



## FINANZEN IM GRIFF

# Mit cleveren Spartipps durch das Januarloch

Nach den kostspieligen Dezemberwochen ist es im Januar wieder an der Zeit, auf die Ausgaben zu achten. Mit einfachen Sparstrategien entlasten Sie Ihr Budget wirksam und entwickeln nachhaltige Gewohnheiten für das ganze Jahr.

«Nach den Feiertagen ist mein Konto fast leer. Ich muss jetzt sparen. Trotzdem will ich nicht auf alles verzichten», sagt Margrith Baumgartner. Die Büroangestellte aus Zürich ist kein Einzelfall: Im Januar merken viele Schweizerinnen und Schweizer, dass ihr Budget stärker belastet wird. Geschenke, Festessen und die vorgezogene Auszahlung des Dezemberlohns lassen das Geld schneller knapp werden. Dazu kommen die Jahresrechnungen, die in diesem Monat fällig werden. Doch mit cleveren Spartipps lässt sich das Budget entlasten, ohne Abstriche zu machen. Und das Beste daran: Es lassen sich neue Spargewohnheiten entwickeln, die sich langfristig positiv auf die Finanzen auswirken.

## Den Sparhebel gezielt ansetzen

Lebensmittel und Kochen bieten das grösste Einsparpotenzial im Alltag. Geschickte Entscheidungen in diesem Bereich summieren sich zu spürbaren Einsparungen. Auch Energie und Mobilität machen einen grossen Teil der monatlichen Kosten aus. In den Bereichen Freizeit und Bekleidung können, trotz ihres geringeren Anteils am Gesamtbudget, zusätzliche Einsparungen erzielt werden.

## Kleine Veränderungen, grosse Wirkung

Mit einem bewussten Konsumverhalten lässt sich Geld sparen, ohne an Lebensqualität einzubüssen. Der Schlüssel dazu sind kleine, aber wirkungsvolle Veränderungen im Alltag. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl effektiver und leicht umsetzbarer Sparideen. Diese scheinbar banalen Strategien machen in der Summe einen Unterschied. Probieren Sie verschiedene Ansätze und finden Sie heraus, welche am besten zu Ihrem Lebensstil passen.

Rita Angelone

## EINKAUFEN UND KOCHEN

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus. Mit gut durchdachten Einkaufslisten vermeiden Sie teure und unnötige Impulskäufe und verringern die Lebensmittelverschwendung.
- Vergleichen Sie die Preise und nutzen Sie Sonderangebote. Saisonales Obst und Gemüse sowie Eigenmarken sind oft deutlich günstiger.
- Bevorzugen Sie Grosspackungen. Produkte in grösseren Mengen sind günstiger.
- Nutzen Sie Treueprogramme. Diese bieten zusätzliche Rabatte und Prämien.
- Retten Sie Lebensmittel. Profitieren Sie von Preisreduktionen kurz vor Ladenschluss. Mit Apps wie «Too good to go» oder Initiativen wie «Madame Frigo» können Sie günstige und einwandfreie Lebensmittelpakete kaufen und vor der Entsorgung retten.
- Kochen und essen Sie zu Hause. Reduzieren Sie Ihren Ausser-Haus-Konsum, indem Sie häufiger und günstiger zu Hause kochen. Packen Sie Lunchboxen für die Arbeit oder für unterwegs.
- Konservieren Sie Lebensmittel und verwerten Sie Reste. Lebensmittel einfrieren oder kochen und Reste kreativ verwerten. Anleitungen und Rezeptideen finden Sie im Internet.



Das Freizeitmagazin

Active Live / Das Freizeitmagazin  
9501 Wil SG  
071/ 913 47 11  
<https://active-live.ch/>

Medienart: Print  
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften  
Auflage: 13'029  
Erscheinungsweise: monatlich



Seite: 26  
Fläche: 120'589 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 1084696  
Themen-Nr.: 800.022

Referenz: 94486887  
Ausschnitt Seite: 2/2

## ENERGIE UND MOBILITÄT

- Senken Sie die Raumtemperatur. Tragen Sie warme Kleidung, um Heizkosten zu sparen.
- Schalten Sie elektronische Geräte ganz aus. Im Stand-by-Modus verbrauchen sie unnötig Energie und verursachen Kosten.
- Ersetzen Sie alte Glühbirnen durch LED-Lampen. Diese verbrauchen wesentlich weniger Energie.
- Waschen Sie Ihre Kleidung bei niedrigen Temperaturen. Das spart nicht nur Energie und Kosten, sondern verlängert auch die Lebensdauer Ihrer Textilien.
- Beladen Sie Ihren Geschirrspüler voll und nutzen Sie den Eco-Modus. So maximieren Sie die Wirkung und sparen gleichzeitig Wasser, Energie und Kosten.
- Nutzen Sie vergünstigte SBB-Angebote. Mit dem Halbtax-Abo erhalten Sie 50% Ermässigung auf Bahnfahrten, mit Spartickets fahren Sie zu reduzierten Preisen.
- Teilen Sie Fahrten. Nutzen Sie Apps wie «PubliRide», um Fahrgemeinschaften zu bilden und Benzinkosten zu teilen.
- Ziehen Sie Carsharing-Angebote in Betracht. Wer nur gelegentlich ein Auto braucht, kann mit Diensten wie «Mobility» langfristig Kosten sparen.
- Legen Sie kurze Strecken zu Fuss oder mit dem Velo zurück. Das spart nicht nur Benzinkosten, sondern ist auch gut für die Gesundheit.



## FREIZEIT UND KLEIDUNG

- Nutzen Sie kostenlose **Kulturangebote**. Informieren Sie sich über kostenlose Museen, Konzerte, Märkte oder Veranstaltungen in Ihrer Nähe.
- Leihen Sie Bücher, Zeitschriften und Gesellschaftsspiele in öffentlichen Bibliotheken aus. Das ist eine günstige Alternative zum Kauf.
- Kaufen Sie hochwertige Kleidung. Zeitlose, langlebige Textilien halten länger.
- Nutzen Sie Schlussverkäufe, Outlet-Stores und Secondhandläden. Dort finden Sie hochwertige Kleidung und Markenware zu reduzierten Preisen.
- Besuchen Sie Tauschbörsen oder organisieren Sie Tauschpartys. Kleidung zu tauschen, spart nicht nur Geld, sondern ist auch nachhaltig.
- Flicken Sie Kleidung. Besuchen Sie Flick- und Nähcafés, in denen Sie die nötigen Fähigkeiten erlernen können.