Verbraucherzentrale Hamburg

Steigende Preise: So können Sie im Alltag Geld sparen

Steigt der Ölpreis, werden auch Benzin und Diesel teurer – und meist bleibt es nicht dabei. Denn höhere Spritpreise treiben die Transportkosten nach oben und wirken sich damit auf viele Produkte des täglichen Bedarfs aus. Wir zeigen, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Ausgaben zu senken und Geld zu sparen.



© iStock.com/BartekSzewczyk

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. **Überblick verschaffen:** Wer knapp bei Kasse ist, sollte Einnahmen und Ausgaben genau dokumentieren. Dabei helfen ein Haushaltsbuch oder passende Apps.

2. **Preise vergleichen und Verhalten ändern:** In vielen Bereichen wie Einkaufen, Energie, Mobilität oder Verträge lassen sich durch Verhaltensänderungen und regelmäßige Preisvergleiche die Kosten spürbar senken.
3. **Raus aus schlechten Verträgen:** Geld kann man ebenfalls sparen, wenn zu teure, unnötige oder ungewollt abgeschlossene Verträge gekündigt werden.
4. **Konsum bewusster gestalten:** Wer Anschaffungen hinterfragt, kann unnötige Ausgaben vermeiden und sein Budget langfristig entlasten.

Stand: 12.05.2026

Steigende Ölpreise treiben die Spritkosten an den Tankstellen in die Höhe – und wirken sich langfristig auf viele andere Bereiche Ihres Alltags aus. Denn höhere Transport- und Energiekosten führen dazu, dass auch Lebensmittel, Dienstleistungen und zahlreiche Produkte teurer werden. Das spüren Sie direkt auf Ihrem Konto.

Umso wichtiger ist es jetzt, Ihre Ausgaben bewusst zu überprüfen und gezielt gegenzusteuern. Dabei geht es nicht nur ums Sparen: Oft lassen sich Kosten vermeiden, indem Sie schlechte oder zu teure Verträge erkennen und beenden oder sich gegen untergeschobene Verträge wehren. Unsere Expertinnen und Experten unterstützen Sie dabei.

Budget: Einen Plan machen

Um fundierte Entscheidungen treffen zu können, brauchen Sie vor allem eines: einen klaren **Überblick über Ihre Finanzen**. Erfassen Sie daher zunächst Ihren aktuellen Status quo: Wie hoch sind Ihre monatlichen Einnahmen? Welche festen und variablen Ausgaben haben Sie? Ein Haushaltsbuch kann Ihnen dabei helfen – ob klassisch auf Papier (wie das Haushaltsbuch der Verbraucherzentrale) oder digital als App.

Zwar sind die Hürden für das Zusammenstellen eines Haushaltsplans am Anfang hoch – vor allem dann, wenn es nicht nur um die Supermarkteinkäufe, sondern auch um laufende Kosten für Versicherungen, Abos oder andere Verträge geht. Doch der Aufwand

lohnt sich. Die zusammengetragenen Fakten helfen Ihnen am Ende bei der Entscheidungsfindung.

Einsparmöglichkeiten finden sich in nahezu allen Bereichen Ihres Alltags: beim Lebensmitteleinkauf, bei den Energie- und Stromkosten oder bei Versicherungen und Verträgen. Wichtig ist, Schritt für Schritt vorzugehen: Nehmen Sie sich einzelne Ausgabenbereiche vor und prüfen Sie, **welche Verträge schlecht oder unnötig** sind und wo sich Kosten reduzieren lassen.

Energie: Gute Verträge und weniger verbrauchen

Energie ist ein großer Kostenfaktor im Haushalt. Doch es gibt zwei wirksame Hebel, um Ihre Ausgaben zu senken: den passenden Vertrag wählen und den eigenen Verbrauch reduzieren.

Stellen Sie daher zunächst Ihre **Energieverträge regelmäßig auf den Prüfstand**. Eventuell zahlen Sie zu viel und können durch den Wechsel in einen günstigeren Tarif Geld sparen. Wir unterstützen Sie beim **Anbieterwechsel** und beraten Sie außerdem kostenlos zu Ihren **Energiekostenabrechnungen**. Dabei prüfen wir Ihren Energieverbrauch und die geforderten Preise auf Plausibilität.

- Strom und Gas: So wechseln Sie den Anbieter

Doch nicht nur der Tarif entscheidet über Ihre Kosten – auch Ihr **Verhalten im Alltag** hat großen Einfluss. Schon einfache Maßnahmen helfen, den Energieverbrauch spürbar zu senken:

Wenn Sie beispielsweise **Geräte nicht im Standby-Modus** lassen, sondern komplett ausschalten, sparen Sie über das Jahr hinweg spürbar Stromkosten. Ein auf Standby geschalteter Fernseher zum Beispiel verbraucht – obwohl er ja gar nicht läuft – bis zu 15 Watt Strom pro Stunde. Schalten Sie Fernseher, Computer, Konsole und Co. daher lieber aus.

Viel Energie benötigt man **für warmes Wasser und fürs Heizen**. Jedes Grad weniger bei der Raumtemperatur bedeutet eine Einsparung von sechs Prozent Energie. Ratsam ist es daher, nur die Zimmer in Haus oder Wohnung zu beheizen, die tatsächlich genutzt

werden und am besten **in keinem Raum mehr als 20 Grad Celsius** zu haben. Nachts und während eines Urlaubs können Sie die Raumtemperatur absenken – jedoch möglichst nicht auf unter 16 Grad Celsius.

Auch Ihr Lüftungsverhalten spielt eine Rolle: Statt das Fenster dauerhaft gekippt zu lassen, sollten Sie mehrmals täglich stoßlüften. So bleibt die Wärme in der Wohnung, und Sie vermeiden unnötige Heizkosten.

- Mit diesen Tipps sparen Sie schnell Energie
- So senken Sie Ihre Heizkosten
- Kostenlose Beratung an der Hotline der Hamburger Energielotsen

---

Mobilität: Unterwegs sein und trotzdem sparen

Selbst wenn Sie die Spritpreise nicht beeinflussen können, haben Sie durchaus Einfluss auf Ihren Verbrauch. Am effektivsten können Sie sparen, indem Sie **auf vermeidbare Fahrten mit dem Auto verzichten**. Im besten Fall kommen Sie mit Bus, Bahn oder Fahrrad an Ihr Ziel.

Falls Sie regelmäßig zur Arbeit pendeln müssen, lohnt sich ein Blick auf **Alternativen**: Können Sie sich mit Kolleginnen oder Kollegen zu einer **Fahrgemeinschaft** zusammenschließen? Oder einzelne Tage im **Homeoffice** arbeiten? Schon ein eingesparter Fahrtag pro Woche kann Ihre monatlichen Kosten deutlich senken.

Sind Sie aufs Auto angewiesen, nehmen Sie auf Autobahn oder Landstraße den **Fuß vom Gas**. Fahren Sie langsamer. Das spart Sprit und schont Ihren Geldbeutel, die Umwelt und die eigenen Nerven. Wollen Sie sich langfristig von Diesel und Benzin unabhängig machen, empfiehlt sich der Kauf eines **E-Autos**. Die Bundesregierung hat für 2026 ein neues Förderprogramm aufgelegt.

Außerdem: Viele Verbraucherinnen und Verbraucher verzichten auf **Entschädigungen**, die ihnen eigentlich zustehen. Bei Verspätungen im Bahnverkehr oder Problemen mit Flügen können Sie häufig Geld zurückfordern – machen Sie von Ihren Rechten Gebrauch.

UNSER TIPP

Bündeln Sie Ihre Wege. Wenn Sie beispielsweise Einkäufe, Arztbesuche und andere Termine kombinieren, sparen Sie nicht nur Zeit, sondern auch Fahrtkosten.

Lebensmittel: Mit Planung weniger ausgeben

Beim Lebensmitteleinkauf liegt großes Sparpotenzial. Ein **Einkaufszettel** hilft, Spontankäufe zu vermeiden. So kaufen Sie nur die Dinge ein, die Sie wirklich benötigen. **Achtung, Sonderangebote** vermitteln zwar häufig das Gefühl, Geld zu sparen. Tatsächlich kaufen Sie aber Dinge, die Sie vielleicht gar nicht brauchen. Hüten Sie sich vor Mogelpackungen, bei denen der Inhalt geschrumpft ist, der Preis aber gleich bleibt.

Verzichten Sie auf **kleine Snacks und Getränke auf die Hand**: Morgens einen Kaffee am Bahnhof auf dem Weg zur Arbeit. Ein belegtes Brötchen beim Bäcker für den kleinen Hunger zwischendurch. Diese kleinen Zwischenmahlzeiten sind große Ausgabenfallen.

Geld für Mineralwasser auszugeben, ist unnötig – und teuer! Zapfen Sie lieber Wasser aus dem Hahn. Das kostet nur wenige Cent und ist in Deutschland besonders streng kontrolliert.

Auch beim Umgang mit Lebensmitteln können Sie sparen. Überlegen Sie, wie sich **Reste verwerten** lassen: Aus übrig gebliebenem Gemüse wird am nächsten Tag zum Beispiel eine Suppe. Eine gesunde Ernährung ist übrigens selbst mit kleinem Budget möglich.

- Geld sparen: 10 Tipps für den Lebensmitteleinkauf

Telefon und Internet: Kosten im Blick behalten

Handy-, Telefon- und Internetverträge gehören zu den häufigsten Kostenfallen im Alltag. Umso wichtiger ist es, den eigenen Vertrag regelmäßig mit den aktuellen **Konditionen am Markt** abzugleichen. Oft lohnt sich ein **Tarifwechsel**. Denken Sie

jedoch daran, dass viele Verträge eine **Erstlaufzeit von 24 Monaten** (2 Jahre) haben.

Prüfen Sie vor Vertragsabschluss genau, ob der **Tarif wirklich zu Ihrem Nutzungsverhalten passt** und der Preis für Sie in Ordnung ist. Zu große Tarife sind oft unnötig teuer, zu kleine können durch kostenpflichtige Nachbuchungen zusätzliche Ausgaben verursachen. Häufig ist es günstiger, Smartphones oder Router direkt zu kaufen, als sie über teure Ratenmodelle zu finanzieren.

Wurde Ihnen ein **Vertrag untergeschoben**, sollten Sie sich dagegen wehren. Vor allem in **Handy-Shops** ist Vorsicht geboten! Sobald Sie einen Vertrag in einem Laden unterschrieben haben, sind Sie daran gebunden. Anders als beim Vertragsschluss im Internet haben Sie **kein gesetzliches Widerrufsrecht**.

Vorsicht auch bei **zusätzlichen Kosten auf der Handyrechnung**, etwa durch Apps oder Drittanbieter-Abos. Eine sogenannte Drittanbietersperre kann helfen, ungewollte Abbuchungen zu verhindern.

Versicherungen: Checken und Kosten reduzieren

Prüfen Sie, wie viel Geld Sie für **Versicherungsverträge** ausgeben. Versicherungen sollen in erster Linie schlimme finanzielle Folgen von unabwendbaren und schicksalhaften Ereignissen ausgleichen. Eine Handyversicherung gehört eher nicht dazu. Mit unserem kostenlosen Versicherungs-Check bekommen Sie schnell und unkompliziert einen Überblick und können sich von unnötigen Verträgen trennen. Aber auch durch einen Wechsel zu einem anderen Anbieter oder in einen anderen Tarif können Sie oft Kosten sparen.

Abos und Mitgliedschaften: Regelmäßig prüfen und ausmisten

Ein Blick auf Ihre **Abonnements und Mitgliedschaften** lohnt sich fast immer. Nutzen Sie wirklich alle Streamingdienste und kostenpflichtigen Apps? Die regelmäßigen Kosten für Zeitungs- und Zeitschriftenabos, Fitnessstudios, Lieferdienste oder digitale Zusatzangebote summieren sich schnell zu einem spürbaren Geldbetrag.

Alles, was Sie kaum verwenden, können Sie einfach **kündigen – oft ohne großen Aufwand**. Nutzen Sie dafür zum Beispiel den Kündigungsbutton auf der Webseite des Anbieters. Wenn Sie Verträge und Abos kündigen, bewahren Sie den Nachweis, dass Ihr Vertragspartner die Kündigung erhalten hat, gut auf und notieren Sie sich, wann der Vertrag endet. Kündigen Sie per Einschreiben oder nutzen Sie den Kündigungsbutton auf der Webseite des Anbieters.

Tipp: Vielleicht bieten sich manche Monate – etwa im Sommer – für eine bewusste Pause einzelner Abos an.

Seien Sie kritisch bei **Probeabos oder vergünstigten Einstiegsangebote**; diese gehen oft unbemerkt in kostenpflichtige Verträge über. **Gewinnversprechen** sind grundsätzlich mit Vorsicht zu genießen – nicht selten verbergen sich dahinter Abos, die unbemerkt abgeschlossen werden.

Konsum: Bewusst einkaufen

Ein entscheidender Schritt zu mehr finanzieller Entlastung ist ein **bewussterer Konsum**. Bevor Sie etwas kaufen, lohnt sich eine kurze Pause: Brauchen Sie dieses Produkt wirklich – oder ist es ein spontaner Wunsch? Warten Sie bei größeren Anschaffungen am besten immer einen Tag ab und entscheiden Sie dann.

Vergleichen Sie Preise – vor allem wenn der Kauf mit hohen Kosten verbunden ist. Aber Achtung: Vergleichsportale geben Ihnen keinen umfassenden Marktüberblick. Sie zeigen nicht alle günstigen Anbieter für ein Produkt oder eine Dienstleistung an. Seien Sie skeptisch bei vermeintlichen Sonderangeboten oder Rabattaktionen. Nicht immer sind die Produkte tatsächlich günstiger.

Auslaufmodelle und Secondhand-Ware bieten großes Sparpotenzial. Ob Kleidung, Möbel oder Elektronik – oft sind die Produkte deutlich günstiger. Kaum sind Neuheiten auf dem Markt, werden die Vorgänger stark preisreduziert verkauft. Dinge aus zweiter Hand sind häufig noch preiswerter zu haben. Doch aufgepasst: Bei Verkäufen von privat an privat kann die Gewährleistung ausgeschlossen sein.

Nicht alles, was Sie benötigen, müssen Sie dauerhaft besitzen. Viele Gegenstände werden nur selten genutzt – hier lohnt sich das **Ausleihen** besonders. Für Sie bedeutet

das: Sie sparen sich die oft hohen Anschaffungskosten und nutzen Gegenstände genau dann, wenn Sie diese wirklich brauchen. Gleichzeitig tragen Sie dazu bei, Ressourcen effizienter zu nutzen. Allerdings gibt es auch beim Leihen von Dingen deutliche Preisunterschiede. Und achten Sie darauf, dass die Mietverträge schriftlich abgefasst sind.

Geht etwas kaputt, kauft man schnell neu. Doch oft lohnt sich ein zweiter Blick: Viele Defekte lassen sich mit überschaubarem Aufwand **reparieren** – und Sie sparen sich die Kosten für eine Neuanschaffung. Das gilt zum Beispiel für Haushaltsgeräte, Elektronik, Kleidung und Schuhe.

- Preis vergleichen mit Vergleichsportalen – das sollten Sie wissen
- Secondhand: Gebrauchte Dinge günstig kaufen – so geht's
- Repair Cafés: Nachhaltigkeit selber machen

Geld und Kredite: Nicht in die Kostenfalle tappen

Bei Ihrem **Girokonto** lohnt sich ebenfalls ein genauer Blick. Viele Banken verlangen inzwischen Gebühren – etwa für die Kontoführung, die Girocard, Kontoauszüge oder sogar einzelne Buchungen. Doch es gibt nach wie vor Kreditinstitute, die kostenlose oder deutlich günstigere Kontomodelle anbieten. So klappt es mit dem Kontowechsel.

Achten Sie darauf, Ihr Konto möglichst nicht zu überziehen, da im **Dispo** in der Regel hohe Zinsen anfallen. Sollten Sie sogar den Rahmen Ihres Dispos übersteigen, wird es meist richtig teuer, da viele Banken für eine sogenannte geduldete Überziehung noch Aufschläge nehmen.

Lassen Sie sich nicht von vermeintlich attraktiven Kredit-Angeboten blenden. Eine **Null-Prozent-Finanzierung** ermöglicht zwar größere Anschaffungen ohne zusätzliche Zinsen – der Kaufpreis selbst wird dadurch jedoch nicht günstiger. Zudem machen Sie auch bei dieser Finanzierung Schulden. Es besteht die Gefahr, dass die Null-Prozent-Zinsen nicht für den gesamten Kauf oder die gesamte Rückzahldauer gelten. Lesen Sie immer das Kleingedruckte!

Besonders vorsichtig sollten Sie bei sogenannten **Kurzzeit- oder Minikrediten** sein. Diese versprechen schnelle Hilfe, sind aber oft mit hohen Kosten und Risiken verbunden.

Grundsätzlich gilt: Schließen Sie **keine Kredite für Konsumgüter** wie Kleidung, kurzlebige Technik oder Reisen ab. Übrigens ist eine von der Bank vermittelte Restschuldversicherung bzw. Kreditversicherung nicht unbedingt empfehlenswert. Sollte dieser Versicherungsschutz tatsächlich notwendig sein, ist eine separate Risikolebensversicherung bei einer Direktversicherung deutlich günstiger.

- Achtung, fiese Kreditfallen!

Konnten Sie doch einmal nicht pünktlich zahlen, schaltet sich oft ein Inkassobüro ein. Dann wird es noch teurer für Sie. Ob die Inkassokosten wirklich angemessen sind, können Sie mit unserem kostenlosen Inkasso-Check prüfen.

UNSER RAT

Seien Sie besonders aufmerksam bei überraschenden Vertragsabschlüssen, etwa an der Haustür oder am Telefon. Setzen Sie sich zur Wehr, wenn Ihnen ein Vertrag untergeschoben wurde. Wir helfen Ihnen dabei!

Sollten Sie beim Sparen Unterstützung benötigen oder bereits unter finanziellen Belastungen leiden, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch – zum Beispiel von unserer Schuldnerberatung.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/finanzen/steigende-preise-so-koennen-sie-im-alltag-geld-sparen