



Unsere besten
Spartipps in der

Schwangerschaft

15 Tipps, wie du
dein Konto
in der Kugelzeit
schonen kannst

Du bist schwanger – Herzlichen Glückwunsch!

Vielleicht hast du erst vor Kurzem davon erfahren, deine Gefühle fahren Achterbahn und du fragst dich voller Spannung, was nun wohl alles auf dich und euch zukommt. Völlig verständlich, dass bei dir nach der ersten Aufregung auch die ein oder andere Sorge aufkommt. Dein Leben, wie du es bisher gekannt hast, steht schließlich erst einmal Kopf und du musst dich erstmal an den Gedanken gewöhnen, dass du bald nicht nur für dich, sondern auch für dein kleines Baby verantwortlich sein wirst. Es ist ganz normal, dass sich nun die Fragen in deinem Kopf überschlagen. Werde ich eine gute Mama sein? (Ja, auf jeden Fall!) Wie wird

das wohl, wenn wir eine kleine Familie sind? Und dazu kommen dann noch die ganz praktischen Fragen: Wann sag ich es meinem Arbeitgeber? Was darf ich noch essen und was nicht? Und wie stehen wir eigentlich finanziell da? Ja klar, Kinder kosten Geld und auch in der Schwangerschaft stehen einige Anschaffungen an – aber es gibt auch viele tolle Möglichkeiten, clever Geld zu sparen. Und da wir nicht wollen, dass du dir bei all den Gedanken, die du eh schon im Kopf hast, auch noch Sorgen um das Finanzielle machen musst, haben wir hier unsere besten Spartipps in der Schwangerschaft einmal für dich zusammengefasst.

- Tipp 1:** Mach den Check – Kann ich mein Nettogehalt noch erhöhen?
- Tipp 2:** Seid ihr verheiratet? Dann lohnt es sich vielleicht, die Steuerklasse zu wechseln, um das Elterngeld zu erhöhen!
- Tipp 3:** Die Schwangerschaft in der Steuererklärung? Ja bitte!
- Tipp 4:** Du hast nur ein geringes Einkommen?
Diese staatliche Unterstützung gibt es zusätzlich in der Schwangerschaft!
- Tipp 5:** Kaufe nicht auf Verdacht!
- Tipp 6:** Kaufe Dinge, die du wirklich brauchst, secondhand oder leihe sie dir aus!
- Tipp 7:** Ausmisten ist angesagt!
- Tipp 8:** Umstandsmode? Ja, aber in Maßen reicht!
- Tipp 9:** Hinterfrage „Schwangerschaftsprodukte“!
- Tipp 10:** Lege eine Baby-Wunschliste an und lasst euch mit Bedacht beschenken!
- Tipp 11:** Teure Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nicht nötig!
- Tipp 12:** Fitnessstudio, Streamingdienst & Co.: Welche Verträge brauchst du wirklich?
- Tipp 13:** Jeder 5€-Schein – ab in die Spardose!
- Tipp 14:** Lösche Shopping-Apps von deinem Smartphone!
- Tipp 15:** Ohne Sprudel, ohne dich? Legt euch einen Trinkwassersprudler zu!

15 TIPPS, WIE DU IN DER SCHWANGERSCHAFT CLEVER GELD SPAREN KANNST

TIPP 1: MACH DEN CHECK – KANN ICH MEIN NETTOGEHALT NOCH ERHÖHEN?

Klingt erstmal anstrengend, kann sich aber vor allem während der Elternzeit finanziell lohnen. Denn viele staatliche Unterstützungen und insbesondere das Elterngeld orientiert sich an deinem Nettoeinkommen der letzten 12 Monate vor Geburt des Kindes. Eine Möglichkeit ist deshalb, dass du versuchst dein Nettoeinkommen zu erhöhen, sobald du weißt, dass du schwanger bist. Somit bekommst du nämlich dann auch mehr Elterngeld ausgezahlt, wenn du in Elternzeit bist. Vielleicht ist eine Gehaltsverhandlung mit deinem Arbeitgeber sowieso schon längst überfällig? Oder du kannst vielleicht deine Stunden in deinem Nebenjob aufstocken? Es kann sich wortwörtlich auszahlen, einmal deine Möglichkeiten durchzugehen.

TIPP 2: SEID IHR VERHEIRATET? DANN LOHNT ES SICH VIELLEICHT, DIE STEUERKLASSE ZU WECHSELN, UM DAS ELTERNGELD ZU ERHÖHEN!

Spätestens wenn du erfährst, dass du schwanger bist und ihr verheiratet seid, kann es sich lohnen einmal zu überprüfen, ob ein Wechsel der Steuerklasse für euch in Frage kommen könnte. Durch eine clevere Kombination eurer beiden Steuerklassen, kann nämlich am Ende wesentlich mehr Netto vom Brutto übrigbleiben und das wirkt sich wieder positiv auf die Höhe des Elterngeldes aus. Nach der Heirat landen du und dein/e Partner/in automatisch in der Steuerklasse IV. Einen Wechsel könnt ihr schriftlich über ein Formular bei eurem Finanzamt beantragen. Darum kümmern solltet ihr euch allerdings so bald wie möglich, nachdem ihr erfahren habt, dass du schwanger bist. Die Elterngeldstelle erkennt den Wechsel in die günstigere Steuerklasse nämlich nicht an, wenn er nicht spätestens 7 Monate vor Beginn des Mutterschutzes geschehen ist.

BEI DIESEN STEUERKLASSEN-KOMBINATIONEN KÖNNTE SICH EIN WECHSEL FINANZIELL FÜR EUCH LOH-

Steuerklassen IV/IV:

Egal ob du oder dein/e Partner/in: Derjenige von euch, der überwiegend in Elternzeit gehen möchte, sollte in die Steuerklasse III und der oder die andere jeweils in die Steuerklasse V wechseln.

Steuerklassen III/V:

Auch bei dieser Kombination solltet ihr klären, wer von euch beiden hauptsächlich in Elternzeit gehen wird und entsprechend in die Steuerklasse III wechseln. Der oder die andere (Besserverdiener), sollte in die Steuerklasse V wechseln.

Ihr solltet außerdem beachten, dass ihr bei beiden Kombinationsmöglichkeiten, also in den Monaten vor der Geburt durch den Wechsel insgesamt erst einmal etwas weniger Geld zur Verfügung habt. Das gleicht sich dann später jedoch wieder über eure Einkommenssteuererklärung aus, wenn ihr zu viel gezahlte Steuern zurückbekommt.

TIPP 3: DIE SCHWANGERSCHAFT IN DER STEUERERKLÄRUNG? JA BITTE!

Es lassen sich mehr Schwangerschafts-Ausgaben von der Steuer absetzen als viele wissen. Entscheidend ist dabei, inwiefern bestimmte Ausgaben die „zumutbare Belastung“ unter Berücksichtigung von Familienstand, Einkommen und Anzahl der Kinder überschreiten. Diese darüber hinaus anfallenden Kosten lassen sich dann von der Steuer absetzen. Dies kann zum Beispiel bei einer Kinderwunsch-Behandlung zutreffen, wenn die Krankenkasse nur einen Anteil der Kosten übernimmt. Auch bei zusätzlichen Untersuchungen, Medikamenten oder zum Beispiel Schwangerschaftskursen, die nicht von der Krankenkasse getragen werden, kannst du diese steuerlich geltend machen (sofern sie eben nicht als zumutbar angesehen werden). Lass dir von deinem Arzt dafür unbedingt ein Rezept über die Notwendigkeit der Maßnahme geben. Apropos Arzt: Natürlich kannst du auch die Fahrtkosten zu Untersuchungen, Schwangerschaftskursen oder auch zur Entbindung in die Klinik von der Steuer absetzen.

Komm in den **größten** **Mama-Club Deutschlands!**

Melde dich gleich hier an »



Rabatte

Gewinnspiele

Ebooks

Online-Kurse

Produkttests

Videos

Community



ECHTE MAMAS
CLUB

TIPP 4: DU HAST NUR EIN GERINGES EINKOMMEN? DIESE STAATLICHE UNTERSTÜTZUNG GIBT ES ZUSÄTZLICH IN DER SCHWANGERSCHAFT!

Wenn du nur über ein geringes Einkommen verfügst, gibt es unter Umständen auch die Möglichkeit in der Schwangerschaft zusätzliche staatliche Unterstützung zu erhalten. Erhältst du beispielsweise Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe, so kann beides erhöht werden. Auch wenn du noch Schülerin bist, studierst oder dich in einer Ausbildung befindest, kannst du besondere Unterstützung und einmalige Zusatzleistungen bekommen. Dazu zählt zum Beispiel auch eine einmalige Pauschale für die Erstausrüstung in Höhe von mehreren hundert Euro. Alle Infos zur Beantragung des Extra-Geldes und zu deinen Möglichkeiten findest du bei deinem Jobcenter.

TIPP 5: KAUF NICHT AUF VERDACHT!

JA, wir wissen, wieviel Spaß es macht, Kleidung und Ausstattung für das Baby einzukaufen! Und einige Dinge brauchst du auf jeden Fall, wenn es erstmal auf die Welt gekommen ist. Zum Beispiel eine Grundausrüstung an Babykleidung, eine Babyschale für euer Auto, wenn ihr eines habt, oder einen geeigneten Wickelplatz mit allem, was dazugehört. Überlege dir aber vor jeder Anschaffung ganz genau, ob du es wirklich brauchst. Und wenn du dir unsicher bist, dann warte erst einmal ab, ob es dir wirklich fehlt, wenn das Baby da ist. Dann kannst du es ja immer noch jederzeit besorgen, weißt aber schon viel besser, was du ganz genau brauchst! So vermeidest du, dass du dir (teure) Dinge kaufst, die du am Ende gar nicht brauchst und nur im Weg rumstehen.

TIPP 6: KAUF DINGE, DIE DU WIRKLICH BRAUCHST, SECONDHAND ODER LEIHE SIE DIR AUS!

Gerade in den ersten Wochen und Monaten entwickeln sich die Kleinen so schnell, dass sie im Nu aus Body & Co herausgewachsen sind. Die Kleidung ist noch so gut wie neu – aber muss doch schon wieder aussortiert werden. Vielleicht hast du eine Freundin oder Bekannte, die die Familienplanung schon abgeschlossen haben? Frag doch mal nach, sie freuen sich bestimmt, wenn sie bei sich selbst unkompliziert Platz in den Schränken schaffen und dir gleichzeitig auch noch eine Freude machen können – für alle eine Win-Win-Situation.

Auch auf Flohmärkten kannst du richtige Schnäppchen erwischen (wie gesagt, die Kleidung ist oft ja noch so gut wie neu!). Höre dich doch mal in deiner Gegend um, vielleicht gibt es einen Kirchenflohmärkte oder auch ein paar Stände beim Kita-Fest an der Ecke? Außerdem gibt es auch viele Online-Angebote, wo man gut und günstig Baby- und Kinderkleidung kaufen kann, z.B. [Vinted](#), [Momox](#) oder [Ebay Kleinanzeigen](#).

Auch wenn du dir noch unsicher bist, ob du etwas sicher brauchst, ist es toll, wenn man Freundinnen, Bekannte oder Verwandte hat, von denen man sich Ausstattung und Kleidung zum Ausprobieren einfach mal ausleihen darf. Vielleicht merkst du ja, dass ein Tragetuch zum Beispiel gar nichts für dich ist, obwohl du es dir so schön vorgestellt hast. Keine Mamis in deinem Bekanntenkreis? Kein Problem. Mittlerweile gibt es auch Anbieter wie z.B. [Mami Poppins](#), wo du Babyausstattung wie Kinderwagen, Autositze & Co ganz einfach mieten, ausprobieren und, erst wenn du überzeugt bist, kaufen kannst.

TIPP 7: AUSMISTEN IST ANGESAGT!

So wie du dich fragen solltest, was du wirklich neu anschaffen musst, so kannst du dich umgekehrt auch fragen, was du von all dem, was du bereits besitzt, noch wirklich brauchst. Mach einen gründlichen Check und verkaufe Sachen, die du nicht mehr brauchst, online oder auf dem Flohmarkt weiter (Natürlich nur, wenn sie noch gut in Schuss sind!). Dieser eine tolle Mantel, den du unbedingt haben wolltest, der jetzt aber seit 3 Jahren im Schrank hängt? Weg damit! Die hübsche Kleiderstange, die aber eigentlich nur unnötig Platz wegnimmt, wo in Zukunft eigentlich das Babybettchen stehen soll? Ist jemandem bestimmt noch einige Euros Wert. Du wirst staunen, wie viel Geld du auf diese Weise noch für deine vermeintlich wertlosen Sachen bekommen kannst. Und Platz in Wohnung und Schränken schaffst du somit auch noch ganz nebenbei. Schnell in der Spardose verstaut, lässt sich mit dem verdienten Geld ein super Polster für die nächste benötigte Baby-Anschaffung beiseitelegen.

TIPP 8: UMSTANDSMODE? JA, ABER IN MASSEN REICHT!

Es ist so verlockend – ganze Abteilungen voll mit Mamahosen, hübschen Oberteilen, Kleidern, und noch so viel mehr, was die glücklichen Schwangeren laut Werbung und Anzeigen alles brauchen. Denke aber auch hier immer daran, dass du die spezielle Umstandskleidung höchstens ein paar Monate trägst und sie dann womöglich nur im Schrank rumliegt. (Auch hier kann sich ein Umhören im Bekanntenkreis oder ein Blick in die Flohmarkt-App lohnen. Vielleicht freut sich ja jemand, seine ungenutzte Umstandskleidung „loszuwerden“.) Kaufe mit Bedacht ein und überlege, was du wirklich brauchst bzw. kaufe dir Kleidungsstücke, die du auch nach der Schwangerschaft noch anziehen kannst und magst.

HIER UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR UMSTANDSMODE:

- Bevor du dir eine „echte“ Umstandshose zulegst, kannst du die erste Zeit der Schwangerschaft mit einem kleinen Helferlein auch noch mit deinen bisherigen Hosen überbrücken. Mit einem sogenannten Hosengummi ([schon ab wenigen Euros z.B. auf Amazon erhältlich](#)), das du vorne im Reisverschluss um den Knopf legst, kannst du ganz easy den Bund deiner gewöhnlichen Hose um einige Zentimeter erweitern.
- Muss es wirklich das Oberteil aus der Mama-Kollektion sein? Oder geht vielleicht auch ein „normales“ T-Shirt, einfach nur eine Kleidernummer größer? Oftmals kommst du damit nicht nur günstiger davon, sondern das T-Shirt kannst du auch nach der Schwangerschaft getrost weiter als „Oversize-Look“ tragen. Außerdem lässt sich „normale“ Mode im Zweifel später auch leichter weiterverkaufen.
- Lässt sich der Kauf von spezieller Umstandsmode gegen Ende der Schwangerschaft nicht mehr vermeiden, dann denke auch schon an die Zeit nach der Geburt. Achte zum Beispiel darauf, dass sich die Oberteile auch direkt zum Stillen eignen, sodass du dir dann nicht nochmals neue Kleidung zulegen musst. Ein gutes Beispiel ist hier zum Beispiel ein weicher, mitwachsender Schwangerschafts-BH ohne Bügel, der gleichzeitig auch mit einer Stillfunktion ausgestattet ist. Passt nicht nur in der Schwangerschaft immer perfekt, sondern erleichtert dir nach der Geburt auch das Leben als Stillmama.

TIPP 9: HINTERFRAGE „SCHWANGERSCHAFTSPRODUKTE“!

Nur weil irgendwo „Schwangerschaft“ oder „Für Schwangere“ draufsteht, heißt es nicht unbedingt, dass das Produkt sehr viel besser oder gesünder ist als „normale“ Artikel, wo der Zusatz nicht draufsteht – auch wenn sie meist ein ganzes Stück teurer sind. Ein gutes Beispiel dafür sind die speziellen Still- oder Schwangerschaftstees, die Zuhauf in Drogerien und Supermärkten zu finden sind. Sie kosten in der Regel mehr, schaut man aber einmal genau auf die Zutatenliste, merkt man schnell, dass genau dieselben Zutaten darin sind wie in herkömmlichen Früchte- oder Kräutertees. Überlege auch, ob du wirklich ein besonderes Schwangerschafts- oder Dammassage-Öl brauchst oder ob es nicht auch ein „gewöhnliches“ Babyöl tut (das in der Regel einige Euros günstiger ist). Auch Mandel-, Weizenkeim-, Argan- oder Joyobaöl wird durchaus empfohlen und ist weitaus günstiger zu bekommen.

APROPOS SCHWANGERSCHAFTSÖL UND DEHNUNGSSTREIFEN:

Wir hören es ungern, aber darüber, ob wir Dehnungsstreifen bekommen oder nicht, entscheidet leider einzig und allein unser Bindegewebe. Keine noch so teure Creme oder Peeling wird die sogenannten Schwangerschaftsstreifen gänzlich verhindern können. Was wir jedoch tun können, ist mit einer guten, täglichen Pflege mit einem Öl oder einer Feuchtigkeitscreme, das Ausmaß der Streifen in einem gewissen Rahmen zu begrenzen. Aber auch da tut es eines der oben genannten Öle, ohne Unsummen für bestimmte Produkte auszugeben.

Natürlich macht es aber auch Spaß und steigert die Vorfreude, wenn man sich spezielle Mama-Produkte kauft. Aber auch dabei kannst du viel Geld sparen, wenn du dich vorab informierst. Öko-Test und die Stiftung Warentest untersuchen regelmäßig zahlreiche Produkte auf ihre Wirksamkeit und Inhaltsstoffe hin. Schon oft hat sich gezeigt: Teuer heißt nicht unbedingt besser. Oft haben schon günstige Produkte von beispielsweise Drogerie-Eigenmarken wesentlich besser abgeschnitten als teure Produkte von bekannten Marken. Ein kurzer Vergleich vor dem Kauf kann sich hier also durchaus auch lohnen!

TIPP 10: LEGE EINE BABY-WUNSCHLISTE AN UND LASST EUCH MIT BEDACHT BESCHENKEN!

Zugegeben, es klingt ziemlich sachlich und wenig emotional, hilft am Ende aber doch allen: Eine Wunschliste erspart euch das 37 Kuscheltier und eurem Umfeld, das gerne etwas schenken möchte, das Kopfzerbrechen und Suchen. Eine solche Baby-Wunschliste lässt sich z.B. ganz einfach direkt auf [Amazon](#) oder auch bei zahlreichen Onlineanbietern wie [MyWishlists](#) erstellen.

Die Erstellung der Liste hilft dir außerdem den Überblick zu bewahren und zu überlegen, was du wirklich brauchst. Daraus kann sich dann jeder etwas aussuchen, je nach Preisklasse, wie viel er schenken kann und möchte.

So bekommt ihr wirklich nur die Dinge, die ihr euch wirklich wünscht und braucht.

TIPP 11: TEURE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SIND IN DER REGEL NICHT NÖTIG!

Ja, in der Schwangerschaft hast du einen erhöhten Nährstoffbedarf. Einen großen Teil dieses Mehrbedarfs kannst du jedoch gut über deine Ernährung abdecken, vor allem, weil du nun vermutlich sowieso schon ganz besonders auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achtest. Viele Vitamin- und Nährstoff-Präparate kosten nicht nur einiges, sondern sind häufig, wie verschiedene Studien schon gezeigt haben, auch viel zu hoch dosiert. Damit gibst du nicht nur unnötig Geld aus, sondern nimmst womöglich auch noch Nährstoffe zusätzlich zu dir, obwohl bei dir gar kein Mangel besteht. Bevor du auf eigene Faust etwas einnimmst, sprich mit deinem Arzt dazu, er wird dir genau sagen können, ob und wo du eventuell ein Defizit hast und dir die entsprechenden Präparate empfehlen. (Besonders relevant, wenn du dich z.B. vegetarisch oder vegan ernährst!)

Was du tatsächlich nicht über die Nahrung abdecken kannst, ist dein Bedarf an Folsäure, Jod sowie ferner Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D. Sprich auch hier unbedingt mit deinem Arzt über deinen individuellen Bedarf, Anwendung und Dosierung, so kommst du um überteuerte und womöglich unnötige Produktkäufe herum!

TIPP 12: FITNESSSTUDIO, STREAMINGDIENST & CO.: WELCHE VERTRÄGE BRAUCHST DU WIRKLICH?

Ein Baby wird dein Leben, so wie du es bisher kanntest, ordentlich auf den Kopf stellen. Überlege rechtzeitig, welche laufenden Verträge und Abos du vielleicht nicht mehr unbedingt brauchst oder nutzen kannst, sobald dein Baby da ist. So kannst du eventuelle Kündigungsfristen einhalten, sodass du nicht unnötig für etwas bezahlst, was du gar nicht nutzen kannst oder willst. Gegen Ende der Schwangerschaft und mit Baby wirst du zum Beispiel vermutlich erst einmal nicht mehr so häufig ins Fitnessstudio gehen wie bisher. Und vielleicht braucht ihr in eurem neuen Alltag als Familie auch nicht mehr ganze drei Streaminganbieter ;-)

TIPP 13: JEDER 5€-SCHEIN – AB IN DIE SPARDOSE!

Ja, richtig gehört. Klingt etwas old school, aber auf diese Weise lässt sich wirklich eine ganze Menge Geld fast unbemerkt beiseitelegen. Jedes Mal, wenn dir oder deinem/r Partner/in ein 5€-Schein in die Hände fällt – egal, ob als Rückgeld im Supermarkt oder am Bankautomaten – schwupps, ab damit in die Spardose oder z.B. ein großes Schraubglas. Stellt die Spardose an einen Ort, wo ihr regelmäßig daran erinnert werdet. Vielleicht in die Küche oder den Flurschrank, wo ihr eure Portemonnaies und Schlüssel aufbewahrt. Ihr werdet staunen, wie viel Geld sich so ganz nebenbei ansammelt, auf das ihr bei Bedarf zurückgreifen könnt. Sind euch die 5€ etwas zu viel, könnt ihr die Methode natürlich z.B. auch mit 1- oder 2€-Münzen anwenden, ganz getreu dem Motto: „Kleinvieh mach auch Mist!“. Vor allem, wenn ihr schon ein bestimmtes Ziel habt, auf das ihr hinspart, kann so ein durchsichtiges Glas, in dem man den Sparfortschritt jederzeit sehen kann, zusätzlich motivieren!

TIPP 14: LÖSCHE SHOPPING-APPS VON DEINEM SMARTPHONE!

Na, in der Bahn mal wieder aus Langeweile durch einschlägige Shopping-Apps gescrollt? Hand aufs Herz, oft „brauchen“ wir bestimmte Dinge doch erst, wenn wir sie einmal gesehen haben. Lass dich gar nicht erst verführen, indem du entsprechende Apps von deinem Smartphone löschst und so auch nicht aus Langeweile durch die Onlineshops stöberst. Brauchst du wirklich etwas, dann kannst du das auch über den Browser bestellen ;-)

TIPP 15: OHNE SPRUDEL, OHNE DICH? LEGT EUCH EINEN TRINKWASSERSPRUDLER ZU!

Für alle, die es gerne sprudelig mögen und gleich mehrfach eine gute Idee: Wenn ihr euer Sprudelwasser direkt Zuhause selber macht, ist das nicht nur günstiger als Wasserkästen zu kaufen. Ihr schont auf diese Weise sogar noch die Umwelt und schwer schleppen sollst du in der Schwangerschaft eh nicht! Die Anschaffungskosten erscheinen vielleicht erst einmal hoch, aber langfristig könnt ihr hier richtig gut sparen.