

10 Tipps gegen Preiserhöhungen

Die allgemeinen Preiserhöhungen machen vielen von uns zu schaffen. Der Spritpreis ist gestiegen, Strom und Gas haben sich vervielfacht, auch Heizmaterialien wie Holz oder Pellets. In der Gastronomie und im Tourismus gab es bereits seit Ende der Pandemie spürbare Preiserhöhungen. Sollte Russland als Energielieferant ausfallen, drohen weitere Energiepreissteigerungen. Wir waren es in den letzten Jahrzehnten nicht gewohnt, im Alltag zu sparen zu müssen. Nun könnte der Zeitpunkt gekommen sein, an dem es erstmals seit Generationen heißt, den Gürtel etwas enger zu schnallen. Hier findest du die besten Tipps, was wir aktiv gegen die Preiserhöhungen tun können. Lies gleich hier nach!

1. Sparen durch Fahrgemeinschaften



Vor allem in ländlichen Gegenden ist dies bereits eine bewährte Methode: Menschen, die **den gleichen Weg in die Arbeit** haben, **tun sich zusammen**, um gemeinsam zu fahren. Wenn das öffentliche Netz nicht so gut ausgebaut ist, ist dies eine spritsparende Alternative. Überleg, wo du Fahrgemeinschaften bilden könntest, **sprich Nachbarn oder Kollegen darauf an** oder versuche via social media, Menschen in deiner Umgebung zu finden. Fahrgemeinschaften tun auch dem sozialen Miteinander gut. Natürlich auch für Gesundheit, Umwelt und Geldbörse ein Gewinn: **kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen**.

2. Leihen statt kaufen

Dinge, die man nicht so oft verwendet, kann man sich bei Freunden ausleihen, anstatt sie zu kaufen: Das **Werkzeug für die Wohnungsrenovierung** zum Beispiel oder das ein oder andere nicht sehr häufig benutzte Gartengerät. Wenn das Auto nicht oft benötigt wird, ist Carsharing überlegenswert. Bücher können über Büchereien ausgeliehen werden. Bestimmt hast auch du Gegenstände, die du verleihen kannst – auch das macht Freude.

3. Wasserflasche immer dabei

Die Angewohnheit, **seine eigene (Glas-)Wasserflasche stets dabei zu haben, kann mehr bringen, als du denkst**, vor allem, wenn du Familie hast. Mit Kindern unterwegs zu sein und sie mehrmals am Tag mit Getränken zu versorgen, kann gehörig ins Geld gehen. Aber selbst für dich alleine ergibt dies über's Jahr gesehen **eine schöne Ersparnis**, wenn du dein Wasser immer von zuhause mitnimmst.

Studien belegen außerdem: Wer ausreichend trinkt, **steigert nicht nur seine Konzentration und Leistungsfähigkeit**, sondern **beugt auch Kopfschmerzen und Müdigkeit vor**. Zudem wird die Verdauung angeregt und **dein Körper entschlackt und entgiftet**. Mit der Wasserflasche im Gepäck trinkst du **automatisch regelmäßiger Wasser**. Hier findest du die besten Trinkwasserflaschen aus Glas im Test: trinkflaschen-ratgeber.de.

4. Rabatt-Aktionen und Gewinnspiele nutzen

Eintritte in Museen, Kinos oder anderen Freizeitanbietern sind oftmals **mit diversen Mitgliedskarten vergünstigt**. Überprüfe dies vor deinem nächsten, anstehenden Besuch und bring die erforderliche Mitgliedskarte mit. Nimm an Gewinnspielen teil, **das kostet nichts und macht Spaß** – und vielleicht ist dir eines Tages das Glück hold.

5. Anpflanzen und ernten

Nutze **Garten oder Balkon** dazu, Gemüse zu ziehen. Manche Pflanzen gedeihen **mit sehr wenig Aufwand**. Kräuter, Salat, Mangold, Zwiebel, Kürbis – diese Gemüsearten sind sehr pflegeleicht und gelingen auch ohne grünem Daumen. Hol dir hier weitere Tipps: [11 pflegeleichte Gemüsesorten](#).

6. Sparen durch Kündigen von Abos



Die Intention, Geld zu sparen, kann ein willkommener Anlass sein, **monatliche Abos durchzuforschen**. Welche Zeitungen oder Zeitschriften werden ohnehin nicht oder nur dürftig gelesen, **welche kostenpflichtigen Apps nicht wirklich genutzt**, wie sieht es mit den Handyтарifen aus, mit Fitnessstudio-Mitgliedschaften, mit Streaming-Diensten?

Unter durchblicker.at können Strom- oder Handyanbieterpreise verglichen werden, um im Anschluss auf günstigere Anbieter umzusteigen.

7. Gemütliche Zuhause-Abende

Wenn die Tage wieder kürzer und die Witterung kühler wird, erscheint es möglicherweise gar nicht so unangenehm, **statt Kinobesuchen gemütliche Filmabende zuhause** zu verbringen oder mit der Partnerin/dem Partner bzw. der Familie oder Freunden **zuhause zu kochen, anstatt Restaurants oder Bars** aufzusuchen. Auch gemütliche Zuhause-Abende können mit schön gedecktem Tisch, romantischem Kerzenlicht oder mit selbst gemachtem Popcorn zu **besonderen Erlebnissen** gemacht werden.

8. Ausgaben notieren

Wenn du die Zeit aufwenden kannst, kannst du beginnen, über all deine Ausgaben **Buch zu führen**. Dies schafft mehr Bewusstsein und einen **achtsameren Umgang mit Geld**. Vorlagen dazu gibt es zum Beispiel hier: [Budgetvorlagen](#).

In unserem Beitrag [Ordnung schaffen – auch in den Finanzen](#) erfährst du, wie du deine Finanzen am besten sortieren kannst und warum dies befreiend sein kann.

9. Unterstützungen und Förderungen nutzen

Aufgrund der Teuerungswelle gibt es **eine Reihe von Paketen**, die die Regierung geschnürt hat, z. B.:

- Einmalige, automatische **Sonderzahlung der Familienbeihilfe** von 180 € pro Kind
- **Erhöhung Familienbonus** auf 2.000 € pro Kind bzw. 650 € für Kinder über 18 Jahre (Falls der Familienbonus nicht von der Lohnverrechnung des Arbeitgebers berücksichtigt wird, ist er über die Arbeitnehmerveranlagung Anfang 2023 zu beantragen.)
- **Kindermehrbetrag** (Steuerabsetzbetrag für Eltern mit kleinen Einkommen) wird von 450 auf 550 € erhöht (ist über die Arbeitnehmerveranlagung Anfang 2023 zu beantragen).
- **Erhöhung Klimabonus** auf 250 € pro Person, Kinder unter 18 Jahren im selben Haushalt bekommen die Hälfte.
- **Teuerungsbonus** 250 € pro Person, Kinder unter 18 Jahren im selben Haushalt bekommen die Hälfte.
- **300 €-Teuerungsausgleich** für Leistungen aus Arbeitslosenversicherung, Ausgleichszulage, Sozialhilfe, Umschulungsgeld oder Stipendien (wird automatisch mit der jeweiligen Leistung – z.B. AMS-Geld – ausbezahlt).
- Einmalzahlung für **PensionistInnen** und **Teuerungsabsetzbetrag** von bis zu 500 €
- **Steuerfreie und SV-freie Prämie** bis zu 3.000,- €
- **Energiebonus**
Dieser muss beantragt werden. Klicke hier: [In wenigen Schritten zum Energiekostenausgleich](#).



Für nähere Details und zusätzliche regionale Unterstützungen lies hier nach: arbeiterkammer.at. Auch auf der Seite der Österreichischen Bundesregierung gibt es Informationen zu Förderungen und Stipendien, die in Anspruch genommen werden können: oesterreich.gv.at. Denke auch daran, eine eventuell noch ausstehende Arbeitnehmerveranlagung durchzuführen.

10. Monatlich ansparen

Möglicherweise bieten Einsparungspotenziale auch Spielraum für monatliches Ansparen. Bestehende Ansparungen könnten vielleicht erhöht werden. Durch eine Vielzahl kleiner Einsparungsmaßnahmen kann ein wertvoller Beitrag zur **langfristigen Vermögensbildung** geleistet werden. Es gibt auch eine Variante mit kleinen Beträgen – ab 50 Euro pro Monat – mit dem Fondssparen zu beginnen. Lies mehr dazu hier: Vermögensaufbau – was tun gegen Nullzins?.

Bestimmt ist dir auch noch eine Reihe von Möglichkeiten eingefallen, wie du in deinem Umfeld einsparen und so den aktuellen Preiserhöhungen etwas entgegenwirken kannst – um dir trotz allem einen hoffnungsfrohen, zuversichtlichen Blick auf die Zukunft bewahren zu können.

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Stand/Erstelldatum: September 2022.

Aufgrund der Lesbarkeit wird auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

Ein Investmentfonds ist kein Sparbuch und unterliegt nicht der Einlagensicherung. Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten.

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock