Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 12. Mai 2026

Kostenfallen im Alltag: Wie teure Verträge das Haushaltsbudget belasten

Verbraucherzentrale Hamburg hilft, unnötige Verträge zu erkennen und zu kündigen

Steigende Preise für Produkte des täglichen Bedarfs setzen viele Haushalte unter Druck. Doch nicht allein die Kosten für Energie, Lebensmittel oder Mobilität treiben die Ausgaben in die Höhe, sondern auch unnötige und teure Verträge oder Abonnements: etwa bei Versicherungen, Krediten, Energie, Mobilfunk oder Mitgliedschaften. Die Verbraucherzentrale Hamburg rät Verbraucherinnen und Verbrauchern, ihre Verträge regelmäßig zu überprüfen und mit aktuellen Angeboten am Markt zu vergleichen. Die Verbraucherschützer unterstützen Ratsuchende dabei, sich aus untergeschobenen oder unrechtmäßig abgeschlossenen Verträgen zu befreien.

„Viele Verbraucherinnen und Verbraucher zahlen monatlich für Verträge, die sie nicht brauchen oder nie gewollt haben. Das summiert sich zu hohen Beträgen, die Haushalte an anderer Stelle sinnvoller einsetzen könnten“, so Michael Knobloch, Vorstand der Verbraucherzentrale Hamburg. „Unsere Expertinnen und Experten helfen dabei, diese Kostenfallen zu erkennen und sich gegen untergeschobene Verträge zu wehren.“

Zur Vorsicht rät die Verbraucherzentrale bei Verträgen, die am Telefon, an der Haustür oder in Handyshops abgeschlossen werden. Während die ersten beiden in der Regel binnen 14 Tagen widerrufbar sind, gibt es das Widerrufsrecht bei in Handyshops geschlossenen Verträgen nicht. Warenhäuser bieten in der Regel freiwillig ein Umtauschrecht an.

Auch auf Abos oder Versicherungen empfehlen die Verbraucherschützer einen kritischen Blick: Passt der Tarif noch zum eigenen Nutzungsverhalten? Sind alle Leistungen wirklich notwendig? Und: Wurde der Vertrag vielleicht sogar ohne eigenes

Wissen abgeschlossen? Die Verbraucherzentrale unterstützt Ratsuchende dabei, ihre Versicherungen und Geldanlagen zu bewerten und zu optimieren.

Auch ein Tarifwechsel oder der Wechsel zu einem anderen Strom- oder Gasanbieter kann sich lohnen. Die Verbraucherzentrale empfiehlt, die eigenen Verträge regelmäßig zu überprüfen. Dabei ist es wichtig, sich nicht am monatlichen Abschlag, sondern ausschließlich am Arbeits- und Grundpreis zu orientieren. Die Verbraucherzentrale prüft Strom- und Gasrechnungen, Energieverträge und unterstützt beim Anbieterwechsel.

Um im Alltag Geld zu sparen, empfiehlt die Verbraucherzentrale, sich im ersten Schritt einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu verschaffen und diese zu dokumentieren. Hier helfen ein Haushaltsbuch oder passende Apps. Wer Anschaffungen bewusst hinterfragt, kann unnötige Ausgaben vermeiden und sein Budget langfristig entlasten.

Einfache Maßnahmen wie das Ausschalten von Geräten statt des Standby-Modus oder Stoßlüften sparen Energie. Bei der Mobilität helfen Fahrgemeinschaften, Homeoffice oder der Verzicht auf vermeidbare Autofahrten. Beim Lebensmitteleinkauf helfen Einkaufszettel, ungeplante Spontankäufe zu vermeiden. Leitungswasser ist eine günstige Alternative zu Flaschenwasser. Auch die Verwertung von Resten oder der Kauf von Secondhand-Produkten entlastet den Geldbeutel.

Einen Überblick über ihre verschiedenen Beratungsangebote rund um den Abschluss, die Optimierung und Kündigung von Verträgen gibt die Verbraucherzentrale Hamburg auf ihrer Website: www.vzhh.de/geld-sparen. Die Verbraucherzentrale berät anbieterunabhängig – telefonisch, persönlich oder schriftlich.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/kostenfallen-im-alltag-wie-teure-vertraege-das-haushaltsbudget-belasten