

# Inhalt

Vorwort .....	5
---------------	---

## Kapitel 1

### So lege ich mein Haushaltsbuch an

Wofür brauche ich ein Haushaltsbuch? .....	12
Wie lege ich mein Haushaltsbuch an? .....	14
Wie erfasse ich meine Einnahmen? .....	16
Was sind meine Fixkosten? .....	18
Variable Ausgaben – mit welchen muss ich rechnen? .....	20
Was tue ich, wenn sich der »verfügbare Betrag« noch ändert? .....	22
Wie richte ich Budgets ein? .....	24
Wofür kann ich Budgets nutzen? .....	26
Was kann ich tun, wenn meine Ausgaben meine Einkünfte immer übersteigen? .....	28
Rücklagen – für welche Fälle sollte ich sie bilden? .....	30
Wie hoch sollten meine Rücklagen sein? .....	32
Soll ich meine Rücklagen auf ein Sparbuch tun? .....	34
Was tue ich, wenn das Geld für die monatlichen Rücklagen nicht reicht? .....	36
Wie soll ich am Monatsende Bilanz ziehen? .....	38
Planen für den nächsten Monat – wie mache ich das? .....	40
Haushaltsbuch mit minimalem Aufwand – geht das? .....	42

## Kapitel 2

### Richtig einkaufen

Wo kaufe ich am besten ein? .....	46
Wie kann ich einen Einkaufsplan machen? .....	48

Wie erfahre ich von Sonderangeboten? .....	50
Einkauf in Outlet-Stores lohnt sich das? .....	52
Wie kann ich Ware herunterhandeln? .....	54
Rabatte – welche kann ich nutzen? .....	56
Wie finde ich heraus, ob sich ein Rabatt lohnt? .....	58
Kann ich Ware zurückgeben oder umtauschen? .....	60
Einkauf im Internet – lohnt sich das? .....	62
Wie kann ich im Internet sicher einkaufen? .....	64
Wo sollte ich besonders auf Qualität achten? .....	66
Mit welchen Tricks soll ich dazu gebracht werden, mehr auszugeben? .....	68
Verkäufertricks – welche sollte ich kennen? .....	70

## **Kapitel 3**

### **Wohnen und Energie**

Wie kann ich Heizkosten sparen? .....	74
Wärmedämmung – wie kann ich sie verbessern? .....	76
Gibt es weitere Maßnahmen zur Wärmedämmung? .....	78
Verbrauche ich zu viel Strom? .....	80
Energiesparend kochen und backen – wie geht das? .....	82
Wie verbraucht mein Kühlschrank weniger Strom? .....	84
Spülmaschine oder Handabwasch – was ist günstiger? .....	86
Wie kann ich beim Wäschewaschen sparen? .....	88
Putzen und Fenster reinigen – wie geht's günstig? .....	90
Wie kann ich Flecken mit Hausmitteln entfernen? .....	92
Mieterhöhung – was kann ich tun? .....	94
Wie prüfe ich die Abrechnung der Nebenkosten? .....	96
Darf ich untervermieten? .....	98
Habe ich Anspruch auf Wohngeld? .....	100

## Kapitel 4

### Lebensmittel und Verpflegung

Wie kann ich beim täglichen Brot sparen? .....	104
Brot selber backen – lohnt sich das? .....	106
Was sollte ich über Kartoffeln wissen? .....	108
Kauf von Fleisch – auf was muss ich achten? .....	110
Wann sollte ich welches Gemüse kaufen? .....	112
Wann sollte ich welches Obst kaufen? .....	114
Kauf von Fertiggerichten – lohnt sich das? .....	116
Spargerichte – welche sollte ich kennen? .....	118
Wie kann ich Reste schmackhaft verwerten?.....	120
Welche Getränke soll ich kaufen? .....	122
Unterwegs günstig essen – aber wo? .....	124

## Kapitel 5

### Kleidung, Kosmetik und Körperpflege

Worauf sollte ich beim Kauf von Kleidung achten? .....	128
Welche Kleidung brauche ich überhaupt? .....	130
Winterkleidung – wie kann ich sparen? .....	132
Kauf von Second-Hand-Mode – lohnt sich das? .....	134
Wie hält meine Kleidung länger? .....	136
Wie soll ich meine Kleidung waschen? .....	138
Was muss ich beim Bügeln beachten? .....	140
Wie kann ich Hosen und Hemden richtig bügeln? .....	142
Schuhkauf – worauf muss ich achten? .....	144
Wie kann ich beim Friseur sparen? .....	146
Kosmetik zum kleinen Preis – wie geht das? .....	148
Körperpflege – worauf sollte ich achten? .....	150

## **Kapitel 6**

### **Hobbys und Unterhaltung**

Welches Hobby kommt für mich in Frage? .....	154
Wie komme ich günstig ins Kino und Theater? .....	156
Wie bleibe ich fit, ohne viel Geld auszugeben? .....	158
Telefonkosten – wie kann ich sie senken? .....	160
Umstieg auf DSL – lohnt er sich? .....	162
Wie komme ich günstig an Computer und Fernseher? .....	164
Wie kann ich beim Autofahren Sprit sparen? .....	166
Billigflieger – sind sie wirklich billig? .....	168

## **Kapitel 7**

### **Vorsorge, Finanzen und Versicherungen**

Wie groß ist meine Versorgungslücke? .....	172
Wie soll ich vorsorgen, wenn ich heute kaum mit dem Geld hinkomme? .....	174
Vorsorge – wie soll ich sie aufbauen? .....	176
Riester-Rente – lohnt sie sich für mich? .....	178
Größere Anschaffungen – wie kann ich sie finanzieren? ...	180
Welche Versicherungen sollte ich haben? .....	182
Krankenzusatzversicherung – lohnt sie sich? .....	184
Wann soll ich meine Versicherung kündigen? .....	186
Stichwortverzeichnis .....	188