

Keine Frage: Was man isst, soll schmecken. Aber auch beim **Lebensmittel-Einkauf** gibt's **Sparpotenzial**

Günstiger leben Spar-Check



AZ-AKTION TEIL 5

Die Wirtschaft steckt in der Krise. Den Bürgern sitzt das Geld alles andere als locker. Da kommen Tipps zum Sparen gerade recht. Die AZ zeigt am Beispiel der Familie Foag, wie man im Alltag Geld auf die Seite bringen kann.

Dazu nehmen Experten der **Verbraucherzentrale Bayern, des Verkehrsclubs Deutschland (VCD)** und der **AZ** den Haushalt der Familie unter die Lupe - von den Stromkosten über Versicherungen, das Telefon und den Einkauf bis zu Kultur und Freizeit.

Zwei Wochen lang zeigen wir den Foags, wo man sparen kann. Und Ihnen, liebe Leser, denn der tägliche Bericht über die AZ-Familie wird stets ergänzt durch Tipps, die allen helfen - ob Familie, Paar oder Single.

SCHREIBEN SIE UNS

Wir beantworten Ihre Fragen

Etwas sparen lässt sich fast in jedem Haushalt: Nur: Wie gehe ich's an? Wie finde ich etwa einen günstigeren Telefonanbieter? Worauf muss ich beim Wechsel des Stromversorgers achten? Welche Versicherung ist für mich die richtige - und noch dazu günstig? Schreiben Sie an uns. Wir bündeln Ihre Fragen und leiten sie an unsere Experten weiter. In einem Schwerpunkt am 30. Januar gehen wir dann auf Ihre Anliegen ein.

Schreiben Sie Ihre Frage per Mail an **aktuelles@abendzeitung.de** oder per Postkarte an **Abendzeitung, Aktuelles, Kennwort „Spar-Check“, Rundfunkplatz 4, 80335 München**

Gymnastik im Supermarkt

Die teure Ware liegt in bequemer Griffhöhe, Bücken und Strecken hilft sparen: So kauft Familie Foag künftig noch günstiger ein

Einkaufen, das ist Sache von Lydia Ulke-Foag. Was die Familie täglich zum Leben braucht, holt sie im Supermarkt, manchmal auch bei Bäcker und Metzger - „weil es da einfach besser schmeckt“. Die 41-Jährige achtet auf die Qualität der Lebensmittel - und auf den Preis. Da hatte es Heidrun Schubert von der Verbraucherzentrale Bayern nicht leicht, Verbesserungsmöglich-

DIE AZ-FAMILIE DAS SIND DIE FOAGS



Familie Foag aus dem Münchner Stadtteil Haidern lässt ihren Haushalt von Experten durchleuchten (v. l.): die gelernte Lehrerin Lydia Ulke-Foag (41), die beiden Töchter Anyesse (6) und Mareike (10) sowie Elektroingenieur Jürgen Foag (40).



Lydia Ulke-Foag und ihre Tochter Anyesse beim Einkauf: Unten oder ganz oben stehen oft die billigeren Produkte. Bücken und strecken spart daher Geld.

Fotos: Siegfried Sperl

keiten zu entdecken. Gefunden hat die Ernährungsberaterin sie doch. Etwa bei der Planung: Eine Zeitlang hat Lydia Ulke-Foag einen Wochenspeiseplan geführt, wo sie eintrug, welches Gericht an welchem Tag gekocht wird und was man dafür braucht. So ein Plan spart Zeit, sorgt für Überblick und reduziert die Einkäufe. Jetzt will Lydia Ulke-Foag ihn wieder einführen.

Weggeworfen wird bei den Foags kaum was, auch wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist. Lydia Ulke-Foag: „Die Lebensmittel werden ja nicht zum aufgedruckten Datum schlecht.“ Genau das glaubten aber viele Verbraucher, sagt Ernährungsberaterin Schubert. Einer aktuellen Studie zufolge werfen die Österreicher jährlich originalverpackte Lebensmittel im

Wert von 300 Euro weg - wegen des abgelaufenen MHD. In Deutschland dürfte die Lage ähnlich sein - viele Verbraucher wissen nicht, dass Nahrungsmittel oft auch nach Ablauf des MHD noch einwandfrei sind. Ein Datum, bis zu dem man Lebensmittel verbrauchen muss (Verbrauchsdatum), gibt es nur bei besonders empfindlichen Produkten wie Fleisch oder Fisch.

Gelegentlich kauft Lydia Ulke-Foag Markenprodukte, etwa bei Speiseöl: „Manches kaufe ich, weil ich es schon immer gekauft habe und weil es auch meine Mutter schon gekauft hat.“ Verbraucherschützerin Schubert empfiehlt, nach günstigeren Alternativen zu forschen: „Bei Markenprodukten zahlt man für die Werbung mit.“ Sparen kann man auch bei Obst und Gemüse.

Schubert: „Viele Verbraucher wissen nicht, welches Obst und Gemüse wann Saison hat, aus heimischer Produktion kommt und günstig ist.“

Und noch etwas: Teure Produkte stehen im Supermarkt meist in Augen- oder Greifhöhe, für Billigeres muss man sich bücken oder strecken. Beim nächsten Einkauf greift Lydia Ulke-Foag ganz bewusst unten ins Regal. Der Vanillepudding dort kostet 89 Cent, das in Greifhöhe platzierte Produkt 1,29 Euro. „Den probier' ich aus“, sagt sie auf dem Weg zur Kasse. „Wenn er genauso gut schmeckt, gibt's keinen Grund, den teureren zu kaufen.“ **Sandra Petrowitz**

Morgen lesen Sie:

Wie die Wahl der Verkehrsmittel beim Sparen hilft.

DAS KANN DIE FAMILIE ÄNDERN

Viel fand Verbraucherschützerin Heidrun Schubert am Einkaufsverhalten von Lydia Ulke-Foag nicht auszusetzen. Verbesserungspotenzial gibt es bei der Wiedereinführung eines Wochenplans oder bei den Markenprodukten, die Ulke-Foag „schon immer“ gekauft hat. Zumindest versuchsweise könnte sie diese durch günstigere Alternativen ersetzen. Setzt die 41-Jährige zudem konsequent auf tatsächliche Sonderangebote sowie auf Obst und Gemüse der Saison, sollte auch dies den einen oder anderen Euro einsparen helfen. Bei No-Name-Produkten lohnt

sich die Recherche, ob es sich dabei nicht vielleicht um anders verpackte Markenware handelt. Die wöchentlichen Einkaufskosten von durchschnittlich etwa 100 Euro summieren sich übers Jahr auf rund 5000 Euro. Bei konsequenter Anwendung der Spar-Tipps sieht Verbraucherschützerin Schubert ein Sparpotenzial von mindestens zehn Prozent. Macht geschätzt übers Jahr wenigstens **500 Euro**.

SPARPOTENZIAL BEIM LEBENSMITTEL-KAUF 500 Euro/Jahr

DIE SPAR-BILANZ

Bereich (Datum)	Jährliches Sparpotenzial
Energiekosten (20.01.)	68 €
Energie sparen (21.01.)	490 €
Versicherungen (22.01.)	246 €
Lebensmittel (23.01.)	500 €
Verkehr (24.01.)	-
Telekommunikation (26.01.)	-
Reise und Urlaub (27.01.)	-
Geldanlage u. Altersvorsorge (28.01.)	-
Kultur und Freizeit (29.01.)	-



Den Wochenspeiseplan will Lydia Ulke-Foag wieder einführen. Er spart Zeit und schafft einen Überblick.

So kaufen Sie günstiger ein

Elf Spar-Tipps der Verbraucherzentrale, die bei Planung und Einkauf helfen

Einkaufszettel nutzen. Wann immer man im Haushalt feststellt, dass Vorräte zur Neige gehen, sollte man sich das notieren - am besten auf einem Zettel an einem festen Platz, etwa an der Kühlschranktür. Wer sich im Supermarkt an die Liste hält, kauft ein, was er braucht und muss nichts Überflüssiges wegwerfen.

Nie hungrig einkaufen. Hunger verleitet zu Impulskäufen. Gleiches gilt für den Einkauf in letzter Minute.

Zehn-Sekunden-Test machen. Wer sich dabei ertrappt, immer wieder eigentlich Überflüssiges zu erwerben, sollte sich stärker kontrollieren. Machen Sie den Zehn-Sekunden-Test, wenn Sie etwas aus dem Regal nehmen, was nicht auf

dem Einkaufszettel steht. Fragen Sie sich: Brauche ich das wirklich? Verleitet mich die Werbung? Geht es auch billiger? Häufig erledigen sich (kleine) Wünsche dann fast von selbst.

Bücken und strecken. Gymnastik spart Geld - teure Ware liegt meist in Augenhöhe im Regal, Billiges entweder ganz oben oder ganz unten.

Preise vergleichen. Die Grundpreisangabe ist Pflicht und muss am Regal angebracht sein (Achtung: häufig klein und schlecht lesbar!). Sie basiert auf dem Preis für eine bestimmte Menge des Produktes (zum Beispiel 100 Gramm oder 100 Milliliter) und ermöglicht einen Preisvergleich zwischen unterschiedlichen Packungsgrößen und ähnlichen Produkten. Unbedingt nutzen!

Vorsicht bei Großpackungen. Großpackungen sind nur manchmal günstiger als

kleine Packungen. Unbedingt die Grundpreise vergleichen - und die eigene Lagerkapazität berücksichtigen!

Auf Fertiggerichte verzichten. Fertiggerichte sind oft teurer als Selbstgemachtes - das gilt fürs Salatdressing, aber auch für Müslimischungen, Pizza (lieber „Margharita“ kaufen und selbst belegen) oder

Der Grundpreis entlarvt vermeintliche Sonderangebote

Tiefkühl-Fischgerichte (günstiger: Seelachsfilet natur selbst zubereiten).

Happy Hour nutzen. Gegen Ende der Öffnungszeiten gibt es vor allem in Bäckereien häufig Preisnachlässe von bis zu 50 Prozent. Am Samstagabend wird Obst und Gemüse oft deutlich billiger angeboten,

weil es der Händler nicht bis Montag aufheben kann.

Sonderangebote prüfen. Auf der Schnäppchen-Jagd sollte man Anfahrts- und Heimwege sowie den Zeitaufwand nicht unterschätzen. Unerlässlich ist ein Preisvergleich (Grundpreis!) - da zeigt sich, ob Sonderangebote Mogelpackungen sind oder nicht.

Seltener einkaufen. Wer jeden Tag in den Supermarkt geht, läuft jedes Mal Gefahr, unnötig Geld auszugeben. Kauf man nur einmal in der Woche ein, reduziert sich die Versuchung auf diesen einen Einkauf. Zudem zwingt der Wochen-Einkauf zur Planung und verlangt Übersicht über die eigenen Vorräte.

Ausgehen kostet. Wer schnell relativ viel sparen will, sollte seine Restaurantbesuche und Visiten bei Fastfood-Ketten einschränken. Auch „Coffee to go“ geht mit der Zeit mächtig ins Geld.