



HAUSHALTS
CHECK
MIT
YVONNE WILICKS

Yvonne Willicks

MEINE 111 BESTEN EINKAUFSTIPPS



WDR
FERNSEHEN

ALLGEMEINE EINKAUFSTIPPS

- 1 Bargeld 14
- 2 Wie viel Geld für was? 14
- 3 Einkaufszettel 14
- 4 Organizer  15
- 5 Kassenware 15
- 6 Getränke zum Mitnehmen 16
- 7 Preisvergleich 16
- 8 Drüber schlafen 16
- 9 Gezielt shoppen 16

SIEGELKUNDE**SUPERMARKT**

- 10 Nichts dem Zufall überlassen 30
- 11 Vorher was essen 30
- 12 Nimm den Korb 30
- 13 Einkaufsschlüssel  30
- 14 Tasche dabei? 30
- 15 Richtungswechsel 32
- 16 Zeitlimit 32
- 17 Qualität 32
- 18 Achtung Zucker! 33
- 19 Nährwerttabelle 33
- 20 Handelsmarken 33
- 21 Grundpreis 34
- 22 Angebote 34
- 23 Aroma 35
- 24 Grundnahrungsmittel 35
- 25 Tierhaltung 36
- 26 Milch 36
- 27 Brot und Backwaren 36
- 28 Wasser 37
- 29 Kaffee 37
- 30 Eier 38
- 31 Ist mein Ei noch frisch?  39
- 32 Kostenfalle Fertigprodukte  39

- 33 Lebensmittel lagern 41
- 34 Vegetarier und Veganer 42
- 35 Light-Produkte 42
- 36 Laktosefreie Lebensmittel 42

DROGERIE 45

- 37 Resteentleerung 47
- 38 Eigenmarken 47
- 39 Aluminiumsalze 47
- 40 Schadstoffe 47
- 41 Mikroplastik 50
- 42 Nahrungsergänzungsmittel 52
- 43 Pink Tax 52
- 44 Waschmittel 53
- 45 Vorratskäufe 53
- 46 Waschladungen (WL) 53
- 47 70 g – mehr nicht! 54
- 48 Reinigungsmittel 54
- 49 Mikrofasertücher 55
- 50 Feuchtes Toilettenpapier  55

ELEKTROMARKT 57

- 51 Langlebigkeit 58
- 52 Energieverbrauch 58
- 53 Kühlschrank  61
- 54 Herd  64
- 55 Mikrowelle  67
- 56 Spülmaschine  67
- 57 Waschmaschine  69
- 58 Trockner  71
- 59 Staubsauger  72
- 60 Küchenmaschine  74

TÖPFE, PFANNEN UND MESSER 76

- 61 Was habe ich für einen Herd? 78
- 62 Wie groß ist mein Herd? 78
- 63 Druckprobe 79

64	Edelstahl	79	88	Must-haves Küchenhelfer 	95
65	Griffe	79	89	Dosenöffner	96
66	Sets	79	90	Zitruspresse	96
67	Grundausstattung Töpfe 	79	91	Korkenzieher	96
68	Ordnung im Topfschrank 	79	92	Schneebeesen	98
69	Grundausstattung Pfannen 	82	93	Sieb	98
70	Gewicht	84	94	Rührschüssel	98
71	Größe	84	95	Messbecher	98
72	Form	84	96	Frischhalte Dosen	98
73	Griff	84	97	Ordnung im Dosenschrank 	100
74	Immer mit Deckel!	84	98	Frischhaltefolie	100
75	Kosten	84	99	Pfannenwender	101
76	Grundausstattung Messer 	87	100	Kochlöffel	101
77	Klinge	87	101	Melamin 	101
78	Aufbewahrung	87	102	Schere	102
79	Schützt die Spitze 	88	103	Knoblauchpresse	102
80	Schärfen	90	104	Presse reinigen 	102
81	Schneidebretter	90	105	Tipp vom Fachmann 	103
82	Zubehör	90	106	Handhabung	103
83	Preise für Messer	90	107	Betriebszeit	103
84	Messer für Linkshänder	91	108	Aufbewahrung	104
			109	Toaster	104
KÜCHENHELFER		92	110	Wasserkocher	104
85	Schubladen-Trenner 	94	111	Must-haves in der Küche	104
86	Reinigung und Montage	95			
87	Aufbewahrung	95	REGISTER		108

TV-TIPP

Tipps mit dem Fernseher habe ich bereits im Fernsehen präsentiert – und für so gut befunden, dass sie auch zu meinen 111 besten Tipps zählen.

LIFE-HACK

Tipps mit der Glühbirne sind praktische Tipps, die auf kreative Art den Alltag einfacher machen. Gewusst wie!



ALLGEMEINE EINKAUFSTIPPS



Monate zu führen, öffnet die Augen für all die unnötigen Einkäufe, zu denen uns der Handel verführt. Denn das muss nun auch jeder wissen: Sobald wir einen Konsumtempel betreten, ist es so gut wie aus mit dem freien Willen! Wir sind stammesgeschichtlich einfach so konditioniert. Als Jäger- und SammlerInnen belohnt uns unser limbisches System im Gehirn mit Glücksgefühlen, wenn wir einen vollen Einkaufswagen vor uns herschieben, ein neues Parfüm ergattert oder trendige Sportschuhe im Internet bestellt haben. Wie gesagt, wenn da nur die Sache mit dem begrenzten Budget nicht wäre ...

1 Bargeld

Bezahle immer mit Bargeld! Dann behältst du besser den Überblick, wie viel du ausgibst.

2 Wie viel Geld für was?

Führe ein Haushaltsbuch! Zumindest mal vorübergehend ... Dann weißt du, wofür du dein Geld verwendest.

3 Einkaufszettel

Schreibe dir Einkaufszettel! Dann kaufst du nur das, was du wirklich brauchst.

Tipp 1: Lieber in bar zahlen! Geld wirkt im Gehirn wie eine Droge. Eine US-Studie belegt, dass Kunden, die Bargeld verwenden, weniger ausgeben als diejenigen, die mit Karte zahlen.



4 Organizer

Ein hübscher und praktischer Einkaufslisten-Organizer lässt sich ganz leicht aus einer Leinwand, einer leeren Schachtel (zum Beispiel Teepackung) und einer Klopapierrolle basteln.

Äpfel
Kartoffeln
Müsli
Käse
Quark
Erdbeeren
Essig
Brot
Spülmittel
Wattepads
Peeling
Korkenzieher

5 Kassenware

Kaufe niemals „Quengelware“ an der Kasse! Süßigkeiten im Supermarkt, Batterien im Elektrofachmarkt oder Teelichter im Möbelladen.



Tipp 4: Bastelanleitung für Einkaufsorganizer:
Die Unterseite einer Klopapierrolle mit Pappe zukleben. Schachtel und Rolle anmalen (auch innen) und gut trocknen lassen. Die Leinwand beschriften oder verzieren. Danach die bemalte Schachtel und die Papprolle auf die Leinwand kleben. Eine Bastelkordel für die Zettel quer über die Leinwand spannen und befestigen (Sekundenkleber!). Kleine Wäscheklammern an die Kordel klemmen, Zettel in die Schachtel und Stifte in die Rolle – fertig!

42 Nahrungsergänzungsmittel

Kaufe keine Vitaminpräparate. Sie sind überflüssig. Eine ganz normale ausgewogene Ernährung reicht aus, um genügend Vitamine aufzunehmen. Ausnahmen gelten für Folsäure bei Schwangeren und Vitamin D für ältere Menschen im Winter.

43 Pink Tax

Vergleiche spaßeshalber mal die Preise zwischen Männer- und Frauenprodukten. Vielleicht geht ja auch mal ein Rasierschaum oder ein Nassrasierer für das andere Geschlecht. Männer fahren da nämlich deutlich günstiger ...

Tipp 43: Pink Tax. Bei Einwegrasierern zahlen Frauen bis zu einem Drittel mehr – für fast das gleiche Produkt (in Rosa).



RABATTMARKEN

Gerade in der Drogerie lässt sich mit Coupons viel Geld sparen. Coupons findest du auf diversen Gutscheineseiten im Netz, oft aber auch bei den Händlern selbst. Sie einzulösen lohnt sich vor allem dann, wenn die Aktion mit einem Sonderangebot kombiniert ist, also von dem Angebotspreis noch der Coupon-Deal abgeht. Hamsterkäufe bitte nur bei Waren, die über längere Zeit gelagert werden können. Überprüfe vor dem Einkauf, ob der Coupon Beschränkungen hat wie Mindesteinkaufswert, Mindestmenge oder Gültigkeit. **PAYBACK** ist kritischer zu sehen, du gibst jede Menge Daten von dir preis. Das musst du wissen und wollen!

WASCHMITTEL UND CO.

44 Waschmittel

Die Entscheidung am Waschmittelregal geht schneller, als du denkst, denn du brauchst nicht alles, was der Handel anbietet. Für einen normalen Haushalt reichen:

- Ein pulverförmiges Vollwaschmittel
- Ein Colorwaschmittel (flüssig oder Pulver)
- Ein Feinwaschmittel

Wer viele Woll- und Seidensachen besitzt, für den ist ein Wollwaschmittel empfehlenswert. Entkalker ist unnötig, weil bereits in den Waschmitteln enthalten.

45 Vorratskäufe

Waschmittel hat kein Mindesthaltbarkeitsdatum, aber mit der Zeit verlieren die Inhaltsstoffe teilweise ihre Wirkung. Darum lieber nicht 2-Jahres-Vorräte anschaffen – auch wenn das Angebot günstig ist.

46 Waschladungen (WL)

Die wichtigste Information auf der Packung ist die Angabe der Waschladungen. Sie steht vorne drauf. Wie der Grundpreis bei Lebensmitteln gibt der Preis pro Waschladung die realen Kosten an. Denn eine große Packung muss nicht automatisch viele Waschladungen bedeuten. Merke dir, wie viele WL dein Lieblingswaschmittel hat. Viele Hersteller

Tipp 47: 70 g reichen! Verwende der Umwelt zu Liebe nur hochkonzentrierte Waschmittel. Du erkennst sie an der Dosierempfehlung 70 g pro Waschladung.



ändern nach und nach die Menge, aber nicht den Preis der Produkte ... Obacht bei Werbehinweisen wie „Dauerhaft mehr Inhalt“ oder „Neue Formel“! Dann wird es meist teurer.

No-Name-Produkte sind übrigens äußerst selten von versteckten Preiserhöhungen oder dem Füllmengekarrussell betroffen und damit für die Kunden eine gute und günstige Alternative.

47 70 g – mehr nicht!

Achte auf die Dosierung! Hochkonzentrierte Waschmittel sind umweltfreundlicher. Du erkennst sie daran, dass sie eine Dosierung von maximal 70 g pro Waschgang mit normaler Verschmutzung empfehlen. Dosierhilfen bekommst du übrigens auf Nachfrage in fast jeder Drogerie.

48 Reinigungsmittel

Auch bei den Reinigungsmitteln geht es schnell mit dem Einkauf. Du brauchst:

- Spüli
- Säurehaltigen Reiniger (Zitronen- oder Essigsäure)
- Allzweckreiniger
- Scheuermittel
- WC-Reiniger

Damit bist du beim Hausputz schon ganz weit vorne. Für klare Fenster

sorgt Wasser mit Spiritus. Für Holzböden empfiehlt sich ein Spezialreiniger.

MEIN DIY-REINIGER FÜR DIE KÜCHE

- 30 g Waschsoda
- 60 g Spülmittel
- Optional 20–30 Tropfen ätherisches Öl
- 60 ml Essigessenz (25 %)
- 1,75 l Wasser

ZUBEREITUNG

Soda mit etwa 250 ml Wasser in einem Topf verrühren und kurz zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und Spülmittel und Öle zufügen, weiterrühren. Essigessenz zugeben und immer noch rühren. Danach mit etwa 1,75 l Wasser auffüllen und wieder gut durchmischen. Den fertigen Reiniger in geeignete Gefäße abfüllen und beschriften. Vor Gebrauch immer schütteln! Außer für Marmor ist der Reiniger für alles geeignet. Auch als Wischwasser für den Fliesenboden – ein Schuss reicht. Vorsicht allerdings bei Holz, Laminat, Kork etc. Wer sich unsicher ist, an verdeckter Stelle ausprobieren. Für starke Verschmutzungen Reiniger einwirken lassen!



MEIN DIY-REINIGER FÜRS BAD

Ein Liter Wasser, drei Spritzer Spüli und eine Verschlusskappe Zitronensäure. Der Badreiniger wirkt gegen Kalk, Urinstein, Fett und Schmutz.

49 Mikrofasertücher

Zum Putzen schwöre ich auf Mikrofasertücher. Durch ihr besonderes Gewebe nehmen sie den Schmutz in der Regel so gut auf, dass keine zusätzlichen Reiniger verwendet werden müssen. Nebelfeucht geht es am besten. Nicht vergessen: Putzlappen sind Keimschleudern! Deswegen regelmäßig waschen (60 Grad) oder wechseln.

50 Feuchtes Toilettenpapier

Kaufe lieber kein feuchtes Toilettenpapier! Das Zeug löst sich auf dem Weg zu unseren Kläranlagen nicht richtig auf. Die Entsorgung ist eine Riesensauerei, teuer und aufwendig! Auch Feuchttücher gehören natürlich nicht in die Toilette, sondern in den Verpackungs- oder den Hausmüll.



KAUFEN FÜRS KARMA

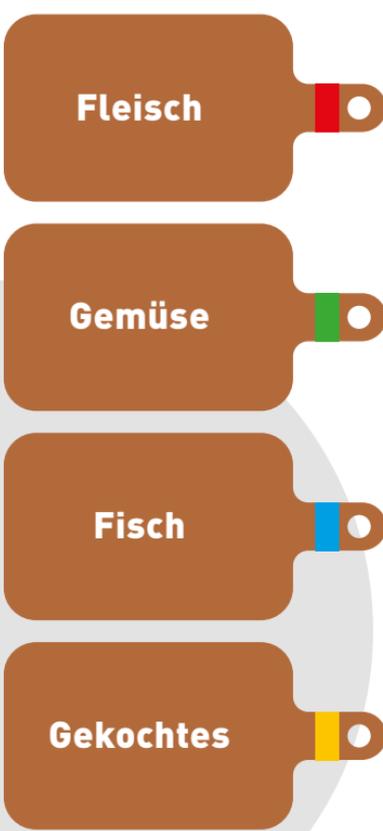
Die **WELTVERBESSERER** unter euch kaufen natürlich:

- Nur hochkonzentrierte Waschmittel ohne umweltschädigende Rieselhilfen und Füllstoffe (70 g! Mehr nicht!)
- Keine Weichspüler
- Keine Desinfektionsmittel oder Hygiene-Waschmittel
- Kosmetik und Reiniger ohne Mikroplastik und Silikone
- Kosmetik ohne bedenkliche Schadstoffe
- Reiniger mit Umweltengel
- Produkte ohne Palmöl (und wenn überhaupt, dann nur mit Bio-Palmöl)

80 Schärfen

Wetzstahl oder Messer-
maus? Ich empfehle eine Messer-
maus zum Schärfen, da sind die
Wetzrollen so angebracht, dass du
nix falsch machen kannst. Der
Wetzstahl braucht Übung und Platz
im Messerblock!

Tipp 81: So bist du küchenhygienisch
auf der richtigen Seite ...



Fleisch

Gemüse

Fisch

Gekochtes

81 Schneidebretter

Damit die Schneiden deiner
neuen Messer schön scharf bleiben,
solltest du auf weichen Schneide-
brettern aus Kunststoff oder Holz
arbeiten. Kaufe keine dünnen
Brettchen, die sich schnell verbie-
gen. Am besten vier Bretter in
unterschiedlichen Farben oder
gekennzeichnet mit einem farbigen
Klebeband.

82 Zubehör

Zum Schneiden und
Schnippeln gehört auch Schälen.
Deswegen kauf dir unbedingt noch
einen Sparschäler! Achte darauf,
dass du ihn gut, einfach und schnell
benutzen kannst. Probiere das am
besten im Geschäft aus. Sparschäler
sind ständig im Einsatz, deswegen
müssen sie auch leicht zu reinigen
sein. Bist du Linkshänder? Dann
lohnt sich ein spezielles Linkshän-
der-Gerät.

Und wo wir gerade dabei sind: Einen
Reibeblock brauchst du auch!

83 Preise für Messer

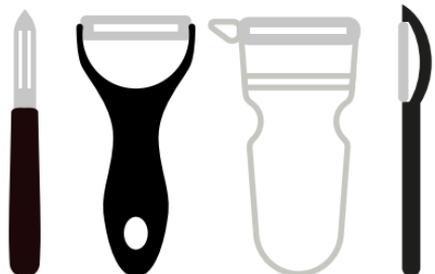
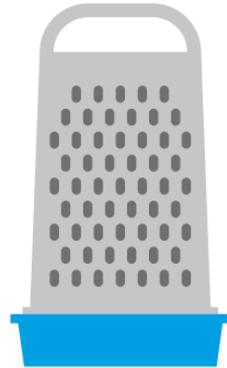
Jetzt tut es ein bisschen
weh: Gute Messer, an denen du lange
Freude hast, sind nicht billig.
Kochmesser: etwa 70–100 Euro,
Universalmesser: 30–50 Euro,
Brotmesser: ca. 50 Euro.



Tipp 87: Sparschäler gibt es in vielen unterschiedlichen Varianten. Ich schwöre auf Y-Schäler. Aber das muss jeder für sich ausprobieren!

84 Messer für Linkshänder

Für Linkshänder lohnen sich spezielle Messer nur, wenn der Schliff einseitig ist, etwa bei Brotmessern. Messer mit glatter Klinge können von Rechts- und Linkshändern gleich gut genutzt werden. Sinnvoll sind Linkshänder-Varianten auch bei Sparschälern, Scheren und Dosenöffnern.



Tipp 82: Bei Sparschälern lohnen sich Linkshänder-Varianten, weil die Geräte einseitig geschliffen sind. Ausnahme von der Regel sind Y-Schäler, da sie von oben nach unten geführt werden.