

**Sparen**



# **Sparen**

In Balance mit Finanzen und Lebensqualität

Leicht gemacht

Buch 1

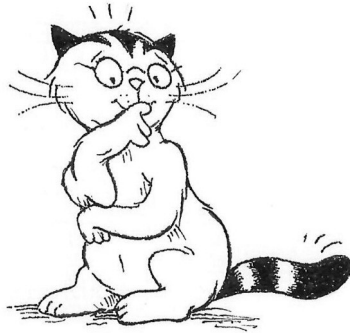
Sybille Disse





Nicht das Sparen allein, um spät zu genießen, macht  
das Glück.

— Johann Wolfgang von Goethe







## Sparen

In Balance mit Finanzen und Lebensqualität

- **Softcover:** 978-9403696386
- **Hardcover:** 978-9403696409
- **E-Book:** 978-9403696331

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

**bookmundo**

**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftsestraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.



# Inhalt

Prolog	1
EINSTIEG	7
<i>Sparsam leben: Warum und vor allem, wie?</i>	
Warum sollten Sie sparen und wie können Sie das umsetzen?	7
Vorteile eines sparsamen Lebens	9
Herausforderungen eines sparsamen Lebens	10
KAPITEL 1	14
<i>Was zählt wirklich im Leben?</i>	
KAPITEL 2	17
<i>Wie sparen Sie beim Wohnen?</i>	
Eigentum oder Miete	17
Wie lässt es sich beim Wohnen Geld sparen?	20
Wie sparen Sie bei den Nebenkosten?	21
Wie sparen Sie beim Haushalt, der Reinigung sowie der Hygiene?	23
KAPITEL 3	26
<i>Wie sparen Sie bei den Lebensmitteln und dem Wocheneinkauf?</i>	
Wie lassen sich die Ausgaben reduzieren, wenn Sie sich außer Haus verpflegen möchten?	28
Wie lässt es sich für weniger Geld kochen und backen und trotzdem viel Genuss haben?	30
KAPITEL 4	33
<i>Wie lässt es sich bei Fahrtkosten, Reisekosten und Transportkosten sparen?</i>	