

Warum verzichten weh tut. Oder vielleicht doch zufrieden macht.

Energiekrise, Klimakrise, Gesundheitskrise. Aus Expert:innenkreisen, Politik und auch aus dem persönlichen Umfeld kommen Aufrufe zum Stromsparen, Benzinsparen und zum Verzicht auf Kontakt mit geliebten Menschen. All das löst teilweise Ängste, aber auch Wut und Ärger aus. Zufällig bin ich über einen Podcast von Dr. Erich Frischenschlager gestolpert, der mit seinem Interviewpartner, dem Facharzt für Psychosomatische Medizin, Dr. Christian Firus, sehr kurzweilig über das Thema Verzicht plaudert. Der Podcast hat mich dazu angeregt, mich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Ein ausgewachsener Wolf braucht täglich ca. 2-4 kg Fleisch. Er kann aber auch bis zu 11 kg Fleisch fressen, um es dann wieder hervor zu würgen und als Vorrat zu verscharren. Bei diesem scheinbar gierigen Verhalten geht es schlichtweg um sein Überleben.

Manchmal erscheint mir das Kaufverhalten und das Anhäufen von materiellen Gütern von westlichen Menschen vergleichbar mit dem wölfischen Verhalten: Möglichst viel anhäufen.



Bild: pixabay

Konsum befriedigt nur bedingt

Der klare Unterschied liegt aber darin, dass die Unmengen an Kleidung, Essen, Kosmetika oder technischen Geräten, die wir für Unsummen an Geld horten, nichts mit einer Existenzsicherung zu tun haben. Die Überbetonung des Materiellen löst im schlechtesten Fall sogar (Kauf-) Suchtverhalten, Depression und/oder körperliche Erkrankungen aus.

Vergleich und Selbstoptimierung

Dr. Firus erwähnt die dauerhafte Jagd nach Selbstoptimierung. „Wenn ich diese Kopfhörer kaufe, dann bin ich cooler“. „Wenn ich diesen Rock kaufe, dann sehen alle, wie hübsch ich bin.“ Dahinter steckt oft der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Gesehenwerden, nach Anerkennung. Dieses dauerhafte Herumschrauben an sich selber, um das Maximale herauszuholen und um dem Vergleich mit anderen standhalten zu können, bewirkt eine Dauerspannung in uns. Dass sehr oft der Ausgleich dazu – die Entspannung – fehlt, macht Menschen auf Dauer krank und unglücklich, sagt Dr. Firus. Denn es ist nie genug.

Hier braucht es den bewussten Schritt aus dem Kreislauf des Vergleichens auszusteigen. Das fördert Zufriedenheit, so der Mediziner.

Menschen wollen sich weiterentwickeln

Der Wunsch nach Weiterentwicklung und Optimierung ist etwas sehr wünschens- und erstrebenswertes und ist in uns Menschen grundsätzlich angelegt. Denn als Kind kommt man als „unbeschriebenes Blatt“ auf die Welt. Ohne den Drang nach Weiterentwicklung würden Menschen keine Lernerfahrungen machen. Es würde keine

Forschung, keine grundsätzliche Entwicklung geben. Doch vielleicht kann eine Grenze da gezogen werden, wo dieser Drang nach immer mehr einen selber oder andere schädigt.

Eigenschädigendes Verhalten kommt oft einher mit dem Drang nach immer

>>>

Inhalt **Okt. 2022**

Warum verzichten weh tut	1
Es weihnachtet im Herbst	3
Trendige Lebensmittelrettung: Too Good To Go	4
Superspartipp	4
Internet - Der unsichtbare Energiefresser	5
Artothek - Kunst zum Ausleihen	6
Bastelmaterial aus der Natur	6
Leser:innenspartipps	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

mehr. Plötzlich gibt es keine innere Schranke mehr, die sagt: „Jetzt ist es genug.“ oder „Ich habe jetzt genug.“

Der ständige Drang nach mehr

Die Wirtschaft und die dahinterstehende Werbung ist natürlich glücklich über betriebsame Konsument:innen, die gerne das Neuste haben. Die immer top gestylt sind. Die immer die passende Brille zur trendigen oversized Hose tragen. Und die natürlich auch computerspieltechnisch immer am neuesten Stand sind. Und selbstverständlich will man auch das neueste Handy, das noch tollere Bilder machen kann, obwohl der alte Vertrag noch gar nicht ausgelaufen ist. Dieser Zwang nach mehr kann irgendwann auch bewirken, dass man mehr bestellt oder kauft, als man sich leisten kann. Und dieses dauernde „mehr haben Wollen“, obwohl man es sich nicht leisten kann, führt zu dramatischen finanziellen Auswirkungen. Statt einem entspannten, luxuriösen Leben werden Menschen mit Inkassobriefen, Gehaltsexekutionen und „Besuchen“ von Gerichtsvollzieher:innen konfrontiert. Spätestens da stecken sie in einer finanziellen Abwärtsspirale, die auch psychischen Stress mit sich bringt.

Krise, Angst und Mut

Dr. Firus erklärt im Interview, dass erzwungene Veränderungen, die durch Krisen oder Krankheiten eingeleitet werden, zunächst eine starke Erschütterung auslösen. Denn Menschen sind grundsätzlich Gewohnheitstiere, die ängstlich das Gewohnte hüten. Und Angst schraubt die Kreativität herunter. So bewirkt der ängstliche Blick, dass zunächst nur das Gesehene wird, was man durch einen Verzicht verliert. Erst, wenn der Mut wieder aktiviert wird, dann kann dieser starke irritierende Impuls dazu genutzt werden, um Veränderungen herbeizuführen. Erst der Mut bewirkt, dass auch die positiven Seiten des Verzichts gesehen und positiv bewertet werden.

Verzicht als Chance

Die Geschichte einer alleinerziehenden Mutter von fünf Kindern ist sehr beispielhaft: Sie hatte immer mit massiv hohen Gas- und Stromrechnungen zu kämpfen. Die Jahresabrechnungen waren für sie ein Albtraum und alleine nicht zu bewältigen. Die Schuld daran gab sie dem Energieanbieter. Eine intensive „Auseinandersetzung“ gemeinsam mit dem Energieversorger und ihr und mir brachte zu Tage, dass unter anderem die Kinder täglich äußerst lange, unlimitiert duschten. Zunächst war es absolut denkmöglich für alle Familienmitglieder nur daran zu denken, dieses Verhalten einzuschränken.



Nur Mut zum Verzicht

Erst eine monatelange Diskussion mit dem Abwägen von Positivem und Negativem bewirkte, dass die gesamte Familie das Heiz- und Wasserverbrauchsverhalten umstellte.

Die Kosten wurden dadurch massiv verringert, was die Alleinerziehende sehr entspannt hat. Die Kinder sprechen davon, dass sie dadurch Natur schützen, weil sie viel weniger Wasser verbrauchen und beim letzten Gespräch hat mich die älteste Tochter zudem darüber aufgeklärt, dass die Hautärztin ihr gesagt habe, dass das reduzierte Duschen gut für die natürliche Hautflora sei.

Der erzwungene Verzicht wird mittlerweile in dieser Familie als totaler Gewinn erlebt.

Erhöhung der Genussfähigkeit

In dem von Dr. Frischenschlager mit Dr. Firus geführten Interview wird auch der Aspekt der Erhöhung der Genussfähigkeit durch Verzicht erörtert. So schmeckt das erste Essen, das erste Stück Schokolade nach einer Fastenperiode besonders gut.

Dankbarkeit entspannt

Zum Abschluss bestärkt Dr. Firus uns darin dankbar zu sein: Dankbarkeit ist seiner Aussage nach die beste Medizin, die auf der gesamten gesundheitlichen Ebene vieles zum Guten verändert. Er rät dazu ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, mit dem Fokus auf dem, was wir haben und nicht auf dem, was wir vermeintlich haben sollten. Und durch das Dankstagebuch bewusst die kleinen Dinge des Lebens bemerken, die unser Leben angenehm und gut machen.

Und wer weiß, vielleicht gelingt es uns mit dieser Haltung der Dankbarkeit unseren materiellen Konsum so einzuschränken, dass es plötzlich normal und logisch erscheint weniger Auto zu fahren, weniger Fleisch zu essen und plötzlich mehr Zeit für liebevolle Gespräche zu haben, weil wir unseren Computerkonsum zeitlich begrenzen.

Denn dann tut verzichten keinesfalls mehr weh, sondern nur mehr wohl!

<https://erichfrischenschlager.com/verzichten/>

Buchtipps: „Was wir gewinnen, wenn wir verzichten.“ Dr. Christian Firus.
Infos zur Buchbestellung finden Sie auch in unserer Medienecke.



Mag.ª Alexandra Köchle,
Schuldnerberaterin

Es weihnachtet im Herbst

Weihnachten liegt noch in der Ferne und dennoch lohnt es sich, sich bereits jetzt Gedanken zum diesjährigen Weihnachtsfest zu machen. Spätestens nach Halloween sind die Geschäfte voll mit Weihnachtsartikel und die Gefahr ist groß, dass die ersten Schokolebkuchen und Spekulatius in meinem Einkaufskorb landen. Die Marketingmaschinerie läuft im Handel auf Hochtouren und verleitet uns besonders zu Weihnachten viel Geld auszugeben. Mit einigen Tipps gestalten Sie schöne Weihnachten auch mit einem kleinen Budget.

Tipp Nr. 1: Frühzeitige Planung

Sich frühzeitig Gedanken zu machen, kann helfen den Konsumfallen zu Weihnachten zu entkommen. Wer erst an den letzten Tagen vor Weihnachten beginnt Geschenke zu besorgen, wird im Einkaufsstress wesentlich mehr Geld ausgeben. Benutzen Sie daher am besten eine Einkaufsliste und überlegen Sie vor der Einkaufstour, wie viel Geld Sie insgesamt für Geschenke ausgeben wollen und können.



Foto: pixabay

Weihnachten ohne Überfluss

Tipp Nr. 2: Wichteln

Eine Weihnachtstradition ist Schenken in unterschiedlichen Varianten und Ausmaßen. Haben Sie schon mal überlegt zu wichteln? Beim Wichteln wird jede Person die mitwichtelt nur einmal beschenkt. Das heißt auch, dass der Wichtel nur einmal schenkt. Die Auslosung kann bereits vor Weihnachten oder direkt unterm Weihnachtsbaum stattfinden. Wichteln schont die Geldbörse, macht Spaß und bringt Spannung beim Schenken. Beim Wichteln können Rahmenbedingungen wie Wichtelbetrag oder die Art des Geschenks festlegen werden (Buchwichteln, Selbstgebasteltes, Essen/Getränke, ...).

Und für alle die es lustiger haben möchten, könnte Schrottwichteln genau das Richtige sein. Beim Schrott-

wichteln werden Gegenstände verschenkt, für die man selber keinen Gebrauch mehr findet. Je skurriler die Gegenstände sind umso lustiger wirds beim Auslosen.

Tipp Nr. 3: Familienessen

Um bei Familientreffen zu Weihnachten nicht die gesamte Vorbereitung der gastgebenden Familie zu überlassen, können anstatt von Geschenken auch Kuchen/Kekse oder auch Jausenaufstriche von den Besucher:innen mitgebracht werden.

Tipp Nr. 4: Second-Hand-Geschenke

Second-Hand Gegenstände zu verschenken galt oftmals als verpönt. Der Trend geht nun in eine andere Richtung und Gründe wie Nachhaltigkeit, bewusster Konsum und geringere Kosten sprechen für das Verschicken von Second-Hand Gegenständen. Vor allem Kinderspielsachen können auf Online-Flohmärkten neuwertig und günstig erworben werden. Zu den beliebtesten online-Flohmärkten zählen: www.willhaben.at, www.shpock.com, www.ebay.at oder auch Social Media Plattformen (z.B. Facebook-Marketplace).

Tipp Nr. 5: DIY – Do it yourself: Weihnachtsgeschenke, Weihnachtsschmuck, Weihnachtsekse, Weihnachtsbaum, Weihnachtsdeko, ...

Anstatt teure Weihnachtsdeko zu kaufen, bietet gerade Weihnachten den besten Anlass um die Bastelkiste auszupacken. Mit nur wenigen Materialien können die schönsten Weihnachtssterne, Weihnachtskarten oder Weihnachtsgeschenke gezaubert werden.

Ein einfaches, kostengünstiges aber herzhaftes selbst gemachtes Geschenk

ist eine Backmischung im Glas. Backmischungen können in Gläsern aller Art verschickt werden. Wenn Sie alte Einweckgläser oder Milchflaschen übrig haben, können Sie diese zum Beispiel als Gefäß für die Backmischung verwenden. Die Reihenfolge der Füllinhalte sollte sich an der Dichte der Zutaten orientieren. Sonst vermischen sich die einzelnen Zutaten beim Einfüllen und es gibt keine klar getrennten Schichten. Klopfen Sie nach jeder hinzugegebenen Zutat das Glas mit dem Boden auf eine feste Oberfläche, um die einzelnen Schichten im Glas zu verdichten. Besonders schön sieht die Backmischung aus, wenn sich die Farben der Zutaten im Glas abwechseln.



Foto: pixabay

Weihnachtsgeschenke DIY

Die Backmischung wird bunter und hübscher, je mehr verschiedene trockene Zutaten in dem Rezept enthalten sind. Et voilà haben Sie ein tolles selbstgemachtes Geschenk!

<https://www.waschbaer.de/magazin/backmischung-verschenken/>



Christina Sexlinger, BA
Schuldnerberaterin

Trendige Lebensmittelrettung: Too Good To Go

„Heute gibt's Restlessen“; diesen Satz benutzen vermutlich die meisten von uns. Dennoch landen lt. Rechnungshof jährlich ca. 800.000 Tonnen Lebensmittel aus Haushalten, Außerhaus-Verpflegung, Landwirtschaft und Handel im Müll. Als Initiative gegen Lebensmittelverschwendung wurde die kostenlose Handy-App „togoodtogo“ entwickelt. Die App bietet Konsument:innen eine Möglichkeit, köstliche und günstige Lebensmittel zu kaufen.



Eine zweite Chance für Lebensmittel

Wie die App funktioniert

Teilnehmende Betriebe, darunter Supermärkte, Bäckereien und Restaurants bieten kurz vor Betriebsschluss ihre übrig gebliebenen Backwaren, Speisen, ect. um ein Vielfaches billiger an, anstatt sie zu entsorgen. Über eine Suchfunktion kann man sich Betriebe in der Nähe suchen und auch in einer Favoritenliste speichern. Die Lebensmittel werden in Form von Überraschungssackerl über die App angeboten. Was sich genau im Sackerl befindet, erfahren Sie erst, sobald Sie das Sackerl abholen. Die Preise pro Sackerl liegen zwischen € 2,99 und € 4,99.

Die Idee dahinter:

Die Initiative setzt sich dafür ein, das Bewusstsein für Lebensmittelverschwendung zu schärfen. Die Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung haben bedenkliche Folgen. Lebensmittelverschwendung verursacht nachweislich Schäden an unserem Land und den Meeren, gilt als Treiber für Energie- und Wasserkrise und

erhöht den weltweiten CO₂-Ausstoß. Nicht zu vergessen, sind die Auswirkungen auf die zukünftige Generation, im Sinne von Langzeitfolgen der jetzt verursachten negativen Einflüsse auf unsere Umwelt. Die Initiative hat sich daher zum Ziel gesetzt Lebensmittelabfälle zu reduzieren, indem überschüssige Lebensmittel den Konsument:innen zur Verfügung gestellt werden. Diese können mit dem Kauf eines togoodtogo-Sackerls köstliche Lebensmittel um einen kostengünstigen Preis ergattern. Gleichzeitig trägt der Kauf aktiv gegen die Lebensmittelverschwendung bei und schont gleichzeitig die Umwelt.



Die App wird bereits in mehreren Ländern verwendet

Achtung: Oftmals ist der erste Gedanke billige Lebensmittel zu ergattern verlockend. Kauft man sich ein togoodtogo-Sackerl, ist es sinnvoll, sich vorher zu überlegen, ob man die Lebensmittel dann auch verbrauchen

und verwerten kann. Zuvor einen Blick in den Kühlschrank zu werfen lohnt sich!

https://www.rechnungshof.gv.at/rh/home/news/Rechnungshof_zeigt_grosses_Ausmass_an_Lebensmittelverschw.html#
<https://togoodtogo.at/de-at>



Christina Sexlinger, BA
Schuldnerberaterin

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 Schmidberger
Vereinskassiererin: Mag^a. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktionsteam dieser Ausgabe:
Mag^a. Alexandra Köchle, Christina Sexlinger, BA
Layout: Sabine Beilner
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



Schauen Sie auf den Kilopreis. Der verrät Ihnen, was das Lebensmittel wirklich kostet.

Internet - Der unsichtbare Energiefresser

Ein Klick im Internet und schon weiß ich wieder wie eine vergessene mathematische Formel lautet. Ein Wischer am Handy bringt mir die Information welcher Star gerade welche Krise durchlebt. Oder auch der Wunsch nach Musik wird in gestreamter Form vom Internet garantiert erfüllt. Doch kaum jemand denkt darüber nach, was dieses Geklicke, Gewische und Herunterladen von Daten – abgesehen von den eigenen Internetkosten – wirklich kostet.

„Google verbraucht so viel Strom wie eine Großstadt“, titelte „Der Spiegel“ am 8.9.2011. Demnach wird für alle Google Dienste wie Gmail, Youtube, Google Suchmaschine, Google Maps pro Jahr so viel Strom verbraucht, wie eine Kleinstadt mit 200.000 Haushalten benötigen würde. Also eine gewaltige Menge.

Internetsuche als Stromfresser

Andere Dienstanbieter wie Apple, Microsoft, Netflix oder Spotify sind hier gar nicht eingerechnet. In den letzten Jahren wurde öfters der Stromverbrauch einer Google Suchanfrage berechnet oder geschätzt. 100 Suchen entsprechen demnach dem Betrieb einer 30 Watt Lampe für eine Stunde oder einer 60 Watt Glühbirne für eine halbe Stunde und einem CO₂-Ausstoß von 20 Gramm. Pro Suche ergibt sich ein Stromverbrauch von 0,3 Wattstunden (Wh) und ein CO₂-Ausstoß von 0,2 Gramm.



Bilder: pixabay

Strom sparen durch die bewusste Auswahl der Suchanfragen

Warum wird so viel Strom verbraucht

Auch der Wissenschaftsjournalist Andreas Schneider hat sich für seinen Artikel <https://www.quarks.de/technik/energie/so-viel-energie-verbraucht-das-internet> mit dem Thema Stromverbrauch des Internets auseinandergesetzt.

Er erklärt den Stromverbrauch wie folgt: „Das Internet funktioniert über große Server, die 24 Stunden und 365 Tage im Jahr laufen und Strom brauchen. Jede Datei muss durch verschiedene Server geleitet werden, Suchanfragen müssen verwaltet und Dateien gespeichert werden. Dabei wird Energie verbraucht und es entsteht Wärme. Damit die großen Serverfarmen optimal laufen, werden Serverräume klimatisiert und bei möglichst konstanten und kühlen 22 bis 24 Grad Celsius gehalten.“ Er bezieht sich auf eine Studie aus dem Jahr 2014, die besagt, dass das Internet 2012 4,6% des weltweiten Stromverbrauchs ausgemacht hat.

Alternativen sind gefragt

Alternativen sind natürlich gefragt: So gibt die Suchmaschine Ecosia (www.ecosia.org) an, dass das Unternehmen 80% seiner Werbeeinnahmen nutzen würde, um der Umwelt zu helfen. Konkret unterstützt die Suchmaschine über 20 Baumpflanzprojekte, die sich über 15 Länder erstrecken, darunter beispielsweise Peru, Burkina Faso und Brasilien (Quelle: ecosia.org).

Ecosia nutzt im Hintergrund die Suchmaschine von Microsoft-Bing. Die Microsoft Suchmaschine verbraucht zwar nicht weniger Strom als Google, doch gehen Teile der Werbeeinnahmen aus den geschalteten Anzeigen nicht in die Geldbörsen der Besitzer:innen und Aktionär:innen, sondern direkt in Umweltschutzprojekte.

Eigeninitiative ist wichtig

Unter dem Aspekt des Energiesparens

ist dies selbstverständlich nur ein schwacher Trost. Denn Fakt ist, dass durch die massive Nutzung des Internets durch uns alle zu viele Ressourcen verbraucht werden.



Foto: pixabay

Mit der Auswahl der alternativen Suchmaschine unterstützen Sie Umweltschutzprojekte

Hier hilft wiederum nur Folgendes: Eigeninitiative und bewusster Verzicht! Denn nur wenn der eigene Internetkonsum kritisch hinterfragt und bewusst ausgewählt wird, kann es zu einer Reduktion der Internetnutzung und dadurch zu einer Schonung der Ressourcen kommen.

<https://www.quarks.de/technik/energie/so-viel-energie-verbraucht-das-internet>



Günter Malzner,
EDV-Urgestein mit
Affinität zur Green IT



Mag.ª Alexandra
Köchle,
Schuldnerberaterin

Artothek - Kunst zum Ausleihen

Blättere ich durch Zeitschriften, so bleibt mein (sehnsüchtiger) Blick meist an mit Kunstwerken behangenen Wänden hängen. „Wie schön“, denke ich mir, „so eine Wand voller Kunstwerke hätte ich auch gern.“ Vielen von uns fehlen aber die finanziellen Mittel Kunst zu kaufen. Doch es gibt Abhilfe: die Artothek.

Die Grundidee von Artotheken ist, dass Kunst möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht wird. So können eine begrenzte Anzahl an Kunstwerken für einen begrenzten Zeitraum für sehr wenig Geld gemietet werden.



Kunstwerke zum Mieten

Klickt man beispielsweise auf „<https://www.diekunstsammlung.at>“, kommt man auf die Kunstsammlung des Landes Oberösterreich. Dort kann man bis zu vier Kunstwerke für die Dauer von 6 Monaten mieten. Pro Leihe bezahlt man für eine Grafik € 14,-, für ein Gemälde € 56,-. Allerdings muss der Transport des Gemäldes mit einem entsprechenden Fahrzeug sichergestellt sein. Allfällige Kosten für Kunsttransporte müssen die Entlehner:innen bezahlen. Auch im Wienmuseum können

Kunstwerke für das eigene Wohnzimmer entlehnt werden. Hier wird man unter ca. 1.900 Grafiken fündig. Die Kosten betragen hier € 2,50 pro Bild und Monat und müssen im Vorhinein bezahlt werden, da damit automatisch auch eine Versicherung bezahlt wird. <https://www.wienmuseum.at/de/standorte/musa-artothek> Oder Sie stöbern in der Artothek des Bundes: <https://www.artothek.info/leihangebot>. Wollen Sie etwas von A wie Aberer, oder etwas von D wie Daha, oder doch von Z wie Zak?

Die Vorteile von Artotheken sind augenscheinlich: Man kann unter tausenden Kunstwerken aussuchen. Die Werke können laufend gewechselt werden. Dadurch werden die eigenen Räume immer wieder aufs Neue gestaltet. Die „Anschaffungskosten“ sind minimal. Zudem ist eine Versicherung gegeben.

Die Artothek Niederösterreich schreibt auf ihrer homepage „<https://www.artothek.at/de/die-artothek>“ Folgendes: „Kunst nicht nur im Vorbeigehen zu konsumieren, sondern sie intensiv zu erleben, sie in den Alltag einzubinden und damit genug Zeit für die Auseinandersetzung zu haben, ist das Anliegen der Artothek Niederösterreich. Ob die Werke die Wände

schmücken oder Anlass für Gespräche und Interpretationen zu Hause oder im Berufsumfeld geben: Kunst bringt Bewegung in Ihre Räume!

Und wenn Sie Lust auf Veränderung haben, können Sie die künstlerische Arbeit nach einem halben Jahr wieder zurückbringen. Oder Sie wollen sich noch nicht davon trennen? Dann bleibt sie bei Ihnen, für zwölf Monate.“

Die Kunstsammlung des Landes Niederösterreich bietet eine Sammlung zeitgenössischer Künstler:innen, die Malerei, Plastik, Zeichnung, Druckgrafik, Fotografie, zeitbasierte Medien sowie installative und textile Kunst herstellen. Ein Teil der Bilder- und Grafiksammlung steht der Artothek zur Verfügung.

In diesem Sinne: Schmökern Sie in Kunstwerken, stöbern Sie auf diversen Artothek-Homepages und lassen Sie sich auf eine ungewöhnliche Miete ein.



Mag.ª Alexandra Köchle, Schuldnerberaterin

Bastelmaterial aus der Natur

Ein kleiner Hinweis am Rande für unsere jüngsten Leser:innen

Der Herbst eignet sich ideal zum Sammeln von Bastelmaterial wie Kastanien, bunten Blättern, Eicheln und vielem mehr. Tolle Bastelanleitungen findet man dazu auf Pintarest oder im Internet.

Somit muss nach den vielen Aufgaben zum Schulanfang nicht extra Bastelmaterial angeschafft werden. Das Sammeln kann, verbunden mit einem Herbstspaziergang, zu einem schönen Erlebnis werden.



Basteln mit Naturmaterialien



Leser:innenspartipps

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben, senden Sie uns einen Leser:innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 4)

Inhalt einer Zahnpastatube restlos verwenden

Mein Tipp: Die „leere“ Tube durchschneiden, dadurch kann auch der Rest verwendet werden - bis zu 10 mal oder öfter!

Das mache ich auch bei anderen Cremes, z.B. Hautcreme, Sonnencreme, Feuchtigkeitslotion und Ähnlichem.

Zitronenschale als Glanzreiniger

Bevor die ausgepresste Zitronenschale im Kompost landet, kann sie im Geschirrspüler (Besteckkorb) noch als Glanzreiniger verwendet werden. Zudem vertreibt sie üble Gerüche und wirkt gegen Kalkablagerungen.

Günstige Grabpflege leicht gemacht

Die Grabpflege über das gesamte Jahr kann sehr teuer und auch aufwändig sein, besonders wenn die zeitlichen Ressourcen durch Beruf und Familie begrenzt sind. Deshalb mein Tipp, nachdem ich zwei Gräber zu pflegen habe: Verwenden Sie Kunstblumen mit Farben, die nicht zu stark verblasen können (wichtig bei Gräbern ohne Schatten). Ich habe mir zwei Jahres-spezifische Sets zusammengestellt, die auch wiederverwendbar/abwischbar sind.

Weiters befülle ich die Grabschüsseln/Beete anstatt mit Erde mit einem feinen Kies. So können Sie diese besser und ohne zusätzliche Verschmutzung des Dekorationsmaterials und der Kunstblumen bestücken. Beides besorge mich mir stets bei Abverkäufen/Flohmärkten oder Haushaltsauflö-

sungen. Ein zusätzlicher Nebeneffekt: Man spart sich das ständige Blumen gießen und hat trotzdem gepflegte Gräber.

Pizza á la „Resteverwertung“

Pizza ist in meiner Küche ein typisches Restessen. Mit einem gekauften oder selbstgemachten Teig kann man die Pizza mit allem belegen was weg muss und noch gut schmeckt. Ich verwende dazu Käsereste, Gemüse wie Zucchini, Zwiebel, Karotten und lasse dabei meiner Kreativität, ganz nach dem Motto „die Königin der Kochrezepte ist die Phantasie“, freien Lauf.

Hinweis der Redaktion:

Leider haben wir nicht genügend Zeit und Ressourcen alle Spartipps unserer Leser:innen selber zu testen. Die Nachahmung erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

M E D I E N E C K E



Was wir gewinnen, wenn wir verzichten

Dr. Christian Firus

Verlag: Patmos

160 Seiten

Preis: € 17,95 (Taschenbuch)

ISBN: 978-3-8436-1253-1

Erhältlich im gut sortierten Buchhandel



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

Ein Dankeschön an die Gründerin der Geizhalszeitung, Katharina Malzer

Abschiede sind gar nicht ihr Ding. Viel lieber beschäftigt sie sich mit dem Neuen, das vor ihr liegt.

Und Ideen hat sie in Hülle und Fülle. Eine solche Idee hatte Katharina Malzer auch im Mai 1999, als sie - inspiriert durch die amerikanische Geizhalsbewegung - gemeinsam mit Maria Casagrande eine Zeitschrift der SCHULDNERHILFE OÖ (damals noch Verein für Prophylaktische Sozialarbeit) gründete, die sich mit dem Thema „Sparen“ in seinen unterschiedlichsten Formen beschäftigt.

Sie war 71 Ausgaben lang die federführende Kraft der Geizhalszeitung. Durch ihre beharrliche Art hat sie das „Baby“ Geizhalszeitung zu einer fixen Größe in der SCHULDNERHILFE OÖ aufgebaut. Ihr Spezialgebiet waren Interviews. Die Gespräche mit manchen interessanten Persönlichkeiten waren ein Genuss für sie.



Katharina Malzer mit der 1. Ausgabe der Geizhalszeitung

Ihre größten Stärken sind ihre unermüdliche Neugierde auf Neues, ihre große Spontanität und ihre sprudelnde Kreativität. Immer wieder sauste sie mit einer Idee oder mit einem markierten Artikel ins Büro: „Schau, das wär doch was Interessantes für die Geizhalszeitung“, um dann gleich um dieses Thema herum wieder weitere Ideen zu entwickeln. Als passionierte Flohmarktbesucherin ist sie selber auch das beste Beispiel dafür, dass viel Genuss nicht unbedingt

viel kosten muss. Sie lebt das, was sie in der Zeitung schrieb, großteils auch selber.

Ihr wacher Geist war immer am Tüfteln für ein neues Thema, eine neue Idee für die Geizhalszeitung. Und das führte in unseren Redaktionssitzungen immer wieder zu inhaltlichen Überraschungen. Was für ein Genuss!

Katharina ist kein Kind von Traurigkeit. Daher hat sie ihre Tätigkeit in der Geizhalszeitung ohne Wehmut abgeschlossen. Statt dessen ist sie schon wieder voll auf Neues ausgerichtet: Segelkurs, Tanzen, Bergwandern oder Handlettering sind nur einige wenige Schlagworte, die derzeit im Leben von ihr aktuell sind. Was kann man einer so kreativen Persönlichkeit für ihren weiteren Lebensweg wünschen?

„Weiter so! Und von Herzen DANKE für all die Inspiration und Begeisterung!“

Ich bestelle hiermit

die Geizhalszeitung 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
€ 1,00
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz