

Zeitersparnis durch smarte Wochenplanung + Online-Einkauf

Klassischer Einkauf (z. B. Aldi, 1x pro Woche)

Aktivität	Ø Zeitaufwand
Einkaufszettel schreiben	20–30 Min
Hinfahrt + Parkplatz suchen	15–25 Min
Einkaufen im Markt	40–60 Min
Heimfahrt + Ausladen	15–20 Min
Summe	90–135 Min (1.5–2.25 Std)

Online-Einkauf (geplant mit Wochenliste)

Aktivität	Ø Zeitaufwand
Einkauf im Online-Shop (z. B. Farny, Coop, Migros)	20–30 Min
Lieferung + Auspacken	10–15 Min
Summe	30–45 Min

Ersparnis pro Woche:

ca. 1–1.5 Stunden, jede Woche – das sind **4–6 Stunden pro Monat**, realistisch und entspannt erreichbar.

Weitere Vorteile der Online-Bestellung:

- Weniger Spontankäufe → bessere Kostenkontrolle
- Planbare Lieferung zum Wunschtermin
- Allergiker- und Ernährungsfilter möglich