

Innenministerin Faeser verliert Sprecher

Berlin – Nur zwei Monate nach Amtsantritt verliert Innenministerin Nancy Faeser (51, SPD) ihren Pressesprecher Steve Alter (parteilos). Hintergrund ist die Debatte um einen Gastbeitrag Faesers in einem linksextremen Magazin. Der „Tagesspiegel“ berichtet, Faeser und Alter seien sich in der Frage nach der richtigen Krisen-Kommunikation in die Haare geraten.

Buch-Enthüllung TRUMP ENTSORGTE AKTEN AUF DEM KLO

Washington – US-Präsident Donald Trump (75) soll ungeliebte Dokumente in der Toilette heruntergespült haben. Deshalb sei sein Privat-Klo im Weißen Haus mehrfach verstopft gewesen, berichtet „New York Times“-Reporterin Maggie Haberman in einem neuen Buch. Zu Hilfe gerufene Klempner hätten mehrfach zusammengeknülltes Papier im Abfluss gefunden. Trump dementierte, sprach von „Fake News“.

USA sind sich sicher Angriff auf Ukraine schon nächste Woche möglich

Washington – **Droht eine Eskalation in der Ukraine-Krise schon in der nächsten Woche?** Die USA sind sich sicher: Ein Angriff könnte laut Jake Sullivan (45), dem Nationalen Sicherheitsberater von Präsident Joe Biden (79), noch vor dem Ende der Olympischen Spiele in Peking (20. Februar) stattfinden! US-Medien berichten, dass die Geheimdienste Informationen hätten, dass Wladimir Putin (69) den Einmarsch in die Ukraine bereits offiziell beschlossen habe.

Ärztchef stellt klar Corona nicht gefährlichste Krankheit

Berlin – Der Chef der Allgemein- und Familienmediziner (DEGAM), Martin Scherer, fordert, dass die Politik Corona nicht mehr „an die oberste Stelle setzt“. Scherer zu BILD: „Wie sollen die Menschen verstehen, dass sie (geimpft und aufgefrischt) vor der Infektion keine Angst haben müssen, wenn das Thema weiter so groß gemacht wird? Das hat gefährliche Folgen, denn das geht zulasten der Versorgung bei anderen Krankheiten, die nicht minder gefährlich sind.“ Der Mediziner betont, Corona liege in der Statistik der häufigsten Todesursachen aktuell nur auf Rang 7. (lfr)

BILD-LESER FRAGEN, EXPERTEN ANTWORTEN



Wie Sie beim Einkauf 100 Euro im Monat sparen!

Von J. C. BOCKENHEIMER und D. HELLER

Berlin – **Millionen Verbraucher stöhnen über den Teuer-**

Schock, die Preise rasen so schnell rauf wie seit 29 Jahren nicht! Und die Europäische Zentralbank (EZB) sowie die Regierung? Tun nichts dagegen!

Beim Anti-Teuer-Gipfel von BILD gaben Experten Tipps, wo und wie Verbraucher angesichts der Preisexplosion sparen können!

Weniger zahlen beim TANKEN

ADAC-Verkehrsexperte STEFAN GERWENS (56):

1. Tanken Sie abends!

Wer morgens um 7 Uhr tankt, zahlt im Schnitt etwa sieben Cent je Liter mehr als abends zwischen 18 und 22 Uhr.

2. Vor dem Tanken Preise per App vergleichen!

Die günstigste Tankstelle anzusteuern, kann bis zu 6 Cent je Liter bringen. Aktuelle Preisinfos von allen 14000 Tankstellen liefert u. a. die ADAC-Spritpreise-App.

3. Fahren Sie mit niedriger Drehzahl!

Eine vorausschauende Fahrweise kann den Verbrauch um bis zu 20 % reduzieren: im Verkehr mitschwimmen, mit niedriger Drehzahl fahren. Vor einer roten Ampel oder einer Ortseinfahrt frühzeitig vom Gas gehen und das Auto ausrollen lassen.

Cleverer EINKAUFEN

SVEN REUTER (54), Chef der Preis-Info-App „Smhaggle“:

1. Planen Sie Ihren Einkauf genau!

Jede Woche sind bei jedem Händler ca. 200 der beliebtesten Markenprodukte im Sonderangebot. Suchen Sie genau, was Sie brauchen. Steuern Sie dann im Wochen-Rhythmus wechselnde Händler an, kaufen Sie auf Vorrat ein. Dadurch ist gewährleistet, dass keine zusätzlichen Fahrtkosten entstehen, Sie aber alle Schnäppchen mitnehmen können.

2. Sparen Sie mit Eigenmarken bis zu 45 Prozent!

Die Handelsketten bieten die meisten Markenprodukte auch als Eigenmarken an.

Diese sind in der Regel 45 % günstiger als das Markenprodukt und qualitativ sehr hochwertig. Denn: Sie werden oft vom Markenhersteller selbst im Auftrag produziert.

Trotz Teuer-Schock raus aus den SCHULDEN

JOSEFA FERNANDEZ (54), Caritas-Schuldnerberatung:

1. Erstellen Sie einen Haushaltsplan!

Damit Sie nicht mehr ausgeben, als Sie einnehmen, ist ein Haushaltsplan sehr hilfreich. Darin alle Ausgaben auflisten. Wichtig: prüfen, auf welche Posten Sie verzichten können! Und: Holen Sie sich Hilfe z. B. von Schuldnerberatern.

2. Zuverdienste prüfen!

Wer alle „nicht notwendigen Ausgaben“ gestrichen hat und weiter im Minus ist, muss über Zusatzverdienste nachdenken. Prüfen Sie z. B. die Annahme von Mini- oder Midijobs (Arbeitsagenturen helfen).

3. Fragen Sie nach staatlichen Zulagen!

Viele Bundesbürger haben Anspruch auf staatliche Hilfen (z. B. Grundsicherung, Wohngeld, Heizkosten-Zuschuss), haben sie aber bisher nicht beantragt. Sozialämter, Jobcenter, Schuldnerberater helfen.

KOCHEN für den Geldbeutel



Ralf Zacherl (51)

Das rät Spitzen-Koch RALF ZACHERL (51):

1. Erstellen Sie einen Wochen-Speiseplan! Nutzen Sie Möglichkeiten der Doppel-Verwertung. So können Salzkartoffeln am Folgetag zu Bratkartoffeln werden. Vorteil: Es wird nichts weggeworfen.

2. Verwenden Sie alle Reste! Egal ob von Braten, Aufschnitt oder Gemüse: Sie lassen sich gut als Suppeneinlage nutzen.

3. Dieses Gericht ist gut und günstig! Für das „Überraschungsei“ (8 Portionen) 1 Brötchen in Wasser einweichen und mit 4 klein gewürfelte Schalotten, 800 g Mischhack, 40 g geriebenem Ingwer, 1/2 Bund gehackte Petersilie, 1 geriebene Knoblauchzehe, 2 TL Ketchup und 1 TL Senf vermengen. Die Chilischote in 8 Ringe schneiden und diese jeweils ca. 1 cm dick mit der Hackmasse ummanteln und mit jeweils einer Scheibe Bacon ummanteln. Im Ofen bei 100 Grad Umluft 25 Minuten backen.

Warum ist Strom eigentlich so teuer?

HORST REIDEL (70) aus Bochum: **Ich verdiene mir als Kurierfahrer zur Rente etwas dazu. Aber das Kilometergeld von 30 Cent je km reicht nicht. Kann der Staat noch was tun?**

ADAC-Experte STEFAN GERWENS: „Derzeit können Arbeitgeber 30 Cent je gefahrenen Kilometer bei Nutzung des eigenen Pkw pauschal steuerfrei erstatten. Je nach Wert des Pkw und jährlicher Fahrleistung reicht dies nicht zur Kostendeckung aus. Der Fiskus sollte daher prüfen, ob die steuerfreie Pauschale für dienstliche Fahrten mit dem eigenen Pkw im Zuge der hohen Kraftstoff-

kosten zu erhöhen ist.“

RAINER SCHMIDT (58) aus Bochum: **Wie viel kann ich im Monat beim Lebensmitteleinkauf sparen?**

Einkaufsexperte SVEN REUTER: „Durch geschicktes Einkaufen können Sie durchschnittlich 30 Prozent Ihrer Ausgaben einsparen. Das entspricht rund 100 Euro im Monat. Wichtig ist, dass Sie Ihren Einkauf planen und Sonderangebote auch auf Vorrat einkaufen, z. B. Nudeln, Tiefkühlpizza.“

INGE BECKER (50) aus Köln: **Warum ist Strom so teuer? Was könnte der Staat tun, damit er**

billiger wird?

Steuersatz-Präsident REINER HOLZNAGEL: „Der hohe Strompreis hängt auch mit den Steuern und Abgaben zusammen. Die Regierung sollte die Stromsteuer von 2 Cent auf 0,1 Cent je Kilowattstunde senken, die Mehrwertsteuer auf 7 % und die EEG-Umlage (Ökostrom-Umlage) sofort abschaffen.“

BIRGIT BROCKMANN (42) aus Dortmund: **Bei welchen Produkten kann ich oft und am meisten sparen?**

TER: „Das größte Sparpotenzial gibt es über Sonderangebote bei Butter, Joghurt, Tiefkühlpizza, Kaffee, Nudeln, Bier,

Sekt, Orangensaft, Schokolade, Waschpulver. Deshalb dort unbedingt auf Sonderangebote achten.“

BILD-Reporterin führt Haushaltsbuch Lieferservice kostet gut die Hälfte mehr

Berlin – Irgendwie ist am Ende des Geldes immer noch Monat übrig.

Werfe ich Geld wirklich mit vollen Händen raus oder entzieht die Inflation es mir mit Macht? Mein Haushaltsbuch hilft mir seit einigen Wochen

(wieder) bei der Antwort. Erkenntnis im Vergleich zu 2020: Unter „Lieferservice“ stand damals „31,80 Euro“, heute kostet die ähnliche Bestellung 48 Euro. Kleine Ausgaben – App-Abos, Kinder-Comics, Blümchen – läppern sich

schon zur Monatsmitte schnell zu einem Fuffi. Wenn ich mir tatsächlich JEDE Ausgabe bewusst mache, verzichte ich eher – und habe so Geld für die letzten Tage langer Monate. Mein Tipp für Haushaltsbuch-Anfänger: ein japanisches Kakebo. Das macht durch seine übersichtliche Struktur Einnahmen und (Dauer-)Ausgaben richtig transparent.

BILD-Reporterin Simone Day (44) führt seit Januar wieder ein Haushaltsbuch



Foto: PARMENZ

Manchmal das Paketvolumen nicht aus-schöpfend, wird das Geld nicht erstattet!

So sparen Sie Energiekosten

Leonora Holling (56), Chefin Bund der Energieverbraucher:

1. Prüfen Sie zunächst Ihren Verbrauch!

Wer z. B. zu zweit auf 70 Quadratmetern lebt, aber einen Stromverbrauch von 4000 kWh im Jahr hat, sollte skeptisch werden. Oft sind Altgeräte der Grund. Mit Messgeräten überprüfen (gibt

es z. B. bei Verbrauchszentralen).

2. Geräte neu einstellen!

Wer den Kühlschrank z. B. von 4 auf 6 Grad hochdreht, hat immer noch frische Lebensmittel – aber eine kleinere Stromrechnung. Tipps: Handyladegeräte von der Steckdose ziehen, wenn Ladevorgang vorbei und sie nicht gebraucht wer-

den. Energiesparlampen nutzen.

3. Nicht automatisch Billig-Tarif abschließen!

Vor Abschluss eines Stromvertrags schauen, ob der Versorger seriös ist. Auf keinen Fall Verträge mit Vorrauskauf abschließen! Finger weg

auch von Strom-Paket: Die werden zwar günstig angeboten. Doch wenn

man das Paketvolumen nicht ausschöpfend, wird das Geld nicht erstattet!

Putins Tisch-Geheimnis gelüftet!



Moskau – **Kreml-Chef Wladimir Putin (69) hat Angst vor Corona – und traut offenbar nur russischen Medizinern.** Das erklärt den

Riesen-Abstand beim Treffen mit Emmanuel Macron (44) im Kreml: Frankreichs Regierungschef hatte einen PCR-Test durch russische

Ärzte abgelehnt! Grund laut einem Mitarbeiter: „Wir konnten nicht zulassen, dass die Russen an die DNA des Präsidenten kommen.“

Fotos: PRIVAT, PETER MÜLLER, THEO KLEIN, HOJABR RIAHI