

Preisexplosion

Wie man beim Lebensmittelkauf wirklich Geld sparen kann – Tipps

Der Blick auf den Kassenzettel nach dem Einkauf macht zurzeit meist nicht glücklich. Lebensmittel sind sehr teuer geworden. Es gibt aber Tricks, wie man die Kosten trotzdem möglichst niedrig halten kann.

25. September 2022, 16:00 Uhr • Ulm

Ein Artikel von



[Caroline Strang](#)



Lebensmittel sind deutlich teurer geworden. Aber man kann trotzdem mit einfachen Tricks sparen.

© Foto: Hendrik Schmidt/dpa

Schon seit Monaten steigen die Lebensmittelpreise, in den vergangenen Wochen besonders stark. Nach dem Einkauf blicken derzeit viele Menschen überrascht und betroffen auf ihren Kassenzettel. Ein Wocheneinkauf im Supermarkt oder Discounter für eine Familie ist häufig einfach mal 50 Euro teurer geworden, bei manchen ist der Unterschied kleiner, bei manchen noch deutlich größer. Betrug die Teuerung zwischen 2000 und 2019 durchschnittlich noch knapp unter 1,5 Prozent, liegt der Preisanstieg von August 2021 zu August 2022 bei 16,6 Prozent. Gegen die Preiserhöhungen selbst können Verbraucher wenig tun. Sparen können sie mit einfachen Tipps aber dennoch.

Gute Planung und Einkaufsliste Es gilt, unnötige Spontankäufe zu vermeiden. Deshalb empfiehlt Sven Reuter, Chef der my-value shopping GmbH und der Preis-Info-App „Smhaggle“, die Einkäufe vorher zu planen. „In der Regel kauft man immer wieder das Gleiche – die wichtigsten 50 Produkte sollte man sich notieren.“ Auch ein Essensplan für die aktuelle Woche kann helfen, gezielter einzukaufen. „Vorab sollte man die eigenen Vorräte und die Reste im Kühlschrank checken und von hinten nach vorne räumen. Es kann auch helfen, vorab ein Maximalbudget für den Einkauf festzulegen“, empfiehlt Frank Waskow, Lebensmittelexperte bei der Verbraucherzentrale NRW. Außerdem sei ein Einkaufszettel sinnvoll.

Nicht hungrig einkaufen gehen Mit Hunger einkaufen zu gehen, ist nie eine gute Idee, denn man gibt dann laut Studien mehr Geld aus. Und nicht nur das: Ist man beim Einkaufen hungrig, kauft man vermehrt kalorienreichere Lebensmittel wie Süßigkeiten, Chips und Schokolade. Und die braucht man eigentlich nicht, sie gehen aber ziemlich ins Geld.

Vorab Preise vergleichen „Jede Woche sind bei jedem Händler rund 200 der beliebtesten Markenprodukte im Sonderangebot“, erklärt Reuter. Mit einem Vergleich könne man ordentlich Geld sparen. Dabei helfen Prospekte, aber mit der App smhaggle (siehe Infokasten) ist er Vergleich noch einfacher. Der Sparexperte empfiehlt, im Wochen-Rhythmus Händler wechselnd anzusteuern. „Dadurch ist gewährleistet, dass keine zusätzlichen Fahrtkosten oder Zeitaufwände entstehen und alle Sonderangebote dennoch mitgenommen werden können.“

Aktionsprodukte kaufen und Vorräte anlegen Gerade Markenprodukte sollten nur als Sonderangebot gekauft werden, sagt Reuter. Und dann auch mal auf Vorrat, was bei Kaffee, Marmelade, Nudeln, Reis, Tiefkühlpizza, Konserven, Hygieneartikel oder Waschmittel gut geht. „Beim Kauf von Markenprodukten kann man so leicht zwischen 25 und 50 Prozent einsparen.“

Eigenmarken statt Markenprodukte Ist ein Markenprodukt gerade nicht im Angebot, lassen sich stattdessen Eigenmarken kaufen. „Diese sind durchschnittlich 45 Prozent günstiger als das vergleichbare Markenprodukt“, sagt Reuter. Qualitativ seien Eigenmarken sehr hochwertig. „Diese werden oft vom Markenhersteller selbst im Auftrag produziert.“ Sein Tipp: „Steuern Sie den Händler an, bei dem Sie die meisten Ihrer Produkte in der Aktion kaufen können und decken Ihren restlichen Warenkorb über Eigenmarken.“

Grundpreise vergleichen Manchmal ist es wegen der unterschiedlichen Packungsgrößen schwierig, die Preise zu vergleichen. Die Händler sind aber verpflichtet, die Grundpreise auszuzeichnen. Meist stehen sie klein auf dem Preisschild am Regal unter dem Warenpreis. Der Grundpreis sagt aus, wie teuer ein Lebensmittel bezogen auf eine bestimmte Menge, meistens ein Kilogramm oder einen Liter, ist.

Saisonware bevorzugen Gemüse und Obst, das Saison hat und in der Region wächst, ist in der Regel günstiger zu haben, weil es nicht weit transportiert und aufwändig gekühlt werden muss, erklärt Waskow. Im Herbst sind das beispielsweise Kürbis, Rote Bete, Feldsalat, Karotten, Rosenkohl und Äpfel. Wichtig ist auch, frische Waren richtig zu lagern und nicht verderben zu lassen.

Reduzierte Waren kurz vor Ablaufdatum kaufen In vielen Supermärkten und Discountern gibt es kleine Bereiche im Kühlregal oder Schütten vor den Kassen, in denen Lebensmittel zu finden sind, deren Mindesthaltbarkeitsdatum sehr bald erreicht ist. Im Normalfall sind sie noch einwandfrei – und deutlich reduziert.

Fleisch und andere Tierprodukte ersetzen Lebensmittelexperte Waskow empfiehlt auch, Fleisch oder Butter öfters durch pflanzliche Alternativen zu ersetzen. Denn gerade die Preise für tierische Produkte sind stark gestiegen. Butter allein ist 47,9 Prozent teurer als im Vorjahr, Fleisch und Fleischwaren 18,3 Prozent, Molkereiprodukte und Eier 24,2 Prozent. „Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen und Lupinen sind sehr gute Alternativen zu Fleisch: Sie sind wertvolle Quellen für Eiweiß, Eisen, B-Vitamine und Ballaststoffe und zudem günstig“, sagt er.

Selbst anbauen und selbst kochen Wer einen Garten oder Balkon hat, kann Kräuter, Gemüse und Obst auch selbst anbauen. Und: „Selbst zu kochen ist meistens unschlagbar günstiger als Fertiggerichte, Lieferdienste oder To-go-Käufe“, erklärt Waskow. Ebenso gehen kleine Snacks unterwegs ins Geld. „Wer sich eine Brotzeit schmiert und den Kaffee im eigenen Thermobecher mitnimmt, kann damit Geld und Verpackungsmüll sparen.“

Leitungswasser trinken Auch bei Getränken gibt es Sparpotenzial: Wasser, vor allem Leitungswasser, ist deutlich billiger als Softdrinks, sagt Waskow. „Leitungswasser ist zudem besonders umweltschonend und kann geschmacklich mit einem Spritzer Zitrone oder ähnlichem aufgepeppt werden.“

Eine App hilft beim Preisvergleich

Diese App stellt Preistransparenz im stationären Handel her – und das digital und schnell. Mit dem Hochladen von Kassensbons über die App smhaggle teilen Nutzer ihre stationären Kauf-Informationen zu Produktverfügbarkeit und -Preis mit anderen Nutzern und profitieren gleichzeitig von den Kauf-Informationen anderer. Man kann nach Produkten suchen und sich die Preise bei verschiedenen Händlern in der Umgebung anzeigen lassen. „Auf diese Weise entsteht analog zur Online-Welt eine jederzeit verfügbare Markt-/Preis-Transparenz auch für Konsumgüter der Offline-Welt als Grundlage für zukünftige Kaufentscheidungen“, erklärt Sven Reuter. Seinen Aussagen nach beträgt das durchschnittliche Einsparpotenzial mit smhaggle 30 Prozent, der durchschnittliche Haushalt kann pro Monat also 160 Euro beziehungsweise rund 2000 Euro im Jahr sparen. Derzeit hat die App über 300 000 Nutzer. Übrigens gibt der durchschnittliche Haushalt laut Statistischem Bundesamt pro Jahr 6700 Euro für Essen und Trinken aus, geht zweimal pro Woche einkaufen und besucht dabei durchschnittlich drei Einkaufsstätten.