ggg
essen
.ch
gut, gesund & günstig essen

Gesundheitsförderung Schweiz

Souverän den Haushalt führen
NützlicheTipps

Kochen, Putzen, Waschen, Einkaufen, Zahlungen tätigen, die Kinder betreuen, Mitmenschen behilflich sein, Termine der Familie koordinieren… Kurz und gut: Haushaltsführung ist eine Managementaufgabe. Die Arbeiten müssen nicht nur ausgeführt, sondern auch organisiert werden, sie benötigen eine Vorbereitung und Nachbereitung. Überlegtes Handeln hilft dabei, wichtige Ressourcen wie Kraft, Zeit, Finanzen und Nerven zu sparen.

AUFGABENLISTE
Eine Liste mit allen Aufgaben, die in Ihrem Haushalt anfallen, schafft Überblick – über Haushaltsarbeiten, Planungs- und Organisationsarbeiten, Zahlung von Rechnungen, Garten-/Haustier-Pflege, Kontaktpflege etc. Wenn Sie eine Liste erstellen, dann notieren Sie auch gleich, wer in Ihrer Gemeinschaft die jeweiligen Aufgaben übernimmt.

PUTZPLAN
Ein Putzplan dient der Arbeitsplanung: Was soll wann geputzt werden – jede Woche, 1 x im Monat / im Jahr? Gibt es eine verantwortliche Person für diese Arbeit?
Tragen Sie diese in die Liste ein.

WOCHENMENÜ-PLAN
Ein Wochenmenüplan hilft beim gezielten Einkauf. Lassen Sie Lücken für den Einbezug von Resten und kaufen Sie nur das ein, was Sie auch essen. So vermeiden Sie das Wegwerfen von Nahrungsmitteln und sparen gleichzeitig Geld.

HAUSHALTS-BUDGET
Haben Sie schon einmal aufgeschrieben, wohin regelmässig Geld fliesst? Wie viel zur freien Verfügung steht? Was zum Sparen übrig bleibt? Miete, Versicherungen, Steuern, Fahrkosten, Essen, Berufsauslagen, Schulkosten oder auch Kleider sind feste Beträge, die es einzuplanen gilt. Ein Budgetplan kann Ihnen helfen, die Übersicht zu bewahren und auf Unvorhergesehenes vorbereitet zu sein.

AGENDA
Eine Agenda hilft, die wichtigsten Daten nicht zu verpassen wie Geburtstage, Feste, Treffen mit Freunden, Veranstaltungen der Kinder (Schule / Kindergarten, Verein), Steuern zahlen, Abgabetermin der Steuererklärung etc.

WENN ES ZU VIEL WIRD
Die Arbeit wird zu viel? Es klappt nicht mit der Haushaltsführung? Da hilft ein ehrliches Aufschreiben der Arbeiten, bei denen es nicht klappt. Warum klappt es nicht? Fehlt die Zeit? Fehlt es am Wissen, an der Motivation? Wie könnten Sie die Situation vielleicht ändern? Kann jemand in der Familie diese Aufgabe übernehmen? Wenn gar keine Lösung in Sicht ist, können vielleicht Freunde oder staatliche/ private Beratungen (wie Familien-, Budgetberatung) weiterhelfen.

IM KRANKHEITS-FALL
Sie sind berufstätig und haben Kinder. Wen bitten Sie um Unterstützung, wenn ein Kind krank wird und Sie nicht daheimbleiben können? Was passiert, wenn Sie krank werden? Machen Sie eine Liste mit Personen, die Ihnen in solchen Notsituationen Unterstützung bieten können.

AUSSPANNEN
Wer arbeitet, der braucht auch Ruhepausen! Gönnen Sie sich diese? Was tut Ihnen gut, um sich am besten zu erholen?

WEITERKOMMEN
Möchten Sie etwas dazulernen, damit Ihnen Ihre Aufgaben im Haushalt leicht(er) von Hand gehen? Angebote finden Sie bei den örtlichen Vereinen, Freizeitschulen, Clubschule…

Informationen
zu Einkaufen und Essen unter www.sge-ssn.ch zu Resteverwertung unter www.foodwaste.ch
zu Konsumentenfragen unter www.konsumentenschutz.ch
zu Budgetfragen unter www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch
zu Fragen rund um die Gesundheitsförderung unter www.gesundheitsfoerderung.ch

Dieses Merkblatt wurde mit fachlicher und finanzieller Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz erstellt, 2026.