



**Stiftung Heilsarmee Schweiz | Laupenstrasse 5 | 3008 Bern**  
spenden@heilsarmee.ch | Tel. +41 (0)31 388 05 35 | heilsarmee.ch

Spendenkonto IBAN CH37 0900 0000 3044 4222 5

## Geldspartipps für den Haushalt



### **Lebensmittel**

**Effektiv planen:** Erstelle eine Einkaufsliste und halte dich daran.

**Vermeide Hunger:** Gehe nicht hungrig einkaufen, um unnötige Einkäufe zu vermeiden.

**Preise vergleichen:** Schau nach günstigen Produkten und vergleiche Preise.

**Ladenschlussrabatt:** Nutze Rabatte kurz vor Ladenschluss.

**Saisonal einkaufen:** Kaufe frische Lebensmittel, die gerade Saison haben, da sie oft günstiger sind.

**Reste verwerten:** Nutze übrig gebliebene Lebensmittel und koche kreative Gerichte daraus. Nutze Foodwaste-Programme wie „Too Good To Go“.

**Datum flexibel:** Achte nicht zu streng auf Ablaufdaten.

**Sozialleistungen nutzen:** Beantrage eine Lebensmittelbezugskarte (z.B. Tischlein-deck-dich-Karte) oder eine Caritas-Marktkarte für preiswerte Produkte.

### **Kleidung**

**Gebraucht kaufen:** Besuche Second-Hand-Läden wie das Heilsarmee-Brocki oder Online-Plattformen.

**Reparieren und aufpeppen:** Repariere beschädigte Kleidungsstücke und verleihe ihnen einen neuen Look.

**Tauschen oder leihen:** Tausche Kleidung mit Freunden oder leihe sie aus, um Abwechslung zu haben.

**Zeitlose Basics:** Investiere in zeitlose Kleidungsstücke, die vielseitig kombinierbar sind.

**Verkaufen oder spenden:** Verkaufe ungenutzte Kleidung oder spende sie, um Platz zu schaffen.

## **Körperpflege**

**Sonderangebote nutzen:** Halte nach Sonderangeboten und Rabatten für Körperpflegeprodukte Ausschau.

**Sparsam verwenden:** Verwende nur die benötigte Menge an Körperpflegeprodukten, um Verschwendung zu vermeiden.

**Selbermachen:** Stelle DIY-Körperpflegeprodukte her, um Geld zu sparen.

**Mehrzweckprodukte wählen:** Entscheide dich für Produkte, die mehrere Funktionen erfüllen können.

**Produkte vollständig aufbrauchen:** Verwende Körperpflegeprodukte vollständig, bevor du neue kaufst.

## **Möbel und Haushaltsgegenstände**

**Gebraucht kaufen:** Erwäge den Kauf von gebrauchten Möbeln und Haushaltsgegenständen, um Kosten zu senken.

**Reparieren statt ersetzen:** Versuche defekte Gegenstände zu reparieren, anstatt neue zu kaufen.

**Tauschen oder leihen:** Tausche Gegenstände mit anderen oder leihe sie aus, wenn möglich.

**Auf Sonderangebote achten:** Nutze Rabatte und Sonderaktionen beim Kauf von Möbeln und Haushaltsgegenständen.

**Upcycling und DIY:** Verwandle alte Möbelstücke durch Reparaturen und kreative Gestaltung in neue und einzigartige Stücke.

## **Wichtige Links**

**Lebensmittelhilfe:** [tischlein.ch](http://tischlein.ch), [caritas-markt.ch](http://caritas-markt.ch)

**Aktionsvergleich:** [aktionis.ch](http://aktionis.ch)

**Programm gegen Foodwaste:** [toogoodtogo.ch](http://toogoodtogo.ch)

**Secondhand:** [brocki.ch/de/](http://brocki.ch/de/), [ricardo.ch](http://ricardo.ch), [tutti.ch](http://tutti.ch), [anibis.ch](http://anibis.ch)

**Tauschen und Ausleihen:** [sharely.ch/de](http://sharely.ch/de)