



Weg damit! Verzicht üben in der Fastenzeit

Seit der letzten Fastenzeit ist mein Weg zur Arbeit um genau die 84 Stufen länger, die zu unserem Büro in den 4. Stock führen. Damals hatte ich mir vorgenommen während der Fastenzeit auf den bequemen Lift zu verzichten. Ich wollte meinen Körper vor dem langen Tag im Bürosessel etwas in Bewegung bringen und meine Kondition stärken. Die nachfolgende Wandersaison hat gezeigt, dass die Übung gefruchtet hat. Zu Beginn hat sich der innere Schweinehund sehr dagegen gestemmt und tausend Ausreden gefunden. Doch bald war das Stiegensteigen zur lieb gewonnenen Gewohnheit geworden.

Gerade hat die Fastenzeit begonnen. Für viele, auch nicht religiöse Menschen, ist diese Zeit ein Anlass, um bewusst auf etwas zu verzichten.

Fasten heißt verzichten; in einer Konsumgesellschaft eine schwierige Sache. Konsumieren hat höchste Priorität, geht es doch sonst laut Politik und Wirtschaftsforschung mit der Wirtschaft und uns allen bergab. Verzicht wird ausschließlich mit Negativem verbunden, mit Entbehrung und dem Aufschieben von Bedürfnissen.

Durch Verzicht entsteht Genuss

Doch jeder, der schon einmal zumindest eine kurze Zeit auf etwas verzichtet hat weiß, dass es auch den anderen Aspekt gibt. Nach dem Verzicht ist der Genuss größer. Nach dem Verzicht auf Essen z.B. spürt man den Geschmack der Speisen intensiver. Wurde auf Fernsehen verzichtet, ist der erste Abend bei einem guten Film ein besonderes Erlebnis.

Braucht doch unser Leben Kontraste, um spannend zu bleiben. Selbst der größte Luxus wird langweilig, wenn er jeden Tag zur Verfügung steht.

Mentale Stärke durch Fasten

Fastenvorsätze haben den Vorteil,

dass sie auf die 40-tägige Fastenzeit beschränkt sind. Ist Ostern da, ist das Ziel erreicht und man darf sich stolz belohnen. Das Belohnen ist für unser Gehirn und für die damit verknüpfte positive Erfahrung sogar sehr wichtig. Die Herausforderung gemeistert zu haben, stärkt den Willen und macht uns mental stärker. Und wem das Ziel unerreichbar erscheint, der soll auf „Mini-Fasten“ zurückgreifen und sich in kürzeren Zeiträume, etwa einmal in der Woche, im Verzicht üben.



Autofasten verbessert auch ihren ökologischen Fußabdruck

Gemeinsam ist das Durchhalten übrigens leichter. Darum drüber reden und sich mit anderen zusammen tun!

Unterschiedliche Fastenziele

Äußerst beliebt ist in der Fastenzeit auf alles Süße zu verzichten. Dies in den unterschiedlichsten Ausprägungen.

Einige verzichten nur auf Mehlspeisen, andere auf jede Form von Zucker. Alle berichten, dass in der ersten Woche spürbar ist, wie sehr Zucker auch eine Art „Suchtmittel“ ist, denn es treten „Entzugserscheinungen“, wie z.B. Kopfschmerzen auf. Dann aber ist das Leben auch ohne Süßem gut

>>

Inhalt **Feb. 2018**

Weg damit! Verzicht üben in der Fastenzeit.....	1
Fasten - Gewinn durch Verzicht	2
Müll oder Wertstoff	3
Schi richtig behandeln	4
Superspartipp	4
Kräuterecke	5
Coffee to go	6
LeserInnenspartipps.....	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

zu ertragen. Und die Schokoostereier im Osternest sind dann ein ganz besonderer Genuss.

Shoppingfasten wird heuer auch versucht. Entstanden ist diese Idee einer Kollegin aus dem Wunsch heraus sich mehr mit der Nachhaltigkeit von Kleidung zu beschäftigen. Sie nimmt sich vor, 40 Tage überhaupt keine neue Kleidung zu kaufen: keine Schnäppchen im Vorbeigehen, kein Einkaufsbummel mit Freundinnen, gar nichts. Eine andere Kollegin hat sich fürs Sorgenfasten entschieden. „Wenn ich merke, dass das Rad im Kopf wieder beginnt, sage ich mir ganz bewusst: STOPP!“, erzählt sie.

Und eine andere: „Ich habe mir im letzten Jahr vorgenommen ganz bewusst auf Leute zuzugehen, mit denen ich mich schwer tue und die ich

daher eher meide. Ganz konkret habe ich mir drei Menschen ausgesucht und überlegt, wie ich den Kontakt zu ihnen herstellen kann.“

Oder wie wärs mit Autofasten? Dazu gibt es schon seit Jahren eine Initiative der Diözese Linz. Diese regt an sich in der Fastenzeit mit den positiven,

homepage:
www.autofasten.at

aber auch den unerwünschten Nebenwirkungen des fahrbaren Untersatzes, wie beispielsweise Stress im Stau und bei der Parkplatzsuche, den belastenden Umweltauswirkungen und dem Lärm auseinanderzusetzen. In der Fastenzeit kann ausprobiert werden, wie sich ein Leben (fast) ohne Auto

anfühlt!

Leider habe bei meinen Recherchen niemanden gefunden der „neue Medien“, Handy oder Internet-Fasten betreibt. Das ist sicherlich kein Zufall. Diese Form des Enthaltens dürfte in unserer Gesellschaft die schwierigste Übung sein.

Falls Sie damit Erfahrungen haben freue ich mich über Ihre Nachricht. Das natürlich dann in Form des guten alten Briefes.



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

FASTEN - Gewinn durch Verzicht

Fastenkuren sind seit einigen Jahren wieder in aller Munde – doch handelt es sich beim Fasten um eine sehr alte Methode, über einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung zu verzichten. Man kennt das Fasten in allen Kulturen und Religionen der Welt. Schon Hippokrates hat folgenden weisen Spruch von sich gegeben: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente!“

Wer sich für eine Fastenwoche entscheidet, sollte sich auf jeden Fall genügend Zeit nehmen. Entweder Sie fasten zu Hause oder Sie nutzen die vielen Angebote verschiedener Fasten-Zentren, wo Sie nicht nur auf Nahrung verzichten, sondern auch Ihren Geist vom Alltag erleichtern können. Denn Fasten ist ein ganzheitlicher Reinigungs-Prozess! Im Vordergrund steht die Achtsamkeit für den eigenen Körper!

Welche Formen von Fasten stehen Ihnen zur Verfügung?

a) die bekannteste Form ist das Säfte-Fasten: hier werden nur Suppen, Säfte, Wasser und Tees zu sich genommen

b) Basenfasten: neben viel Flüssigkeit darf man 3 kleine Portionen basische Lebensmittel essen (v.a. Gemüse in gedünsteter Form mit Kräutern)

c) 1-0-Fasten: ein Tag wird normal gegessen, der nächste Tag wird gefastet und das über einen längeren Zeitraum

d) einen Tag in der Woche auf feste Nahrung verzichten

e) nach 16 Uhr nichts mehr essen



Fastenwochen als Zeit der Reinigung

Schwerpunkt einer Fastenkur ist die Ausscheidung über Darm, Nieren

und Haut zu unterstützen mit den folgenden Methoden:

- Ölziehen: in der Früh gleich nach dem Aufstehen 1 TL kaltgepresstes Öl für ca. 10 min durch die Zähne ziehen; danach das Öl in den Restmüll werfen und die Zähne gründlich putzen inkl. Zunge

- Trockenbürsten: mit einer Naturborsten-Bürste den ganzen Körper gut abreiben, sodass es zu einer vermehrten Durchblutung kommt; danach kühl abdschen

- viel trinken: stilles Wasser, Säfte, Tee, klare Suppen

- täglich einen Einlauf, um den Darm von Stuhlresten zu befreien oder 1 TL Bittersalz in einem Glas Wasser aufgelöst trinken

- Leberwickel: ein feuchtes Baumwolltuch auf den re. Oberbauch legen, darüber ein trockenes Tuch und einen warmen Thermophor; Ruhezeit ca. ½ Stunde!

- viel Bewegung an der frischen Luft

- ausreichend Schlaf

- Mediation zum Reinigen des Geistes

Um den Körper und Geist gesund zu halten ist eine Fastenkur im Jahr ratsam.

Eine vorherige Untersuchung bei Ihrem Arzt des Vertrauens ist sicherlich

empfehlenswert. Wenn Sie unter einer chronischen Krankheit leiden, sollten Sie eine fachmännischen Begleitung zu Hilfe nehmen!

Nach der nahrungsfreien Zeit ist es mindestens genauso wichtig, sehr sorgsam mit dem Fastenbrechen zu beginnen, um den Verdauungstrakt nicht zu überfordern.

Yoshinori Ohsumi hat 2016 den Medizin-Nobelpreis für die Erforschung der Autophagie (Selbstverdauung) erhalten. Er entdeckte, dass Zellen in längeren Hungerperioden beginnen, alte Moleküle im Körper zu verzehren – eine effektive Recycling-Methode

zur Verjüngung des Körpers.

Das Fasten ist daher eine ganz einfache und wirksame Methode der Gesundheitsprophylaxe!

Der Frühling ist die beste Zeit dazu!!

Buchtipp:

„Wie neugeboren durch Fasten“ von Helmut Lützner

„Das große Buch vom Fasten“ von Dr. Rüdiger Dahlke

Anita Eckerstorfer, Linz

Müll oder Wertstoff

Vor kurzem bin ich in einer Zeitung über das Thema Mülltrennung in Oberösterreich gestolpert. Die enorme Jahressumme von 200.000 Tonnen Müll nur in Oberösterreich wurde hier genannt.

Müllkönige sind klar die BewohnerInnen der Stadt Linz, die ca. 43.000 Tonnen wegwerfen. Dieser unrühmliche Titel bedeutet, dass pro Kopf und Nase jährlich in Linz 211,3 Kilogramm Müll produziert wird. Der Rest von Oberösterreich verantwortet einen Müllberg, der ca. 160.000 Tonnen schwer ist. Die „Landbevölkerung“ wirft also pro Person durchschnittlich 138,7 kg in den Müll.

Mülltrennen im Sinn der Umweltprofis

Das Eine ist, dass wir alle gefordert sind, diesen Müll korrekt zu trennen: Hier spielen die Abfallverbände eine maßgebliche Rolle bei der nachhaltigen und sicheren Entsorgung von Altstoffen und Siedlungsabfällen. Laut ihrem Leitbild wollen diese „Umweltprofis“, wie sie sich selber nennen, „in ihrem unternehmerischen Handeln Ökonomie und Ökologie bestmöglich vereinen und ihre Dienstleistungen kostengünstig für die BürgerInnen erbringen“.

Spannende Abfallprojekte

Zahlreiche Projekte zeugen davon, dass es den MitarbeiterInnen der Abfallverbände wichtig ist über Müll-

trennung und Müllvermeidung auf die unterschiedlichsten Arten zu informieren. So wird man darüber aufgeklärt, wie wertvoll Müll als Rohstoff für Neues ist. Oder man wird als KonsumentIn klar dazu aufgefordert sich nicht von der Mindesthaltbarkeitsdauer täuschen zu lassen, sondern den eigenen Verstand und Gaumen zum Zug kommen zu lassen, bevor etwas weggeworfen wird. Und ganz klar ist auch die Aufforderung zur korrekten Mülltrennung zu le-



Foto: pixabay

Wir selber erzeugen die Müllberge

sen: Diese ist – laut den Umweltprofis - gut für die Umwelt und die eigene Geldbörse. Durch Mülltrennung und anschließendem Recycling kann beispielsweise Primärproduktion vermieden und dadurch viel Energie gespart werden. „Für das Wiederein-

schmelzen von Aluminium wird im Vergleich zur Neuherstellung beispielsweise nur 5 % der Energie benötigt“, ist–neben anderen spannenden Fakten - auf der Homepage der Umweltprofis zu lesen.

Faktencheck ums Eck

Nachdem der „Faktencheck“ ja grad sehr populär ist, beschließe ich einen solchen bei der Wertstoffinsel bei mir ums Eck zu machen. Ausgerüstet mit einer Taschenlampe (um die dunklen Ecken der Glascontainer zu beleuchten) und Gummihandschuhen (man weiss ja nie, wie ordentlich die Nachbarn wirklich sind!) wandere ich zu Glascontainer, Papiertonne und Altmetallbehälter, die ordentlich in Reih und Glied auf Befüllung warten. Grundsätzlich wäre die Anweisung klar: Bunt- und Weißglas wollen nicht vereinigt sein, die Zeitung verträgt sich auch mit kleinen gefalteten Kartons und der Plastikmüll freut sich über Kunststoffflaschen, Tiefkühlverpackungen und Styroporverpackungen. Auffällig bei „meiner“ Wertstoffinsel ist, dass die meisten Kunststoffflaschen in voller Ausdehnung reingeworfen werden, was bewirkt, dass aufgrund baldiger

Erschöpfung des Platzes die restlichen am Boden herunkullern.

Nachbarschaftlich denken schafft Platz und Ordnung

Nachbarschaftlich denkende Menschen pressen die Luft raus, bevor sie die Flasche wieder zuschrauben und in den Behälter geben. Auch der kaputte Wäschekorb gehört nicht



Foto: pixabay

Müll gehört ordentlich getrennt

zum Plastikmüll. Was der Schuh bei den Dosen verloren hat, ist mir bis heute nicht klar. Selbst – wie früher getragen – genagelte Schuhe haben nichts im Altmetall zu suchen! Der

Gesamteindruck der an Rohstoffen reichen Containerlandschaft war sehr ernüchternd. Scheinbar ist ein ordentliches, sauberes Trennsystem nicht allen BewohnerInnen eine Herzensangelegenheit!

Müllvermeidung

Das Andere ist aber noch eine oder zwei Stufen vor die Mülltrennung zu schauen. Dabei landen wir bei einem Lieblingsthema der Geizhalsredakteurinnen: der Müllvermeidung. Meine Mutter ist beispielsweise die Heldin der Resteverwertung: Was sie für leckere Menüs (sie nennt es charmant „Wochenschau“) zaubert, würde Jamie Oliver ein entzücktes Lächeln ins Gesicht zaubern! Oder das Kleidung-Kaufen in Secondhand-Läden oder bei Tauschmärkten. Oder das Wiederverwenden von Gegenständen. So kann ein Marmeladeglas, dessen Inhalt genüsslich verspeist wurde, plötzlich zur Heimat von Pesto oder selbst gemachter Gemüsewürze werden. Gleich wie schön bebildertes Zeitungspapier wunderbar zum Geschenke verpacken dienen kann. Das Einkaufen am Bauernmarkt wiederum kann bewirken, dass man nur so viele Lebensmittel kauft, wie es die Personenanzahl im eigenen Haushalt

auch erfordert. Dies als Hinweis zum müllsparenden Einkaufen!

Doch diese Kurzaufzählung der Müllvermeidung soll nur als Erinnerung dienen. Denn Sie als aufmerksame GeizhalszeitungsleserIn kennen die genannten Tipps ja bereits aus unseren Vorzeitungen!

Wenn ich Ihnen nun Lust darauf gemacht habe den Müll ordentlich und möglichst platzsparend in den passenden Container zu werfen, dann freut mich das. Wenn nicht, dann tun Sie's bitte trotzdem: Die Umwelt und Ihre Nachbarn danken es Ihnen!

Hier noch ein paar interessante homepages:

www.umweltprofis.at

<https://rundgehts.at>

www.resterechner.de

www.linzag.at: Abfall



Mag.ª Alexandra Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

Schi richtig behandeln

Mein Vater hat mir immer vorgelebt, dass sorgsam behandelte und verwahrte Gegenstände länger halten. Dies setze ich auch bei meinen Schiern und Schischuhen um. Nach jedem Gebrauch werden die (Touren-)Schi gut abgetrocknet, damit die Kanten nicht rosten und in den trockenen Keller gestellt. Die Schischuhe

(besonders Innenschuhe) ebenfalls sorgfältig trocknen und die Schuhe sodann zugeschnallt verwahren. Dadurch bewahren sie die Form und Schnallen werden nicht versehentlich abgerissen. Im Auto transportiere ich die Schi im Schisack, damit das Auto geschont wird. Vor der Sommerpause wird der Schibelag mit einer dicken

Wachsschicht versehen, was verhindert, dass der Belag austrocknet. Mit so gut gewartetem Material steht der nächsten Schisaison nichts im Weg!

von Alexandra Köchle, Linz



Pferdemist beim Spaziergehen sammeln und als Dünger (vor allem für Rosen) verwenden. Dazu eine kleine Schaufel und ein Plastiksackerl im Rucksack mitnehmen und Wege gehen, die von Reitern benutzt werden. Der Mist wird etwas getrocknet und dann direkt zu den Pflanzen gegeben.

von Anonym

Sprossen – Superfood zum Selberziehen

Nicht jeder von uns hat einen Garten oder Balkon, wo ab dem Frühling frisches Gemüse und Salat heranwachsen kann. Doch jeder von uns hat regelmäßig Lust auf knackiges Grün - und das am besten so frisch wie möglich. Mit dem selber Ziehen von Sprossen hat man die Möglichkeit, seine Speisen zu verfeinern und zusätzlich dem Körper etwas Gutes zu tun!

so natürlich

Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung

Sprossen sind Vitalkost, die man sich nicht besser und frischer wünschen könnte. Kein noch so frisch geerntetes Gemüse kann die Frische von Sprossen schlagen.

In nur wenigen Tagen Keimzeit vervielfältigen die Sprossen ihren Gehalt an den in der Saat enthaltenen Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Lebendige Enzyme unterstützen die Verdauung, den Stoffwechsel und aktivieren sowohl die Energieproduktion des Organismus als auch Reparaturmaßnahmen auf zellulärer Ebene.

Die meisten Keimsaaten haben eine Haltbarkeitsdauer über viele Jahre



Foto: Anita Eckerstorfer

Sprossen keimen gut im Glas

hinweg. Bei einer Temperatur von etwa 21 Grad Celsius, in einem luft- und wasserdichten Vorratsbehälter können sie mindestens vier Jahre lang aufbewahrt werden und büßen dabei nichts von ihrer Keimfähigkeit ein.

Keimsaaten sind ferner winzig und brauchen deshalb nicht viel Platz für die Aufbewahrung. Gleichzeitig sind sie außerordentlich ergiebig. Aus einem einzigen Löffel Saatgut entsteht nach wenigen Tagen - je nach Art der Samen - ein Teller frischer, knackiger Sprossen.

Die fertig gekeimten Sprossen können

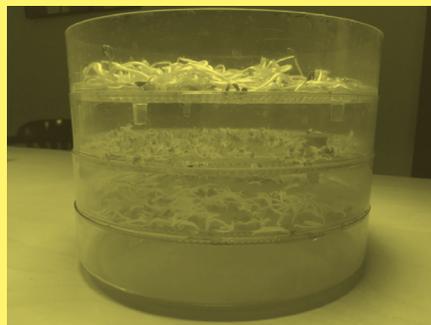


Foto: Anita Eckerstorfer

Sprossen in der Keimschale

noch einige Tage im Kühlschrank gelagert werden, wenn man sie nicht zur Gänze gleich verbraucht.

Die Sprossen-Küche ist unglaublich abwechslungsreich, da es Keimsaaten in einer schier endlosen Vielfalt gibt: Alfa-Alfa, Bockshornklee, Brokkoli, Dinkel, Gerste, Gartenkresse, Kichererbsen, Linsen, Mungbohnen, Radieschen, Rettich, Rotklee, Senf

Für das Ziehen von Sprossen brauchen Sie Folgendes:

- Sprossen-Samen
- ein Keimglas, ein Sprossenturm oder kleine Schüsselchen
- Wasser
- einen Platz am Fenster

Keimgläser sind spezielle Gläser mit einem Sieb als Deckel, sodass man damit die Sprossen sehr leicht spülen kann.

Der Keimturm besteht aus mehreren Schalen, die übereinander gestapelt werden.

Für die Zucht von Kressesamen, Weizen- oder Gerstengras brauchen Sie nur eine flache Schale mit befeuchteter Watte oder Küchentuch!

Wichtig bei Gläsern und Turm ist das regelmäßige und gründliche Spülen der Sprossen (2-3x/Tag), um die Bildung von Schimmel und Bakterien zu verhindern!

Kosten:

Keimglas ca. € 15,--

Keimturm mit 3 Schalen ca. € 25,--

Keimsaaten im 50g Beutel ca. € 2,--

Fertige Sprossen gibt es auch im Supermarkt im Kühlregal. Hier bezahlt man für 1 Tasse zw. € 2,-- und € 3,--. Diese Menge erhält man jedoch zu Hause mit einem Teelöffel Keimsaat!



Foto: pixabay

Kresse als leckerer Gesundheitskick

Das Ziehen von Sprossen ist wahrlich eine gute Investition in Ihre Gesundheit und macht nebenbei große Freude!

Viel Erfolg beim Experimentieren!



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

Coffee to go

Kaffee zum Mitnehmen ist gemeint, die Übersetzung hieße wörtlich: Kaffee zum Gehen. Ich kenne die Bedeutung von „gemma auf an Kaffee“ als Aufforderung zu einem gemütlichen, geselligen Treffen mit Freundinnen oder zu einem Besuch im Kaffeehaus allein mit Zeitungen, wenn mal niemand Zeit hatte.

Der Gedanke, das im Stehen oder Gehen zu erledigen, wäre uns nicht in den Sinn gekommen. Die Zeiten haben sich geändert, das ist mir nicht entgangen und auch, dass es sehr wohl noch diese Kaffeetratschunden gibt.

Also: wie ist das jetzt mit dem „coffee to go“?

Eine Frage des Zeithabens will ich meinen und der dringenden Notwendigkeit, wach zu werden. Es gibt meiner Meinung nach keine angenehmere Art, dies zu erreichen als einen Koffeinkick.



Bild: pixabay

Zuerst ist der Becher in der Hand...

Oder:

Ich habe ein anstrengendes Gespräch erfolgreich hinter mich gebracht und da habe ich mir jetzt einen Kaffee verdient, schon klar, da ist keine Zeit für den Besuch im Kaffeehaus.

Oder:

Ich bin verabredet und zu früh dran, die Wartezeit verläuft angenehmer mit einem Becher Kaffee in der Hand zum Festhalten und eventuell auch zum Hände wärmen.

Bei dieser Aufzählung sind nun von mir drei Einwegbecher im Müll gelandet.

Berufene Leute haben das auch schon hochgerechnet und sprechen, bzw. schreiben von etwa 20.000 Bechern täglich allein in Linz.

Eine Zeit sparende, praktische Idee wird da im Handumdrehen zum Problem mit Verschwendung von

Energie, Rohstoffen und erhöhtem Mistaufkommen.

Kein Wunder, dass die Umweltmanager hellhörig und aktiv wurden und schon übersetzen wir CUP mit Häferl und meinen damit das eigene, das, welches ich mir selber mitbringe. Für solch ein umweltbewusstes Verhalten gibt es auch einen Preisnachlass in verschiedenen Geschäften.

Diese sind erkennbar an einem Schild an der Tür: „CUP TO KEEP - COFFEE TO GO“, es gibt also Unternehmer, die die Idee gut finden..

Interessenten, die sich dieser Initiative anschließen möchten, können sich beim Magistrat der Stadt Linz, über die Mailadresse oder bei Frau DI Judith Radhuber, 0732 7070 3972 informieren.

Meine kleine Felduntersuchung (im Dezember 2017) auf der Linzer Landstraße ergab nun Folgendes:

BACKWERK, im Internet als Teilnehmer angeführt, haben das wohl in Planung, es gibt es aber noch nicht.



Bild: pixabay

... und dann landet er im Müll

RESCH & FRISCH, sind gerne bereit, den coffee in mitgebrachte Tassen zu

füllen, „das machen wir ja schon bei den Thermosbechern mit denen die Leute kommen, Preisnachlass gibt es jedoch nicht“.

„Wir haben im 1. Stock eine Kaffeebar. Die oben angebotenen Varianten gibt es alle auch bei uns herunter im coffee to go, sie sind da etwas günstiger, so ab 2,20 Euro“.

Wie schnell sich die umweltbewusste Denkweise in die Wirklichkeit übertragen lässt, bleibt abzuwarten. Sich damit zu befassen ist aber jedenfalls sehr lobenswert.



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

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 Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Kauf von Rindersteak

von Egon Schütz, Linz

Beim Kauf von Rindersteaks, oder generell bei Rindfleisch, kann man die Ware auch noch kurz vor dem Ablaufdatum kaufen. Zum einen liegt der Vorteil darin, dass das Fleisch dann bereits den nötigen Reifegrad hat, um ein zartes Steak zu werden. Zum anderen ist die Ware kurz vor dem Ablaufdatum in den meisten Geschäften vom Preis her um bis zu 50% reduziert. Somit ist auch ein Bio-Rindersteak im Einkauf noch durchaus günstig zu erwerben. Dabei aber auf die Verpackungsart aufpassen, denn diese Empfehlung bezieht sich nur auf Ware in Vakuumverpackung. Anders ist das bei „unter Schutzatmosphäre“ verpackter Ware. Da entwickelt sich leider während der Reifung von Fleisch ein unangenehmer, ranziger Geruch und Geschmack,

je näher die Ware an das Ablaufdatum herankommt. „Unter Schutzatmosphäre verpackt“: Hinter diesem Begriff verbirgt sich ein spezielles Gasgemisch, welches in den dicht verschweißten Plastikverpackungen die normale Luft ersetzt. Dieses Gasgemisch zeichnet sich durch einen extrem hohen Sauerstoffanteil aus. Und dieser viele Sauerstoff reagiert mit dem natürlichen Muskelfarbstoff Myoglobin. Die Folge: Das Fleisch sieht auch dann noch von außen appetitlich rosig frisch aus, wenn es im Inneren schon fast verdorben ist. Oder anders ausgedrückt: Die Schutzatmosphäre verhindert, dass die abgepackten Fleischprodukte tatsächlich so alt aussehen, wie sie oft schon sind. Verständlich, dass diese dekorative Kosmetik dem Handel vorzüglich schmeckt. Denn derart perfekt „geschminktes“ Fleisch lässt sich viel länger zum vollen Preis verkaufen. Abschließend kurz zusammengefasst: Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein. Aber wenn, dann am besten Bio-Fleisch, welches oft zu einem sehr

günstigen Preis vakuumverpackt erhältlich ist.

Bio -> Besser für's Tier und besser für Dich!

Kuvertkosten sparen

von Andreas Wopfner

Ich bekomme immer wieder Werbepost, wo ein Rückumschlag beiliegt. Statt diesen dem Altpapier zu zuführen, verwende ich ihn für weitere Postsendungen, die nicht so wichtig sind, wie Gewinnspiele usw.

Somit spar ich mir die Kuvertkosten, einen kleinen Beitrag für die Umwelt!

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



Kost-fast-nix-Kochbuch: 49 günstige Lieblingsrezepte

von: Dietrich Grönemeyer, Anja Rusch

Das Kompakt-Kochbuch mit Lieblingsrezepten aus aller Welt für alle, die am Monatsende nur noch wenig Geld in der Haushaltskasse übrig haben und gerne gut essen wollen.

Systemed Verlag, 128 Seiten
Preis: EUR 10,30



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

„Will ich! Brauch ich? Hab ich.“

Verbraucherbildung für Kinder

In den vergangenen zwei Jahren hat die SCHULDNERHILFE OÖ für die Abteilung Konsumentenschutz des Sozialministeriums Unterrichtsmaterialien für Volksschule und Elementarpädagogik (Kindergarten) entwickelt und erarbeitet.

Dabei ist auch eine Bildermappe entstanden, die auf vielfältige Weise in Kindergarten und Volksschule eingesetzt werden kann. Auf insgesamt 12 Bildern im Format A3, die vom Wiener Kinderbuchillustrator Raoul Krischanitz gezeichnet wurden, werden unterschiedliche Lebenssituationen dargestellt und verschiedene Aspekte

der Verbraucherbildung behandelt. Die Kinder können Dinge entdecken, etwas beobachten oder Situationen beurteilen.

sind viele andere Spiele und Übungen möglich. Eine Ideensammlung zur Arbeit mit den Bildern ist der Bildermappe beigelegt.



Bildermappe „Will ich! Brauch ich? Hab ich.“ und Version als Riesensbilderbuch

Die Bilder können als Einzelbilder verwendet werden, es kann eine Bilderausstellung gemacht werden oder auch ein Riesensbild aus allen 12 Bildern gebastelt werden. Darüber hinaus

Die Bildermappe ist voraussichtlich ab Februar 2018 beim Broschürenservice des Sozialministeriums unter <https://broschuerenservice.sozialministerium.at> erhältlich und kann dort kostenfrei bestellt werden.

Sämtliche Unterlagen für Volksschule, Kindergarten und auch die Bilder der Bildermappe stehen auf www.konsumentenfragen.at kostenfrei zum Download zur Verfügung.



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