

Spartipps – die Top 20

1. Prüfen Sie, ob ein Anspruch auf staatliche Leistungen besteht (Prämienverbilligung, Mietzinsbeiträge, Stipendien etc.)
2. Seien Sie sich der verkaufsfördernden Massnahmen in den Geschäften bewusst. Teure Produkte stehen auf Augenhöhe. In den unteren Regalen gibt es die Schnäppchen! Wussten Sie, dass viele Lebensmittelgeschäfte gezielt den Duft von frisch gebackenem Brot einsetzen? Das macht hungrig und wer hungrig ist, kauft bekanntlich mehr. Oder wer weiss schon, dass Zitronenduft kauflustig stimmt? Dies sind nur zwei Beispiele von vielen. Erklären Sie den Kindern, welche Taktik die Geschäfte mit den Süssigkeitenständern an der Kasse verfolgen und machen Sie ein Spiel daraus: Nein, wir fallen nicht darauf rein...!"
3. Besonders teuer = besonders gut? Falsch, der Preis sagt nichts über die Qualität eines Produktes aus. Das beweisen immer wieder Tests von Konsumentenzeitschriften.
4. Je grösser die Grossverteiler-Filiale, desto grösser die Auswahl der eigenen Billiglinie (MBudget, Prix-Garantie). Aber Achtung: Gelegentlich trügt der Schein. Nicht alle Billiglinien-Produkte sind wirklich günstiger. Kaufen Sie nicht zu grosse Mengen. Aktionen sind häufig
5. Rechnen Sie bei Multipack-Aktionen nach. Manchmal sind sechs einzelne Tüten Saft günstiger als das Sechser-Aktions-Pack! Dasselbe gilt für die Riesenpackungen Cornflakes und Co.
6. Kochen Sie saisongerecht und meiden Sie Fertigprodukte. Wer beim Kochen Reste einplant und einfriert, hat immer hausgemachte Fertigménüs zur Hand.
7. Ungefähr ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel geht verloren, wird zerstört oder weggeworfen. Machen Sie dabei nicht mit. Der Schweizerische Konsumentenschutz gibt auf seiner Website gute Hinweise zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen.
8. Manche Geschäfte reduzieren Produkte, wenn sie ein bis zwei Tage vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch nicht verkauft wurden. Stellen Sie den Menüplan darauf ab und sparen Sie so bares Geld. Nehmen Sie Ablaufdaten nicht allzu ernst. Informationen zu diesem Thema finden Sie auf der Website des Schweizerischen Konsumentenschutzes.
9. Lightprodukte sind vor allem eines: Überteuert. Untersuchungen von Konsumentenzeitschriften haben ergeben, dass die Kalorienersparnis meist minimal ist. Light lohnt sich also nicht.
10. Gesunde Kinder brauchen keine Spezialnahrung. Die von den Herstellern angepriesenen Spezial-Lebensmittel für Kindermilch, Babyménüs, Getreideriegel und Trinkbreie und sonstige Extras kosten viel und bringen keinerlei Nutzen.
11. Kaffeekapseln bzw. die dazugehörigen Maschinen sind Kult. Die Anbieter haben es mit viel Werbung - und unter anderem George Clooney - geschafft, die Alu-Dinger als Lifestyleprodukt zu positionieren. Seien Sie sich bewusst, dass der Kaffee darin völlig überteuert ist.

Eifam-Palaver 12.02.2015

Claudia Fanara, Budgetberaterin beim Frauenverein MuttENZ und frauenplus Baselland,
Brühlweg 3, 4132 MuttENZ, Tel: 061 462 02 20 budgetberatung@frauenverein-muttENZ.ch
www.frauenverein-muttENZ.ch und www.frauenplus.ch

12. Kredit- und/oder Kundenkarten sind verführerisch. Darum lassen Sie sie zuhause oder besitzen Sie erst gar keine.
13. Teilen Sie Ihre Einkäufe auf: Wer aus Bequemlichkeit nur zu dem Händler geht, der das kompletteste Sortiment hat, zahlt manchmal mehr. Besser: Steuern Sie mehrere Geschäfte an und kaufen Sie dort gezielt günstige Produkte.
14. Achten Sie beim Kleiderkauf auf Qualität und frischen Sie Vorhandenes auf statt es wegzugeben. Weniger ist mehr.
15. Rauchen geht massiv ins Geld. Wer sein Geld anders verwenden möchte, kann sich bei der Rauchstopp-Linie der Krebsliga Telefon 0848 000 181 beraten lassen. Wer weiterrauchen möchte: Selber rollen ist billiger. Filter nicht vergessen!
16. Es gibt Alternativen zum Kaufen. Tauschen und teilen Sie. Mieten Sie oder lassen Sie sich auch beschenken. Vernetzen Sie sich statt alleine zu sein. Machen Sie sich auf die Suche nach kleinen und grösseren Marktplätzen im Quartier. Information in jeder Hinsicht macht reich in jeder Hinsicht. Die Newsletter von Konsuminfo, dem Schweizerischen Konsumentenforum und dem Beobachter helfen dabei.
17. Haare färben ist teuer und ein Fass ohne Boden. Warum also nicht mal Mut zu grauem Haar?
18. Prüfen Sie ernsthaft, ob ein Leben ohne Autobesitz vorstellbar ist. Ein Mix aus öffentlichem Verkehr, Velo und Mobility macht auch mobil. Und die ständige Auswahl an verschiedenen Fahrzeugtypen hat man sowieso nur beim Carsharing.
19. Vergleichen Sie jährlich die Krankenkassenprämien der Grundversicherung. Wer im Krankheitsfall sowieso immer zuerst zur hausärztlichen Praxis geht, kann ebenso gut ein Hausarztmodell wählen und so Prämien sparen.
20. Smartphone-Hersteller bringen laufend neue Geräte auf den Markt. Diese unterscheiden sich in der Regel kaum oder nur minimal von den Vorgängermodellen. Der einzig echte Unterschied ist der viel höhere Preis. Tarife vergleichen lohnt sich. Wer das Natel nur hat, um erreichbar zu sein, braucht sowieso kein Abo. Da genügt eine Prepaid-Karte.

Nützliche Links

- Spartipps ohne Ende <http://www.schulden.ch/dynasite.cfm?dsmid=75345>
- Dr. Budget auf Facebook <https://www.facebook.com/Dr.Budget>
- Budgetberatung Schweiz: www.budgetberatung.ch
- Alles rund um Krankenkasse www.priminfo.ch
- Saisontabelle Obst und Gemüse
http://www.foodnews.ch/allerlei/60_download/Saisontabelle.pdf
- Schweizerischer Konsumentenschutz <https://www.konsumentenschutz.ch/>
- Mobiltelefonie, Internet und TV-Tarife vergleichen <http://dschungelkompass.ch>
- Budgetkontrolle auf IOS und Android (Smartphone und Tablet)
<https://apps.yooapps.com/budget/>

Eifam-Palaver 12.02.2015

Claudia Fanara, Budgetberaterin beim Frauenverein MuttENZ und frauenplus Baselland,
Brühlweg 3, 4132 MuttENZ, Tel: 061 462 02 20 budgetberatung@frauenverein-muttENZ.ch
www.frauenverein-muttENZ.ch und www.frauenplus.ch

Wenn es einmal ganz knapp ist und kein Anspruch auf Sozialhilfe besteht

z.B. für Zahnbehandlungskosten, Kinderbetten, Kleider etc.

Nur BS

Winterhilfe Basel-Stadt

Claramattweg 8

4057 Basel

Telefon 061 261 11 83

basel-stadt@winterhilfe.ch

<http://www.winterhilfe.ch/baselstadtde/>

Im Zweifelsfall kann die Fachstelle Plusminus geeignete Adressen nennen

Plusminus, Budget- und Schuldenberatung

Ochsengasse 12

4058 Basel

061 695 88 22

info@plusminus.ch

<http://www.plusminus.ch>

Nur BL

Winterhilfe Baselland

Postfach 624

4242 Laufen

Telefon 061 781 14 81

baselland@winterhilfe.ch

<http://www.winterhilfe.ch/de/extras-deutsch/geschaeftsstellen/bl/>

frauenplus Baselland

Sozialfonds

frauenplus Baselland

Büchelistrasse 6

4410 Liestal

Telefon 061 921 60 20

baselland@frauenplus.ch

<http://frauenplus.ch/>

Eifam-Palaver 12.02.2015

Claudia Fanara, Budgetberaterin beim Frauenverein MuttENZ und frauenplus Baselland,

Brühlweg 3, 4132 MuttENZ, Tel: 061 462 02 20 budgetberatung@frauenverein-muttENZ.ch

www.frauenverein-muttENZ.ch und www.frauenplus.ch

Im Zweifelsfall kann die Budgetberatung BL geeignete Adressen nennen
Budgetberatung Frauenverein MuttENZ
und frauenplus Baselland
Claudia Fanara
Brühlweg 3
4132 MuttENZ
Telefon 061 462 02 20
budgetberatung@frauenverein-muttENZ.ch
<http://www.frauenverein-muttENZ.ch/budgetberatung>
<http://frauenplus.ch/>

BS und BL

Bei Mitgliedschaft einer Landeskirche bei der Kirchgemeinde den Sozialdienst nach Unterstützung fragen. Die Caritas gibt Auskunft, wer zuständig ist. Für Nichtmitglieder einer Kirchgemeinde prüft die Caritas selber eine Unterstützungsmöglichkeit
Caritas beider Basel
Lindenberg 20
4058 Basel
T: 061 691 55 55
info@caritas-beider-basel.ch
<http://www.caritas-beider-basel.ch/>

Finanzieren ausschliesslich Kinderfreizeit für BS und BL
Basler Götlibatze
c/o Pro Juventute beider Basel
Schlüsselberg 15
Postfach
4001 Basel
Telefon 061 261 12 16
<http://www.baslergoettibatze.ch/>
<http://www.projuventute-bb.ch/?s=goettibatze>

Eifam-Palaver 12.02.2015
Claudia Fanara, Budgetberaterin beim Frauenverein MuttENZ und frauenplus Baselland,
Brühlweg 3, 4132 MuttENZ, Tel: 061 462 02 20 budgetberatung@frauenverein-muttENZ.ch
www.frauenverein-muttENZ.ch und www.frauenplus.ch
