



## 20 Jahre Geizhalszeitung: 1999 bis 2019 ... und wir machen weiter!



Bild: Schmidnerhilfe OÖ

Die erste Ausgabe im Mai 1999 sah noch etwas anders aus.

### Vor 20 Jahren

Unsere Idee: Es begann im Mai 1999. Nach einigen internen Diskussionen erschien die 1. Ausgabe der Geizhalszeitung. Ihr Ziel war, übers Sparen zu reden und damit ein Tabuthema anzusprechen. Während andere Zeitungen oder Zeitschriften sich oft damit beschäftigen, wie wir unser Geld ausgeben können, haben wir einen Gegentrend gesetzt und die erste Zeitung herausgegeben, die nur Sparen zum Inhalt hat. Und sie wurde ein Erfolg.

### Wo stehen wir heute?

Die Zeitung erscheint 3x/Jahr. Wir versenden fast 4.000 Exemplare pro Ausgabe, die meisten in OÖ. Aber auch in den restlichen Bundesländern haben wir Leserinnen und Leser. Und sogar in der Schweiz, Deutschland, Dänemark und Russland gibt es AbonnentInnen. Immer mehr wird die Zeitung aber auch online auf unserer Homepage [www.schuldnerhilfe.at](http://www.schuldnerhilfe.at) nachgelesen.

102.473 Zugriffe 2018 belegen das. So werden Papier- und Versandkosten gespart. Unsere Zeitung liegt in öffentlichen Einrichtungen wie dem Magistrat Linz, der Gebietskrankenkasse, der Caritas oder in der Stadtbibliothek Linz zum Lesen auf. Zwei freiwillige Mitarbeiterinnen unterstützen unser Redaktionsteam, danke für euer Engagement!

### Warum die Geizhalszeitung immer noch wichtig ist

Heuer veröffentlichte die ING Bank eine Studie zum Thema Sparen. Demnach verfügen fast 30 % der ÖsterreicherInnen über keinerlei Rücklagen, auf die sie bei unerwarteten Anschaffungen oder in kritischen Lebenssituationen zurückgreifen könnten. Jeder Zweite dieser Personengruppe hat am Ende des Monats kein Geld mehr und muss Ausgaben reduzieren, um sich nicht Geld ausborgen oder auf Kontoüberzug der Kreditkarte setzen zu müssen. Sparen und mit dem zur Verfügung stehenden Geld auskommen, ist für viele keine leichte Übung. Die Geizhalszeitung kann dabei helfen.

### Weitere 20 Jahre?

Gerne, wenn es uns gelingt, Inhalte zu finden, die interessant sind und zum Nachdenken und Nachmachen anregen. Da die Zeitung aber auch von den Tipps unserer LeserInnen lebt, hoffen wir weiterhin auf viele Tipps und Gedanken von Ihnen. Erst sie machen unsere Zeitung lebendig und bunt.

### Zum Schluss die schönsten Rückmeldungen von LeserInnen:

„Ein schönes, gelbes, redaktionelles Kleinod. Toll!“

„DANKE für Ihre Zeitung und danke allen Menschen die sich so tatkräftig beteiligen! ;-) Ich freu mich immer wieder auf die neue Ausgabe!“

„Ich bin überzeugt davon, dass Ihre Beiträge und Ihre Arbeit eine wichtige und wertvolle Hilfe sind und wünsche Ihnen noch lange Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit.“

„Die Zeitung bietet gute Ideen, um den heutigen Konsumdruck zu widerstehen.“

„Weiter so“ - schrieb ein Leser. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.



Katharina Malzer, Stv. Geschäftsführerin der SCHULDNER-HILFE OÖ und Gründungsmitglied der Geizhalszeitung

## Inhalt Juni 2019

- 20 Jahre Geizhalszeitung . . . . . 1
- Wir vernichten sicher nichts, was armen Menschen hilft. . . . . 2
- Tischdeko aus der Natur . . . . . 2
- Kreativ kochen . . . . . 3
- Baden Sie „grün“ . . . . . 4
- Superspartipp . . . . . 4
- Kräuterecke . . . . . 5
- Führen Sie doch mal ein Haushaltsbuch . . . . . 6
- LeserInnenspartipps. . . . . 7
- Medienecke . . . . . 7
- In eigener Sache . . . . . 8

# „Wir vernichten sicher nichts, was armen Menschen hilft.“

**Einer der Slogans von SOMA, dem Sozialmarkt, beinhaltet Vieles: Unterstützung von armen Menschen, ressourcen- und umweltschonender Umgang mit Lebensmitteln und Wiedereingliederung von Menschen am Arbeitsmarkt.**

Gegründet 1999, hat sich der Verein SOMA unter anderem zum Ziel gesetzt, Produkte, die leichte Verpackungsschäden aufweisen oder kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen und weggeworfen würden, zu „retten“ und an bedürftige Menschen zu symbolischen Preisen zu verkaufen. Zu diesem Zweck gibt es Kooperationen mit Partnern aus Handel und Industrie, wie beispielsweise Barilla, Efko, Spar oder Unimarkt.

## Zweite Chance für Lebensmittel

„Den Lebensmitteln eine zweite Chance geben,“ nennt es Manfred Kiesenhofer, Geschäftsführer von SOMA. Denn es handelt sich dabei um einwandfreie Ware. Allein in Linz werden durch SOMA jährlich 700 - 800 Tonnen Lebensmittel gerettet und verwertet. Nicht verkauft werden Frischfleisch, Alkohol und Zigaretten.

## Gewinn für KooperationspartnerInnen

Abgesehen vom sozial- und umweltpolitischen Gewinn, profitieren auch die Gewerbetreibenden von dieser Kooperation: Sie ersparen sich teure Vernichtungskosten.

Einkaufsberechtigt sind Personen mit einem Einkommen unter dem Ausgleichszulagenrichtsatz. Nach genauer Überprüfung des Einkommens erhalten Bedürftige eine Einkaufskarte ausgestellt. Derzeit gibt es für den Raum Linz 8.500 aktive Einkaufskarten, die zum Einkauf im SOMA berechtigen.



Bild: www.sozialmarkt.at

*Soma rettet Lebensmittel*

## Genuss für arme Menschen

Auch für das tägliche leibliche Wohl wird bei SOMA gesorgt, indem im Soma-Café gespendete Lebensmittel verkocht werden. Täglich frisch werden Menüs zum Preis von 0,50 € angeboten. Die Menüabfolgen sind bunt gemischt: Von gutbürgerlicher Hausmannskost bis zum aromatischen italienischen Nudelgericht wird abwechslungsreich aufgekocht. Täglich nehmen dies bis zu 150 bedürftige Personen in Anspruch.

## Chance für Menschen

Nicht nur Lebensmittel bekommen bei SOMA eine weitere Chance. Auch Menschen, die aus verschiedensten Gründen am Rand der Gesellschaft leben, wird hier die Möglichkeit geboten, wieder in den Arbeitsprozess einzusteigen. Zu diesem Zweck arbeitet SOMA mit Jobimpuls, einem Projekt des Magistrats Linz, zusammen, welches Wiedereingliederung von Menschen in den Arbeitsmarkt zum Ziel hat. 20 bis 25 Menschen arbeiten über Jobimpuls als KöchInnen, KassierInnen oder RegalbetreuerInnen bei SOMA.

## Hochgelobt und hochdekoriert

Dass es sich beim Verein SOMA um eine äußerst gelungene und wirkungsvolle Initiative handelt, beweisen auch die zahlreichen Preise, die SOMA bislang verliehen wurden: Preis der Menschlichkeit, Preis der Wirtschaft Österreichs, Preis der Sozialmarie, Humanitätsmedaille, um nur einen kleinen Auszug aus den Ehrungen zu zeigen.

Wenn Sie Genaueres über SOMA erfahren wollen, werden Sie unter [www.sozialmarkt.at](http://www.sozialmarkt.at) fündig.



*Mag.ª Alexandra Köchle, Schuldnerberaterin, Juristin*

# Tischdeko aus der Natur

**Der Sommer ist die Zeit der Gartenfeste, Grillabende und sonstigen Feierlichkeiten. Neben den kulinarischen Genüssen beschäftigt die GastgeberInnen immer auch die Gestaltung und Dekoration der Räumlichkeiten und vor allem der Tische. Die Gäste sollten sich ja rundum wohlfühlen.**

Der Weg zum Deko-Laden mit seinem umfangreichen Angebot ist vorprogrammiert und meist gibt man eine nicht unbeachtliche Summe aus, um seinen Tisch aufzupuppen. Doch ist

das wirklich immer notwendig? Das Einge kaufte braucht danach wieder einen geeigneten Platz in der Wohnung oder muss entsorgt werden.

Gehen Sie doch mal in die Natur und seien Sie kreativ. Mit Blüten, Moosen, Steinen und Ästen lässt sich Wunder schönes und Außergewöhnliches für Ihren Tisch gestalten.



Foto: Privat

Von der Natur inspirierte Dekoration

Ihre Gäste werden begeistert sein. Nach dem Fest können Sie selbst noch einige Zeit davon zehren und wenn alles verwelkt ist, kann es dem Bio-Müll oder Kompost zugeführt werden.

Schauen Sie sich beim nächsten Spaziergang oder bei der nächsten Wanderung ein wenig um und lassen Sie sich von der Natur inspirieren.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer mit vielen Ideen und geselligen Festen.



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

## Kreativ kochen

**Es regnet und ist kalt draußen – einkaufen entfällt.**

**In mir erwacht die Hausfrau und wendet sich dem Kühlschrank zu – Kontrolle ist angesagt.**

Die zu verwertende Ausbeute präsentiert sich folgendermaßen:

Vier Karotten, eine kleine Petersilienwurzel mit Grün dran, ein Stück Sellerie, ein Jungzwiebel, 1/4 roter Paprika, 1/2 Apfel im Tuppergeschirr, ein Dotter und Mandelsplitter vom letzten Kuchenbacken.

Jetzt geht es um die Planung des heutigen Menüs:

### Grießsuppe

Zwei Karotten schälen, grob reiben und in Butter etwas anrösten, zwei Esslöffel Grieß dazugeben, kurz mitrösten und etwa 0,3l Wasser dazugeben, einen halben Suppenwürfel einbröseln und das ganze zehn Minuten köcheln. Mit dem Petersiliengrün verzieren, eventuell noch mehr Wasser, salzen.



Foto: Privat

Ein Omelett schmeckt immer

### Pikantes Omelett

Zu dem Dotter noch zwei Eier dazugeben, etwas Sellerie, Zwiebel und den Paprika sehr klein schneiden, salzen und mit den Eiern gut mi-

schen. In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen, Masse hineinleeren, stocken lassen und einmal wenden.



Foto: pixabay

Lustvolles Kochen mit dem was da ist

### Rohkost als Nachspeise

Geschälte Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie und Apfel raspeln, Zitronensaft gegen das Braunwerden drüber, mit etwas Zucker und Mandelsplittern mischen.

Meine Kinder mögen keine Rohkost! Dann koche ich das geschnittene Wurzelwerk mit ein paar Erdäpfeln, lasse es auskühlen, ein Spritzer Essig, ein paar Löffel Mayonnaise oder Joghurt mit Kräutern dazu, ergibt zum Omelett einen Salat. Der geraspelte Apfel wird mit den Mandelsplittern, Rosinen und Schokostückchen gern akzeptiert.

Anstelle der Grießsuppe ist auch eine Erdäpfelsuppe denk- und machbar: Alle Zutaten (ohne Apfel, Ei und Mandeln) plus rohe Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser mit etwas Kümmel weichkochen. Saurrahm mit einem Esslöffel Mehl gut versprudeln und langsam in die Sup-

pe einrühren. Kein Rahm im Haus? Dann gibt es die gute alte Einbrenn zum Verdicken. Ein Suppenwürfel ins Wasser verbessert den Geschmack und die Suppe schmeckt auch als klare Variante mit Schnittlauch.

Unabhängig vom Kühlschrankinhalt ist mir ein Rezept ins Haus geflattert:

### „EIN FLOTTER DREIER“

#### für 4 Personen

300 g Pasta - Hörnchen o.Ä., 1 kleiner Kohl (ich nehme Kohlsprossen, 10 Min. Kochzeit), 3 Paar Debreziner, 30 g Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel

Nudeln kochen, Kohlblätter in Streifen schneiden und 1-2 Min. blanchieren, Würstel in Scheibchen anbraten, Kohl dazu, mit Salz, Pfeffer, Kümmel abschmecken. Mit den Nudeln mischen und sofort servieren.

Kochen aus dem Kühlschrank ist ein Tipp aus Großmutterns Zeiten, aber wunderbar zeitlos. Regt die eigene Kochkreativität an, hilft Müll zu vermeiden und schon das Geldbörsel.

In diesem Sinne: Gutes Gelingen!



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

# Baden Sie „grün“!

**Wenn ich meiner Gesundheit etwas Gutes tun will, muss ich nicht unbedingt viel Geld ausgeben. Eine günstige bzw. kostenlose Möglichkeit Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und die Gesundheit zu fördern, ist ein Spaziergang im Wald. Wenn wir im Wald unterwegs sind, geht es uns danach besser und wir fühlen uns insgesamt entspannter und zugleich erfrischt. Kennen Sie dieses Gefühl nicht auch?**

In Japan nennt man das Waldbaden oder Shinrin Yoku. Waldbaden meint den bewussten Aufenthalt im Wald und ist dort sogar eine anerkannte Therapiemethode. Sie ist darauf ausgerichtet Stress zu reduzieren und sein eigenes Wohlbefinden zu steigern und wird vom japanischen Gesundheitswesen gefördert. Die Wirkung des Waldbadens ist uns aus eigener Erfahrung bekannt. Neu ist nur der japanische Name dafür.

Warum aber wirkt der Wald so positiv auf uns? Dazu gibt es etliche Studien. Hier die wichtigsten Punkte.



Foto: pixabay

*Wald ist gut für Körper...*

**Die positiven Effekte des Waldbadens:**

- Die Stärkung des Nervensystems und des Immunsystems.
- Eine Verbesserung der Schlafqualität und der Abbau von Stresshormonen.

- Linderung von Depressionen und Ängsten und eine Stärkung der Widerstandskraft.

**Aber wie wirkt Waldbaden überhaupt genau?**

Bäume geben ständig wirksame Substanzen an die Umgebung ab, die sogenannten Phytonzide. Diese wirken gegen schädliche Bakterien und reichern das Blut mit Sauerstoff an. Mit der Atemluft gelangen sie in den Körper und entfalten dort ihre Wirkung: Blutdruck und Stresshormone werden nachweislich gesenkt.

Den Stickstoff, den wir ausatmen, verwenden die Pflanzen und verarbeiten ihn zu Sauerstoff, mit dem sie die Luft wieder anreichern. Ein Kreislauf, der lebensnotwendig ist.

Die in der Waldluft befindlichen ätherischen Öle und die hohe Luftfeuchtigkeit sind für die Atemwege eine Wohltat.

**Baum Umarmen – Eine spezielle Form des Waldbadens**

Es klingt etwas bizarr, aber einen Baum zu umarmen kann gut tun und kann uns helfen uns zu erden. Ich habe es einfach einmal ausprobiert. Vorerst etwas schüchtern, habe ich meine ganze Aufmerksamkeit dem

Baum gewidmet und versucht die Lebensenergie des Baumes zu erspüren. Langsam habe ich gemerkt, dass es mir gut tut, und es ist mir mittlerweile auch völlig egal, wenn mir jemand dabei zusieht.



Foto: pixabay

*... und Seele*

**Finden auch Sie Ihre eigene Balance wieder!**

Lassen auch Sie sich auf ein „Bad im Wald“ ein. Geräusche, Gerüche, das viele Grün, alle Sinne werden angesprochen. Sie gehen nach Hause und haben Ruhe und Wohlbefinden getankt.

Probieren Sie es doch einfach einmal aus, der Wald ruft!

*Egon Schütz*



**Im Sommer braucht man immer wieder mal Zitronen und da vergammelt oft schnell eine Hälfte im Kühlschrank, weil sie vergessen wurde. Mein Tipp: nicht verwendete Hälfte sofort auspressen und in eine Eiswürfelform füllen und ab in den Tiefkühler. Und wenn es passt, Zitronenwürfel in einen Krug Wasser geben. Fertig.**

# Es brennt ums ganze Haus, doch das Haus brennt nicht!

... dieses alte Rätsel kennen Sie sicher aus Kindheitstagen.  
Die Brennnessel ist die richtige Antwort.

Wer kennt sie nicht, diese robuste Pflanze, die man rund um den Globus finden kann – meist in der Nähe von Häusern oder Scheunen. Sie ist ein Begleiter des Menschen. BotanikerInnen nennen solche Pflanzen anthopochor – d.h. „die mit den Menschen tanzen“. Und obwohl die Brennnessel den Menschen sucht und liebt, ist es umgekehrt heutzutage leider nicht mehr der Fall. Meist wird sie als „Unkraut“ entfernt.

so natürlich

Die Kräuterecke  
in der Geizhalszeitung

Doch sollten wir uns besinnen und uns mehr über dieses nützliche Kraut informieren.



Brennnessel nährt Schmetterlinge

Die Brennnessel mit ihren grünen Blättern, bekleidet mit unzähligen Härchen, vermittelt uns das Bild einer strammen Pflanze, die nicht so einfach zu pflücken ist. Bei Kontakt wehrt sie sich gleich und vermittelt uns die Botschaft „Gib acht! Sei aufmerksam!“

Wenn man sich ihr jedoch sorgsam nähert, wird man von ihr verschont. Wer sicher gehen will, zieht beim Pflücken einen Handschuh an. Die Achtsamkeit sollte beim Sammeln von Kräutern generell an erster Stelle stehen.

Wenn Sie die Brennnessel in der Küche verwenden, sammeln Sie am be-

sten die jungen, zarten Pflanzen. Sie schmecken herrlich frisch und passen gut in den Salat, in die Suppe, in Pestos, als Spinat oder in Smoothies. Probieren Sie doch mal Spätzle, Nudeln und Knödeln! Ein herrliches Erfrischungsgetränk an heißen Sommertagen ist das Brennnessel-Wasser: Geben Sie in einen Krug kaltes Leitungswasser einige Blätter und ein paar Zitronenscheiben. Lassen Sie dies ein paar Stunden stehen, geben ev. noch Eiswürfel dazu. Das schmeckt auch den Kindern!

Der regelmäßige Genuss dieser Pflanze versorgt Sie reichlich mit Eisen, Calcium, Magnesium, Silicium, Vitamin C und A und noch vielen weiteren Mineralstoffen und Vitaminen. Durch ihren hohen Gehalt an Chlorophyll regt sie zur Blutbildung an und wird bei Eisenmangel eingesetzt. Sie wirkt außerdem harntreibend, entzündungshemmend und ist daher



Schmackhafte Brennnessel

Bestandteil in Tees zur Blutreinigung. Ein Tee aus der Wurzel hilft den Männern bei Prostatavergrößerung.



Heilsame Brennnessel

Im Spätsommer findet man an den Stängeln die frischen Samen und Blüten, die auch zum Verzehr geeignet sind. Sie schmecken nussig und sind ein starkes Aphrodisiakum, stärken die Nieren und enthalten viele Mineralstoffe und pflanzliche Hormone. Auf dem Butterbrot und auch über dem morgendlichen Getreidebrei geben Sie Ihnen Kraft für den ganzen Tag.

Sollten Sie einen Garten haben, geben Sie der Brennnessel einen Platz. Sie sind ein beliebtes Futter für wunderschöne Schmetterlinge wie Tagpfauenauge und Admiral. Und als Düngemittel in Form einer Jauche können Sie der Erde zu mehr Kraft verhelfen.

Es gäbe noch viel zu erzählen, doch ich darf Sie einladen, selber die Pflanze zu entdecken und Ihre Erfahrungen zu machen.



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

# „Führen Sie doch mal ein Haushaltsbuch!“ – leichter gesagt als getan.

Obigen Satz sage ich des Öfteren während einer Beratung zu KundInnen. Ich habe selbst über mehrere Monate hindurch ein Haushaltsbuch geführt und weiß, dass das gar nicht so leicht ist.



Bild: Schuldnerhilfe OÖ

Das Haushaltsbuch der Schuldnerhilfe OÖ

## Sinn und Ziel des Haushaltsbuchs

Ein Haushaltsbuch kann helfen, einen Überblick über die monatlichen Ausgaben und Einnahmen zu bekommen und diesen auch zu behalten. Wird konsequent ein Haushaltsbuch geführt, kann dies zu echten Aha-Effekten hinsichtlich der eigenen Finanzen führen.

## Wie funktioniert?

Das Haushaltsbuch gibt es sowohl in der guten alten Printversion (z.B. gratis bei uns in der SCHULDNERHILFE OÖ) oder digital (z.B. als Excel-Tabelle oder Smartphone-App). Da wie dort schreibt man alle monatlichen Einnahmen und Ausgaben auf. Wichtig dabei ist es, tatsächlich alle Beträge aufzuschreiben – auch die noch so kleinen. Gerade die kleinen Beträge können sprichwörtlich „das Kraut fett machen“.

## Mein Selbstversuch

Ich habe mich bei meinem Selbstversuch für die digitale Variante entschieden. Zu allererst habe ich meine monatlichen Einnahmen und die Fixkosten (Miete, Strom, Handy,...) notiert. Diese Beträge zu ermitteln war noch relativ leicht, da ich hierfür nur

einen Blick in mein Online-Banking werfen musste. Danach wurde die Sache aber schon aufwändiger. Um keine Ausgaben zu übersehen, stand ich vor der Entscheidung, entweder alle laufenden zusätzlichen Ausgaben über meine Bankomatkarte zu tätigen (und so alle Ausgaben im Online-Banking einsehen zu können) oder alles bar zu bezahlen.

Ich entschied mich für zweite Variante. Hier kam mir die „Belegerteilungspflicht“ von Unternehmen zugute – also der Umstand, dass ich für jeden Einkauf auch einen „Kassazettel“ bekommen habe. Ich sammelte all diese Rechnungen und trug sie am Ende des Tages in mein Haushaltsbuch ein. Hierfür teilte ich die Ausgaben in Kategorien ein: Mobilität, Kleidung, Gesundheit, Essen auswärts, Geschenke, etc.

## Erkenntnisse

Schon zu Beginn meiner Unternehmung hatte ich die Erkenntnis, dass mir kein Monat zum Start des Projektes Haushaltsbuch prädestiniert schien. Immer gab es irgendwelche besonderen Ereignisse, die zu vermehrten Ausgaben führten (so z.B. in einem Monat die Hochzeit meiner Schwester für die ich freilich ein Geschenk besorgen wollte und im darauffolgenden Monat einen runden Geburtstag, wo ich ebenfalls etwas beisteuern wollte).

Ich beschloss daher, einfach zu beginnen und freute mich, dass es so viel zu feiern gab. Auffällig war auch, dass sich mein Einkaufsverhalten schon alleine durch die Tatsache änderte, dass ich wusste, dass ich alles aufschreiben werde. Ich überlegte mir bei manchen Dingen zweimal, ob ich das wirklich brauchte oder ob ich mir z.B. meinen Kaffee auch Zuhause machen könnte,

anstatt einen „ToGo“ zu kaufen. Deutlich wurde auch, dass es viel Konsequenz und Genauigkeit erfordert, ein Haushaltsbuch zu führen. Doch nur so hat es tatsächlich Sinn und stellt die monatlichen Einnahmen und Ausgaben real dar. Denn oft sind es auch die kleinen Beträge, die sich in Summe gar nicht so klein zu Buche schlagen.

Abschließend kann ich sagen, dass das Führen eines Haushaltsbuchs sehr aufschlussreich war und mir Einsparungspotentiale aufgezeigt hat. Ich kann es nur weiterempfehlen.

Hanna Steiner,  
seit 2018 Schuldnerberaterin  
in der Schuldnerhilfe OÖ

Das Haushaltsbuch der SCHULDNERHILFE OÖ ist kostenlos bestellbar unter:

telefonisch: 0732/77 77 34  
online: <https://schuldner-hilfe.at/material-bestellen>  
oder persönlich abzuholen während unseren Öffnungszeiten

## 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](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)  
Web: [www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)

Vereinsobfrau: Mag<sup>a</sup>. Brigitta Schmidberger  
Vereinskassierin: Mag<sup>a</sup>. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS  
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler  
Redaktionsteam dieser Ausgabe: Mag<sup>a</sup>. Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Herzog, Anita Eckerstorfer  
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



# LeserInnenpartipps

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 Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

## Feinwaschmittel aus Seifenresten

Seifenreste kann man super verwenden, indem man sie sammelt, in heißem Wasser auflöst und dann als Feinwaschmittel verwendet!

## Seife statt Duschgel

Klassische Stückseifen sind ab ca. € 1,00 pro 100 g erhältlich. Da man mit einem Stück auch wirklich lange auskommt, ist es viel günstiger, Seife statt Duschgel zu verwenden. Wer feste Seifen verwendet, spart aber nicht nur Geld, sondern auch Verpackung und schädliche Inhaltsstoffe für Haut und Abfluss.

## Verpackungswahn

Mir fällt auf, dass wir in den letzten Jahren auch „gelernt“ haben, selbst den eigenen Müll schon im Mistkübel im Plastiksackerl (die wir auch noch extra kaufen!) zu verpacken. Wenn man in die große Mülltonne schaut, sieht man nicht wie früher den unverpackten Müll, der sich über die ganze Mülltonne ausbreiten kann, sondern nur mehr kleine und große voll gefüllte Säcke. Die Mülltonnen sind seither auch viel schneller voll, weil sich der Abfall nicht mehr schichten kann.

Natürlich ist es praktisch, man kann den Müll quasi im Vorbeigehen entsorgen, und wir brauchen die Mistkübel nicht mehr auszuwaschen. Ich habe mir vorgenommen, diese Sackerl einzusparen, den Abfall lose in den Eimer zu werfen und keine „Müllsacke“ mehr zu kaufen.

## Knoblauchpaste

Wenn keine ganze Zehe gebraucht wird: Rest reiben, mit Salz vermischen, in ein Glas geben, mit Öl abdecken. So kann er noch länger verwendet werden.

## Kaffeesatz

Kaffeesatz ist viel zu schade zum Wegwerfen! Eignet sich perfekt als Körperpeeling, getrocknet auch als Geruchskiller im Kühlschrank oder als Dünger für die Topfpflanzen. Auf Gartenbeeten wehrt er Schnecken ab. Also ein wahrer Alleskönner!

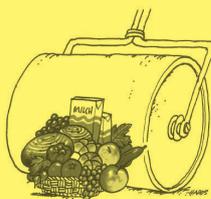
### Hinweis der Redaktion:

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

## MEDIENECKE



WIR VERNICHTEN SICHER NICHTS,  
WAS ARMEN MENSCHEN HILFT.



soma

## Wie kauft man bei SOMA ein?

von: SOMA

Eine Broschüre, die Antwort darauf gibt, welche Kriterien und Voraussetzungen es für einen Einkauf bei SOMA gibt.

Preis: Gratis

(Die Broschüre ist direkt in den SOMA Märkten erhältlich und als Download unter: [www.sozialmarkt.at/Kundeneingang/Einkaufen bei SOMA](http://www.sozialmarkt.at/Kundeneingang/Einkaufen%20bei%20SOMA))



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

## #finanzbildung — Konsum im digitalen Zeitalter

### 5. Fachtagung und 40 Jahre SCHULDNERHILFE OÖ

Am 12. November 2019 findet zum fünften Mal die Fachtagung der SCHULDNERHILFE OÖ statt.

In diesem Jahr steht die **Finanzbildung in der digitalen Konsumwelt** im Mittelpunkt: Der digitale Wandel verändert auch die Konsumwelt in einer ungeheuren Geschwindigkeit. Im Rahmen der Tagung soll der Frage nachgegangen werden, welche Herausforderungen an KonsumentInnen von heute und morgen gestellt werden und was Finanzbildung für junge Menschen künftig bieten muss.

Wohin die Reise geht, wo besonders sensible Problembereiche liegen und wie wir alle damit umgehen können, soll aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet

werden. Die ReferentInnen der Tagung werden sein:

- **Ingrid Brodnig:**  
Autorin und Journalistin mit dem Schwerpunkt „Auswirkungen der Digitalisierung auf unsere Gesellschaft“
- **Gunnar Mau:**  
Professor für Wirtschaftspsychologie an der Privatuniversität Schloss Seeburg, Schwerpunkt: „Kaufverhalten und Kaufentscheidungen von Kindern“
- **Severin Renoldner:**  
Professor für Ethik, Moraltheologie und politische Bildung an der Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz

Die Tagung wird in Kooperation mit der PH OÖ, der PH Linz sowie mit der FH OÖ Department Soziale Arbeit durchgeführt und gilt auch als LehrerInnenfortbildung.

Im Rahmen der Fachtagung **feiert** die SCHULDNERHILFE OÖ auch **ihr 40-jähriges Bestehen**.

**Wann: 12.11.2019 // 09:30 - 16:00 Uhr**  
**Wo: FH OÖ Campus Linz**  
**Anmeldung: [linz@schuldnert-hilfe.at](mailto:linz@schuldnert-hilfe.at)**

Die Teilnahme an der Tagung ist kostenlos!

Nähere Informationen zur Veranstaltung finden Sie demnächst auf [www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at).



#### 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



SCHULDNERHILFE OÖ  
Stockhofstraße 9  
4020 Linz