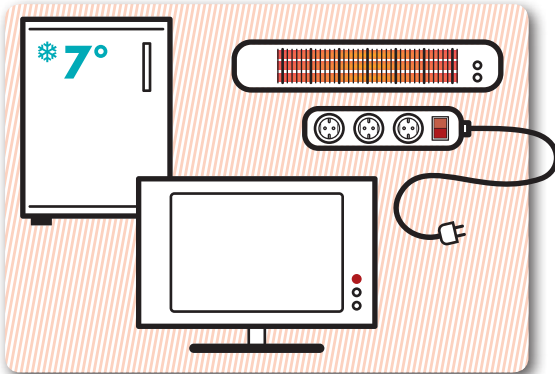


## Spar-Tipps

In jedem Monat muss man viel bezahlen.  
So kann ich sparen.

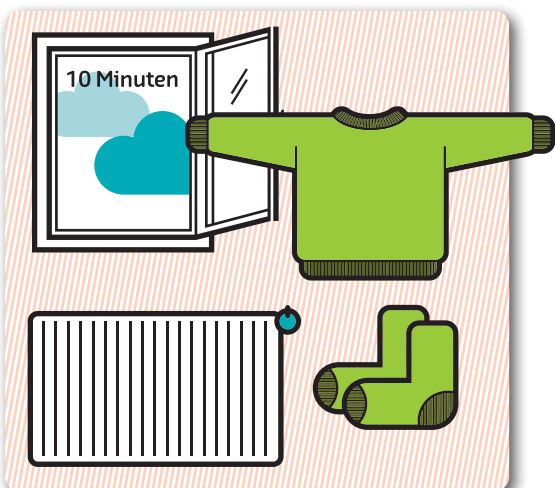
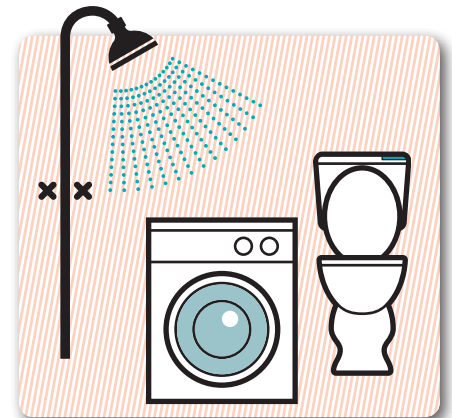


### So kann ich Strom sparen:

- Das Licht ausmachen, wenn ich aus dem Raum gehe.
- Im Stand-by verbrauchen Geräte Strom.  
Ich schalte die Geräte richtig ab.  
(Stand-by = Das rote Licht brennt immer!)
- Im Bad beim Wickeln einen Heiz-Strahler benutzen.  
Die Heizung aufdrehen kostet mehr Geld.
- Kühl-Schrank-Temperatur auf 7 Grad einstellen.

### So kann ich Wasser sparen:

- Die Wasch-Maschine immer voll machen (aber nicht zu voll:  
Über der Wäsche muss eine Hand breit Platz sein!).
- Nur kurz heiß duschen.
- Einen tropfenden Wasser-Hahn sofort reparieren  
(den Vermieter bitten).
- An der Klo-Spülung einen Wasser-Stopper anbringen  
(den Vermieter bitten).



### So kann ich Heiz-Kosten sparen:

- Temperatur-Regler für jeden Heiz-Körper kaufen:  
im Herbst im Bau-Markt.
- Zu Hause einen Pulli und dicke Socken anziehen.
- Am Tag die Heizung im Schlaf-Zimmer runter-drehen.
- Wenn ich länger aus dem Haus gehe:  
Die Heizung runter-drehen.
- Beim Lüften die Fenster 10 Minuten ganz auf-machen.  
Nicht auf Kipp stellen!
- Wenn es zieht: Ich melde es dem Vermieter.  
Er muss die Fenster reparieren!

### So kann ich bei der Einrichtung sparen:

- Manchmal werden Möbel verschenkt: Klein-Anzeigen in der Zeitung, Aushang beim Super-Markt oder bei Tausch-Börsen.
- Preise vergleichen.
- Bei Elektro-Geräten auf einen niedrigen Energie-Verbrauch achten.
- Beim Sozial-Zentrum nach einem Möbel-Lager fragen.
- Den Garantie-Schein immer an die Rechnung heften.  
Beides zusammen aufbewahren. Am besten in einem Ordner oder einem beschrifteten Karton.



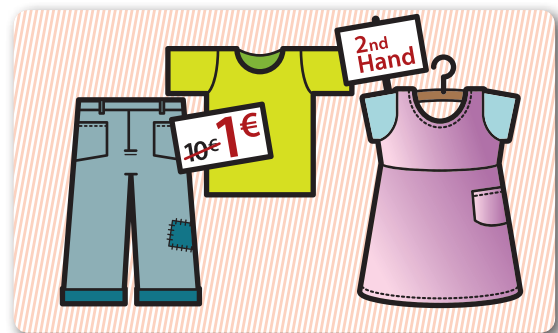


### So kann ich Reinigungs-Mittel sparen:

- Preise vergleichen.
- Günstige Wasch-Mittel kaufen.
- Sonder-Angebote kaufen.  
Aber nur wenn ich die Produkte auch wirklich brauche!
- Reinigungs-Mittel und Wasch-Mittel sparsam verwenden.
- Möglichst nur ein Reinigungs-Mittel für alle Putz-Arbeiten verwenden. Zum Beispiel Neutral-Seife.

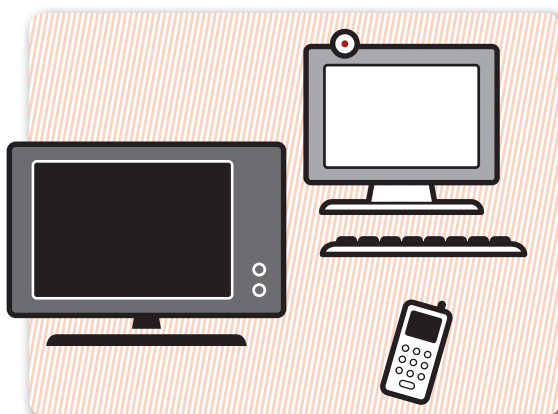
### So kann ich bei der Kleidung sparen:

- Sonder-Angebote, Kleider-Kammern nutzen.
- Kinder-Kleidung gebraucht kaufen.  
Zum Beispiel: auf Floh-Märkten  
Es gibt oft Floh-Märkte bei Kinder-Garten-Festen oder Kirchen-Basaren.  
Gebrauchte Kleidung ist gesund fürs Kind.  
Alle Schad-Stoffe sind schon heraus-gewaschen.
- Kinder-Kleidung immer etwas größer kaufen.
- Mit anderen Müttern oder Freundinnen tauschen.



### So kann ich bei Telefon, Handy, Computer und Fernsehen sparen:

- Angebote abmelden, für die ich extra bezahle.  
Zum Beispiel: Pay-TV.
- Nach dem günstigsten Tarif fragen.  
Gibt es eine Flatrate?  
Das heißt: Man zahlt einen festen Betrag im Monat.
- Genau nach den Vorteilen und Nachteilen der verschiedenen Tarife fragen.  
Ich lasse mir das Angebot schriftlich zuschicken.
- Freunde nach ihrem Tarif fragen.  
Vielleicht haben sie einen besseren!



### So kann ich in der Frei-Zeit sparen:

- Kosten-lose Frei-Zeit-Angebote suchen.  
Zum Beispiel: Familien-Service-Büro, Kirche, Job-Center ...
- Ermäßigungen für Familien und Hartz-IV-Empfänger erfragen.



### So kann ich beim Rauchen sparen:

- Manche Menschen wissen gar nicht, wie viel Geld sie fürs Rauchen ausgeben.  
Ich schreibe eine Woche lang jede Schachtel Zigaretten auf, die ich kaufe.  
Wie viel Geld hätte ich als Nicht-Raucher gespart?  
Was könnte ich mir davon kaufen?
- Will ich mit dem Rauchen aufhören?  
Tipps unter [www.rauch-frei-info.de](http://www.rauch-frei-info.de)

