

BREAKING NEWS

IN DER TÜRKEI: VIER TOTE BEI SCHÜSSEN AN SCHULE +++ IN DER TÜRKEI: VIER TOTE BEI SCHÜSSEN AN SCI

NUR FÜR ABONNENTEN VON

Expertin gibt Tipps

So sparen Sie jetzt 100 Euro im Monat – ohne zu verzichten



So lassen sich mit kleinen Veränderungen im Alltag rund 100 Euro im Monat sparen – ohne auf Lebensqualität zu verzichten

Foto: Getty Images/Westend61



Konstantinos Mitsis

22.03.2026 - 10:42 Uhr

Artikel anhören

1x -03:26

In Deutschland wird das Leben spürbar teurer. Viele Menschen stellen am Monatsende fest, dass von ihrem Gehalt kaum noch etwas übrig bleibt. Steigende Preise für Energie, Lebensmittel und Miete setzen die Haushaltskasse zunehmend unter Druck. Doch oft sind

es schon kleine Veränderungen im Alltag, die eine große Wirkung erzielen. Mit einfachen, bewusst gesetzten Maßnahmen lassen sich rund 100 Euro im Monat sparen – ganz ohne Verzicht und ohne dass der gewohnte Lebensstandard darunter leiden muss.

„Überschuldung ist kein neues Phänomen. Die Menschen geraten schon seit den vergangenen Jahren in finanzielle Schwierigkeiten“, sagt Schuldnerberaterin Vanessa Lehmann zu BILD. Gründe dafür sind: die Corona-Krise, der Ukraine-Krieg, die hohe Inflation. „Außerdem belasten steigende Mieten und die wirtschaftliche Unsicherheit die Menschen zusätzlich“, so Lehmann.



Zur Person: Vanessa Lehmann ist Insolvenz- und Schuldnerberaterin von der Kanzlei Lehmann in Berlin. Sie berät und vertritt bundesweit Menschen bei Privatsolvenz

Foto: Kanzlei Lehmann

Die Expertin beobachtet, dass der Anteil an Männern zwischen 30 und 50 Jahren zurzeit überdurchschnittlich hoch ist. „Das hängt auch damit zusammen, dass wirtschaftlich besonders belastete Branchen wie Bau oder Gastronomie stark männerdominiert sind und viele Betroffene zudem selbstständig arbeiten.“ Die Gründe für finanzielle Schieflagen sind oft ähnlich. Lehmann: „Typische Gründe sind laufende Verbraucherkredite in Kombination mit Arbeitslosigkeit, Trennung oder einer gescheiterten Selbstständigkeit – dann kippt das Verhältnis zwischen Einnahmen und Ausgaben schnell.“

So sparen Sie 100 Euro im Monat – ohne Verzicht

Wer seine Finanzen stabilisieren will, muss laut Lehmann zuerst Klarheit schaffen. Das kann ein Kassenbuch sein, in dem alle Einnahmen und Ausgaben festgehalten werden. „Wer merkt, dass er seine Verpflichtungen nicht mehr erfüllen kann, sollte frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nehmen“, rät Lehmann.

Außerdem sollte man checken, in welchen Lebensbereichen sich sparen lässt, ohne verzichten

zu müssen. Hier einige gute Möglichkeiten, bei denen Sie schnell auf 100 Euro kommen.

SPARBEREICH	SO FUNKTIONIERT ES	ERSPARNIS PRO MONAT
Streaming & Abos	Unnötige Abos kündigen oder Spar-Bundles nutzen (z.B. Magenta, Netflix & RTL+ in einem Abo)	20 Euro
Handy & Internet	Tarif prüfen, zu günstigeren Angeboten wechseln	15 Euro
Strom & Energie	Anbieter vergleichen, Geräte ganz ausschalten statt Stand-by	15 Euro
Versicherungen	Verträge überprüfen, Doppel- oder überteuerte Policen wechseln	15 Euro
Lebensmittel	Einkaufszettel schreiben, Angebote vergleichen, Coupons nutzen	20 Euro
Spontankäufe		10 Euro
Bankgebühren	auf kostenloses Girokonto wechseln oder günstigere Tarife wählen	5 Euro

Jetzt den BILD Money Newsletter abonnieren!

KOSTENLOS ABONNIEREN

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie diesen jederzeit abbestellen, indem Sie einfach auf den Link „Abbestellen“ in der Fußzeile des Newsletters klicken oder eine E-Mail an info@bild.de senden.

Und wenn auch das nicht hilft? Beim Thema Schulden warnt die Expertin vor Schnellschüssen. Wenn die Ausgaben dauerhaft deutlich höher sind als die Einnahmen, kann ein Insolvenzverfahren ein sinnvoller Weg sein. Lehmann: „Eine Umschuldung sollte man dagegen genau prüfen, weil sie oft nur die Laufzeit verlängert und die Belastung insgesamt erhöhen kann.“

Statt abzuwarten, rät Lehmann zum aktiven Handeln. „Betroffene können versuchen, mit ihren Gläubigern individuelle Lösungen zu vereinbaren – etwa reduzierte Rückzahlungen oder Ratenmodelle. Entscheidend ist, aktiv zu werden und sich beraten zu lassen, bevor die Situation außer Kontrolle gerät.“

Experte gibt Tipps

Dieser Kredit treibt Sie in die Schulden-Falle

