

Krankenkasse, Miete, Strom – alles wird teurer

# Das kannst du gegen den Kostenschock tun

**Die Teuerung wird bis Anfang nächstes Jahr wieder deutlich anziehen: Strompreisschock, schon wieder ein Prämiensprung bei den Krankenkassen. Auch die Mietzinsen könnten durch die Decke gehen. Blick zeigt, wie Haushalte ihre Ausgaben senken können.**

**Martin Schmidt und Joschka Schaffner**

Für die Schweizer Haushalte steht der nächste Preishammer vor der Tür – und der schlägt gleich mehrfach zu! Im Dezember könnte eine weitere Erhöhung des Referenzzinssatzes folgen, was viele Mieten im Land um 3 Prozent anhebt. Per 1. Januar 2024 schlagen vielerorts die Strompreise um 20 oder 30 Prozent auf. Gleichzeitig sollen die Krankenkassenprämien im nächsten Jahr im Schnitt erneut 6 Prozent steigen. So muss ein durchschnittlicher Familienhaushalt mit zwei Kindern für Strom, Krankenkasse und Miete mit weit über 1000 Franken Mehrkosten pro Jahr rechnen.

Und damit ist noch lange nicht Schluss: Inklusive Teuerung könnten die Mieten in den nächsten zweieinhalb Jahren um weitere 12 Prozent zulegen. Das wären bei einer Monatsmiete von 1500 Franken zusätzlich 2160 Franken pro Jahr. Das schenkt ein.

Als Folge davon stossen immer mehr Haushalte finanziell an ihre Grenzen: «Viele Budgetberatungsstellen sind ausgebucht. Teils gibt es längere Wartezeiten, das ist ein neues Phänomen», sagt Philipp Frey (39), Geschäftsführer des Dachverbands Budgetberatung Schweiz.

Blick listet auf, wo Haushalte ihre Ausgaben am ehesten kürzen können.

### **Muss man jede Mietzinserhöhung hinnehmen?**

Nein. Basiert die Miete bereits auf dem neuen Referenzzinssatz oder einem höheren, ist keine Mietzinserhöhung möglich. «Eine Überprüfung lohnt sich. Bei der jüngsten Referenzzinserhöhung gab es viele Mietanpassungen, die nicht gerechtfertigt waren», sagt Linda Rosenkranz (43), Generalsekretärin des Mieterinnen- und Mieterverbandes Schweiz.

Und es gibt weitere, mögliche Gründe, die gegen eine Mieterhöhung sprechen: individuelle Absprachen, bereits erfolgte Mietpreisanhebungen, etwa wegen wertvermehrender Investitionen. Oder die Neuvermietung von Wohnungen mit verhältnismässig hohen Mieten.

### **Kann man die hohen Wohnkosten senken?**

Gemäss Landesindex der Konsumentenpreise geben Schweizer Haushalte im Schnitt 25,3 Prozent fürs Wohnen und Energie aus. Bei vielen Haushalten ist die Belastung noch deutlich höher. Wer hier merklich Geld einsparen möchte, muss in den sauren Apfel beiessen.

«Wer aus den Zentren wegzieht, kann bei der Miete viel Geld einsparen», sagt Felix Schneuwly (63), Experte beim Online-Vergleichsdienst Comparis.

So kann das Budget rasch um mehrere Tausend Franken geschont werden. Kosten fallen dabei jedoch in anderer Form an: Der längere Arbeitsweg kostet Zeit, zudem verliert man sein gewohntes Umfeld. Und ein Umzug geht ins Geld. Auf der anderen Seite kann das freigewordene Budget aber auch zu einer höheren Lebensqualität beitragen.

Für Mittelstandsfamilien mit längerem Planungshorizont gibt es noch eine weitere Sparmöglichkeit: Sie können sich im städtischen Raum bei einer Wohngenossenschaft anmelden – und mit etwas Glück dort später eine Wohnung beziehen.

### **Kann ich bei der Krankenkasse sparen?**

Nach wie vor zahlen viele Leute deutlich zu hohe Prämien in der Grundversorgung. «Hier kann man rasch Geld sparen, indem man vergleicht und dann wechselt», sagt Comparis-Experte Felix Schneuwly. Das Vergleichsportal hat die Rechnung gemacht: Wer in teuren Regionen wie Genf, Basel oder Zürich vor zehn Jahren von der teuersten zur günstigsten Krankenkasse gewechselt ist, konnte ohne weiteren Wechsel bis heute bis zu 40'000 Franken sparen. Aus finanzieller Sicht macht zudem die tiefste oder die höchste Franchise am meisten Sinn. «Die Stufen dazwischen lohnen nicht, da der Prämienrabatt zu gering ausfällt», so Schneuwly.

Bei Menschen mit sehr knappem Budget wird jedoch von einer Maximalfranchise abgeraten. «Sonst beginnt man plötzlich damit,

gesundheitliche Probleme zu verschleppen, weil die Behandlung nicht im Budget liegt. Und das führt am Ende gar zu höheren, aufgestauten Gesundheitskosten», sagt Philipp Frei vom Dachverband Budgetberatung Schweiz.

### **Welches Versicherungsmodell soll ich wählen?**

Je nach gesundheitlicher Vorgeschichte kann mit dem Versicherungsmodell einiges eingespart werden. Am teuersten ist das Standard-Modell mit freier Arztwahl, das am ehesten für Personen mit langer Krankenakte Sinn macht. Günstiger ist das Hausarzt-Modell. Noch günstiger das HMO-Modell, bei dem man sich an seine Ansprechperson in einer Gruppenpraxis wendet. Wer sowieso nur sehr selten zum Arzt geht, kann sich problemlos für ein unpersönliches Telmed-Modell entscheiden.

### **Was kann man tun, wenn das Budget immer knapper wird?**

Unbedingt einen Überblick über die Ausgaben verschaffen! Sei es in Eigenregie oder indem man eine Beratungsstelle aufsucht. Ein Teil der Ausgaben wie Steuern, Miete oder Krankenkasse sind klar. Bei anderen hingegen verliert man rasch den Überblick. Was gibt man im Jahr für Lebensmittel, Mobilität, Versicherungen, Ferien, Digitalabos, Restaurantbesuche, Sport oder das Schulmaterial der Kinder aus? «Beim Budget einer Mittelstandsfamilie sind Einsparungen von bis zu 20 Prozent möglich», sagt Philipp Frei von Budgetberatung Schweiz. Weniger erfreulich: Bei Personen, die bereits am unteren Limit leben, sind Einsparungen deutlich schwieriger. Wer auf dem Land lebt, kann

nicht einfach sein Auto verkaufen. In solchen Fällen müssen allenfalls Unterstützungsleistungen geprüft werden.

### **Gibt es Mittel gegen den Strompreisschock?**

Unmittelbar und ohne Geld investieren zu müssen, helfen folgende Tipps von Expertin Saskia Frey-von Gunten (41). Sie ist Leiterin der Energieberatungsstelle Bern-Mittelland: Die Wäsche lufttrocknen lassen und nicht in den Tumbler stecken. Elektrogeräte mit Steckdosenleiste bei Nicht-Gebrauch vollständig ausschalten. Den Ofen nicht vorheizen und Restwärme nutzen. Kühlschrank und Tiefkühler nicht zu kühl einstellen. Und ein Tipp für jene mit Klimaanlage: 1 Grad weniger kühlen, spart etwa 6 Prozent Energie. Mit ein wenig Geld und guter LED-Technik kann ebenfalls einiges an Strom eingespart werden. Gegenüber alten Glühbirnen liegt der Verbrauch um 80 Prozent tiefer.

### **Mit welchen Investitionen können die Stromkosten langfristig gesenkt werden?**

Elektroheizungen-, Elektrospeicherheizungen oder Elektroboiler sind grosse Stromfresser. «Unbedingt umrüsten auf eine Wärmepumpe», empfiehlt die Expertin. So kann der Stromverbrauch um 65 bis 80 Prozent reduziert werden. Vor solchen Investitionen sollten Eigentümerinnen und Eigentümer aber zwingend eine neutrale Beratung hinzuziehen.

Auch unter den Elektrogeräten in der Wohnung gibt es grosse Energieschleudern. «Insbesondere die alten Kühlschränke im Keller soll man mit einem neueren, gegebenenfalls kleineren Modell

ersetzen – oder besser noch ganz ausschalten und entsorgen», so die Energieberaterin.