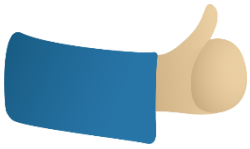


Checkliste: Fixe und variable Kosten verringern



Die folgende Checkliste soll dir Ideen liefern, wie du deine Fixkosten bzw. deine variablen Kosten etwas senken und so dein Haushaltsbudget aufbessern kannst. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Schreib bei den leeren Kästchen gerne deine eigenen Tipps dazu!

Fixkosten verringern

Strom

- Geräte ausschalten/ausstecken statt im Standby-Modus zu lassen (z. B. durch Steckerleisten mit Kippschalter)
- Stromtarif regelmäßig vergleichen (z. B. unter [e-control.at](https://www.e-control.at))
- Sehr alte Haushaltsgeräte ersetzen
- Beim Kauf neuer Geräte auf Energieeffizienzklassen achten
- Gefrierschrank regelmäßig abtauen
- Bei niedriger Temperatur Wäsche waschen (30°C reichen meist aus)
- Auf den Trockner verzichten und Wäsche lufttrocknen lassen
- Bei Geschirrspüler und Waschmaschine Öko-Programme nutzen
- Backrohr-Restwärme nutzen
- Beim Kochen einen Deckel verwenden
- Dusche statt Badewanne nutzen
- Sparduschkopf installieren
-

Heizung

- Nur die Räume verstärkt heizen, in denen man sich meist aufhält (weniger als 16°C sollten es jedoch in keinem Raum sein)
- Türen von stärker beheizten Räumen schließen
- Temperatur runterdrehen, wenn man die Wohnung verlässt
- Heizung regelmäßig entlüften
- Keine Möbel oder Vorhänge vor die Heizkörper stellen
- Für einige Minuten Stoßlüften (statt Kippen) und Heizkörper währenddessen abdrehen
- In der Nacht die Jalousien und Rollos herunterlassen
- Fensterdichtungen überprüfen und evtl. erneuern
- [Caritas Energiesparberatung](#) nutzen
-



Versicherungen



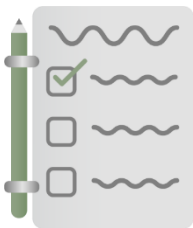
- Versicherungstarife regelmäßig vergleichen und evtl. Anbieter wechseln
- Doppelversicherungen entdecken und kündigen
- Individuelle Risiken kennen, anstatt sich gegen alles abzusichern
- Jährlich statt monatlich bezahlen (wenn günstiger)
-

Abos & Verträge

- Nicht genutzte Abos (Streaming-Dienste, Zeitschriften, Fitnessstudio etc.) kündigen bzw. pausieren, wenn diese zwischendurch nicht genutzt werden
- Handyverträge vergleichen und bei Bedarf Anbieter wechseln
- Auf Kündigungstermine achten und automatische Abo-Verlängerungen vermeiden
- Kreditraten verringern, dafür evtl. längere Laufzeit in Kauf nehmen
- Variabel verzinsten Kredit evtl. auf fixverzinsten Kredit umschulden
-

Variable Kosten verringern

Lebensmittel



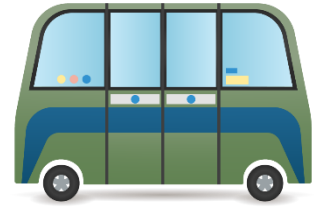
- Essen für die Woche vorplanen
- Großpackungen sind günstiger als kleine Mengen (gut vorausplanen, damit man nichts wegwerfen muss)
- Nicht hungrig einkaufen gehen
- Sich an die Einkaufsliste halten
- Beim Discounter einkaufen
- Kilopreise vergleichen (nicht auf Packungsgrößen verlassen)
- 25%-Pickerl für *notwendige* teurere Produkte nutzen
- Jause von Zuhause mitnehmen
- Plattformen wie *Too good to go* oder *Foodsharing* nutzen
-

Kleidung

- Antizyklisch einkaufen (z. B. Sommermode ist im Herbst/Winter stark reduziert)
- Secondhand-Käufe anstatt Neuware
- Kleidertausch-Events nutzen oder mit Freund*innen selbst veranstalten
-

Mobilität

- Wenn möglich: Aufs Fahrrad umsteigen
- Mitfahrbörsen nutzen
- ÖBB Sparschiene und/oder Vorteilscard nutzen
- Carsharing statt eigenes Auto
- Tarife für öffentliche Verkehrsmittel vergleichen und berechnen, ab wie vielen Fahrten sich eine Monatskarte/Jahreskarte/Klimaticket auszahlt
- Tankstellenpreise vergleichen (z.B. Autobahntankstellen vermeiden; möglichst früh in der Woche tanken – hin zum Wochenende wird es teurer)
- Spritsparend fahren (nach dem Start gleich losfahren, möglichst konstant fahren, unnötige Schaltvorgänge vermeiden, Rollphasen nutzen, im Stand Motor abschalten, Tempomat sinnvoll einsetzen, Reifendruck regelmäßig überprüfen, keine unnötigen Lasten mitführen)
-
-



Freizeit

- Kaffee & Kuchen mit Freund*innen auf Zuhause verlegen
- Zeit in der Natur verbringen statt in einem Lokal
- Aktivitäten finden, die wirklich Freude machen und dafür auf andere Freizeitspäße verzichten
- Bücher im Freundeskreis weitergeben/tauschen
- Bücher/Hörspiele in Bibliotheken kostenlos bzw. gegen geringe Gebühr ausborgen
-
-

Sonstiges



- Geräte, die man nur selten nutzt, ausleihen statt kaufen (z. B. eine Bohrmaschine für mehrere Nachbar*innen)
- KostNix-Läden & Flohmärkte nutzen
- Bei größeren Anschaffungen (z. B. über 50 €) mindestens eine Nacht drüber schlafen
- Intention des Kaufes reflektieren
- Newsletter stornieren
- Nur notwendige Cookies akzeptieren, damit man keine personalisierte Werbung bekommt
-
-