

Graue Panther - Arbeitsgruppe 'Wenn das Geld nicht reicht' (3)

Kunterbunte Überlegungen und Anregungen von A bis Z - Weniger ausgeben, bewusster konsumieren, besser leben.

A

- **Auswärts gut essen gehen:** Was bringt es mir? Es ist bequemer und vielleicht auch leckerer als zuhause, aber viel viel teurer...
- **Auto:** Wozu brauche ich eins? So ein grosses, schnelles? Wie fahre ich sparsam?

B

- **BeizenhockerInnen:** In Bars und Kneipen herumhängen kostet sehr viel Geld. Wozu ist das gut? Was bringt es mir? Ist es mir soviel wert?
- **Body-Lotion** ist teuer. Der natürliche Säure- und Fettmantel unserer Haut kostet nichts, wenn wir ihn uns nicht andauernd mit scharfen Duschmitteln abwaschen.

C

- **Coiffeur / Kosmetikerin / Maniküre:** Benötige ich ihre Dienste immer noch so häufig wie früher? - Nach SeniorInnen-Tarif fragen. Wechseln? (Siehe auch 'Geschäfts-Beziehungen)
- **Coop Supercard / Migros Cumulus:** Nützen sie mir wirklich, oder dienen sie nur dem Laden dazu, meine Daten einzuheimsen? Bedenke: Solche Vergünstigungen sind immer in den Warenpreisen einkalkuliert!

D

- **Denkmuster** hinterfragen: Wozu ist Ordnung gut, wieviel davon brauche ich wirklich? Was ist mir sehr wichtig und warum? Sauberkeit? Hygiene? Gepflegtes Aussehen? Modische Kleider? Eleganz? Brauche ich wirklich noch ein Paar Schuhe mehr? Warum ist mir ein anständiger bürgerlicher Lebensstil wichtig? Wem will ich was beweisen?
- **Dinge** ausleihen statt kaufen (Bücher, Fondue-Zeug, Werkzeug, Maschinen, Geschirr etc.)

E

- **Eitelkeiten** erkennen! Sie kosten uns oft viel Geld. Ginge es vielleicht ohne?
- **Emotionale Abhängigkeiten** von Dingen und Gewohnheiten hinterfragen: Wofür brauche ich eigentlich so einen SUV-Bluff-Karren?
- **Ernährung und Lebensstil:** Gesund oder billig? Nachhaltig oder zerstörerisch? Quantität oder Qualität? Was kann ich mir leisten oder was ist mir wichtig? Ausbeuterisch hergestellte Güter sind immer die billigeren Schnäppchen....
- **Exotik** einschränken! (Südfrüchte, Pelz, Ferienflüge, etc.)

F

- **Fastfood** ist teuer. Habe ich es nötig, Fertigmenüs zu kaufen?
- **Fix-Kosten:** Wir sollten versuchen, solche zu sparen, denn sie fallen immer wieder an. Gebühren und Spesen belasten das Budget zwar nicht so massiv, aber regelmässig.
- **Flicken und reparieren:** Nein, Flicker ist nicht bieder! Es ist ein Zeichen für charakterliche Feinheit und Respekt gegenüber den Rohstoffen und menschlicher Arbeit. Es zeugt von Reife und einem guten Geschmack!
- **Fliegen** ist eine der grössten Verursacherin für Umweltschäden. Schmutz und Lärm!!! Ausserdem wird die Fliegerei grosszügig subventioniert und ist nahezu steuerfrei!! Fliegen kostet eigentlich sehr viel, aber wer bezahlt das alles?
- **Frust-Käufe:** Bei Anfälligkeit auf solche sollten Sie etwas Sinnvolles unternehmen, wenn Ihnen langweilig oder einsam ist, anstatt in die Stadt zu den Schaufenstern zu pilgern.

G

- **Gäste** einladen und fürstlich bewirten: Wozu ist es gut? Wird meine Anstrengung geschätzt? Kann ich es mir noch leisten? Falls nicht, sollte man sich Alternativen ausdenken.
- **Generalabonnement / Umweltschutzabo:** Lohnt es sich? Für mich oder für die SBB? Bequemlichkeit hinterfragen!
- **Geschäfts-Beziehungen.** Die Beziehung zur langjährigen Coiffeuse kann persönlich wichtig sein, und dies ist vielleicht wichtiger als die paar Franken, die ich hier mehr bezahle als im Billigsalon. Abwägen!
- **Grosszügigkeit** überprüfen (Geschenke und gemeinnützige Spenden). Gegebenenfalls einschränken. → "Warum schenke ich?"
- **Gute Qualität** ist immer nachhaltig.

H

- **Haushälterisch umgehen mit Gütern** ist nicht altmodisch! Ein rücksichtsvoller Umgang mit Ressourcen ist sinnvoll und liegt voll im Nachhaltigkeitstrend!
- **Heizkosten sparen:** Die Raumtemperatur sorgfältig einstellen! Bei 1° weniger spart man bis zu 6 % Heizkosten. Erfahrungsgemäss ist älteren Leuten bei folgenden Temperaturen wohl: 21° im WZ, 24° im BZ, 17° im SZ. Im Winter das Kippfenster nicht gekippt halten, denn sowas zieht die Wärme aus dem Haus (warme Luft steigt!). Alle Räume täglich zwei Mal gut durchlüften, dann die Fenster schliessen. Nachts die Läden bzw. Storen schliessen und Vorhänge zuziehen. Dicke Socken und Pullover halten den Körper warm.
- **Hopp und weg?** - Eine unheilvolle Art, mit Dingen umzugehen. Die Herstellung und die Entsorgung von Dingen benötigen viel Wasser, kostbare Rohmaterialien, Strom, sowie kostbare menschliche und tierische Energie. Wegschmeissen versaut die Umwelt.
- **Hopp und weg?** - Leergeschriebene schöne Kugelschreiber nicht wegwerfen, sondern die Mine ersetzen lassen (z.B. in der Papeterie Humbel an der Spalenvorstadt.).
- **Hopp und weg?** - Sind Pflanzen Wegwerf-Waren? Der Weihnachtsstern blüht jeden Winter neu, wenn man ihn klug übersömmert.

K

- **Kaffee und Kuchen** in der Cafeteria zu geniessen, ist teuer. Nur zu speziellen Gelegenheiten!
- **Kaputte Kleider** und andere Textilien: Gute Sachen erst mal lange gebrauchen! Nicht wegwerfen, sondern flicken! Aus Defektem kann man bestimmt noch etwas Brauchbares machen. Wozu hast du eine Nähmaschine? Sei kreativ!
- **Kaufen**, was lange hält. Qualität lohnt sich meist auch finanziell. Dadurch ersparen wir uns, schon bald ein Ding gebührenpflichtig entsorgen und etwas Neues anschaffen zu müssen.
- **Klimaanlagen** haben die Meisten von uns nicht. Trotzdem soll es im Sommer in der Wohnung so lange wie möglich kühl bleiben: Früh morgens gut durchlüften, dann alle 'Löcher' zumachen: Fenster, Vorhänge, Läden, Storen, alles zu! Erst spät abends wieder öffnen. Aber:: Soll ich den ganzen Tag bei Kunstlicht (Stromverbrauch?) oder im Dunkeln sitzen (Depression)? Abwägen....
- **Kosmetika**: Pump-Flacons und Tuben: Immer bleibt vom kostbaren Inhalt ein grosser Rest drin. Tuben kann man aufschneiden und so alles aufbrauchen. Wo gemogelt wird, nichts mehr kaufen. Im Laden reklamieren!
- **Krankenkassen-Prämien** steigen und steigen! Wechseln Sie die Kasse, wenn Sie dafür genügend Energie haben. Glauben Sie nicht alles, was erzählt wird. Schauen Sie genau hin, wer im Gesundheitsbereich gute Geschäfte macht und auf wessen Kosten, und wo gemogelt wird. Unterstützen Sie PolitikerInnen, die für uns Konsumenten eintreten und gegen die jährlichen Erhöhungen kämpfen.
Unterschreiben Sie die Initiative für eine Einheitskrankenkasse.
- **Kreuzfahrten**: Die grossen Kreuzfahrtschiffe verbrauchen Unmengen an Treibstoff. Ausserdem verschmutzen sie die Meere. Z.B. unser Mittelmeer! Verzichten Sie auf solch umweltschädigenden Luxus!
- **Kultur**: Kino, Theater, Konzerte, Ausstellungen etc. Eintritte in kulturelle Veranstaltungen kosten viel Geld. Gut überlegen beim Planen. Medien und Internet konsultieren, wo und wann es ermässigte Eintritte gibt (Hauptproben, Vorpremieren, Gratistage u.ä.)
- **Kundenkarten**: Kundenbindungen zu festigen liegt im Interesse des Detailhandels. Ist es auch in meinem Interesse? Merke: Die Vergünstigungen bei vollen Märklikarten sind in den Verkaufspreisen einkalkuliert.
- **Kurzflüge**: (Rasch einen Kaffee trinken gehen in Kapstadt?) - Ersatzlos streichen!

L

- **Lädele** (zu neudeutsch: shoppen): Nicht in die Stadt fahren, wenn Sie nicht etwas ganz Bestimmtes brauchen. 'Lädele' ist kaufgefährlich!
- **Lust an Neuem** hinterfragen: Brauche ich wirklich einen Steamer, einen neuen Mixer, Fön, Fernseher, Computer? Jedes Jahr ein neues Handy?

M

- **Mahnungen.** Eine Rechnung ist fällig, aber es ist nicht genügend Flüssiges vorhanden? Sofort anrufen, die Situation schildern und fragen, ob Ratenzahlungen möglich seien. (Nötigenfalls auf die langjährige Geschäftsbeziehung hinweisen....)
- **Mode:** **Vivienne Westwood sagt: Buy less, choose well, make it last!**

N

- **Neuanschaffungen:** Im Alter brauchen wir im Haushalt nicht mehr viel Neues. Wir haben wahrscheinlich alles, was wir brauchen! Wir benötigen weder stilvollere Möbel noch neue Vorhänge noch moderneres Geschirr. Die Aufbauphase liegt hinter uns, jetzt dürfen wir den Bestand halten und geniessen. (Bald geht's auf den Abbau zu...)

P

- **Papier** sparen, beim Drucken und Kopieren: Auch die Rückseite benützen. Aus leeren Rückseiten kann man Notizblöcke machen.
- **Postfinance:** Achtung ab 2019 Kontoführungsgebühr Fr. 5.-- pro Monat! Die Kontoauszüge auf Papier sind kostenpflichtig.
- **Premieren, Vernissagen, Events:** Teuer und aufwändig. Ich brauche dafür teure Klamotten, Coiffeurbesuch, eine Behandlung im Kosmetiksalon etc.. Ist es mir das wert?
- **Prioritäten setzen macht Freude!** Herausfinden, was mir wichtig ist! Selber entscheiden! Souverän mit der eigenen Situation umgehen. Wer an einem Ort Kosten vermindert, kann sich an einem anderen etwas Schönes leisten.

R

- **Regional und saisonal leben** (Gemüse, Früchte, Gebäck, Blumen, etc.). Das ist spannend und interessanter, als wenn wir rund ums Jahr immer das Gleiche kaufen.
- **Reisen** ist teuer (und umweltschädlich): Muss ich eigentlich immer noch reisen? Habe ich noch nicht genug von der Welt gesehen? Bin ich reiselustig oder reisesüchtig? Was treibt mich von zuhause fort? Was macht es für einen Unterschied, ob ich die Malediven gesehen habe oder nicht?
- **Reparieren** lassen statt wegwerfen! Achtung: Wir alle sollen soviel wie möglich konsumieren, das nützt dem System. "Es gibt keine Ersatzteile mehr! Das kann man nicht mehr reparieren!" Solche Ausreden sollten wir nicht akzeptieren, sondern auf der Reparatur bestehen. Den Chef verlangen. Im Hauptsitz anrufen. Mit einem eingeschriebenen Brief reklamieren. Wenn alles nichts nützt, mit dem Kassensturz Kontakt aufnehmen.

S

- **Scham?** Hemmungen? Stolz? - Du kannst nicht sagen, dass du kein oder zuwenig Geld hast? Unser Vorschlag: Lerne innerhalb der Gruppe, und dann: übe und übe!
- **Secondhand-Läden:** SAHARA, und andere
- **Sport** ist teuer. Muss es unbedingt ein teures Fitnessstudio sein?

- **Steuern** rechtzeitig bezahlen! Verzugszinsen kosten viel Geld.
- **Suchtmittel** kosten Geld. Viele Substanzen machen auch abhängig: Alkohol, Tabak, Schokolade, Marihuana, Medikamente (zur Beruhigung und zum Einschlafen) etc. Aber auch übermässiges Fernsehen, arbeiten, kaufen, essen, sexen und andere suchtmässige Verhaltensweisen können überhand nehmen. Wer süchtig ist, benötigt diese Dinge natürlich! Wäre evtl. eine Reduzierung machbar? Achtung: Auf eine andere Droge auszuweichen, führt oft nicht zur erhofften Erleichterung. - Mit der Droge leben??

V

- **Verbrauchsartikel**, wie Geschirrbürsteli und ähnliches können länger benützt werden, als Sie denken: Wenn sie schmutzig, aber noch nicht abgenützt sind, kann man sie (z.B. in der Geschirrwaschmaschine) waschen, anstatt sie gleich wegzuworfen.

W

- **Waschen Sie** Ihre Unterwäsche nach jedem Tragen? Ja? Warum eigentlich? Sind die Dinger wirklich soo schmutzig? Gründliches Auslüften frischt die Fasern gut auf und ist ganz und gar kostenlos.
- **Wasser sparen!** Baden oder duschen? Unter fliessendem Wasserstrahl das Geschirr abwaschen? Die Frage ist nicht nur: Wieviele Liter, sondern auch: wie häufig? Braucht mein Körper wirklich jeden Tag eine gründliche Dusche?
- **Wein** ist ein teures Getränk, vor allem im Restaurant. Die Gastronomie freut's!
- **Werbung** als Belästigung erkennen. Die Firmen wollen uns das Geld aus dem Sack ziehen, und wir sollen es nicht merken. Dumme Werbesprüche als genau das entlarven! Beispiele: 'Weil wir es uns wert sind.' / 'Gönnen Sie sich wieder einmal etwas Spezielles!' / 'Für meine Liebste ist nur das Teuerste gut genug.' / 'Der Fang des Tages für schnelle Shopper!' usw. usw. usw.

Z

- **Zahnbehandlungen:** kosten manchmal viel Geld. Nach einem Seniorentarif oder Sozialtarif fragen! Man könnte die Häufigkeit der Behandlungen, die Kosten und vielleicht sogar das Behandlungsniveau hinterfragen. Muss ich immer das Beste vom Besten und die neueste perfekte Technik haben? Mit dem Zahnarzt besprechen. Notfalls den Zahnarzt wechseln.

WICHTIG:

Alle Angaben sind unverbindlich und ohne Gewähr!

30. September 2018

Copyright

Arbeitsgruppe der Grauen Panther Basel, 'Wenn das Geld...', 2018, c/o Rosemarie Imhof.