfen.

Zum Waschen reichen ein Vollwaschmittel für weiße Wäsche, ein Colorwaschmittel für Buntes, Pflegeleichtes und Feines sowie ein Wollwaschmittel für Seide und Wolle aus. Bevorzugen Sie Kompaktpulver, im Vergleich sind sie ergiebiger und kostengünstiger. Tests von Waschmitteln haben ergeben, dass preisgünstige Produkte genauso gut waschen wie teure.

Kinderkleidung

Enkel wachsen in den ersten Jahren rasant und benötigen anfangs schon nach ein paar Wochen, später nach ein paar Monaten neue Kleidungsstücke. Daher können Sie eine Menge Geld sparen, wenn Sie Kleidung aus zweiter Hand kaufen. Sie wurde meist nicht lange getragen und ist in vielen Fällen nahezu neuwertig, vor allem bei Babys und Kleinkindern.

Neben dem finanziellen Aspekt hat gebrauchte Kinderkleidung den Vorteil, dass sie schon mehrmals gewaschen wurde. Es ist davon auszugehen, dass eventuell vorhandene lösliche Schadstoffe bereits herausgespült wurden.

WEITERE INFORMATIONEN

Nachhaltiger Warenkorb, www.nachhaltiger-warenkorb.de > Mode und Pflegeprodukte ■ Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e.V., www.ikw.org > Haushaltspflege > Services > Haushaltstipps > Pflegekennzeichnung ■ Secondhand-Shops: www.vinted.de, www.rebelle.de ■ Tauschbörsen: www.kleidertausch.de, www.tauschticket.de, www.tauschbillet.de ■ Kleiderverleih: www.resscoded.com, www.myonbelle.de

WEITERE THEMEN

Seit dem Jahr 2009 bieten die Kooperationspartner Landesverbraucherministerium NRW, Landesseniorenvertretung NRW und VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband) zusammen mit Partnern wie der Verbraucherzentrale NRW dezentrale Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen für die wachsende Zielgruppe älterer Verbraucher an. An den bisherigen Veranstaltungen beteiligten sich durchschnittlichen 73 Personen je Veranstaltung. Neben dieser direkten Verbraucherinformation sorgt eine landesweite und örtliche Medienarbeit für eine hohe Verbreitung der Inhalte, die weit über den Kreis der unmittelbar Teilnehmenden reicht.

Im Rahmen der Verbraucherveranstaltungen für die Zielgruppe 60+ in Nordrhein-Westfalen wurden in den letzten Jahren u. a. nachstehende Themen behandelt. Die Publikationen werden bei den Veranstaltungen kostenfrei abgegeben. Sie können aber auch gegen Versandkosten bestellt oder kostenlos auf der Webseite der VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (www.verbraucher.org/informieren/kostenlose-informationen/senioren) heruntergeladen werden:

- Verbraucherforum 60+: Gesund und selbstbestimmt (20 Seiten, 2019)
- Verbraucherforum 60+: Chancen und Herausforderungen des Internets (24 Seiten, 2017)
- Verbraucherforum 60+: Ihr gutes Recht: So schützen Sie sich vor „Abzocke“ im Alltag (20 Seiten, 2017)
- Verbraucherforum 60+: Selbstbewusst auf dem Strom- und Gasmarkt (20 Seiten, 2013)
„Energie sparen in Nordrhein-Westfalen“ (28 Seiten, 2013)



Impressum

Herausgeber: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband), Georg Abel (Vi.S.d.P), Alexandra Borchard-Becker, Berliner Allee 105, 13088 Berlin.

Fotonachweis S. 2: Land NRW/R. Sondermann, Verbraucherzentrale NRW;
S. 3: VERBRAUCHER INITIATIVE; alle anderen: IStockphoto.



Diese Broschüre ist Teil der regionalen Verbraucherveranstaltungen für die Zielgruppe 60+ in Nordrhein-Westfalen, die durch das Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert werden. Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers (09/2022).

Hinweise: Wenn im Text z.B. vom „Verbraucher“ die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache. Gemeint sind selbstverständlich jeweils Verbraucherinnen und Verbraucher.

PROJEKTPARTNER

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Stadttor 1, 40219 Düsseldorf
Tel. 0211 / 3843 – 0

Unter www.mlv.nrw.de finden Sie u. a. Kapitel wie Umwelt oder Lebensmittelsicherheit sowie viele Themen zum Verbraucherschutz im Alltag. Unter der Überschrift „Wer macht was“ finden Interessierte Hinweise beispielsweise zur Lebensmittelüberwachung, Schlichtungsstellen oder Verbraucherberatung.



Landesseniorenvertretung NRW e.V.

Sperlichstr. 35, 48151 Münster
Tel. 0251 / 21 20 50, info@lsv-nrw.de

Unter www.lsv-nrw.de finden Sie Informationen zur Arbeit der Landesseniorenvertretung NRW, der 171 örtliche Vertretungen angehören. Die Landesseniorenvertretung setzt sich für die aktive Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft und deren Gestaltung ein. Sie ist konfessionell ungebunden, verbandsunabhängig und parteipolitisch neutral. Online finden Sie auch Verbandspublikationen oder Hinweise auf Veranstaltungen.

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V. (Bundesverband)

Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel. 030 / 536 073 – 3, mail@verbraucher.org

Unter www.verbraucher.org finden Sie zahlreiche kostenlose Informationen wie die Datenbanken zu Zusatzstoffen in Lebensmitteln oder Gütezeichen. Über 140 kostenpflichtige Broschüren zu Themen wie gesunde Ernährung können dort bestellt oder heruntergeladen werden. Für Mitglieder des Bundesverbandes sind die Themenhefte oder die Rechtsberatung im Mitgliedsbeitrag (ab 50 Euro/Jahr Online-Mitgliedschaft, steuerlich absetzbar) enthalten.

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Verbraucherzentrale NRW

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 3809 – 0
kontakt@verbraucherzentrale.nrw

Unter www.verbraucherzentrale.nrw finden Sie viele Informationen, beispielweise zu den Themen Lebensmittel, Gesundheit und Pflege, Digitales oder Versicherungen. Die Experten der Verbraucherzentrale beraten Sie auf unterschiedlichen Wegen (persönlich, per E-Mail oder per Telefon), in Nordrhein-Westfalen gibt es 63 Beratungsstellen.



Internet, Abzocke, Gesundheit,
Ernährung, Klima ... –
kostenfreie Informationen und
Serviceangebote (Adressen,
Videos, Materialien etc.).
Mit NRW-Bezug. Für Ältere.

www.verbraucher60plus.de