Geizhalszeitung

ÖSTERREICH

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Ausgabe 53 / Oktober 2015

Reparieren statt Wegwerfen!

Repair Cafes sind kostenlose Treffen, bei denen die TeilnehmerInnen alleine oder gemeinsam mit anderen Dinge reparieren. Zum Beispiel Kleidung, Kleinmöbel, elektrische Geräte, Gebrauchsgegenstände, Spielzeug und vieles mehr. Im Interview erzählen die Betreiber des Linzer Repair Cafes wie das alles genau läuft.

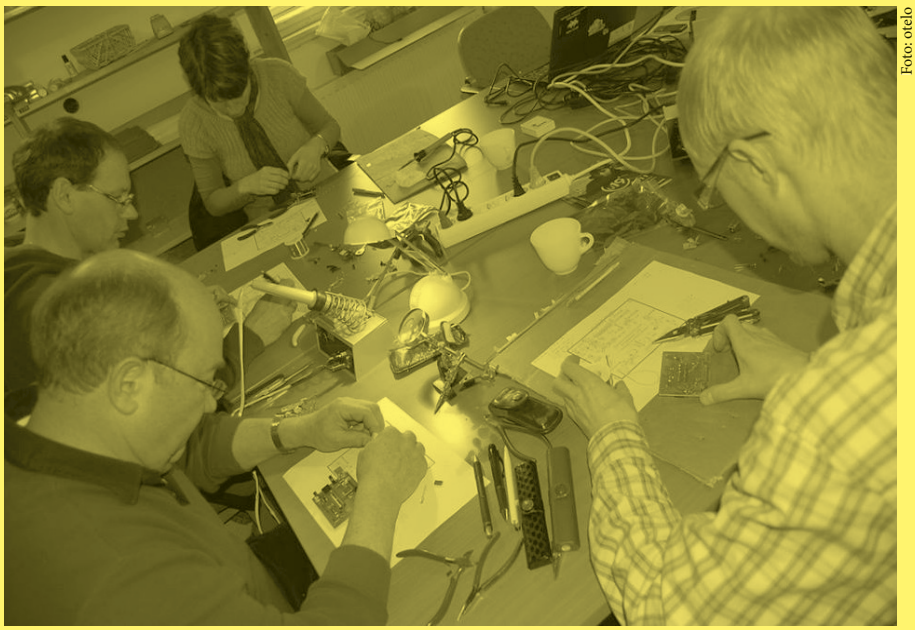


Foto: otelo

Selber reparieren bringt Wissen und spart Geld

Seit wann gibt es das Repair Cafe und wie ist die Initiative entstanden?

Die Initiative unter der wir in Linz Repair Cafes veranstalten heißt otelo – offenes Technologielabor. Seit Anfang 2014 ist otelo als Verein in Linz aktiv aber wir haben schon davor ein paar Repair Cafes in Linz gemacht. Kurz, so seit 2 Jahren reparieren wir in Linz gemeinsam.

Kann jede/r ins Repair Cafe kommen und wo befindet es sich?

Jede/r kann kommen und mitmachen. Repair Cafes werden ca. einmal im Monat am Mittwoch um 18:00 im otelo Linz veranstaltet.

In Linz haben wir zwei Orte an denen wir reparieren:

- im luft*raum, Bethlehemstraße 30, 4020 Linz
- im Stadtteilzentrum Auwiesen, Wüstenrotplatz 3, 4030 Linz

Wo das nächste Repair Cafe stattfindet kann man entweder auf www.otelolinz.at oder auf www.facebook.com/otelolinz nachlesen bzw. unter der Nummer 0660/3624369 erfragen.

Kostet es etwas?

Nein, es kostet nichts. Weder Eintritt noch die Reparatur. Das otelo Linz wird von Freiwilligen und fast ohne Kosten betrieben um den Zugang zu allen Veranstaltungen gratis anbieten zu können.

Wer kümmert sich um die Reparaturen?

Das ist die wichtigste Sache. Repair Cafes sind keine Werkstätten bei denen man Geräte abgibt damit sie repariert werden. Im Grunde sollen die BesitzerInnen selbst Hand anlegen und mal das Gerät öffnen und inspizieren, oder man erzählt die Geschichte von dem Ding jemand, von dem man sich denkt, dass er/sie sich noch besser auskennt und schaut, ob er/sie sich dem zuwenden möchte.

>>

Inhalt Okt. 2015

Repair Cafe 1
Waschmittel selbst gemacht ... 3
Dem Schnupfen ein Schnippchen schlagen 4
Superspartipp 4
Glücksbringer selbst gemacht .. 5
Unzufrieden sein ist „in“ 5
CheckIT: IT Reloaded - Aufmöbeln statt wegwerfen ... 6
LeserInnenspartipps. 7
In eigener Sache 8

Oft ist das Reparieren so einfach, dass es jede/jeder unter Anleitung selber hinkriegt. Manches geht nicht mehr zu reparieren, dann konnte oft trotzdem etwas gelernt werden, fürs nächste Mal.

Es gibt immer Menschen vor Ort die sich gut auskennen und die anderen beim Reparieren helfen, extra ElektrikerInnen oder so laden wir aber nicht ein. Wir glauben an das Wissen der Gruppe und wurden bis jetzt noch nie enttäuscht.

Kaffee trinken und gleichzeitig etwas wieder instand setzen, das hört sich gut an! Wie funktioniert es denn in der Praxis?

Ein Repair Cafe ist primär eine soziale Zusammenkunft. Es geht um den Austausch und das Miteinander. Damit das in Schwung kommt gibt's Kaffee und oft auch Kleinigkeiten zu essen. Manche kommen einfach vorbei ohne etwas zu reparieren zu haben, andere wollen gerne anderen helfen.

Ich empfehle allen einfach mal vorbei zu kommen. Es sind immer nette Abende, unabhängig ob viel repariert werden konnte oder nicht.

Wie viele Sachen schaffen Sie wirklich wieder her zu richten?

Unterschiedlich. Kaffeemaschinen, Teekocher, Kopfhörer und Nähmaschinen kriegen wir sehr oft wieder hin. Computer oder andere „komplexere" Geräte sind da schon schwieriger, da dauert es manchmal sehr lange überhaupt die Fehlerquelle zu finden.

Grundsätzlich gilt auch, dass nur Geräte gebracht werden dürfen, die man selber alleine hin- und auch wieder wegtragen kann.

So circa 60 % der Geräte werden wieder repariert.

Sehen Sie das Cafe auch als Initiative gegen das Wegwerfen?

Auf jeden Fall. Das kaputte Ding bekommt nochmal ein paar Stunden Zeit, in denen es mit Aufmerksamkeit bedacht wird und der Wert steigert sich durch die Reparatur bzw. ersetzt das manchmal einen Neukauf.

Oft haben die Geräte persönlichen Wert oder sie wären noch voll funktionsfähig, wenn da nicht der Kontakt beschädigt wäre.

Hinzukommt das Problem des Mülls und der Ressourcenverschwendung. Wenn ein Gerät repariert werden kann, dann soll es auch weiter in Verwendung bleiben.

Dem Wirtschaftswachstum dient das nicht, aber ich glaube wir müssen da anders denken lernen. In otelos kann man das schon mal üben.

Sind Sie denn Konsumverweigerer?

Überhaupt nicht. Wir sind Teil der Konsumgesellschaft und genießen durchaus auch die Vorzüge. Aber alles hat Grenzen und die haben wir schon lange überschritten. Wir müssen uns etwas Neues überlegen sonst konsumieren wir uns den Planeten weg. Es geht nicht darum sich dem Konsum zu verweigern, sondern sich bewusst zu machen welche Auswirkungen unser Verhalten auf uns selbst und alle anderen hat.

Die Frage ist wann wir genug haben um ein gutes Leben zu führen. Damit beschäftigen wir uns in den otelos immer wieder. Das Repair Cafe ist nur ein Format, das gern angenommen wird und ein guter Einstieg ist.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Repair Cafes?

Viele die mitmachen. Wie erwähnt ist es ja vor allem ein nettes Zusammenkommen und Kaffee trinken. Es wäre schön, wenn mehr SchülerInnen und Menschen aus verschiedensten Ländern zu uns fänden. Ein Repair Cafe ist durchaus auch verbindend und kommt, wenn es sein muss, mit wenig Worten aus, da man einfach etwas gemeinsam tut.

Schön wäre auch eine riesige Werkstatt, die jeden Tag offen hat, wo jede/r hinkommen kann, der/die selber und gemeinsam mit anderen etwas reparieren möchte.

Also, vorbeikommen und weiter sagen!

Foto: Andreas Kepplinger

*Daniela Waser, Kommunikationsdesignerin und Gestalterin. Mutter einer 14-jährigen Tochter. Mitinitiatorin von Zquetschte Zwetschkn (Einkochkollektiv), Nähküche (Upcycling Werkstatt), luft*raum (offene Gemeinschaftswerkstatt) und Otelista bei otelo Linz (offenes Technologielabor).*

Foto: Robert Maybach

Markus Luger, sozial Engagierter, Medienmensch, otelo-Botschafter, Schwerpunkte: Potenzialentfaltung und Innovationskultur. Technikverliebt und begeistert vom world wide web.

Gratis und ohne Chemie - Waschmittel selbst gemacht

Ist Waschen mit Kastanien und Efeu eine Alternative für herkömmliche Waschmittel? Sonja Wöhrenschimmel-Wahl hat es probiert und teilt ihre Erfahrungen mit den LeserInnen der Geizhalszeitung.

Vor einiger Zeit überlegte ich, welche biologischen und günstigen Alternativen es zu Waschmitteln gäbe. Indische Waschnüsse sind bei ökobewussten Menschen in Europa sehr beliebt geworden. Leider wurden diese durch die starke Nachfrage in Indien selbst so teuer, dass die Frauen dort zu chemischen Waschmitteln greifen müssen. Das mochte ich nicht unterstützen, suchte eine heimische Alternative und fand die Rosskastanie. Diese enthält einen hohen Anteil an natürlichen Seifenstoffen (Saponine). Hier nun meine Erfahrungen.

Kastanien-Waschmittel
Für eine Waschladung Wäsche benötigen Sie:
5 frische oder getrocknete Kastanien
300ml Wasser
1 Hammer
1 Stoffbeutel
1 Stoffwindel
1 Marmeladenglas mit Schraubdeckel

Die Kastanien in den Stoffbeutel geben und mit dem Hammer draufschlagen, bis die Kastanien zerkleinert sind. Je feiner, desto besser! Die körnige Masse mit dem Wasser in das Schraubglas füllen, verschließen und schütteln. Dann für einige Stunden stehen lassen. Durch die Stoffwindel abseihen.

Die 4 Enden der Windel zusammennehmen und die Flüssigkeit herauspressen. Zurück bleiben eine zart duftende, braune Masse* in der Windel und die abgeseihte schaumige Flüssigkeit.

Waschtest
Ich bin begeistert! Ich habe das Kastanien-Waschmittel in die Dosierkammer geleert und meine Buntwäsche normal gewaschen. Die Wäsche riecht einfach nach sauberer Wäsche und ist sauber. Einige hartnäckige Flecken bei einem weißen Shirt sind nicht ganz herausgegangen, alle anderen schon.

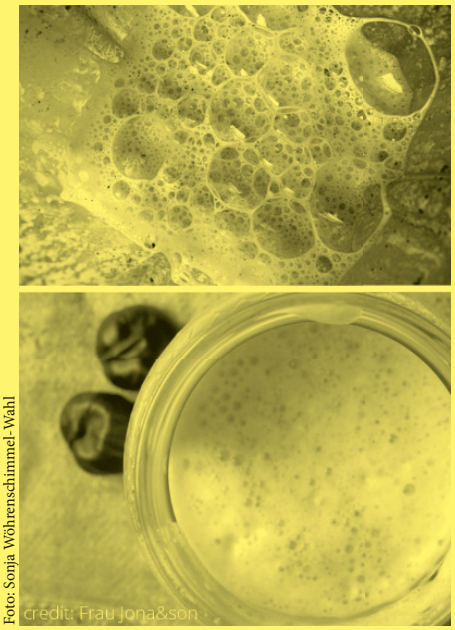


Foto: Sonja Wöhrenschimmel-Wahl

Sauberkeit auch ohne Chemie

Hier versuche ich beim nächsten Mal, die Flecken vor dem Waschen mit Gallseife einzureiben.

Fazit: fünf Kastanien, einige Minuten Arbeit und frisch gemachtes Waschmittel ohne Chemie. Das klappt auch mit wenig Zeit und gratis ist es auch noch. Das Waschmittel immer gleich aufbrauchen oder maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahren.

*Die Schalenreste in der Stoffwindel verwende ich direkt danach als Scheuermittel beim Geschirr-Abwaschen, als Bestandteil meines Gesichts- und Körperpeelings beim Duschen oder schwemme es im Waschbecken als natürlichen Rohr-Reiniger mit (ebenso wie Kaffeesud!).

Efeu-Waschmittel
Diesen Tipp habe ich im Internet gefunden aber noch nicht ausprobiert. Die Anwendung ist dafür so einfach, dass ein Versuch schnelle Resultate bringt. Achtung: nur für dunkle Wäsche geeignet!

Für eine Waschladung Wäsche benötigen Sie:
15-20 Blätter Efeu
1 Stoffbeutel

Die Efeublätter in einen kleinen Stoffbeutel geben, Beutel fest zuziehen. Mit der Wäsche in die Waschmaschine geben und wie gewohnt waschen.

Der Blog http://niemblog.de/waschen-mit-kastanie-und-efeu/ hat es ausprobiert und zeigt sich sehr begeistert vom Ergebnis.

Aber - wie gesagt - nur bei eher dunkler Wäsche verwenden, da sonst die Wäsche eingefärbt wird.

Sonja Wöhrenschimmel-Wahl schreibt auf ihrem Blog Frau Jona&son seit 8 Jahren über grüne Mode, Selbermachen und nachhaltigen Lebensstil.
http://fraujonason.blogspot.com

Dem Schnupfen ein Schnippchen schlagen

Ein sehr heißer Sommer liegt hinter uns und Sie sind hoffentlich gut gewappnet für die kommende kühle Jahreszeit. Damit Sie nicht gleich der erste Virusanflug in die Knie zwingt, habe ich hier ein paar Tipps gesammelt, die sehr einfach und kostengünstig Ihre Gesundheit bewahren helfen!

Versuchen Sie folgende Tipps umzusetzen:

• Ausreichend Bewegung (ca. 30 min. täglich) an der frischen Luft.

• Auf warme Füße achten - „Kopf kalt, Füße warm macht den Mediziner arm!“

• Die Ernährung sollte vorwiegend basisch sein: d.h. viel Gemüse in gedünsteter oder gekochter Form; im Winter Rohkost stark reduzieren.

• Vitamin C-haltiges essen: Sanddorn, Hagebutten, Hollunderbeeren (nur gekocht!), Aroniabeeren, Johannisbeeren, Sauerkraut, Petersilie (Achtung: Zitrusfrüchte kühlen den Körper stark ab und enthalten nicht so viel Vitamin C wie unsere heimischen Früchte und Gemüse).

• Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Knoblauch, Zwiebel, Thymian, Kren, Ingwer, Wacholder verwenden.

• Keimlinge sind wichtige Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen.

• Auf genügend Schlaf achten.

• Stressvermeidung: immer wieder Momente der Ruhe schaffen, Pausen machen.

• Raumluft befeuchten: nasse Handtücher auf die Heizkörper legen.

• regelmäßig Schwitzen z.B. Sauna.

• für ausreichend Flüssigkeitszufuhr sorgen– mind. 2 l Leitungswasser, oder dünne Kräutertees.

• Kneipp-Güsse: kalte Armbäder (Unterarm), kalter Gesichtsguss am Morgen verbessern die Durchblutung und die Abwehrfähigkeit der Schleimhäute.

• angeschnittene Zwiebel am Nachtkästchen schützt aufgrund der stark antibatkteriellen und antiviralen Wirkung den Schafraum.

• Salzwasser-Nasenspülung mit einer Nasenspülkanne.

Wenn sich trotzdem ein paar Viren bei Ihnen eingenistet haben, gilt es bereits bei den ersten Anzeichen von Fröstelgefühl und Müdigkeit Ihren Körper zu kräftigen und zu erwärmen.

Am besten Sie nehmen gleich ein heißes Fußbad, in dem Sie 1 EL Meersalz auflösen (ca. ½ Stunde; immer wieder heißes Wasser dazugeben); danach Socken anziehen und ab ins Bett. Dazu trinken Sie 1 bis 2 Tassen Hollerblüten-, Lindenblüten- oder Mädesüßtee.

Ingwertee hilft ebenfalls, Ihren Körper aufzuwärmen: ½ TL frisch geriebenen Ingwer mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen; abseihen und etwas Honig und Zitronensaft dazu.

Eine Mischung aus Honig, geriebenen Kren, etwas Ingwer und Zitronensaft hilft den Nasen-Rachen-Raum von Krankheitserregern zu befreien.

Inhalationen mit Kamille, Hollerblüten oder Oreganoöl sind eine zusätzliche Unterstützung. Gönnen Sie sich auf jeden Fall viel Ruhe, damit sich Ihr ganzer Organismus erholen und wieder zu Kräften kommen kann.

So steht einem gesunden Winter nichts mehr im Wege.

Nasenöl zum Selbermachen:
Mandel- und Jojobaöl 1:1 mischen und auf 10 ml einen Tropfen Eukalpytusöl geben. Die Nasenschleimhaut damit befeuchten.

Anita Eckerstorfer, DGuKS, Shiatsu- und Watsu-Therapeutin, Kräuterpädagogin

Super Spar Tipp

von Karin Köhler

Entleerte Verpackungssackerl diverser aufgebrauchter Lebensmittel in den verschiedensten Größen (Nudeln, Kekse, Süßigkeiten …) eignen sich gut und erprobt lange als Jausen- und Aufbewahrungssackerl – viel zu schade, um diese gleich zu entsorgen.

Glücksbringer selbst gemacht

Sie haben eine lange Tradition, die Schweinderl, Kleeblätter, usw. Ich denke, dass die Selbstgemachten nochmehr Glück bringen.

Auf der Seite www.heimwerker.de bin ich auf zwei einfache Bastelanleitungen gestoßen. Die detaillierten Anleitungen, finden Sie dort:

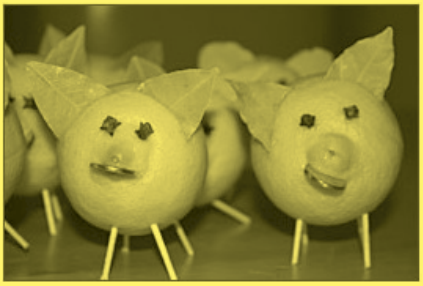


Foto: www.heimwerker.de

Prosit Neujahr

Glücksschweinchen:

Eine Zitrone, 4 Zahnstocher für die Beine, 2 Nelken für die Augen in 2 Löcher, 2 Lorbeerblätter für die Ohren in 2 Schlitze stecken und der Glückscent markiert das Mäulchen.

Kleeblätter fürs Büffet

Pappe, Filz oder Papier in grüner Farbe, Zahnstocher, Schere, Kleber.

4 herzförmige Blätter zeichnen (Keksformen), die Spitzen 1-2 mm umbiegen, diese und die Zahnstocher mit Uhu bestreichen und festkleben.

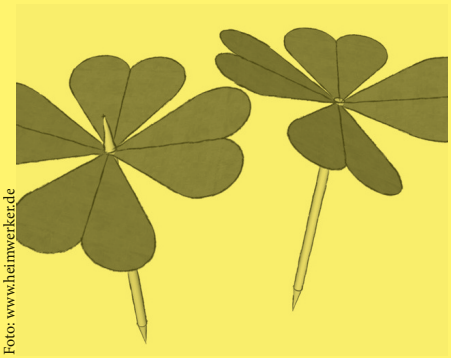


Foto: www.heimwerker.de

Auch papierene Kleeblätter bringen Glück

Helga Herzog

Unzufrieden sein ist „in“

Unzufrieden sein ist zur Zeit fast ein Muss. Wie stehe ich da, wenn mir meine Arbeit Spaß macht und ich mit meinem Gehalt zufrieden bin? Der Nachbar hat ein neues Auto! Und ich? Darf ich keines brauchen und auch keinen Pool im Garten, weil ich viel lieber an einen See fahre und Leute kennen lerne?

Es geht mir rundum gut, ich hab alles was ich brauche und eigentlich viel mehr als das. Aber ist es denn nie genug?

Ich glaube, es war Sokrates der gesagt hat: „Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf !“

Wir werden erdrückt, von dem, was so täglich auf uns einstürmt. Wenn wir es nicht schaffen, selbst zu entscheiden, was wir möchten und wie wir es möchten, bestimmen Werbung, Nachbarn oder Freunde unser Leben – das dann nicht mehr unseres ist.

Wir sehen uns als Opfer eines widrigen Geschicks, wenn wir es uns nicht leisten können, auf den Malediven Urlaub zu machen?

Ich habe das gleiche Recht zu ….. ist eine Haltung, von der Anwälte ganz gut leben und die Basis dafür ist Unzufriedenheit und Neid.

Es ist doch kindisch, seine Wünsche („das mag ich auch haben“) in Größenordnungen anzusiedeln, die eben nicht realistisch sind – aber wo sind in diesem Fall die Eltern, die uns runterholen?

Die uns zeigen, was wir alles haben, worüber wir uns freuen können, wofür wir auch dankbar sein sollten? Dass der rote Mantel mir gut steht, auch wenn in diesem Jahr grün die Modefarbe ist?

Es gibt von allem viel zu viel, zum Beispiel Käse – Wurst – Brotsorten, die uns fast hilflos machen und Druck erzeugen, sofern wir nicht, unabhängig von allen „Must-haves“, unsere Lieblingssorten, Lieblingsfarben… haben. Also macht Überfluss nicht glücklich.

Um zu Sokrates zurückzukehren:

Die ganz andere Möglichkeit, mit dem Überfluss umzugehen wäre es, sich darüber zu freuen, was ich alles nicht brauche.

Helga Herzog, Pensionistin, verheiratet und Mutter zweier Töchter, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999

IT Reloaded - Aufmöbeln statt wegwerfen

Die Geschwindigkeit der Produktneuerungen im Bereich der Technik und Computer lassen einen oft staunend zurück. Kaum hat man ein Smartphone, einen Computer oder das passende Zubehör gekauft, gibt es bereits wieder was Schnelleres, was Schöneres oder was Trendigeres. Es gibt aber ein paar Möglichkeiten, sich diesen kurzen Produktzyklen zu entziehen.

Der Technik-Ticker in der Geizhalszeitung

Zwei persönliche Erlebnisse zu diesem Thema:

Erstens. Ich kaufe im Mai einen Laptop und bin damit sehr zufrieden, verwende ihn beruflich wie privat und hoffe, nach dieser Investition ein paar Jahre durchzukommen. 8 Monate später kommt ein Mail vom Verkäufer so nach dem Motto: Mein Kauf sei nun ja schon eine Weile her und ich möge mich im Webshop um was Neues umsehen. Mein „altes" Gerät würde auch gerne eingetauscht und in Zahlung genommen.

Zweitens. Ein Verwandter – bis dahin völlig unbelastet was Computer betrifft – möchte einen Rat bei der Anschaffung eines solchen. Er gebe gerne etwas mehr aus – dafür möchte er aber dann 10 Jahre nichts Neues kaufen müssen. Das klingt heutzutage völlig jenseitig – eigentlich aus der Sicht eines Handwerkers, der wertige, langlebige Produkte herstellt, aber sehr nachvollziehbar.

Bei **Computern** ist durch das Aufrüsten von Hardwarekomponenten eine deutliche Lebenszeitverlängerung möglich. Gute Ansatzpunkte sind die **Erweiterung des Arbeitsspeichers** (sog. RAM). Nach Entfernen der Gehäuse-Abdeckung können diese Speicher-Module gegen größere bzw. schnellere getauscht werden.

Ein zweiter Ansatzpunkt ist das **Tauschen der Festplatte.** Die neue Technik der SSD-Festplatten ermöglicht ca. 10-fache Geschwindigkeit beim Zugriff auf die Festplatte. Vor allem Computer- und Programmstarts profitieren davon deutlich. Mein 9 Jahre altes Notebook ist damit sogar schnell genug für Windows 10.

Foto: SCHULDNERHILFE OÖ

Die Lebensdauer von Computer und Co. ist oft von kurzer Dauer

Smartphones und Tablets sind leider größtenteils unreparierbar. Viele Komponenten werden gelötet und verklebt. Das Auseinandernehmen des Geräts zerstört dieses in vielen Fällen. Die Webseite **www.ifixit.com** hat sich darauf spezialisiert, neue Geräte nach ihrer Reparierbarkeit zu bewerten. Der sogenannte „Teardown" neuer Geräte hat in Technik-Kreisen schon Kult-Faktor. Man kann also schon beim Kauf darauf achten, dass man kein Wegwerf-Produkt kauft.

Ein Vorzeige-Projekt in dem Bereich ist das **Fairphone** (www.fairphone.com). Hier wird neben der Reparierbarkeit auch auf die Nachhaltigkeit der gesamten Produktionskette (Rohstoffe, Zulieferer, Produktion…) geachtet.

Allgemein ist zu hoffen, dass der Bereich der „Green IT" (z.B. www.umwelt.org/green-it) mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit rückt.

Mag.(FH) Clemens Mitterlehner, verheiratet, Vater von 2 Söhnen, Sozialwissenschafter, Sozialarbeiter, EDV-Projektmanager

Impressum
Medieninhaber und Herausgeber:
SCHULDNERHILFE OÖ, Stockhofstraße 9,
4020 Linz, Tel. (0732)77 77 34
Fax (0732) 77 77 58-22
E-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
Web: www.schuldner-hilfe.at
Vereinsobfrau: Mag[a]. Brigitta Schmidsberger
Vereinskassierin: Mag[a]. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktion: Mag[a]. Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Herzog, Christiane Seufferlein, BA, Mag.(FH) Clemens Mitterlehner, Helga Distl
Layout: Mag. Thorsten Rathner
Verlags- und Herstellungsort: Linz
DVR: 0810100, ZVR: 581563020
Grundlegende Richtung: Geizhalszeitung Österreich ist eine unparteiische und unabhängige Zeitung der SCHULDNERHILFE OÖ zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld".
Wir freuen uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag: VKB (Volkskreditbank)
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110
BIC: VKBLAT2L

LeserInnenspartipps

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen LeserInnenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 6). Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Heute kommen die LeserInnenspartipps vom Internetportal www.diekleinemarie.de, einer Internetseite mit zahlreichen Spartipps unter dem Motto „Verschlichter dich!“:

Duftkerzen selber gemacht

Kerzenreste im Wasserbad in einer alten Dose (zB von Tomaten) schmelzen und alte Dochte herausnehmen. Bunte Kerzen bekommt man einfach durch das Zugeben von Wachsmalstifte.

Nachdem alles geschmolzen ist, ätherische Öle einrühren. Docht in Kerzenform (zB ausgebrannte Teelichter) befestigen und dann das flüssige Wachs hineingießen. Trocknen lassen, fertig!

Die Kerze strömt einen betörenden Duft aus, und dein Herz kann in Ruhe übergehen vor Behaglichkeit.

Fastfood-goodies

Ein kurzer Marsch durch die Schnell-Ess-Institutionen serviert dir einen Haufen brauchbarer Güter:

Plastik- oder Holzbesteck, Salz, Senf, Servietten, Strohhalme, Süßstoff, Zahnstocher und Zucker.

Von dem Geld, das du hier einsparst, kannst du essen gehen – aber lieber Slowfood.

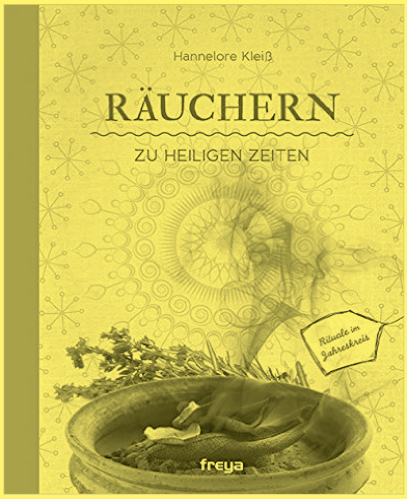
Besteck Metamorphose

Bestecke, die scheinbar ausgedient haben, können noch gute Dienste leisten.

Die Gabel lässt sich trefflich als Rechen für Blumenerde verwenden; das Messer zum Verkitten; der Löffel zum Einfüllen von heiklem Material, mit dem du sonst nichts beschmutzen möchtest.

Hinweis der Redaktion:
Leider haben wir nicht genügend Zeit und Ressourcen alle Spartipps unserer LeserInnen selber zu testen. Die Nachahmung erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

MEDIENECKE



Hannelore Kleiß
Räuchern zu heiligen Zeiten

Heilkräftige heimische Pflanzen räuchern und gleichzeitig die alten christlichen Rituale des Jahreskreises durchführen – dazu regt dieses Buch an.

Es ist eine Einladung, die acht wichtigen Schwellenfeste eines Jahres bewusst zu feiern und durch entsprechende Räucherungen zu unterstützen. Kinder und Erwachsene entdecken die alten Räucherpflanzen der Heimat und finden Inspirierendes aus der eigenen Kultur.

Verlag Freya
176 Seiten
Preis: € 19,90

In eigener Sache

SCHULDNERHILFE OÖ
schuldner-hilfe.at
BERATUNG & PRÄVENTION

SCHULDNERHILFE OÖ, Stockhofstraße 9, 4020 Linz
Tel. (0732) 77 77 34, Fax (0732) 77 77 58-22
e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at www.schuldner-hilfe.at

Erinnerungen an die Kräuterwanderung

Am 15.7.2015 fand die eigens für die Geizhalszeitung organisierte Wanderung mit Kräuterpädagogin Hannelore Kleiß statt. Die Gruppe traf sich am frühen Abend beim Pelmbergstürberl.

Foto: SCHULDNERHILFE OÖ

Hannelore Kleiß zeigt uns die Schätze der Natur

Rund um dieses erkundeten wir unter der kompetenten Anleitung von Hannelore Kleiß die Kräuterwelt. Schon erstaunlich, welche Artenvielfalt auf wenigen Quadratmetern zu finden ist!

Wir machten viele neue Entdeckungen:
Rotklee wurde verkostet und festgestellt, dass dieser nach Erbsen schmeckt. Die Brennesselsamen wurden als Kraftspender entdeckt und als Beilagen zu Salaten oder Müsli empfohlen. Wir erfuhren, dass sie die kostengünstige und heimische Variante der Chia-Samen darstellen.

Aber auch weise Geschichten aus alten Zeiten kamen uns zu Ohren: so sei der Hollerbusch Schutz für ein Haus und sitzend unter ihm habe man Einblick in andere Welten. Einfach mal in einer ruhigen Stunde ausprobieren.

Wir fanden Spitzwegerich, Schafgarbe, Königskerze und bestimmten das Johanniskraut anhand der Perforation in den Blättern. Eine kräuterkundige Teilnehmerin packte sogar ein Krickerl aus, um nach Wurzeln zu graben.

Foto: SCHULDNERHILFE OÖ

Beim Verkosten der Kräuter

Nach mehr als 2 Stunden kehrten wir bereichert zurück nach Linz.

Vielen Dank Hannelore Kleiß für den inspirierenden und lehrreichen Abend!

Ich bestelle hiermit
die 1. Geizhalszeitung in Österreich
___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe
___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)
Freiwilliger Druckkostenbeitrag:
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110
BIC: VKBLAT2L

___ Exemplar(e) des
Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“
(kostenfrei)

Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte eine € 0,68 Marke kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz