



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - LEBENSMITTEL

- o Im Angebot und in großen Mengen kaufen
- o Naturprodukte & Hausmarken kaufen
- o Verarbeitete Lebensmittel reduzieren
- o Selbst kochen
- o Einkaufszettel schreiben
- o Kein abgefülltes Wasser kaufen
- o Wiederverwendbare Einkaufsstüten
- o Weniger Süßigkeiten
- o Ernährungsplan schreiben
- o 1x pro Woche Großeinkauf
- o Lebensmittel regional und saisonal kaufen
- o Resteverwertung machen
- o Selbstgemachtes Essen für die Mittagspause
- o Bio-Fleisch vom Bauern in großer Menge und dann einfrieren





**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - WOHNUNGEN, VERSICHERUNGEN & GELD

- o Schulden abbezahlen
- o Konsequent 10 % auf die Seite legen
- o Kleinere Wohnung, falls es leerstehende oder schlecht genutzte Räume gibt
- o Selbst putzen statt Putzfrau/Haushälterin
- o Wohnung während längerer Abwesenheit untervermieten
- o Nur nötige Versicherungen (Kranken-, Haftpflicht-, Berufsunfähigkeits-, Lebensversicherung) besitzen
- o Gute Altersvorsorge wählen (Banken & Versicherungen haben selten wirklich profitable Altersvorsorge)
- o Regionale Bank mit geringer Kontoführungsgebühr nutzen
- o Bar bezahlen statt mit Karte (Bewusstsein entwickeln)





**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - KÖRPERPFLEGE & KOSMETIK

- o Maniküre und Pediküre selbst machen
- o Naturkosmetik selbst machen (Shampoo, Zahnpasta, Deo, ...)
- o Selbst Haare färben
- o Seltener zum Friseur gehen





**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - TRANSPORT

- o Carsharing nutzen
- o Saisonkarten und Bahncards nutzen
- o Blabla-Car & Mitfahrgelegenheiten anbieten oder mitfahren
- o Fernbusse nutzen
- o Superspar-Preise (> 6 Wochen vorher) bei der Bahn für Fernreisen nutzen
- o Bahn-Coupons bei Lidl & Co. nutzen
- o Fahrrad fahren
- o Jahreswagen statt Neuwagen
- o Autoversicherung überdenken





**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - KLEIDUNG

- o Schlussverkauf nutzen
- o Second Hand nutzen
- o Qualität kaufen, die länger hält
- o Weniger Mode-Trends verfolgen (zeitlose Kleidungsstücke)
- o Nicht mehr Kleidung besitzen, als man in 2 Wochen benötigt
- o Kleidung tauschen oder teilen (z.B. Abendkleider)
- o Gutscheine aus Zeitungen ausschneiden und nutzen
- o Weniger, aber gut kombinierbare und vielseitige Kleidungsstücke
- o Selbst nähen und reparieren (auch Männer können das!)





**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - NEBENKOSTEN

- o Wärmer anziehen, weniger heizen
- o Stoßlüften statt dauernd Fenster offen
- o Geschirrspüler nutzen statt selbst alles abwaschen (erst voll betätigen)
- o Waschmaschine erst an, wenn voll
- o Wäsche aufhängen statt Trockner
- o Strom & Internet regelmäßig kündigen und Neukundenbonus sichern
- o Handy mindestens 2 Jahre nutzen, nicht jedes Jahr das neueste kaufen
- o Gleiches gilt für Laptops und Fernseher
- o Teure Gegenstände wie Handy und Waschmaschine nicht in Raten abbezahlen, sondern mit Einmalzahlung
- o Genau im Auge behalten, wem man Geld verleiht





**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - FREIZEIT

- o Bücherei Mitgliedschaft & Kindle Unlimited
- o Gelesene Bücher wiederverkaufen
- o Nur genutzte Zeitungs-Abo's
- o Nur genutzte Netflix und Amazon Prime -Abo's
- o Abo's und Mitgliedschaften für Fitnessstudio & Co. kündigen, wenn man es nicht mindestens 1x pro Woche nutzt
- o Excel-Liste mit laufenden Verträgen und Kündigungsfristen
- o Auf Ebay-Kleinanzeigen kaufen & verkaufen
- o Familien-Rabatte nutzen
- o Die Natur als Spielplatz nutzen (gratis)
- o Einfache Reparaturen selbst machen
- o Selbst Nahrung anbauen, wenn der Garten groß genug ist
- o Günstigen Hobbys nachgehen
- o Weniger feiern gehen, dafür nach Hause einladen
- o Aktionen für Gratis Eintritt in Museen nutzen
- o Happy Hours nutzen



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

SPARTIPPS - URLAUB

- o AirBnB statt Hotel
- o Bei Flug in den Kurzurlaub auch nur Handgepäck möglich?
- o In der Nebensaison Urlaub machen
- o Nicht am Wochenende fliegen, sondern unter der Woche
- o Last-Minute nutzen, wenn man spontan sein kann
- o Staycation/WWOOFING ausprobieren (für Kost & Logis arbeiten)
- o Im Urlaub alle Lichter, Kühlschrank und Mehrfachstecker aus