

- Anzeige -

tz > München > Stadt

## München für Sparfüchse: Broschüre zeigt, wie man den hohen Preisen trotzen kann

Erstellt: 30.09.2022, 08:14 Uhr

Von: [Andrea Stinglwagner](#)

Kommentare



Die Inflation sorgt für steigende Preise, etwa bei Heizkosten und Lebensmitteln. Doch selbst im teuren München lässt es sich sparen. © Andreas Gebert/dpa

*Es wird immer schwieriger, das Leben in unserer Stadt zu finanzieren – gerade in Zeiten von Inflation und explodierenden Energiepreisen. Doch wie kann man sparen? Eine Broschüre soll Antworten geben.*

München - Vor Jahren hat die Stadt die Broschüre „Günstiger leben in [München](#)“ mit allen Spar- und Beratungsangeboten der Stadt zusammengestellt – von A wie Alleinerziehenden-Beratung bis zu Z wie Zuschuss zu Telefonkosten. Die SPD/Volt-Fraktion fordert nun eine Neuauflage der Broschüre, da davon nur noch Restbestände übrig sind.

- Anzeige -

„Das bewährte Werk soll allen Interessierten schnellstmöglich mit aktuellen Informationen zum Geldsparen zur Verfügung stehen“, sagt SPD/Volt-Vorsitzende Anne Hübner.

Unsere Zeitung hat für Sie einige der Spartipps der Broschüre aktualisiert zusammengefasst. Die „alte“ Version kann man unter [muenchen.de](http://muenchen.de) lesen, und sie liegt zum Mitnehmen bereit in der Stadt-Information am Rathaus, in den Sozialbürgerhäusern, den Stadtteilbüchereien und den Alten- und Service-Zentren.

- Anzeige -

## **München für Sparfüchse: Secondhand, Tauschnetze**

Gebrauchtes und neue Ware zu günstigen Preisen gibt's an vielen Orten in München, zum Beispiel im Gebrauchtwarenkaufhaus der Landeshauptstadt Halle 2 (Peter-Anders-Straße 15, Di bis Fr 10 bis 18 Uhr, Sa 9 bis 14 Uhr) oder in den Gebrauchtwarenhäusern Weißer Rabe ([www.weisser-rabe.de](http://www.weisser-rabe.de)) im Westend (Landsberger Straße 146) oder Sendling (Drygalski-Allee 33e). Hier gibt's alles, was man braucht: Möbel, Geschirr, Bücher, Kleidung und mehr. Der Münchner Abfallwirtschaftsbetrieb AWM bietet ein Leihlexikon an. Auf [www.awm-muenchen.de/leihlexikon](http://www.awm-muenchen.de/leihlexikon) kann man nach Läden suchen, die Sachen aus vielen Branchen verleihen, wie Kfz- oder Haustier-Zubehör. Gebrauchte Kleidung für Kinder gibt's zum Beispiel in der Kinderboutique kleidsam (Blutenburgstraße 112, Di, Mi, Do, Fr. 10 bis 18 Uhr und Sa 10 bis 14 Uhr geöffnet). Eine Kleidertausch-Party veranstaltet Green City an diesem Samstag, 1. Oktober, von 10 bis 13 Uhr in der Luise (Ruppertstraße 5). Hier findet gebrauchte Kleidung neue Besitzer, oder sie wird an der Nähmaschine umgestaltet.

## München für Sparfüchse: Energieberatung

Die Stadtwerke München bieten eine kostenlose Energieberatung für Haushalte mit geringem Einkommen an. Ein Kundenservice analysiert bei Ihnen zu Hause das Verbrauchsverhalten oder misst den Stromverbrauch von Haushaltsgeräten. Für jeden beratenen Haushalt gibt's ein kostenloses Energiesparpaket mit einer Steckdosenleiste, LED-Lampen und einem Kühlschrank-Thermometer. Kontakt für einen Beratungstermin (Wartezeit): Tel. 089/2361-2361 (Mo bis Fr 9 bis 12.30 Uhr). Für Senioren bieten die Stadtwerke auch eine kostenlose Energie-Sprechstunde in den Räumen des Seniorenbeirats (Burgstraße 4, Raum 103). Die nächsten Termine: 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember, 10 bis 12 Uhr.

### LESEN SIE AUCH



MEIN BEREICH

## München für Sparfüchse: Handwerker, Selbermachen

Bei der mobilen Werkstatt der Caritas übernehmen Freiwillige kleinere handwerkliche Tätigkeiten für Menschen mit geringem Einkommen, etwa Malerarbeiten, Lampen aufhängen. Auftragsannahme telefonisch unter 089/5003550. Das Haus der Eigenarbeit (HEi, Wörthstraße 42) vermietet Werkzeug und Werkräume und bietet Kurse und Beratung zum Heimwerken. Kinder, Schüler, Azubis, Studenten, Sozialhilfeempfänger, München-Pass-, Rentnerpass-Besitzer und Schwerbehinderte zahlen weniger. Infos unter [www.hei-muenchen.de](http://www.hei-muenchen.de), Tel. 089/4480623.

## München für Sparfüchse: Günstig essen

Aktion „Hey“ oder „Brot am Haken“: In einigen Bäckereien (wie der Bäckerei Neulinger) können Kunden eine Ware (zum Beispiel eine Breze, ein Stück Kuchen oder eine Tasse Kaffee) bezahlen und den Bon dafür an ein Spendierbrett hängen. Diesen Bon kann jeder, der es gerade gut brauchen kann, nehmen und einlösen. Infos unter [www.hey-spendierbrett.de](http://www.hey-spendierbrett.de). Einen günstigen Mittagstisch bieten viele Alten- und Service-Zentren (ASZ). Infos unter [www.muenchen.de/asz](http://www.muenchen.de/asz).

## München für Sparfüchse: Gesundheit

Der Gesundheitsladen München (Astallerstraße 14) bietet eine kostenfreie Patientenberatung für Menschen, die Schwierigkeiten mit der Krankenkasse, Fragen zu einer zahnärztlichen Versorgung oder einen Verdacht auf Behandlungsfehler haben. Alle Infos unter [www.gl-m.de](http://www.gl-m.de), Tel. 089/772565.

## München für Sparfüchse: Bildung und Kultur

Für die Ausleihe in den Münchner Stadtbibliotheken ist ein gebührenpflichtiger Bibliotheksausweis erforderlich. Für viele Personengruppen, zum Beispiel junge Erwachsene in Ausbildung oder Rentner, gibt es aber Ermäßigungen oder auch kostenlose Ausweise. Infos unter [www.muenchner-stadtbibliothek.de](http://www.muenchner-stadtbibliothek.de). In vielen Museen in München kostet der Besuch am Sonntag nur einen Euro (etwa in den Pinakotheken oder dem Museum Mensch und Natur). KulturRaum München erstellt einen Online-Kalender über Veranstaltungen in München, bei denen der Eintritt frei ist – Konzerte, Theater, Filme. Infos unter [www.kulturraum-muenchen.de/eintritt-frei](http://www.kulturraum-muenchen.de/eintritt-frei). VON ANDREA STINGLWAGNER

*Regelmäßig, kostenfrei und immer aktuell: Wir stellen Ihnen alle News und Geschichten aus München zusammen und liefern sie Ihnen frei Haus per Mail in unserem brandneuen **München-Newsletter**. [Melden Sie sich sofort an!](#)*

## Kommentare