



## Spartipps

### Das eigene Budget im Griff haben

Das Erstellen eines Budgets ist nicht nur in Krisenzeiten eine sinnvolle Investition. Es hilft, einen realistischen Überblick über Ausgaben und Einnahmen zu erhalten und dadurch Geld zu sparen. Sparziele können nur erreicht werden, wenn man weiss, wohin das eigene Geld fliesst. Dabei hilft ein Haushaltsbudget. Beim Dachverband Budgetberatung Schweiz finden Sie leere Budgetvorlagen zum Ausfüllen. Bei der Budgetkontrolle leisten kostenlose Apps wie «BudgetCH» gute Dienste. Auf der Website der Budgetberatung Schweiz finden sich zudem nützliche Informationen rund ums Budget. In unserem ‚beratungszentrum-gr.ch‘ bieten wir individuelle Budgetberatungen an.

### Wie Sie im Alltag sparen, ohne dass es wehtut

#### Klug einkaufen

- Planen Sie im Voraus und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Wer ohne Plan in den Laden geht, gibt mehr Geld aus.
- Passen Sie Ihre Einkäufe an wöchentliche Sonderangebote an.
- Kaufen Sie saisonale Produkte und weniger Fleisch.
- Achten Sie bei nicht verderblichen Waren auf Aktionen.
- Kaufen Sie Hausmarken. Diese günstigeren Alternativen finden Sie meistens ganz unten im Regal.
- Vergleichen Sie die Preise. Nicht immer ist die Grosspackung günstiger.

#### Gut für Geldbeutel und Umwelt

- Kochen Sie frisch und vermeiden Sie teure Fertiggerichte.
- Falls Sie nicht zu Hause essen, bereiten Sie die Mahlzeiten vor und nehmen Sie sie mit. Vergessen Sie die Getränke nicht. Damit vermeiden Sie auch zusätzlichen Abfall. Meal Prep ist gesund und günstig.
- Haben Sie immer eine wiederbefüllbare Trinkflasche dabei.
- Trinken Sie Leitungswasser. Das ist nicht nur viel billiger sondern auch umweltfreundlicher, weil so Produktionskosten, Verpackung und Transportwege gespart werden.
- Kaufen Sie verpackungsarme Lebensmittel. Das gibt weniger Abfall und damit weniger Gebühren.
- Ausleihen statt neu kaufen. Fragen Sie in Ihrem Freundeskreis oder leihen Sie sich das Gerät im Fachgeschäft aus. Nutzen Sie Tausch- oder Geschenkplattformen.
- Mieten Sie die Sportausrüstung, anstatt sie zu kaufen.

### Einsparpotenziale auf lange Sicht

#### Reduzieren Sie Ihre Fixkosten

- Nehmen Sie regelmässig alle Versicherungen, Abonnemente für Internet, Fernsehen und Handy unter die Lupe. Ist noch alles nötig und sinnvoll? Vergleichen Sie verschiedene Angebote.
- Bei der Krankenversicherung gibt es grosses Sparpotenzial. Überprüfen Sie jeden Herbst die Prämien der obligatorischen Grundversicherung. Vergleichen Sie die Versicherungsmodelle.
- Prüfen Sie Ihren Anspruch auf Prämienverbilligung der Krankenkasse. Informationen erhalten Sie bei der SVA Graubünden.
- Steigen Sie auf öffentlichen Verkehr oder auf das Fahrrad um. Das ist günstiger als ein eigenes Auto. Bilden Sie Fahrgemeinschaften um die Kosten zu teilen.
- Sparen Sie beim Verbrauch von Ressourcen (Strom, Wasser, Gas, usw.)

#### Intelligenter Geld ausgeben

- Prüfen Sie vor dem Kauf von elektronischen Geräten die Vorgängermodelle. Oftmals sind die Eigenschaften fast identisch und der Preis viel günstiger.
- Prüfen Sie, ob ein Objekt repariert werden kann, bevor Sie ein neues anschaffen (Repair-Cafés).
- Kaufen Sie die Kleidung am Saisonende. Planen Sie, was Sie für das nächste Jahr brauchen und profitieren Sie vom jeweiligen Sale. Verkaufen Sie Kleidungsstücke, die Sie nicht mehr brauchen.
- Secondhandläden bieten Waren von guter Qualität und gutem Zustand für einen kleinen Preis.
- Hinterfragen Sie grosse Anschaffungen kritisch, insbesondere wenn diese längerfristige finanzielle Konsequenzen mit sich bringen.