

# Energiesparmaßnahmen zur Reduzierung der Abhängigkeit

**Beitrag von „Roswitha111“ vom 6. Oktober 2022 20:26**

Bei uns haben sich die Abschläge ebenfalls verdoppelt, sowohl für Gas als auch für Strom.

Heftig zu Buche schlagen bei uns auch die Lebensmittelkosten, die sich im Vergleich zum Vorjahr auch fast verdoppelt haben. Wir sind zu fünft und geben inzwischen selbst beim Discounter um die 200 Euro pro Woche aus. Wir essen kaum Fleisch, aber viel Obst, Gemüse und Milchprodukte. Ich schau jetzt schon immer nach Angeboten und kaufe viele Eigenmarken sowie saisonale und regionale Waren, aber grade bei frischen Sachen ist das Einsparpotential recht gering.

Wir sind sicher nicht arm, aber merken die Einschnitte doch sehr deutlich. Wenn ich da an Familien mit niedrigem Einkommen denke, die auch noch eine hohe Miete zahlen, frage ich mich schon, wie das weitergehen soll und bin durchaus besorgt um den sozialen Frieden und Zusammenhalt.