

1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Reisen – auf Schusters Rappen auf Schusters Rappen

Das Wandern ist des Müllers Lust

**Dr. Markus Schlagnitweit,
Hochschulseelsorger in Linz sowie Direktor der
Kath. Sozialakademie Österreichs (ksoe) in Wien**

Seit vielen Jahren reise ich am liebsten zu Fuß – oft mehrere Wochen lang. Was ich dabei suche, ist Begegnung mit dem Anderen, dem Fremden. Das ist für mich der eigentliche Sinn des Reisens, und ich bin überzeugt: Niemand begegnet einem Land und seinen Menschen wirklicher und intensiver als ein Wanderer.

Aber ist ein Urlaub zu Fuß wirklich billig? – Spontan mag man diese Frage wohl bejahen: Man hat vielleicht das romantisch verklärte Bild des Landstreichers vor sich, der durch eine schöne Gegend zieht, in Heuschobern übernachtet, im Vorbeigehen Wald- und Feldfrüchte „in seinen Mund pflückt“ oder in Dörfern und Gehöften ein wenig Wegzehrung erbettelt. Diese Lebensweise

funktioniert aber leider nur noch selten: Wo finden sich noch freistehende Heuschober? Viele Gehöfte sind nicht mehr bewirtschaftet. Und in den meisten „schönen“ Gegenden ist der Tourismus Haupterwerbsquelle der Einheimischen und der Reisende deshalb primär zum Kunden geworden, der für erwiesene Dienstleistungen bezahlt – nicht mehr der Fremde, der als willkommene „Gegenleistung“ viel Interessantes aus der großen, weiten Welt zu erzählen weiß.

Ob ein Wanderurlaub wirklich billig ist, hängt letztlich von der persönlichen Genügsamkeit des Wanderers ab, außerdem von einigen äußeren Faktoren. In sonnensicheren Regionen und

Fortsetzung Seite 2

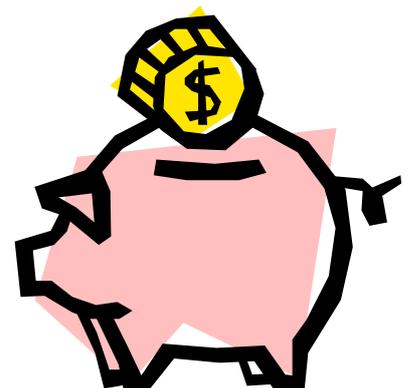
Super-Spar-Tipp

von Frau Manuela Berger

Bei neu gekaufter Kleidung ist oftmals ein Reserveknopf mit kleinem Sackerl dabei. Diese kleinen Beutel aufbewahren, dann hat man wunderbare kleine wiederverschließbare Behälter für z.B. Schrauben, Nägel, Speicherkarten, Gewürze, Perlen, etc.

Inhalt

Seite	Inhalt
2	Wanderurlaub Rezepte für Babybrei
3	So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Frühling Impressum
4	Waschnüsse Günstiger Frühjahrsputz mit Köpfchen
5	Leser/-inntipps Rezepte Medienecke
6	In eigener Sache Bestellkarte



Jahreszeiten etwa lässt sich die Quartierfrage relativ billig lösen: Oft reichen dafür schon ein Schlafsack und eine einfache Liegematte, um traumhafte Nächte unter dem schönsten Dach der Welt, dem Sternenhimmel, genießen zu können. In kühleren und regenreicheren Gegenden braucht es dagegen schon ein gutes Zelt und hochwertige Wanderausrüstung, um die Reisekasse zu schonen.



Damit bin ich bei einem wichtigen Thema: Gute Ausrüstung ist zunächst nicht billig. Aus langjähriger Selbsterfahrung weiß ich aber: Hier wird oft am falschen Platz gespart. Hohe Qualität bei Zelt, Schuhwerk, Bekleidung etc. ist beim Kauf zwar oft zwei- bis dreimal so teuer wie billige Massenware; aber diese Qualitätswaren überstehen dann bei sachgemäßer Pflege in der Regel auch noch viele weitere Urlaube (und sind oft auch sehr alltagstauglich), und die Mehrkosten etwa für ein wirklich wetterfestes Zelt amortisieren sich oft schon nach wenigen Regennächten, die man andernfalls unter einem festen Dach verbringen und bezahlen müsste. Ähnliches gilt für andere, zunächst teuer scheinende Reiseinvestitionen,

wie etwa die Mitgliedschaft bei einem alpinen Verein: Man erhält damit nicht nur in den meisten Berghütten Preisnachlässe, sondern zuweilen auch bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, und überdies noch eine äußerst umfangreiche Reiseunfallversicherung. Der Mitgliedsbeitrag rechnet sich hier oft schon sehr bald.

Womit bei einem Wanderurlaub keinesfalls geizt werden sollte, ist Zeit. Das fängt schon bei der Planung des Urlaubs an – und findet in der Langsamkeit des Wanderns selbst natürlich seinen intensivsten Niederschlag. Vielen mag so ein Wanderurlaub allzu bescheiden und armselig erscheinen. Mein Gegenargument: In einer so ungeheuer schnelllebigen, zugleich bewegungsarmen und zeitgeizigen Gesellschaft wie der unseren, ermöglicht doch gerade die Ruhe und Langsamkeit des Wanderns den besten Urlaub: Gesundheit für Leib und Seele, Wellness für Geist und Geldbörse, echte Begegnung mit Mensch und Natur. Das ist doch wahrer Luxus!



(Markus Schlagnitweit ist passionierter Weitwanderer und u.a. Mitautor des Buches „Auf dem Marienpilgerweg von Tschenschtochau (PL) über Leutschau (SK) nach Mariazell (A)“.

Mehr Infos unter <http://w3.khg.jku.at/schlagnitweit>

Babybrei selbst gemacht

Bevor Sie zu teuren Gläschen greifen, versuchen Sie es doch mit Selbstgemachtem! Erkundigen Sie sich aber unbedingt bei Ihrem Kinderarzt oder in einem Baby-Ratgeber darüber, ab welchem Alter welche Breie gefüttert werden dürfen!

Karottenbrei:

Bio Karotten und Bio Kartoffeln in Würfel schneiden und weich kochen. Mit etwas Obstsaft pürieren.

Zwieback Bananen Brei:

Kinderzwieback auf einen Teller geben und mit etwas warmer Milch (bei Kuhmilchunverträglichkeit kann Sojamilch verwendet werden) übergießen.

Einige Minuten warten, bis die Milch einzieht und das ganze weich wird.

Dann den Zwieback mit einer Gabel zerdrücken und die halbe Banane dazugeben - ebenfalls zerdrücken.

Alles gut verrühren und fertig!



Apfel-Bananen Brei:

Apfel (nicht zu saure Sorte) fein reiben. Zerdrückte Banane darunter mischen.

Gemüse-Allerlei:

Saisonales Gemüse wie zB Zucchini, Kartoffel, Brokkoli, Tomaten in etwas Wasser weich kochen. Etwas Butter dazu geben und pürieren.

Zum Mitnehmen kann man den Brei in leere Gläschen füllen.

Schmeckt so lecker, dass sogar Mama und Papa gerne davon kosten werden. (Und vor allem wissen Sie, welche Zutaten drin sind).

So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Frühling

Reinigung

Nicht mit einem Hochdruckreiniger, sondern mit Schwamm oder Schwammtuch und warmem Wasser (evtl. mit einem Schuss Geschirrspülmittel).



Bremsen

Sind sehr wichtig, denn dabei geht es um die Sicherheit! Also im Zweifel vom Fachmann prüfen lassen.

Abgenutzte Bremsklötze müssen ausgetauscht werden. Bei Scheibenbremsen die Beläge wechseln, wenn diese weniger als 0,6 Millimeter Stärke aufweisen.

Lässt sich bei einer Bremse der Bremshebel bis zum Lenker durchziehen, muss das Bremssystem nachjustiert werden.

Beleuchtung

Brennen Rücklicht und Scheinwerfer?

Überprüfen Sie Dynamo und Kabelverbindungen der Lichtanlage. Ersetzen Sie defekte Glühbirnen und fehlende Reflektoren. Es geht dabei um Ihre Sicherheit - und die Straßenverkehrsordnung schreibt dies auch vor!

Reifen

Achten Sie auf Profil und Zustand der Mäntel: Sind sie porös, könnte das Rad schnell einen Platten bekommen. Lockere Speichen anziehen

und den Luftdruck überprüfen – dieser ist meist auf dem Reifen angegeben und liegt ja nach Reifenart zw. 2 - 4 bar vorne und 2,5 - 4,5 bar hinten.

Kette

Regelmäßig überprüfen, denn eine abgefahrene Kette kann die Zahnräder beschädigen.

Bevor die Kette geölt wird: Schmutz und Rost entfernen. Das geht am besten mit einer feinen Stahlbürste, aber auch mit einer ausgedienten Zahnbürste.

Nach einem langen Winter freut sich jede Kette über etwas Öl – am besten Kettenöl speziell für Fahrräder verwenden. Das Öl gehört nicht auf die Kette, sondern in die Gelenke. Unter Drehen des Antriebs tragen Sie das Kettenöl Glied für Glied immer nur an der Unterseite auf. Das überschüssige Öl mit einem Lappen abwischen. Spätestens wenn man beim Treten ein Krachen hört, ist es Zeit eine neue Kette zu besorgen. Eine günstige bekommen Sie schon um ca. 10 Euro.

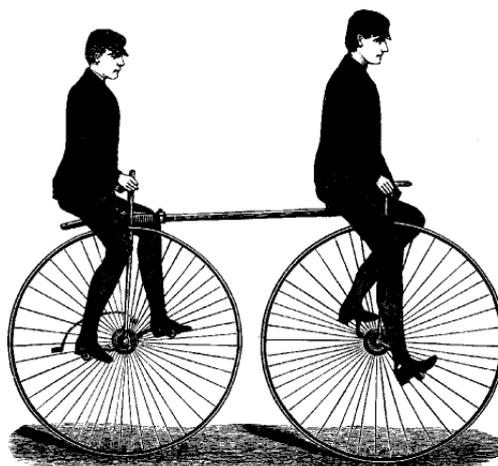
Rahmen und Lenker:

Ist der Rahmen okay und sind alle Schrauben fest angezogen?

Überprüfen Sie auch den Lenker und dessen Befestigung, um schlimme Stürze zu vermeiden.

Wer kein geübter Handwerker ist, kann sein Fahrrad auch zum Frühjahrscheck in eine Fachwerkstatt bringen! Kostenpunkt: zirka 20 - 60 Euro

für das kleine, 30 - 120 Euro für das große Service - ohne Ersatzteile (vgl. Preischeck der AK Kärnten 2007). Ein Preisvergleich zahlt sich auf alle Fälle aus! Um negative Überraschungen zu vermeiden, klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Fachwerkstatt ab, was das Service kostet.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

SCHULDNER-HILFE
 VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT
 Stockhofstr. 9, 4020 Linz
 Tel. (0732)77 77 34
 Fax (0732) 77 77 58-22
 e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
 www.schuldner-hilfe.at
 Vereinsobmann: Mathias Mühlberger
 Vereinskassierin: Mag^a. Brigitta Schmidberger
 Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
 Redaktion: Maria Casagrande,
 Katharina Malzer
 Helga Distl, Helga Herzog
 Layout: Mag. Thorsten Rathner
 Verlags- und Herstellungsort: Linz
 DVR: 0810100
 ZVR: 581563020

Grundlegende Richtung:

Die 1. Geizhalszeitung in Österreich ist eine unparteiliche und unabhängige Zeitung der SCHULDNER-HILFE - Verein für prophylaktische Sozialarbeit zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld“.

Wir freuen uns über einen freiwilligen

Druckkostenbeitrag:

VKB (Volkskreditbank)
 BLZ: 18 600
 Kto-Nr.: 10 620 110
 IBAN: AT 481860 0000 10620110
 BIC: VKBLAT2L

Saubere Tipps für den Haushalt

Waschnüsse

Günstig und auch noch ökologisch waschen - ist das möglich?

Ja, mit Waschnüssen. Waschnüsse kommen vor allem aus Indien und werden dort schon immer zum Wäschewaschen verwendet. Weil die Schalen der Nüsse 15 % Saponine enthalten liefern sie, in Wasser gelöst, eine hochgradig waschaktive, milde Seifenlauge.

Für die Wäsche werden etwa



4 - 5 halbe Waschnuss-Schalen in einem Baumwollsäckchen (oder einer alten zugebundenen Socke) zur Wäsche in die Trommel gegeben. Die Waschnüsse können bei niedrigen Temperaturen auch für mehrere Waschgänge verwendet und anschließend kompostiert werden.

Wir haben die Waschnüsse getestet. Unsere Erfahrungen:

Bei Weißwäsche empfiehlt sich ein Bleichmittel beizugeben, um einen Grauschleier zu verhindern. Waschnüsse enthalten keine optischen Aufheller.

Da die Waschnüsse auch kein Parfüm enthalten, kann man ein paar Tropfen ätherisches Öl zugeben, damit die Wäsche duftet.

Auf Weichspüler kann bei Verwendung von Waschnüs-

sen komplett verzichtet werden, da die Wäsche angenehm weich wird. Zudem sind Waschnüsse auch für Leute geeignet, die allergisch auf Waschmittel reagieren.

Kosten

Bei 2 - 3 Waschgängen pro Woche kommt eine 4köpfige Familie mit 1 kg Waschnuss-Schalen ca. 1 Jahr aus. Der Preis für 1 kg Schalen beträgt € 15,- (Quelle: <http://stores.ebay.at/Charly-s-Handel-Allerlei>)

Nicht nur billig, sondern auch umweltschonend!

Der Anbau von Waschnüssen ist äußerst nachhaltig und bodenschonend: Nach ca. neun Jahren trägt ein Waschnuss-Baum zum ersten Mal Früchte und kann dann bis zu 90 Jahre lang geerntet werden. Darüber hinaus ist die Waschnuss natürlich zu 100 % biologisch abbaubar und kompostierbar.

Günstiger Frühjahrsputz mit Köpfchen

Laut einer Broschüre der Umweltberatung reichen 3 Putzmittel aus, um eine Wohnung auf Hochglanz zu bringen: Allzweckreiniger, Essigreiniger und Geschirrspülmittel. Hier einige Tipps für einen sparsamen Umgang mit Reinigungsmitteln:

Backofen- u. Spezialreiniger

Ceran- und Backofenreiniger sind hochaggressive Spezialmittel. Allzweckreiniger unverdünnt auftragen und nach Einwirkung von einigen Stunden abwaschen, reinigt ebenso gut und ist weniger umweltbelastend.

Vollwaschmittel

Großpackungen sind nicht gleichzusetzen mit großer Wirkung und günstigem Preis.

Kostenlose Broschüren und Infos zum Thema: „Lustvoll reinigen“, „Weg damit“, „Oh Schreck, ein Fleck“...etc. gibt es auch bei der „Umweltberatung“ – Bestellservice www.umweltberatung.at

Die große Menge wird vor allem durch Füllstoffe verursacht – diese muss man zahlen, heimschleppen und sie belasten die Umwelt. Vergleichen Sie die Dosiermengen!

Quelle: Zeitschrift „lebensART“
Dezember 2007, S. 30f



Weichspüler

Kann ersatzlos gestrichen werden. Verursacht oft Hautreizungen. Außerdem überzieht er die Wäsche mit einem feinen Tensidefilm, der die Wäsche schneller verschmutzen lässt, dh. noch mehr Wasser- und Energieverbrauch.

Beckensteine

Belasten die Kläranlage und viele sind langfristig gefährlich für die Wasserorganismen, weil sie Desinfektionsstoffe enthalten. Besser und günstiger: Streichholz anzünden oder Bimsstein mit Duftöl beträufeln.

Rezepte

Bärlauchöl

Zutaten: 6 kleine Bärlauchblätter, 7 dl kaltgepresstes Olivenöl

Die Bärlauchblätter waschen und trocknen. Geeignete Flaschen gut reinigen und heiß ausspülen. Bärlauch in Flaschen verteilen und mit Öl auffüllen, bis die Blätter bedeckt sind. Die Flaschen verschließen und an einem trockenen, kühlen, dunklen Ort mindestens für 1 Woche ziehen lassen.

Tipp: Passt zu allen Blattsalaten, zum Beträufeln von Carpaccio, zu Frischkäse und Pizza sowie zu Bärlauch-Pesto.

Brennnesselrisotto

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Tassen Rundkornreis, 1 dl Weißwein, ca. 5-6 Tassen Hühnerbrühe, wenig Olivenöl extra vergine zum Anbraten, einige Spritzer Olivenöl extra vergine zum Abschmecken, 20-30 g Parmesan, 4-6 EL Brennnesselpüree, 2 gepresste Knoblauchzehen, schwarzer Pfeffer, evt. ein wenig Piment

Hühnerbrühe zum Kochen bringen (Brühe und Weißwein soll en vom Gewicht her zusammen ca. der dreifachen Menge vom Reis entsprechen). Heiß stel-



len. Zwiebel fein schneiden, in wenig Olivenöl glasig dünsten. Rundkornreis kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen. Wein fast völlig einkochen. Nach und nach Brühe zum Risotto gießen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, erneut Brühe zufügen. Ständig oder sehr häufig umrühren. Auf kleinem Feuer ca. 18-20 Minuten köcheln.

Käse reiben. Brennnesselpüree, gepressten Knoblauch, geriebenen Käse und Olivenöl unter den Risotto rühren. Nicht mehr kochen.

Der Risotto soll al dente und von cremiger Konsistenz sein, d.h. noch etwas Restflüssigkeit haben. Sofort servieren.

Leser/-innenbriefe

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen Leser/-innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)!

Als Dankeschön erhalten Sie unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

LeserInnentipps

Wohlgeruch in den eigenen vier Wänden

- Wenn man sich im Winter mehr in der Wohnung aufhält, ist es angenehm, wenn es gut duftet. Für gute Luft im Zimmer Zitronensaft in den Heizungsverdunster geben. Vertreibt auch Küchengerüche!

- Frischer Duft in der Wohnung entsteht beim Staubsaugen, wenn man ein Stück Watte mit (ausgemustertem) Parfüm, Eau de Toilette oder Rasierwasser tränkt und es zuvor in den Staubsauger saugt.

- Unangenehmer Geruch im Raum verschwindet, wenn man ein Lorbeerblatt verbrennt.

- Kohlduft in der Küche kann vermieden werden, wenn man beim Kohlkochen eine Brotkruste mitkocht. Dadurch wird der aufdringliche Kohlgeruch, der sonst das ganze Haus durchzieht, aufgesogen.

- Hat sich Tabakgeruch im Zimmer festgesetzt, über Nacht feuchte Tücher aufhängen.

- Wurde eine Wohnung längere Zeit nicht bewohnt und riecht es muffig, legt man Orangen- oder Zitronenschalen auf den Ofen.

Medienecke



Über 50 abwechslungsreiche Breirezepte mit Nährwerttabellen und Tipps zur Vorratserstellung und optimalen Speiseplänen.

Kordula Werner: *Babybreie selbst gemacht* - Gesund, natürlich und

schnell, 80 Seiten (Vgs Verlagsges.)

ISBN-10: 3802514998

ISBN-13: 978-3802514999

Preis: € 10,90



Warum kaufen wir so viel, obwohl unsere Grundbedürfnisse längst befriedigt sind? Das Buch „Habenwollen“ erzählt auf anschauliche Weise, wie Dinge heute gemacht werden und was sie mit uns machen.

Wolfgang Ullrich: *Habenwollen - wie funktioniert die Konsumkultur?*, 217 Seiten (Verlag S. Fischer)

ISBN-10: 3100860047

ISBN-13: 978-3100860040

Preis: € 8,95

**schuldner-
hilfe.at**

BERATUNG & PRÄVENTION

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstr. 9, 4020 Linz

Tel. (0732) 77 77 34

Fax (0732) 77 77 58-22

e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at

www.schuldner-hilfe.at

IN EIGENER SACHE

Gütezeichen für SCHULDNER-HILFE

Wer die Dienste einer Schuldenberatungsstelle in Anspruch nehmen möchte, der will natürlich schon im Vorfeld wissen, ob dort auch qualitativ hochwertige Arbeit geleistet wird. Die SCHULDNER-HILFE bemüht sich daher zusammen mit anderen Schuldenberatungen schon seit vielen Jahren um hohe Standards in den Tätigkeiten der Schuldenberatung. Nachdem 2001 das „Qualitätsmanagement-Handbuch für Schuldnerberatungen in Österreich“ eingeführt wurde, konnte man im Jahr 2007 noch einen wesentlichen Schritt weiter gehen: durch ein eigenes Gesetz - die „Schuldenberatungs-Novelle“, welche am 1.1.2008 in Kraft getreten ist - sind „staatlich anerkannte Schuldenberatungen“ berechtigt, als Bestätigung der Qualität ihrer Arbeit das Schuldenberatungszeichen mit Bundeswappen zu führen. Am 22.1.2008 er-



folgte die feierliche Verleihung des Gütezeichens an 10 bevorrechtete Schuldenberatungsstellen durch Justizministerin Dr. Maria Berger. Das Gütezeichen soll Ratsuchenden helfen, aus der Vielzahl von Beratungsangeboten zu wählen. Um es führen zu dürfen, müssen verschiedene gesetzliche Voraussetzungen erfüllt werden.

Staatlich anerkannte Schulden- beratung

So müssen die Träger ihre Beratungstätigkeit unentgeltlich anbieten und dürfen nicht auf Gewinn ausgerichtet sein. Auch die SCHULDNER-HILFE darf als professionelle und kompetente Beratungseinrichtung, welche die gesetzlichen Bestimmungen erfüllt, dieses

Gütezeichen führen. Diese sichtbare Anerkennung der Qualität von höchster Stelle macht uns natürlich stolz. Gleichzeitig ist sie aber auch Ansporn für uns, weiter an der Qualität unserer Tätigkeiten zu arbeiten. Denn sie ist Basis für das Vertrauen von Klienten, Gläubigern, Geldgebern und Medien in unsere Beratungskompetenzen.

Ich bestelle hiermit

die 1. Geizhalszeitung in Österreich

___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe

___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)

Freiwilliger Druckkostenbeitrag: Kto.-Nr.: 10.620.110, BLZ: 18.600

___ Exemplar(e) des

Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“

Druckkostenbeitrag EUR 1,--

___ Exemplar(e) des

Buches „Im PLUS leben“ Anleitung zum privaten Null-Defizit

EUR 7,-- (zzgl. Versandkosten)



Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

An die

SCHULDNER-HILFE

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstraße 9

4020 Linz