



Magdas Hotel – zu Gast bei Flüchtlingen

Die dunkelhäutige Rezeptionistin lacht, als ich ihr erzähle, dass ich mich im Wiener Prater auf dem Weg zum Hotel verirrt habe. „Schön, dass Sie da sind“, sagt sie mit hörbarem Akzent, als sie mir den Schlüssel aushändigt.



Foto: Magdas Hotel

Andrea Amann, Hotelmanagerin mit Liebe zum Menschen

Im Hotelzimmer angekommen, hänge ich meinen Mantel an einer ehemaligen Zug-Kofferablage auf, der Blick in den Raum zeigt mir lauter Unikate. Ein Nachtkästchen besteht aus einem in der Hälfte durchgeschnittenen alten Holzstuhl, der an die Wand gelehnt wird. Der Designer-Schreibtisch ist offenkundig aus alten Möbeln hergestellt worden, ebenso wie die Bank im Vorzimmer. Liebevoll gestrickte Lampenschirme hängen von der Decke. Hier waren Menschen mit Sinn für Design und Upcycling am Werk.

Ein paar Stunden später sitze ich auf einem der gebrauchten, gemütlichen Sessel im Eingangsbereich der quirligen Managerin von *Magdas Hotel*, Andrea Amann, gegenüber und lasse mir die Geschichte des *Magdas Hotels* erzählen.

Social Business Hotel als Geschäftsidee

Das *Magdas Hotel* ist bislang das einzige Hotel in Europa, das als Social Business Hotel geführt wird. Es ist Teil der Social Business Gruppe der Erzdiözese Wien. Die Kriterien des Social Business gehen auf den Nobelpreisträger Yusuf Yunus zurück: Keine Gewinne, die nicht wieder investiert werden. Nur Förderungen, die auch anderen privaten Unternehmen offen

stehen. Ziel des *Magdas Hotels* ist es einerseits wirtschaftlich unabhängig zu sein, andererseits aber auch sozial zu handeln.

Menschenmix und Möbelmix

Ein junger Mann mit dunklem Haar und lebendigen Augen bleibt bei uns stehen und stellt sich als Dinis Angsberg vor. Er spricht Schwedisch, Deutsch, Portugiesisch, Englisch, Französisch und Spanisch. Ursprünglich aus Guinea stammend, ist er nun anerkannter Flüchtling in Österreich und arbeitet seit der Eröffnung des *Magdas Hotels* hier. Diese war im Februar 2015 und das Ergebnis einer neunmonatigen Umbauphase eines ehemaligen Caritas-Seniorenhauses. Ausgestattet mit einem Kredit der Caritas von € 1,5 Millionen und € 57.306,- - aus Crowd-Funding, wurde aus der Not eine Tugend gemacht: Trotz des überschaubaren Budgets wurde mit Hilfe von Re- und Upcycling gemeinsam mit dem Wiener Architekturbüro „Alleswirdgut“ und dem Künstler Daniel Büchel ein einzigartiges Hotel gestaltet:

Die Einbauschränke des ehemaligen Seniorenheimes wurden zerlegt und zu Bänken, Tischen und Lampen umfunktioniert. Freiwillige HelferInnen strickten Lampenschirme, legten im

Garten Hand an und bieten immer wieder kostenlose Schulungen für Angestellte an. Zahlreiche Möbelspenden, sowie Gebraucht Möbel aus dem Caritas-Lager CARLA, komplettierten die Hotelausstattung. Zudem unterstützen zahlreiche Unternehmen aus den unterschiedlichsten Bereichen das *Magdas Hotel* als KooperationspartnerInnen. Die guten Ideen und das tolle Design wurden 2015 mit dem Österreichischen Staatspreis für Design belohnt.

>>

Inhalt **Feb. 2017**

Magdas Hotel – zu Gast bei Flüchtlingen	1
Nahrungsergänzungsmittel oder Lebensmittel.....	3
Gemeinsam fahren – Kilometersparen.....	4
Superspartipp	4
Hinter einem Hollerbusch	5
LeserInnenspartipps.....	6
Medienecke	7
In eigener Sache	8

Foto: Magdas Hotel



Magdas Hotel bietet Menschen mit geringeren Jobchancen gute Arbeitsplätze.

Angestellte Flüchtlinge

Einzigartig an dem Hotel sind auch seine Angestellten: Neben zehn Hotelprofis arbeiten 20 anerkannte Flüchtlinge aus 16 Nationen im *Magdas Hotel*. Mehr als 20 gesprochene Sprachen geben dem Hotel ein internationales Flair. Die Managerin richtet sich in ihrem Sessel auf, als sie von den Höhenflügen, aber auch den Herausforderungen spricht. Euphorisch sagt sie, als ich sie frage, warum sie das *Magdas Hotel* empfehlen kann: „Schauen Sie sich um! Wir bieten Internationalität mit persönlichen Geschichten, wir bieten Begegnungspunkte und..“ – da blitzt der Schalk aus ihren Augen – „das internationale leckere Frühstück spricht auch für sich!“ Sie erzählt, dass die bewegten Geschichten der Flüchtlinge auch dazu führen, dass viel Verständnis für Gäste, die sich fremd oder gestresst fühlen, bestehe. Sie selber empfinde Dankbarkeit dafür, dass sie in einem Hotel arbeiten dürfe, in dem es einen weiteren Sinn als nur das Geldverdienen gebe.

Geschichten, die herausfordern

Diese besonderen Geschichten der Angestellten sind es aber auch, die das Arbeiten herausfordernd machen. Frau Amann, die zuvor ein Vier-Sterne-Haus mit Haubenrestaurant leitete, berichtet von sozialen Herausforderungen, die die Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen mit sich bringt, von den Unsicherheiten und Ängsten der Angestellten, die Gäste nicht richtig verstehen zu kön-

nen, von kulturellen Unterschieden, von teilweise bestehendem Analpha-



Zimmer mit besonderem Flair

betismus. Sie sei nicht nur Managerin, sondern müsse ganz oft sozialarbeiterisch agieren. Flexibel denken und handeln sei wichtig, sagt sie. Viele der anerkannten Flüchtlinge sind alleine in Österreich. Das Hotel sei daher mehr als nur ein Arbeitgeber, es biete ganz viel an emotionaler Stabilität.

Eine weitere Herausforderung ist, dass das Hotel mit doppelt so hohen Personalkosten kalkulieren muss, wie ein normales Hotel. Dies bringen die schwierigen Lebenssituationen der anerkannten Flüchtlinge mit sich, die zudem größtenteils keine Ausbildung im Hotelfachgewerbe haben. Und eben diese sollen die geflüchteten Menschen im *Magdas Hotel* bekommen. „Jeder soll hier was lernen“, zeigt sich die Managerin kämpferisch. Die Aufnahme einer Tätigkeit sei wichtig für

eine gelungene Integration. Ab dem Jahr 2017 soll sich das *Magdas Hotel* selber tragen und dabei weiter das eigentliche Unternehmensziel, die Lösung der sozialen Herausforderungen der Integration von anerkannten Flüchtlingen, verfolgen.

Ein Hotel als Inspiration

Nachdenklich und angeregt schaue ich aus meinem Hotelzimmer in Richtung Prater. Ich bin beeindruckt, dass Wirtschaftlichkeit und soziales Agieren harmonisieren können. Ich bin beeindruckt, wie viele Unternehmen und Institutionen an die gute Sache glauben und als KooperationspartnerInnen fungieren. Und ich bin

beeindruckt ob des bunten Teams, das mit zum Teil einfachsten Mitteln und ideenreich ein hippestes Hotel auf die Füße gestellt hat. Erfüllt mit dieser Erfolgsgeschichte packe ich meinen Koffer und verlasse das Hotel der vielen Geschichten. Ich werde sicher wieder hier einkehren.

Nähere Infos unter:

Magdas Hotel
Laufberggasse 12
A-1020 Wien
www.magdas-hotel.at



*Mag.^a Alexandra
Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin*

Foto: Magdas Hotel

Nahrungsergänzungsmittel oder gesunde Lebensmittel?

Tagtäglich hämmert uns die Werbung ein, dass wir fitter, schöner und glücklicher sind, wenn wir unsere Nahrung durch Pillen ergänzen. Magnesium, Zink & Co sind im wahrsten Sinn des Wortes „in aller Munde“. Doch wie notwendig ist diese Nahrungsergänzung?

Unbestritten ist, dass es Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind, die, obwohl nur in geringen Mengen nötig, wichtige Funktionen im Körper regeln und die Abwehrkräfte im Krankheitsfall mobilisieren. Aber können diese tatsächlich nur durch teure Ergänzungsmittel zugeführt werden?

Anstatt uns täglich mit „wohltuenden“ Tabletten zu füllen, könnten wir auch unsere Koch- und Essgewohnheiten

klappen, die Speichermöglichkeit für den Winter ist jedoch begrenzt. Eine Titerbestimmung im Labor zeigt uns, ob wir Vitamin D zuführen sollten oder ob der Speicher reicht.

In engem Zusammenhang damit sind Calcium und Vitamin K zu sehen, welche jedoch mit grünem Gemüse, Kräutern und Eiern problemlos auf unseren Tellern landen sollten. Wichtig dabei ist aber, dass die Vitamine A,

Leinöl in Topfen oder Joghurt und die Zwischenmahlzeit ist ein Omega-3 Hit.

Bitterstoffe kämpfen im Verdauungstrakt für unsere Gesundheit. Sie unterstützen die Leber und sind vorbildliche Helfer. Löwenzahnsalat, Endivien, Kümmel, Fenchel, Ingwer und Zimt schmecken nicht wie Mon Cheri, aber „nein“ sagen sollte man/frau dazu trotzdem nicht.

Magnesium hält unser Innenleben in Schwung, macht uns stressresistent und entkrampft. Grünes Gemüse, Hafer, Kürbiskerne, Nüsse, Hülsenfrüchte, getrocknete Früchte und besonders Bananen sind gute Lieferanten und sie sorgen zusätzlich für Entspannung und gute Laune.

Ganz grundsätzlich raten ErnährungsexpertInnen nur in besonderen Situation wie einer Schwangerschaft, nach überstandenen Krankheiten oder im fortgeschrittenen Alter zu Nahrungsergänzungsmitteln. Dazu ist ein Besuch beim Arzt/bei der Ärztin sinnvoll. Bei normaler gesunder Ernährung können die doch hohen Kosten dafür eingespart werden.

Dieser Artikel erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und soll lediglich zu Eigeninitiative anregen.



Nahrungsergänzungsmittel - sinnvolle Investition oder Geldverschwendung?

mal unter die Lupe nehmen. Denn vielleicht gehts auch ohne Chemie!

Die WHO hat 23 Juniorprodukte, also Nahrungsmittel für Kinder und Jugendliche, getestet. Davon waren 18 nicht und fünf „mit Einschränkung“ geeignet, was heißt, sie sind unnötig, aber sie schaden nicht.

Wie wärs statt dessen mit dem Griff in den Obstkorb? Denn der schmeckt und bringt uns Vitamine!

Vitamin D kann unser Körper bilden, wenn Sonnenstrahlen auf der Haut ihm die Möglichkeit dazu geben. Dies kann im Sommer vielleicht

E, D, K Fett brauchen, um den Darm passieren zu können.

Ein Lieblingsthema bei Ernährungsfragen sind die **Omega-3-Fettsäuren**. Omega-6-Säuren, die in allen Fertigprodukten vorhanden sind und schon des Öfteren als Verursacher für chronische Entzündungen genannt wurden, können von Omega-3 wirksam neutralisiert werden. Dieses Omega-3 kann gut durch die Nahrung aufgenommen werden. Seefisch statt Schweinefleisch, anstelle von Sonnenblumenöl sind Kokosöl zum Braten, Hanföl und Olivenöl für Dressings und Gemüse vorzuziehen, ein Löffel



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

Gemeinsam fahren – Kilometer sparen. Erfahrungen einer Pendlerin

Wenn für den Arbeitsweg jeden Tag das Auto benötigt wird, lohnt sich die Bildung von Fahrgemeinschaften. Nicht nur der Geldbeutel, sondern auch die Umwelt wird geschont. Zudem ist das gemeinsame Fahren unterhaltsam.

Wir sind eine Gruppe von FreundInnen bzw. KollegInnen und bilden seit zirka eineinhalb Jahren eine Fahrgemeinschaft die täglich von Steyr nach Linz pendelt. Da manche von uns von DienstgeberInnen zu Dienstreisen verpflichtet sind, ist das Fahren mit dem öffentlichen Verkehr keine Option, da das Privatfahrzeug am Dienort zur Verfügung stehen muss. Zudem kommt der anfallende

Staus. Zudem sind durch das gemeinsame Pendeln in Summe mehr Parkplätze frei verfügbar. Durch das Einsparen von vier FahrerInnen, die jeweils einzeln die tägliche Wegstrecke von 80 km zurücklegen, schonen wir unsere Umwelt und sichern somit eine lebenswerte Zukunft. Zudem profitieren wir finanziell, da die Gründung einer Fahrgemeinschaft keine Auswirkung auf den Anspruch

rerIn zu wechseln. Dies lässt sich meist gut umsetzen und so muss stets nur eine Person aktiv und aufmerksam sein und das Fahrzeug lenken, während die MitfahrerInnen entspannen und sich unterhalten können. Will ein/e MitfahrerIn nach Dienstschluss länger in Linz bleiben, fährt er/sie mit dem öffentlichen Verkehr zurück nach Steyr und nicht alle müssen zuwarten.

Alle Vereinbarungen betreffend der Fahrten in unserer Fahrgemeinschaft werden mittels Handy (Whats-App-Gruppe) getroffen – so sind alle gleichzeitig und bestens informiert und bei spontanen Ausfällen der FahrerInnen, z.B. bedingt durch Krankheit, kann rasch reagiert werden. Dies funktioniert natürlich nur dann, wenn alle Beteiligten zuverlässig sind und sich Vereinbarungen unkompliziert treffen lassen.

Fahrgemeinschaften in OÖ finden? Unter www.foahstmit.at sind mögliche Mitfahrgelegenheiten aufgelistet, wodurch sich FahrerIn und MitfahrerIn finden können.

„Foahstmit“ ist eine Mitfahrbörse mit dem Ziel Fahrgemeinschaften zu finden. FahrerInnen können auf „Foahstmit“ eine Fahrt zu einer bestimmten Zeit anlegen. MitfahrerInnen können diese Fahrt finden und mit den FahrerInnen in Kontakt treten.

von Mag.^a (FH) Martina Brunner, Schuldnerberaterin, Pendlerin

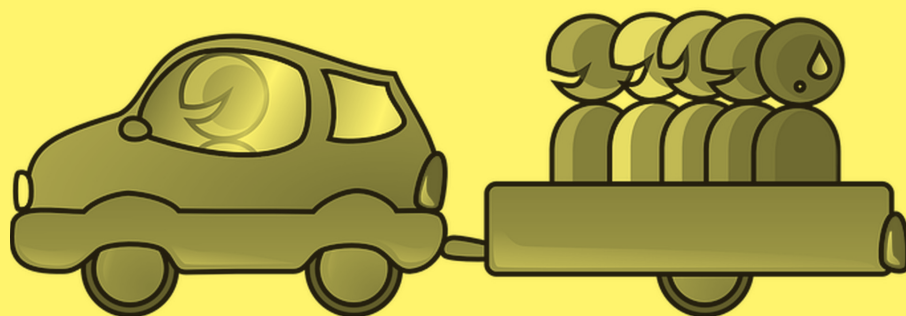


Bild: Pixabay

Fahrgemeinschaft: eine unterhaltsame und kostengünstige Form der Mobilität

Fahrpreis des öffentlichen Verkehrs verglichen mit den geteilten Kosten für die Fahrgemeinschaft ungleich teurer. Wer an diesem Tag eine Dienstreise zu fahren hat, nimmt die MitfahrerInnen aus Steyr nach Linz mit.

Kilometer sparen – Staus vermeiden

Durch das gemeinsame Fahren entlasten wir die Straßen und vermeiden

auf die Pendlerpauschale hat. Diese kann somit jede/r FahrerIn/MitfahrerIn auch in einer Fahrgemeinschaft geltend machen.

Geldbeutel schonen

Bei unserer Fahrgemeinschaft gibt es keine Abgeltung der Kosten durch Zahlungen. Stattdessen wird angestrebt möglichst täglich den/die Fah-



Nach der Verwendung des Backrohrs lasse ich dieses offen, ist in der kalten Jahreszeit ein toller Wärmespender in der Küche und spart auch Heizkosten.

von Susanne Ortler

Hinter einem Hollerbusch, gab sie ihrem Schatz nen Kuss...

Wer kennt sie nicht – die weiß blühenden Sträucher im Mai/Juni mit dem wunderbaren Duft, der den Sommer einläutet! Erinnerungen kommen hoch an die in Bierteig gebackenen Blüten und den erfrischenden Saft an heißen Sommertagen!



*Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung*

Die Rede ist vom Hollerbusch (*sambucus nigra*)! Der sagenumwobene Strauch, der bei uns überall anzutreffen ist – ob in Kleingärten oder an Waldrändern, neben verfallenen Gebäuden oder zwischen den Feldern. Es gibt kaum eine Pflanze in unseren Breiten, über die es so viele Geschichten und Mythen gibt.

Er ist ein guter Haus- und Hofgeist, in dem Frau Holle als Schutzgeist wohnt und Feuer, Seuchen und Unheil fernhält. Der Holler leitet negative Energien in die Unterwelt ab und nimmt den Kindern die Alpträume.

Neu geborene Kinder wurden zum Holunder getragen, damit er sie gut aufnimmt.

Für die Germanen war der Holunder ein Lebensbaum: man durfte den Busch nicht achtlos umschneiden, sonst drohte dem Übeltäter ein Unglück.

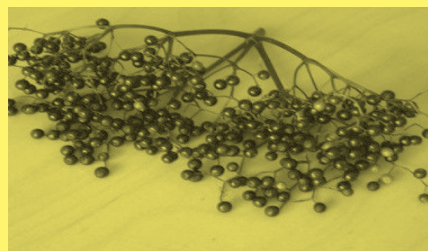
Er war aber auch Todesbaum: bei Begräbnissen verwendete man Holunderzweige für die Kutschen und die Verstorbenen wurden auf Holunderreisig gebettet. Holunderblütentee wurde bei der Totenwache getrunken.

Der Holunder vereint alle Gegensätze: weiß die Blüten – schwarz die Beeren. Einerseits Baum des Lebens, andererseits des Todes.

So ist es nachvollziehbar, dass beinahe bei jedem Bauernhaus ein Hollerbusch steht und vor diesem der Hut gezogen wurde.

Wenn man die Blüten genauer betrachtet, erkennt man in jeder einzelnen einen fünfzackigen Stern mit gelben Staubbeuteln in der Mitte, aus denen sich im Herbst die schwarzen Beeren entwickeln. Sie enthalten viel Farbstoff (Anthozyane) und das leicht giftige Sambunigrin, das aber beim Kochen und Trocknen zerfällt. Deshalb sollte man die Beeren nur in gekochtem Zustand genießen!

Der Holunder findet sowohl in der Küche als auch in der Naturheilkunde Verwendung.



Holler: eine vielseitige Alltagspflanze

Kulinarik

Blüten: in Backteig, Tee, Sirup, Essig, Blütenwasser

Beeren: Saft, Wein, Gelee, Schnaps, Marmelade, Röster

Hausmittel

„Rinde, Beeren, Blatt und Blüte – jeder Teil ist Kraft und Güte, jeder segensvoll!“

Der Holunder ist ein guter Begleiter in schwierigen Übergangsphasen - er gibt Schutz und Geborgenheit, wirkt sich positiv auf das Gemüt aus, gibt Gelassenheit, Stärke und Hoffnung. Er hilft Altes loszulassen und Neues anzunehmen!

Blüten:

Tee: steigert die Abwehrkraft, ist schweißtreibend, entzündungshemmend

Salbe: wundheilend v.a. bei Verbrennungen

kalter Tee: als Kompresse bei Verbrennungen, Sonnenbrand und strapazierten Augen

Inhalation: bei Infekten der Atemwege

Beeren:

sie steigern die Abwehrkraft (hoher Gehalt an Vit. C und B1), reinigen den Magen, wirken abführend und harntreibend, getrocknete Beeren eignen sich gut gegen Durchfall

Blätter:

getrocknet und gemahlen: Stoffwechsel anregend, Kraftmittel

Tee: blutreinigend, harntreibend

Der kommende Frühsommer gibt wieder die Möglichkeit, sich die Kraft des Hollers zu Nutze zu machen. Versäumen Sie nicht die Chance!

Hollersirup:

In ein 5l-Glas 12–15 Dolden und 6 in Scheiben geschnittene Bio-Zitronen geben;

3 l Wasser kochen und 2 kg Rohr-Zucker darin auflösen und dann über die Blüten gießen. An einem kühlen Ort fünf Tage stehen lassen und jeden Tag umrühren, damit sich kein Schimmel bilden kann.

Dann den Saft in ausgekochte Flaschen füllen. Dunkel und kühl lagern.



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



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 EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Halb volle Hefte

Hefte, die nur „halbvoll“ geschrieben sind, kann man im darauffolgenden Schuljahr im gleichen Gegenstand (nach Rücksprache mit der Lehrkraft) weiterverwenden. Bei meiner Tochter hatte noch keine Lehrperson etwas dagegen.

Halbe Tasse Kaffee

Wenn manchmal eine halbe Tasse Kaffee übrig bleibt, kann man diesen noch trinken, wenn man ihn mit einem frischen Kaffee „streckt“ (Vorsicht bei hochsommerlichen Temperaturen, wenn Milch dabei ist!).

Tupperbox

Nehmen Sie beim Essen gehen eine „Tupperbox“ mit. Ich packe mir mein übriggebliebenes Essen ein bzw. verlange nach einer Mitnahmebox. Das ist mittlerweile schon salonfähig (von der Wiener Tafel wurde für solche Fälle ein „dichter“ Essensbehälter entwickelt, der in Gasthäusern angeboten wird)!

Kleidung

Wenn Sie wieder einmal das Gefühl haben, dass neue Kleidung notwendig wäre, dann gehen Sie doch im eigenen Kleiderschrank „einkaufen“.

Verpackungs- material

von Monika Flatscher

Ferrero Rocher Goldschokokugeln gibt es in durchsichtiger, rechteckiger Kunststoffdosen mit Deckel. Diese kleinen Behälter lassen sich vielseitig verwenden. Als Behälter für Schrauben und Nägel, zur Aufbewahrung von Nähzubehör, Knöpfen usw. sowie auch dafür ein kleines Geschenk hübsch zu verpacken bzw. Geld fürs Enkerl zwischen Bonbons zu verstecken usw.

Also Verpackungen nicht gleich entsorgen, sondern sinnvoll verwenden. Mit ein paar guten Ideen kann man dafür viel Verwendung finden.



Bild: HBLA für künstlerische Gestaltung Linz

Achtung: erst nachdenken, dann kaufen

Aktionsware

Vorsicht bei sogenannten Aktionen! Manchmal ist das reduzierte Produkt sogar teurer als nicht reduzierte Ware derselben Gattung. Immer den Stück- bzw. Kilopreis ausrechnen!

Versuchen Sie andere Kombinationen zusammenzustellen. Man kann auch mit einem einzigen neuen Accessoire toll aussehen, ohne viel Geld investieren zu müssen. Ich schreibe mir immer pro Saison eine Liste mit Anzehtipps und klebe sie in meinen Kasten. Der positive Nebeneffekt ist weiters, dass man sich am Morgen wertvolle Zeit spart.

alle von Susanne Ortler

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
Vereinskassierin: Mag^a. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS

Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktionsteam dieser Ausgabe: Mag^a. 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 EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Selbstgemachte Fußpeelings

von Christine Wöß

Vor dem Peeling ein Fußbad nehmen und anschließend mit der jeweiligen Mixtur behandeln.

Meersalz-Honig-Peeling

2 Esslöffel Meersalz mit 2-3 Teelöffeln Honig vermengen. Auch normales (feinkörniges) Salz ist möglich. Der Honig kann durch 3 Esslöffel einer zerdrückten Avocado ersetzt werden.

Hagelzucker-Olivenöl-Peeling

2 Esslöffel Hagelzucker (oder alternativ normaler Kristallzucker) und 3 Esslöffel Olivenöl vermischen.

Kaffeesatz-Peeling

2 Esslöffel Kaffeesatz mit ein wenig Olivenöl vermengen.

Feuchttücherersatz

von Catharina Gaigg

Seit vielen Jahren freue ich mich jedes Mal, wenn die Geizhalszeitung ins Haus geflattert kommt - viele Tipps konnten wir umsetzen.

Da ich Mutter eines kleinen Buben bin, ist mir ein Spar-Tipp eingefallen. Jede Mutter die ich kenne verwendet Feuchttücher. Da Feuchttücher einen unglaublichen Müllberg produzieren und zudem schlecht für die Haut sind, habe ich mich konsequent dagegen entschieden. Sind wir zu Hause, so wird mein Sohn (z.B. im Waschbecken) gewaschen und anschließend mit einer Stoffwindel getrocknet.

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.

Sind wir unterwegs, so wasche ich ihn auch außer Haus in einem Waschbecken und trockne ihn mit einer Stoffwindel ab, wenn das aber nicht möglich ist, dann habe ich Einmalwaschlappen, Stoffwindeln und Papiertücher (z.B. von Huggies) eingepackt und eine kleine Flasche mit Wasser, so kann ich ihn überall „waschen“ und frisch wickeln.

Abgesehen davon verwende ich auch Wegwerfwindeln.

DANKE

Schön, dass so viele LeserInnen unserem Aufruf gefolgt sind und uns vielfältige und alltagstaugliche Tipps zukommen haben lassen. Ein herzliches Danke!

M E D I E N E C K E



Steuer sparen 2016/17

von Manfred Lappe, Julius Stägel

- Steuerklärung leicht gemacht
- Sonderausgaben und Werbungskosten
- Außergewöhnliche Belastungen
- Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung
- Kapitalerträge und sonstige Einkommen
- Mit Musterbriefen und ausführlichen Anleitungen

216 Seiten

Preis € 16,90

erhältlich auf: www.konsument.at/steuern-spahren



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

Eine Geschichte der Zinsen

Wie aus einem Kleinkredit Schulden von mehreren hunderttausend Euro werden

Immer wieder sind unsere Schuldner-BeraterInnen mit dem durch Zinsen und Zinseszinsen verursachten massiven Anwachsen von Schulden konfrontiert.

Verzugskosten als Fallstrick

Sind einmal Zahlungsprobleme eingetreten und werden Forderungen fällig, können Verzugszinsen verrechnet werden. In gerichtlichen Exekutionstiteln ist immer wieder von Zinsen bis zu 20% und knapp darüber zu lesen. Wenn dazu dann noch die Kosten der gerichtlichen Eintreibung (Exekution) kommen, kommt die Schuldenspirale so richtig in Gang.

Nicht den Kopf in den Sand stecken

Den Kopf in den Sand stecken und

nichts unternehmen wird dann teuer. Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass sich Schulden innerhalb von vier bis fünf Jahren verdoppeln!

Ein Praxisbeispiel

Wenn Ihnen die Vorstellung fehlt, was das bedeutet, hier ein - zugegebenermaßen besonders drastisches - Beispiel:

Ursprüngliche Höhe des Kredits:

€ 8.510,06

Auf eine Anfrage, wie hoch der Kredit aktuell aushaftet, wurde uns bekannt gegeben:

19,5% Zinsen vierteljährlich kapitalisiert von 1992 bis 2015: € 794.047,75

Kosten von € 3.888,04

Gesamtschulden nach 23 Jahren:

€ 806.445,85

Dass KlientInnen, die schon die ursprünglichen Schulden nicht mehr begleichen konnten, diese immensen Schuldenberge erst recht nicht zahlen können, ist dabei allen Beteiligten klar.

Oft bleibt dann nur mehr eine Insolvenz als Lösung. Dabei erfolgt durch die SCHULDNERHILFE OÖ dann auch die Überprüfung der Rechtmäßigkeit solch hoher Zinsen. Im oben angeführten Fall konnte so eine Einschränkung um € 330.973,60 erreicht werden.



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
€ 0,68
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ

Stockhofstraße 9

4020 Linz