



1. Geizhalszeitung in Österreich

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Bewusster Konsum

Wie in der letzten Ausgabe angekündigt wollen wir uns diesmal mit dem Thema „Kaufentscheidungen“ beschäftigen und Ihnen dazu einige Anregungen geben. Es gibt die verschiedensten Kriterien, nach denen wir beim Einkaufen entscheiden, zu welchen Produkten wir greifen. Es ist sicher nicht immer möglich allen eigenen Überzeugungen bei jedem Einkauf gerecht zu werden, aber es lohnt sich einmal darüber nachzudenken.

Preis

Der Preis ist heute oftmals Kaufkriterium Nummer eins. Alles was billig ist, wird schnell ohne viel zu überlegen gekauft. Die Verlockung, durch günstige Angebote viel zuviel einzukaufen ist groß und man verliert sich leicht im Kaufrausch des „so Günstigen“. Aber gerade darin liegt auch ein Problem, denn: viele „Schnäppchen“ ergeben oft hohe Ausgaben!

Qualität

Die Qualität eines Produktes bezieht sich auf viele Eigenschaften zB auf Geschmack (bei Lebensmitteln), Lebensdauer, Material, Umweltverträglichkeit, Funktion, etc. Oftmals muss man erkennen, dass im Verhältnis zu Billigprodukten, höher preisige Produkte nicht teurer sind, wenn man bedenkt um wie viel zB ihre Lebensdauer länger ist. Aber auch ein höherer Preis garantiert nicht automatisch höhere Qualität.

Regionen stärken

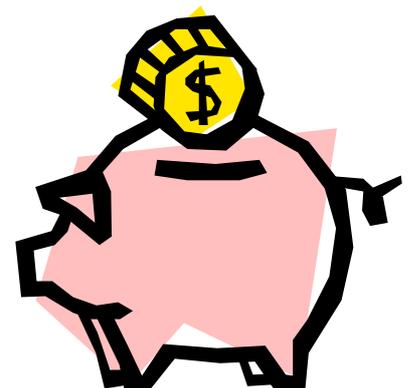
Beim Kauf von Produkten aus der Region werden Arbeitsplätze eben dort erhalten, die Infrastruktur gesichert und lange Anfahrtswege vermieden. Am besten ist das gewährleistet, wenn Sie auf regionalen Bauernmärkten einkaufen.

>>>weiter auf S. 2

Seite	Inhalt
2	Fortsetzung: Kaufkriterien Leser/-innen Tipp
3	Mehr Mut zur Entscheidung! Leser/-innen -Tipp
4	Leser/-innen -Tipps Fertig Produkt kaufen oder selber kochen?
5	Knabberereien für den Fasching Leser/innen- Tipps
6	Neuerscheinung: Autoratgeber

Super-Spar-Tipp

Platzieren Sie Ihr Festnetztelefon an „ungemütlichen“ Stellen - das verkürzt in jedem Fall die Sprechzeit!“



Saisonal einkaufen

„Alles zu seiner Zeit“. Obst und Gemüse dann einzukaufen, wenn es bei uns wächst, schont nicht nur die Geldtasche. Die Produkte sind dann auch besonders frisch und schmackhaft. Ein Saisonkalender und die dazu passenden Rezepte machen es einfach und günstig. Erdbeeren im Winter schmecken ohnehin meist nicht.

Design

Manchmal kaufen wir Dinge ausschließlich nach ihrem Aussehen. Selbst ein günstigeres Produkt das den gleichen Zweck erfüllt kann uns dann nicht überzeugen, weil es eben ums einzigartige Design geht, das uns den höheren Preis wert ist.



Biologische Lebensmittel

Durch den Kauf von kontrolliert biologischen Produkten wird die eigene Gesundheit beachtet, die Natur geschützt – da auf den Einsatz von chemischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln verzichtet und eine artgerechte Tierhaltung ermöglicht wird.

Tierschutz

Beim Kaufkriterium Tierschutz geht es um die Beachtung artgerechter Tierhaltung und dem Schutz für Tiere. Darauf kann man beim

Wie entscheiden Sie, was in Ihren Einkaufswagen kommt?

Fleischeinkauf achten, indem man nur Fleisch kauft das aus artgerechter Tierhaltung stammt. Das ist meist nur bei biologischen Betrieben gesichert. Aber auch bei Kosmetika gibt es Produkte, die frei von Zutatensind, die in Tierversuchen erprobt wurden. Bei Kleidung betrifft es vor allem Pelze, die meist unter großem Tierleid erzeugt werden.

Soziale Aspekte

„Fair trade“ Produkte (Kaffee, Tee, Orangensaft,...) sind gekennzeichnet und geben die Sicherheit, dass nicht auf Kosten anderer konsumiert wird. Diese Produkte garantieren, dass die Bauern in den Herstellerländern gesetzliche Mindestlöhne und faire Preise für ihre Produkte bekommen sowie arbeitsrechtliche Mindeststandards

eingehalten werden. Langfristige Abnehmergarantien sichern die Zukunft der Bauern in den Anbaugebieten. Für Kleidung gibt es das „clean clothes“ Gütesiegel. Dieses garantiert den Konsumenten, dass bei der Herstellung auf eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen der ArbeiterInnen in den Textilbetrieben (meist in Billiglohnländern) geachtet wird. Die Mitgliederfirmen unterziehen sich damit freiwilligen Ethiktests und Standards.

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie soll Ihnen nur Anregung sein weiter zu überlegen und eigene Kriterien festzulegen und so ein bewußter Konsument zu werden!

Leser/-innen-Tipp

Petersilie schneiden ist oft recht mühsam. Wenn man Petersilie aber in einem Plastiksäckchen einfriert, ist es ganz leicht diesen Beutel, bei Verwendung aufzulegen und mit einem Nudelholz zu zerkleinern. Anschließend kann man leicht die Stängel herausziehen und entfernen. So kann man viel Zeit sparen.

(J. Fischer)

Vaseline statt Haarwachs

Um seine Haare zu stylen kann man anstatt teurem Haarwachs billige Vaseline verwenden. Die hält die Haare mindestens genauso gut in Form und ist um einiges billiger als Haarwachs.

Mehr Mut zur eigenen Entscheidung!

Leser/-innen-Tipp

Wir alle wissen, was gut und gesund für uns ist.

Wir haben oft unsere liebe Not, die vielen wohlgemeinten Ratschläge zu befolgen. Unser Körper möchte also (angeblich) gestählt, trainiert, gefordert, gequält werden und unser Geist ist durch Rätsel lösen, auswendig lernen und Deckaufgaben fit zu halten.

Vitamine, Ballaststoffe und Körner aller Art sind daneben ein absolutes Muss für den gesundheitsbewussten modernen Menschen. Und was uns so an Mineralstoffen und Vitaminen fehlt ist einfach katastrophal.

Daraus wäre zu folgern, wenn Sie bei einer Wildwasserkanufahrt einen Apfel gefüllt mit Nüssen essen, dazu Schillers „Glocke“

aufsagen und eine Hantel stemmen, ist ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden nicht mehr zu steigern, vorausgesetzt, Sie haben Ihre Vitaminpillen – mineralstofflich angereichert – dabei.

Schluss mit dem Quatsch!

Lassen Sie sich nicht einreden, irgendetwas wäre gesund, wenn Sie es nicht mögen. Benutzen Sie IHRE NASE! Was IHNEN stinkt, sollten SIE nicht essen! Egal, was Familie – Freunde – die Medien sagen!

SIE müssen auch nicht täglich am Strand joggen, wenn SIE lieber ein Buch lesen oder die

Seele baumeln lassen. Es ist IHR Urlaub und Sie brauchen die Erholung, die IHR Körper und IHR Geist verlangen. Und mit der gleichen Einstellung gehen Sie einkaufen.

Wir brauchen kein XY, nur weil es gestern im Fernsehen gezeigt wurde und es so gesund/günstig/einmalig ist.



Mengenrabatte sind nur dann günstig, wenn das Gekaufte auch tatsächlich benötigt wird!

Auch Mengenrabatte sind sorgfältig zu prüfen: 1 Melone kostet EUR 2.--, 3 Stück kosten EUR 5.--. Wir brauchen aber nur eine,

wir kaufen – trotz des Angebotes – nur eine und haben EUR 3.-- gespart!

Und außerdem haben wir etwas zur Müllreduzierung getan, denn oft wird das 2. Gratisprodukt wohl mitgenommen – es kost' ja nix!, dann schmeiß ich's halt weg!

Denken Sie nach und dann ENTSCHEIDEN SIE!

(Helga Herzog)

Im Laufe der Zeit werden in einem Haushalt Elektrogeräte, Maschinen und Werkzeuge angeschafft. Wenn später einmal Probleme mit den Geräten auftreten und sei es nur, dass Fragen über die Richtige Bedienung auftauchen ist die Gebrauchsanweisung meist nicht mehr greifbar.

Sammeln Sie alle Gebrauchsanweisungen, Garantiescheine und Rechnungen in einem Ordner, dann haben Sie jederzeit Unterlagen, etwa bei auftretenden Mängeln, zur Verfügung.

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

Vereinskassiererin: Mag. Brigitta Schmidberger

Geschäftsführer: Ferdinand Herndler

Redaktion: Maria Casagrande,

Katharina Malzer,

Helga Distl, Helga Herzog

Layout: Johann Nußbaumer

Verlags- und Herstellungsort: Linz

DVR: 0810100

Grundlegende Richtung:

Die 1. Geizhalszeitung in Österreich ist eine unparteiische 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

Leser/-innen Tipps

Mir fiel vor einigen Jahren auf, dass die Türdrücker (Schnallen) meiner Zimmer und Wohnungstüren nach dem Herunterdrücken plötzlich nicht mehr in die Höhe gingen. Als ich mit diesem Problem in den nächsten Baumarkt ging, teilte man mir mit, dass ich ein neues Türschloss benötigen würde. Da dies aber nicht ganz billig ist und ich den Angaben des Verkäufers nicht so recht Glauben schenken konnte, begab ich mich in eine kleine aber doch recht fine alte h r w ü r d i g e Eisenwarenhandlung. Ich fragte dort den Inhaber und dieser teilte mir mit, dass es

sehr wohl möglich ist mein Türschloss auf billige Art und Weise zu reparieren. Es gibt nämlich die Möglichkeit, dieses Türschloss aufzuschrauben. Im Inneren dieses Schlosses ist eine Feder die in den meisten Fällen abgebrochen ist. Diese Feder ist in kleineren Eisenwarenhandlungen zu einem sehr geringen Preis erhältlich. Sie kann leicht ausgetauscht werden. Das Türschloss funktioniert dann wieder Jahre. Ein kleiner Tipp: Man sollte sich genau ansehen, wie die Feder im Türschloss positioniert ist. Wenn wirklich alle Stricke reißen, kann auch ein anderes Türschloss zu Rate

gezogen werden.
(Ch. Schörkhuber)



Fettärmere Faschingskrapfen!

Krapfen nehmen viel weniger Fett auf, wenn man dem Teig einen Schuß Essig beimgibt!

(Fam. Treulich)

Fertig Produkte kaufen oder frisch kochen? Ein Preisvergleich

Das folgende Menü wurde für 4 Personen berechnet und in 3 verschiedenen Herstellungsvarianten gekocht: Selbst gekocht mit frischen Zutaten, unter Verwendung von Halbfertigprodukten und als Fertigprodukt dh aufgewärmt.

Menü:

- * Gemüsesuppe
- * Faschierte Laibchen
- * Kartoffelpüree

Der Unterschied zwischen „Selbst gekocht“ und „Halbfertigprodukt“ ist nicht so groß, aber der Nährwert der selbst gekochten Speise ist wesentlich höher!

Selbst gemacht

Gemüse	0,50•
Faschiertes (60 dag)	4,00•
Semmel	0,25•
Gewürze	0,30•
Zwiebel	0,20•
Öl/Fett/Butter	1,50•
Kartoffeln	1,00•
Milch	0,35•
Gesamtbetrag	8,10•

Halbfertigprodukte verwendet

Suppenwürfel	0,40•
Tiefkühlgemüse	1,49•
Faschiertes	4,00•
Faschierbasis	1,00•
Öl	1,00•
Kartoffelpüreepulver	1,69•
Butter	0,10•
Gewürze	0,10•
Gesamtbetrag	9,78•

Fertigprodukte - Fertigspeisen

Fertigsuppe	1,78•
Faschierte Laibchen m. Püree als	
Fertigspeise	15,96•
Gesamtbetrag	17,74•

Preis Pro Person:

Selbst gekocht: 2,03 •, Halbfertigprodukte verwendet: 2,45 •, Fertigprodukte: 4,44 •. Bei jedem der 3 Vorschläge käme noch der Strompreis dazu.

Artikel von: OLWE Felicitas Deutsch und OLWE Margit Blin (die Autorinnen unterrichten die Fächer Ernährung und Haushalt)

Faschings-Knabbereien selbst gemacht:

Salzbäckerei

25 dag Mehl, ½ P. Backpulver, 1TL Salz, 1 Dotter, 3 EL Wasser, 12 dag Butter oder Margarine. 1 Eiklar zum bestreichen, Kümmel und grobes Salz zum bestreuen.

Mehl und Backpulver vermischen und auf einem Nudelbrett anhäufen. In die Mitte eine kleine Vertiefung drücken, Salz, Dotter und Wasser hinein geben und mit etwas Mehl zu einem dicken Brei verrühren. Butter oder Margarine in kleine Stücke geschnitten darüber geben. Von der Mitte aus alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten. Kurze Zeit kalt stellen.

Den Teig dünn auswalken und mit dem Teigradler Trapeze, Vierecke oder Stangerl (1 x 5 cm.)

ausradeln. Teigreste in bleistiftdicke Rollen formen, in 10 cm lange Stücke schneiden und Brezel formen. Alle Teigformen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eiklar bestreichen und mit Kümmel und dem groben Salz bestreuen.

Backzeit: Bei starker Hitze 10 Minuten, Brezel um 5 Minuten länger.



Käsegebäck

5 Salzstangerl (können auch vom Vortag sein) in 2cm dicke Scheiben schneiden (ev.schräg). Auf einer Seite mit Butter oder Margarine bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech nebeneinander auflegen. Mit den Fingern kleine Häufchen geriebenen Emmentaler aufsetzen. Ins vorgeheizte Backrohr schieben und ca. 10 Minuten backen. (bis der Käse Häubchen macht und etwas Farbe angenommen hat).

Knoblauchbrot

Zutaten: 1 Baguette, ca. 150g Butter und Knoblauchzehen
Butter etwas weich werden lassen und mit den zerdrückten Knoblauchzehen zu einer Paste vermischen,

Baguette fächerartig einschneiden aber nicht zu tief, damit es unten noch zusammenhängt.

In die Zwischenräume großzügig die Knoblauchbutter streichen.

In Alufolie einwickeln und im Backofen ca. 15 Minuten aufbacken.

Ganz zum Schluss noch kurz ohne Alufolie backen, damit es schön knusprig wird.

Fast zu gut um nur Beilage zu sein!

Leser/-innen-Tipps

Schneidbretter wieder wie neu

Schleifen Sie Schneidbretter aus Holz mit Schleifpapier ab. Entfernen Sie den Schleifstaub und lassen Sie die „Bretteln“ mit Pflanzenöl ein.

Günstige Notizen

Ausgediente Stehkalender lassen sich gut zu Notizbüchern umfunktionieren: Halterung (meist ein Kunststofffaden) durchschneiden - umdrehen, sodass die unbedruckte Kalenderseite vorne bzw. oben ist - fertig sind „Ringbücher“ im praktischen Format. Auch die Rückseite von Wandkalendern, deren Papier meist hochwertig ist, kann noch für diverse Schreibzwecke verwendet werden.



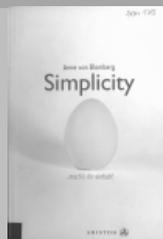
Medienecke

Simplicity

von Anne v. Blomberg

In diesem „Handbuch des einfachen Lebens“ gibt es viele praktische Tipps für das tägliche Leben, vom Kochen bis zu Freundschaften, mit denen sich Zeit, Geld und Arbeit sparen lässt.

Erhältlich im Buchhandel.



Neuerscheinung

Autoratgeber bietet Hilfe für das Auto-budget



IN EIGENER SACHE

Neuerscheinung

Autoratgeber bietet Hilfe für das Auto-Budget

Der Autokauf ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene meist die erste wirklich große Investition und die Verschuldensursache Nummer 1. Mit dem neu erschienenen Autoratgeber vermittelt die schuldner-hilfe Informationen und Tipps zum Auto-Budget – damit die Schuldenfalle nicht zuschnappt.



Der Autokauf ist bei vielen jungen Erwachsenen mit Schulden verbunden. Deshalb haben wir eine Informationsbroschüre für junge Leute ab 16 Jahre erstellt. Darin findet sich neben wertvollen Tipps zum Ankauf von Autos auch ein Überblick zu den verschiedenen Finanzierungsformen und den damit verbundenen Risiken. Der ebenfalls enthaltene Autokosten-Planer hilft, die Kosten im Griff zu behalten.

*„Dieser Ratgeber wird helfen,
dass die Leidenschaft Auto nicht
nur Leiden schafft!“
Sozial-Landesrat Josef Ackerl*

Der Autoratgeber im praktischen Taschenformat kann unter oben angeführter Adresse bestellt werden.

Bestellkarte

Ich bestelle hiermit ____ Exemplar(e) der
1. Geizhalszeitung in Österreich

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

Ich bestelle hiermit ____ Exemplar(e) des
Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“

Druckkostenbeitrag EUR 1,--

Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift



An die
schuldner-hilfe
VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT
Stockhofstraße 9
4020 Linz