

EINKAUFEN & ENTSCHEIDEN.

Werbung will, dass du kaufst. Du willst, dass dein Geld reicht. Hier sind die Werkzeuge: Bedarf vs. Wunsch erkennen, klüger einkaufen, deine Rechte kennen, Geschenke planen ohne Stress.

MISSION 01.

BEWUSST ENTSCHEIDEN STATT SPONTAN KAUFEN

Im Alltag treffen wir ständig schnelle Kaufentscheidungen – im Laden, online, unterwegs. Hier erfährst du, wie du prüfst: Brauchst du das wirklich, oder ist es ein spontaner Wunsch?

- ☐ Ich überlege vor einem Kauf, wofür ich das Produkt brauche (z. B. bei Lebensmitteln, Kleidung, Technik)
- ☐ Ich prüfe, ob ich etwas Ähnliches bereits besitze oder ausleihen kann
- ☐ Ich unterscheide zwischen Bedarf (notwendig) und Wunsch (nice-to-have)
- ☐ Ich warte bei nicht dringenden Käufen mindestens einen Tag
- ☐ Ich schaue nach, ob in meinem Monatsbudget noch genug Geld dafür übrig ist
- ☐ Ich mache mir Gedanken darüber, wie oft ich den Gegenstand wirklich nutzen werde
- ☐ Ich überlege, ob es eine günstigere Alternative gibt (z. B. gebraucht, ausleihen)
- ☐ Ich frage mich, ob ich das wirklich will oder ob Werbung und Trends mich dazu bringen
- ☐ Ich plane größere Anschaffungen im Voraus und lege mir das Geld zurück
- ☐ Ich notiere mir Fehlkäufe, um daraus für zukünftige Entscheidungen zu lernen



BONUS-WISSEN

Wusstest du, dass **Impulskäufe** oft durch Werbung und Social Media ausgelöst werden? Alles was wir sehen, beeinflusst uns – besonders bei spontanen Käufen. Wenn du die von Werbung erzeugte Begeisterung hinterfragst, behältst du die Kontrolle über Spontankäufe und dein Geld.



MINI-CHALLENGE

Verschiebe einen geplanten Kauf bewusst um 24 Stunden – und prüfe danach, ob du ihn überhaupt noch willst.

MISSION 02.

LEBENSMITTEL PLANEN & RICHTIG LAGERN

Wer seine Einkäufe gut plant und Lebensmittel richtig lagert, spart Geld und vermeidet unnötige Verschwendung. Manche Produkte sind schnell verderblich, andere halten sich deutlich länger. Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** ist wichtig – bedeutet aber nicht, dass das Produkt ab diesem Tag automatisch schlecht ist. Vor dem Wegwerfen prüfen lohnt sich.

PLANEN VOR DEM EINKAUF

- ☐ Ich kontrolliere vor dem Einkauf meine Vorräte und prüfe, was bereits zuhause ist (Kühlschrank, Gefrierfach, Vorratsschrank)
- ☐ Ich plane Mahlzeiten und Snacks für mehrere Tage im Voraus (z. B. mit einem Essensplan)
- ☐ Ich schreibe eine Einkaufsliste und halte mich daran, um unnötige Käufe zu vermeiden
- ☐ Ich kaufe nur realistische Mengen ein, die ich tatsächlich verbrauchen kann
- ☐ Ich lege mir einen kleinen Grundvorrat an haltbaren Lebensmitteln an (z. B. Nudeln, Reis, Konserven)

BEIM EINKAUFEN & TRANSPORT

- ☐ Ich bevorzuge saisonale und regionale Produkte
- ☐ Ich kaufe reduzierte Produkte gezielt, wenn sie bald verbraucht werden
- ☐ Ich achte beim Einkauf auf die Haltbarkeit
- ☐ Ich lege Kühl- und Tiefkühlprodukte zuletzt in den Einkaufswagen und bringe sie rasch nach Hause

LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

- ☐ Ich räume den Kühlschrank sinnvoll ein (z. B. Fleisch und Fisch nach unten, Gemüse ins Gemüsefach)
- ☐ Ich lagere Obst und Gemüse richtig – nicht alles gehört in den Kühlschrank (z. B. Tomaten und Bananen lieber draußen)
- ☐ Ich lagere trockene Lebensmittel passend (z. B. Kartoffeln und Zwiebeln dunkel, kühl und trocken)
- ☐ Ich lagere Brot im Brotkasten

VORRÄTE ORGANISIEREN

- ☐ Ich beschrifte geöffnete Produkte mit Datum
- ☐ Ich verschließe geöffnete Lebensmittel gut und bewahre sie möglichst luftdicht auf
- ☐ Ich kontrolliere Vorräte regelmäßig
- ☐ Ich verbrauche ältere Lebensmittel zuerst (First in – First out)

LEBENSMITTEL BEWUSST NUTZEN

- ☐ Ich verbrauche Reste zeitnah oder friere sie ein
- ☐ Ich reduziere durch das Vorkochen von Mahlzeiten spontane Käufe
- ☐ Ich verwende Reste kreativ weiter (z. B. „Restlauf“)
- ☐ Ich kenne den Unterschied zwischen **Mindesthaltbarkeitsdatum** (oft noch genießbar) und **Verbrauchsdatum** (nach Ablauf nicht mehr verwenden)
- ☐ Ich nutze Lebensmittelrettungs-Apps, um überschüssige oder vergünstigte Lebensmittel zu kaufen



BONUS-WISSEN

Halte Gewürzbehälter nicht direkt über den Dampf beim Kochen. Die Gewürze ziehen Feuchtigkeit, verklumpen und verlieren Aroma. Gib sie lieber erst in die Hand oder auf einen Löffel.



MINI-CHALLENGE

Mach einen Essensplan für die Woche, koche vor und notiere spontane Einkäufe. Vergleiche danach: mit Plan vs. ohne Plan – was ändert sich?

MISSION 03.

PREISBEWUSST EINKAUFEN & SPAREN

Viele kleine Einsparungen ergeben langfristig eine große Summe. Bewusstes Einkaufen heißt: Preise vergleichen und Gewohnheiten hinterfragen.

PREISE BEWUSST VERGLEICHEN

- ☐ Ich vergleiche die Preise verschiedener Geschäfte – gleiche Qualität kostet nicht überall gleich viel
- ☐ Ich achte auf den Grundpreis (Preis pro kg oder Liter) statt nur auf den Packungspreis
- ☐ Ich nutze Rabattaktionen gezielt – nur bei echtem Bedarf oder Vorratskauf
- ☐ Ich prüfe, ob große Packungen wirklich günstiger sind und rechtzeitig verbraucht werden können
- ☐ Ich überprüfe meine Vorräte an Haushaltsprodukten regelmäßig und kaufe sie rechtzeitig nach

EINKAUF PLANEN & STRUKTURIEREN

- ☐ Ich lege ein realistisches Budget für meine Einkäufe fest
- ☐ Ich plane Einkäufe im Voraus, statt spontan loszugehen
- ☐ Ich kaufe mit einer strukturierten Einkaufsliste ein
- ☐ Ich teile meine Einkäufe in Wochen- und Großeinkäufe auf (haltbar vs. frisch)
- ☐ Ich plane feste Einkaufstage ein, um eine Routine zu entwickeln

BEWUSST KONSUMIEREN

- ☐ Ich hinterfrage Werbung und Kaufimpulse
- ☐ Ich suche nach günstigeren Alternativen
- ☐ Ich nehme Snacks und Getränke von zuhause mit, statt sie unterwegs zu kaufen
- ☐ Ich reduziere Fertiggerichte und koche öfter selbst
- ☐ Ich trinke Leitungswasser statt Softdrinks
- ☐ Ich vergleiche auch bei Kleidung oder Elektronik die Preise und Angebote
- ☐ Ich verwende multifunktionale Produkte, z. B. einen Universalreiniger für alles
- ☐ Ich setze auf wiederverwendbare Produkte, z. B. Stoffsackerl oder wiederverwendbare Putztücher

AUSGABEN REFLEKTIEREN

- ☐ Ich behalte meine täglichen Ausgaben im Blick
- ☐ Ich überprüfe meine Einkaufsgewohnheiten regelmäßig



BONUS-WISSEN

Setz dir vor einem Einkauf ein Limit, z. B. wie viel du ausgeben möchtest. Dadurch vermeidest du spontane Käufe und bleibst im Budget. Bei teureren Dingen vorher Preise recherchieren und auf Rabatte oder Saisonwechsel achten.



MINI-CHALLENGE

Kauf einen Monat lang konsequent mit Einkaufsliste ein.

MISSION 04.

KONSUMENTENRECHTE & SCHUTZ BEIM KAUFEN

Wer seine Rechte kennt, kann Probleme beim Kaufen leichter lösen und Kostenfallen vermeiden.

VOR DEM KAUF INFORMIEREN

- ☐ Ich prüfe **Vertragsbedingungen** (z. B. Laufzeit bei Streaming oder Fitnessstudio)
- ☐ Ich sehe mir Rückgabe- und Umtauschregeln an
- ☐ Ich überprüfe Online-Shops auf ein vollständiges **Impressum** und Kontaktdaten
- ☐ Ich lese Bewertungen kritisch (echte Erfahrungen oder auffällig viele ähnliche Kommentare?)
- ☐ Ich achte auf sichere Websites (https und Schloss-Symbol im Browser)

SICHER BEZAHLEN

- ☐ Ich leiste keine Vorauszahlung bei unbekannten Anbietern
- ☐ Ich wähle die Zahlungsart bewusst (z. B. Zahlung auf Rechnung oder Dienst mit Käuferschutz)
- ☐ Ich achte auf zusätzliche oder versteckte Kosten (z. B. Versand, Servicegebühren, automatische Verlängerung)
- ☐ Ich behalte Kündigungsfristen im Blick (z. B. bei Probe-Abos)

BEI PROBLEMEN RICHTIG HANDELN

- ☐ Ich bewahre Rechnungen und Bestellbestätigungen auf (E-Mail speichern oder Screenshot machen)
- ☐ Ich melde Mängel möglichst schnell (z. B. beschädigte Ware sofort reklamieren)
- ☐ Ich prüfe die **Gewährleistung** für gesetzliche Rechte bei Mängeln und die **Garantiebedingungen** für zusätzliche Versprechungen des Herstellers
- ☐ Ich nutze das **Widerrufsrecht** bei Online-Käufen fristgerecht (meist 14 Tage)
- ☐ Ich dokumentiere Probleme (Fotos machen, Nachrichten sichern)
- ☐ Ich hole mir bei Bedarf Unterstützung beim **Konsumentenschutz**



BONUS-WISSEN

Im Online-Handel hast du meist ein Rücktrittsrecht von 14 Tagen. Im stationären Handel gibt es kein gesetzliches Umtauschrecht – das ist oft eine Vereinbarung des Geschäfts. Tipp: Frag einfach vorher im Laden, ob das Geschäft Umtausch oder Rückgabe anbietet.



MINI-CHALLENGE

Vergleiche die Rückgabefristen von zwei Online-Shops.

MISSION 05.

AUSGABEN FÜR GESCHENKE PLANEN

Mit Planung können Geschenke gemacht werden, ohne das Budget zu überlasten.

FRÜHZEITIG PLANEN

- ☐ Ich erstelle eine Liste mit wichtigen Anlässen (z. B. Geburtstagsfeiern, Weihnachten)
- ☐ Ich notiere Geschenkideen frühzeitig (wenn mir spontan etwas einfällt oder ich es im Alltag sehe)
- ☐ Ich besorge Geschenke rechtzeitig (nicht erst am Tag vor dem Event)

BUDGET IM BLICK BEHALTEN

- ☐ Ich lege ein Jahresbudget fest (z. B. 200 € für Geschenke insgesamt)
- ☐ Ich bestimme Maximalbeträge pro Person (z. B. für Freund:innen 10 €, für Familie 30 €)
- ☐ Ich lege monatlich Geld zurück (kleines Budget festlegen, das ich regelmäßig spare)

GÜNSTIGE ALTERNATIVEN NUTZEN

- ☐ Ich plane gemeinsame Geschenke (z. B. mit Freund:innen ein Gruppengeschenk)
- ☐ Ich überlege mir selbstgemachte Geschenke (z. B. ein handgemachtes Armband)
- ☐ Ich berücksichtige auch nicht-materielle Geschenkideen (z. B. gemeinsame Erlebnisse)

NACHHALTIG HANDELN

- ☐ Ich verwende Verpackungsmaterial wieder (z. B. Geschenkpapier, das ich noch zu Hause habe)



BONUS-WISSEN

Flohmärkte sind ideal für besondere Geschenke zu günstigen Preisen – von Secondhand-Kleidung bis hin zu handgemachten Sachen. In Graz gibt's z. B. zweimal im Jahr einen Hinterhof- und Gartenflohmarkt.

FACHWÖRTER, KURZ ERKLÄRT.

Diese Wörter sind im Text oben farbig markiert. Tipp sie an, dann öffnet sich die Erklärung direkt dort, wo sie gebraucht wird. Nochmal antippen schließt sie wieder.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Regeln einer Garantie. Sie sagen, was repariert oder ersetzt wird und wie lange. Die Garantie ist freiwillig und wird vom Hersteller gegeben – zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung.

IMPRESSUM

Pflichtangaben auf einer Website. Dort steht, wer dahintersteckt und wie man die Person oder Firma erreicht. Fehlt das Impressum: starkes Warnsignal.

KONSUMENTENSCHUTZ

Schützt Käufer:innen und stellt sicher, dass ihre Rechte beim Einkaufen eingehalten werden. In Österreich z. B. die Arbeiterkammer oder der Verein für Konsumenteninformation (VKI).

VERBRAUCHSDATUM

Zeigt an, bis wann ein leicht verderbliches Produkt sicher konsumiert werden kann (z. B. Faschiertes, frischer Fisch). Nach Ablauf nicht mehr verwenden.

WIDERRUFSRECHT

Recht, einen Online-Kauf innerhalb einer bestimmten Zeit zurückzugeben, in der EU meist 14 Tage. Gilt nur online – im stationären Handel nicht automatisch.

GEWÄHRLEISTUNG

Gesetzlicher Anspruch, wenn ein Produkt kaputt oder fehlerhaft ist. Gilt automatisch beim Kauf – in Österreich für 2 Jahre. Verkäufer:in muss reparieren, ersetzen oder Geld zurückgeben.

KAUFIMPULS

Plötzlich auftretender Wunsch, etwas zu kaufen, obwohl es vorher nicht geplant war. Die Entscheidung erfolgt schnell und ohne längeres Nachdenken – oft ausgelöst durch Werbung, Social Media oder Sonderangebote.

MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD)

Gibt an, bis wann ein Produkt bei richtiger Lagerung seine Qualität behält. Auch danach ist es oft noch genießbar, wenn es normal aussieht, riecht und schmeckt – also vor dem Wegwerfen prüfen.

VERTRAGSBEDINGUNGEN

Regeln eines Vertrags. Sie legen fest, was beide Seiten tun müssen – Laufzeit, Kosten, Kündigungsfrist, Pflichten. Vor Unterschrift komplett durchlesen.