



**KOSTENFALLEN**

**ERKENNEN –**

**GELD SPAREN**

**Verbrauchertipps für Familien**

**verbraucherzentrale**

*Hamburg*

  
**Hamburg**



## Welche Ausgaben sind besonders betroffen und worauf sollten Sie achten?

### HAUSHALTSBUDGET

- Achten Sie darauf, wofür Sie Geld ausgeben. Benötigen Sie bestimmte Produkte wirklich?
- Kontrollieren Sie, ob Sie genug Geld für alle Ausgaben haben.
- Nutzen Sie ein Haushaltsbuch oder vergleichbare Apps.

### LEBENSMITTEL

- Schreiben Sie eine Einkaufsliste. So kaufen Sie keine überflüssigen Produkte.
- Vergleichen Sie Preise und beachten Sie Sonderangebote.
- Verzichten Sie auf übertriebene Lebensmittel speziell für Kinder.

### ENERGIE

- Vergleichen Sie regelmäßig Leistungen und Preise der Energieversorger. Kann sich ein Wechsel lohnen?
- Prüfen Sie Einsparpotenziale im Haushalt. Dazu berät Sie auch die Verbraucherzentrale Hamburg.
- Effektives Heizen und Lüften spart Energie ein.

Sie wollen noch weitere Tipps, um mehr aus Ihrem Geld herauszuholen?

Schauen Sie auf die Internetseite der Verbraucherzentrale Hamburg:  
[www.vzh.de/familien](http://www.vzh.de/familien)



Anhaltende Preissteigerungen bereiten vielen Menschen Sorgen. Insbesondere Lebensmittel und Wohnen sind spürbar teurer geworden. „Kostenfallen“ lauern vor allem beim Einkauf von Lebensmitteln, Konsumgütern und beim Energieverbrauch.

Je mehr Personen ein Haushalt umfasst, desto stärker steigen die Kosten. Daher sind Familien besonders betroffen. Je geringer das Haushaltseinkommen, umso mehr verschlechtert sich die persönliche Situation. Dies gilt vor allem für Alleinerziehende.

### Was muss ich beachten und wie kann ich Kosten reduzieren?

Wer seine Einnahmen und Ausgaben gut kontrolliert, weiß, wie viel Geld wöchentlich oder monatlich ausgegeben werden kann, ohne ins Minus zu rutschen. Das fällt vielen schwer.

Insbesondere Familien mit den besonderen Bedürfnissen von Kindern müssen Kontostand und Ausgaben im Blick behalten. Nur so kann man sich vor einem Minus auf dem Konto schützen oder wieder aus dem Dispo herauskommen.

# Impressum

Freie und Hansestadt Hamburg  
Behörde für Justiz und Verbraucherschutz  
Amt für Verbraucherschutz  
Billstraße 80, 20539 Hamburg

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.  
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg

Gestaltung: kwh-design  
Druck: jvafbdruckerei  
Stand: 1/2024

Bezug:  
Behörde für Justiz und Verbraucherschutz  
Telefon: (040) 42843-3095  
E-Mail: publikationen@justiz.hamburg.de

Verbraucherzentrale Hamburg e.V.  
Kirchenallee 22, 20099 Hamburg

Kostenloser Download der Broschüre:  
[www.hamburg.de/kundenschutz/veroeffentlichungen](http://www.hamburg.de/kundenschutz/veroeffentlichungen);  
[www.vzhh.de/familien](http://www.vzhh.de/familien)



Hamburg

Behörde für Justiz  
und Verbraucherschutz