

# Gehen Sie nie hungrig einkaufen!

[Ratgeber Arbeitslosengeld II](#) des Jobcenters Pinneberg für Hartz-IV-Empfänger: „Beim Essen überlegt die Familie, wie sie das schaffen können. Erster Beschluss des Familienrats: eine Woche auf Fleisch zu verzichten.“ (...) Duschen Sie, anstatt ein Vollbad zu nehmen. (...) Manchmal hilft es auch schon, ein paar Steine in den Spülkasten zu legen (...) Für ein Wannenbad verbrauchen Sie dreimal so viel Wasser wie bei einer Dusche. Auf diese Weise können Sie mehrere Euro im Jahr sparen. (...) Gehen Sie nie hungrig einkaufen.“ (via [Klaus Baum](#))