



1. GEIZHALSZEITUNG IN ÖSTERREICH

„Ethischer Konsum“

Unter „ethischem Konsum“ versteht man, sich beim Kauf von Produkten zu überlegen, unter welchen Bedingungen diese hergestellt werden und zu beachten, wie wir mit Menschen und Ressourcen umgehen. Es gibt verschiedenste Organisationen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Produktionsstätten, Arbeits- und Handelsbedingungen zu prüfen und daran zu arbeiten, diese für die ArbeiterInnen zu verbessern. Einige Beispiele dafür sind z.B. „Trans-Fair-Produkte“, die garantieren, dass Kaffee, Tee,... menschenwürdig, umweltgerecht und zu faireren Löhnen produziert wurden. Die „Clean-Clothes-Kampagne“ setzt sich für gerechte Arbeitsbedingungen und mißbräuchliche Kinderarbeit bei der Herstellung von Kleidern in Nord und Süd ein (mehr im Internet unter www.cleanclothes.ch). „Flower-Label“ wurde von Menschenrechtsorganisationen und dem heimischen



Blumenhandel gegründet und garantiert, dass Schnittblumenproduzenten auf hochgiftige Pflanzenschutzmittel verzichten, dafür aber auf Gesundheitsvorsorge und existenzsichernde Löhne setzen. Der österreichische Verein SOL (Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil) beschäftigt sich ausführlich mit dem Thema Nachhaltigkeit. Was bedeutet nun Nachhaltigkeit? Sie baut darauf auf, das unsere Erde ein begrenztes System ist und wir dafür zu sorgen haben, dass wir dieses nicht durch übermäßige

Beanspruchung zum Kippen bringen. Es ist unsere Verantwortung die Erde zweckmäßig zu nützen und dafür Sorge zu tragen, dass auch künftige Generationen gleiche Startbedingungen vorfinden. (mehr unter www.nachhaltig.at) Wir können durch unser eigenes Konsumverhalten dazu beitragen. Nutzen Sie Ihre Macht als kritische KonsumentInnen!

Spartipp

Viereckige Plastikbehälter lassen sich im Tiefkühlschrank besser stapeln und einräumen; verwenden Sie Rama- und Gervaisbehälter zum Einfrieren. Nicht vergessen - mit Inhalt und Datum beschriften.

In unserer nächsten Ausgabe lesen Sie:

- Spartipps rund ums Reparieren
- Sparen beim Radfahren
- Handys - weil es da viel zum Sparen gibt

INHALT

Vom Entrümpeln
Seite 2

Sparen durch Planung
Seite 3

„Allheilmittel“ Kefir
Seite 3

Impressum
Seite 3

Und noch mehr Tipps
Seite 4

Sparen im Internet
Seite 5

Natürlich „heilen“
Seite 5

In eigener Sache
Seite 6

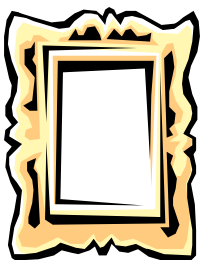
Bestellkarte
Seite 6

Superspartipp

Wasser trinken ist der Gesundheits- und Spartipp schlechthin!

Vom Entrümpeln

In den meisten Städten und größeren Orten wird 1-2 mal jährlich eine Aktion durchgeführt, die dazu dient, uns Wohlstandsbürger von "unbrauchbaren" Dingen zu befreien, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben. "Sperrmüll" wird eingesammelt, eine Aktion, bei der bei einem "echten Geizhals" Freude aufkommt. Mit etwas Glück lassen sich dabei Dinge finden, die mit geschickten Händen wieder gerichtet, noch lange gute Dienste leisten können. Nicht umsonst sind zu dieser Zeit viele PKWs mit Anhängern aus den nördlichen und östlichen Nachbarländern anzutreffen, die mit "Wohlstandsmüll" vollbepackt wieder nach Hause fahren. Auch für uns kann sich eine "Sammelfahrt" vor einem Sperrmülltermin lohnen. Ist die eigene Gartenbank schon ganz kaputt und eine Reparatur nicht mehr lohnenswert, findet man bestimmt eine "Sperrmüllbank", bei der man lediglich eine Holzplatte auswechseln muss, um wieder gemütlich in der Sonne sitzen zu können. Vielleicht noch neu lackiert, hat man wieder eine Gartenbank für viele Jahre. Ein altes gusseisernes Nähmaschinen-gestell wird mit einer Holzplatte zum dekorativen Blumenständer



und das alte Küchenkasterl, das vom Vorbesitzer zum Entsorgen auf die Straße gestellt wurde, leistet noch lange gute Dienste als Ablage im Keller oder in der Garage. Ein Schaukelstuhl mit kaputtem Sitzgeflecht, dessen Reparatur bestimmt zu teuer ist und der deshalb entsorgt wurde, lässt sich ebenfalls reparieren. Auf das kaputte Geflecht wird eine zuge-

schnittene Holzplatte montiert und mit Schaumgummi und Möbelsstoff, sowie mit Nägel mit Messingköpfen "tapeziert". Dann steht gemütlichen "Schaukelstunden" (z.B. vor dem Fernseher) nichts mehr im Wege. Die Liste von "nützlichen Wegwerfdingen" lässt sich noch beliebig fortsetzen. Da ist das alte, lackierte Weichholzkasterl, das abgelaugt und mit Bienenwachs eingelassen zum Blickfang im Wohnzimmer wird,



die alte hölzerne Scheibtruhe, in die ein Gartenbesitzer noch jahrelang

seine Sommerblumen dekorativ einpflanzen kann. Mit etwas Glück findet man sogar ein Fahrrad, dessen Vorderreifen lediglich einen "Platten" hat oder dessen Kette nur herausgesprungen ist. Hat man einen Hund als Haustier, kann man eine alte, noch saubere Matratze für ihn als neuen Schlafplatz mit nach Hause nehmen und vielleicht findet man sogar noch ein intaktes Gegenstück für die Vorzimmerlampe daheim, deren Glas gesprungen ist. Mit etwas Geschick, Schleifpapier und Farbe wird aus einem desolaten Sessel wieder eine attraktive Sitzgelegenheit und der "Oldie"-Fan freut sich über die alte Stehlampe, deren Schirm etwas Renovierung braucht. Wer von einem "Sperrmüll-Abholtermin" mit seinem Fahrzeug auf "Sammeltour" geht, wird sicher solche und noch andere brauchbare Dinge finden, die mit etwas Fingerfertigkeit leicht zu reparieren sind und vor allem einen Vorteil haben: Sie sind gratis zu bekommen!

Löwenzahnsalat

Löwenzahn findet man auf Wiesen, Fluren, Wegen und Äckern. Die Blätter werden am besten direkt über dem Boden abgeschnitten, einzeln und sorgfältig gewaschen und danach fein geschnitten. Der Salat sollte mit Balsamico-Essig und Olivenöl, Meersalz und grobem Pfeffer gewürzt werden. Sie können zum Verfeinern auch noch Kartoffel begeben, das rundet den Geschmack ab.

Bärlauchsuppe

(Bärlauch wächst in Auen und feuchten Wäldern)

1 Zwiebel anschwitzen, 10-15 dag geschnittenen Bärlauch dazugeben und mit Suppe aufgießen. Etwas kochen lassen; mit dem Pürrierstab fein mixen und mit Obers und evtl. mit etwas Weißwein verfeinern und mit Kräutersalz und frischem Pfeffer würzen.

Brunnenkresse

wächst an Bächen und auf feuchten Böden, hat einen nussigen Geschmack und ist sehr vitaminreich. Wenn Sie größere Mengen finden, schmeckt eine Suppe herrlich (Zubereitung wie Bärlauchsuppe). Ansonsten passt Brunnenkresse gut für Aufstriche, einfach aufs Butterbrot oder für Salate.

Frühjahrskuren

Fastentage befreien den Körper von Giftstoffen und aktivieren das Immunsystem. Teefasten: Tagsüber 3 mal täglich 2 Tassen ungesüßten Kräutertee trinken. Zwischendurch kohlenensäurearmes Mineralwasser; insgesamt mind. 3 l Flüssigkeit tgl. Reistag: Morgens und abends 50 g gekochten Reis, evtl. mit etwas Zimt, gedünsteten Äpfeln oder Apfelmus ohne Zucker. Mittags 50 g Reis mit Kräutern, gedünsteten Tomaten oder Karotten. Zwischendurch Tee und Mineralwasser. Bei längerem Fasten sollten Sie unbedingt Rücksprache mit dem Arzt halten.

Sparen durch Planung

Die größte Ersparnis von Zeit und Geld ist für mich die Erstellung eines Menüplanes. Dabei kann neben dem Mittagessen auch das Abendessen sowie die Schul- und Bürojause vorgeplant werden. Jedes Familienmitglied hat seinen "Leibspeisentag", das hält Meckerer im Zaum (heute ist deine Schwester dran, morgen gibt's deine Leibspeise). Der Einkauf kann besser geplant werden, ein eher teures Menü kann durch ein billiges Menü kompensiert werden. Weiters kön-

nen vorhersehbare Termine durch ein schnelles Essen eingeplant werden. Ein Beispiel: Sind zum Mittagessen Kartoffeln als Beilage geplant, kann am nächsten Tag Kartoffelkäse bzw. Kartoffelsalat als Jause oder Abendessen geplant werden. Braten oder Huhn ergibt Fleischsalat bzw. mit Salatblatt leckere Fleischbrote, Krautfleckerl und am nächsten Tag Nudelsalat (1x kochen = Mittagessen und Jause bzw. Abendessen)

(Birgit Mina)

Allheilmittel „Kefir“

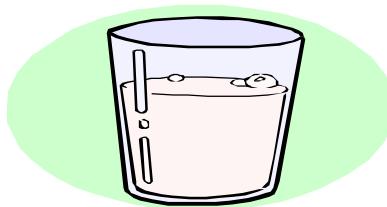
Kefir ist ein „*Bacillus Beccacasus*“ in gekochter Kuhmilch, der bei Zimmertemperatur (18 – 20 Grad) die Kuhmilch in einem luftdichtverschlossenen Glas in 18 – 24 Std. in ein angenehmes Getränk verwandelt. Man kann Kefir auch 48 Std. reifen lassen. Verschieden alt wirkt er verschieden. Die Bewohner des Kaukasus kennen die Wirkung des Kefir. Von klein auf trinken sie ihn wie Wasser, essen ihn wie normale Speisen und erreichen durchschnittlich ein Alter von 110 Jahren. Man benutzt Kefir bei chronischen Erkrankungen der Frauenorgane und bei lästigem Erbrechen während der Schwangerschaft. Kefir wird angewandt für Nerven, gegen innerliche Geschwüre, Bronchialkatarrh, Blutarmut, Blutzersetzung, Ausschläge, Ekzeme, Blutkrankheiten aller Art, Galle, Leber, Niereninfektionen (Gelbsucht), und hartem Stuhl.

Das Wichtigste! Kefir verhindert das Fäulen von Stoffen im Darm, reinigt, heilt und verlängert dadurch das Leben.

Vorbereitung: Man nimmt ein Einwegglas mit Deckel, Gummiring und festem Verschluss. Nur gewöhnliche Kuhmilch verwenden. Sie wird abgekocht (0,5 -1 Liter) und auf Zimmertemperatur abgekühlt. Auf keinen Fall darf die Temperatur 0 Grad betragen, sonst wird der Kefir vernichtet. Auf 0,5 l gibt man im Winter 12 Tl., im Sommer 6 Tl. vom fertigen Kefir (Brut). Das Gefäß darf nicht ganz voll sein, denn der Kefir entwickelt Kohlensäure. Wenn Kefir reif ist, muss er geschüttelt werden. Kefir ist sehr sättigend. Die Verdauung wird dadurch nicht gestört. Kefir geht durch den Magen direkt ins Blut. Kefir hält sich, wenn keine Milch vorhanden ist, 2 Tage (48 Std.). Am 3. Tag zerfällt er und ist nicht mehr zu gebrauchen. Mit Kefir muss ebenso vorsichtig umgegangen werden, wie mit frischem Fleisch, er verdirbt genau so schnell. Im Winter genügt es, wenn das Glas einmal monatlich gereinigt wird, im Sommer einmal wöchentlich. Dann gibt man wieder die Kefir-Brut ins Glas und die abgekochte Milch dazu. Bei ernsteren und länger anhaltenden Krankheiten sollte sehr viel Kefir getrunken werden. Kefir kann man selbst vermehren. Man lässt den Kefir zum Trinken durch ein Passiersieb aus Plastik (kein Metall) laufen, rührt die Flüssigkeit mit einem Holz- oder Plastiklöffel durch, rührt die zurückbleibende Schicht (das sind die Kefirpilze u. Brut) wieder ins Glas und setzt mit der abgekochten, etwas abgekühlten Milch wieder neu an. Dann Gummiring, Deckel und Klammer darauf.

Trinken Sie 12 Std. alten Kefir, wirkt er durchfällig, 24 Std. alten Kefir, wirkt er normal; mehr als 24 Std. alten Kefir, wirkt er stopfend.

(lesen Sie weiter auf Seite 4)



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Schuldner- und Familienberatung
Hessenplatz 11
4020 Linz
Tel.-Nr.: 0732/77 77 34-0
Fax-Nr.: 0732/77 77 58-22
E-Mail:
vps.linz@schuldnerberatung.net
www.schulden.at

Vereinsobmann:

Mathias Mühlberger

Vereinskassierin:

Mag. Brigitta Schmidberger

Geschäftsführer:

DSA Ferdinand Herndler

Redaktion:

DBP Katharina Malzer
DSA Maria Casagrande

Redaktionsteam:

Manfred Aichmair
Helga Herzog
Irene Rainer
Lotte König

Verlags- und Herstellungsort: Linz

Grundlegende Richtung:

unabhängige, unparteiische Zeitung zum Thema "Sparen - Mit wenig Geld auskommen"

Freiwilliger Druckkostenbeitrag:

Bank: VKB
Kto-Nr.: 00 010 620 110
BLZ: 18600

Wir möchten uns auf diesem Wege bei den vielen SpenderInnen recht herzlich bedanken, die ein Fortbestehen der Zeitung ermöglichen !

LeserInnenzuschriften sind jederzeit willkommen. EinsenderInnen von Zuschriften erklären sich mit der Veröffentlichung und redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Wir übernehmen keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Bitte geben Sie an, ob Sie bei einer evtl. Veröffentlichung anonym bleiben wollen!

Hinweis: Alle Angaben sind ohne Gewähr. Einzelbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Kefir ist nicht nur ein vorzügliches Medikament, sondern auch ein gutes Essen, kann Salaten und Saucen beigegeben werden.

Nerven: 1 l täglich 2-3 mal beim Essen ca. 2 Monate. In schweren Fällen 1 ganzes Jahr lang. Schlaflosigkeit hört auf ohne Medikamente, Appetit stellt sich ein, Depressionen verschwinden.

Innere Geschwüre: 1 l täglich, solange die Krankheit anhält. Fälle von Magen- u. Darmgeschwüren sind nach 2 Monaten verschwunden, wenn 3x tägl. ½ l getrunken wurde.

Bronchialkatarr: 1 l täglich verschieden lange Zeit, bei Asthma längerer ruhiger Schlaf.

Blutarmut u. Blutzersetzungen: 1 l täglich, nach 3 Monaten normales Blut. Bei schweren Fällen 2 l tägl.

Ausschläge u. Ekzeme, auch offene Beine: täglich ½ l Milch, außerdem die befallenen Stellen mit Kefir einstreichen und antrocknen lassen, in der Früh abwaschen, frisch einreiben. In 14 Tagen ist andauernder Ausschlag geheilt.

Blasenkatarr u. hoher Blutdruck: 1 l tägl. Bei hohem Blutdruck 2 Monate lang.

Galle: 1 l tägl. 2 Monate lang bis 2 ½ Jahre. Kefir heilt, während Milch u. Sahne Anfälle verursacht.

Niere: 1 l tägl.

Infekt Gelbsucht: 1 l tägl. u. Diät.

Zucker: 1 l tägl. u. Diät.

Harter Stuhl: tägl.: ½ l 12 Std. alter Kefir wird zum Abendessen getrunken, 2-4 Wochen lang. Ist der Stuhl geregelt, dann tägl. ½ l 24 Std. alten Kefir.

Magen und Darm: ½ l tägl., Übersäuerung verschwindet in einigen Tagen. Katharr nach 1 Tag ungefähr.

Durchfall: tägl. ½ l 35 Std. alten Kefir trinken, dann wieder normal alten Kefir.

Wenn man die Milch nicht abkochen kann, kann man auch verkapselte Flaschenmilch in warmen Wasser auf Zimmertemperatur erwärmen und wie gewöhnliche ansetzen. Man muss ausprobieren, welcher Kefir einem am besten bekommt. Von roher Milch wird der Kefir saurer, von abgekochter Milch lieblicher und cremiger.

Die für den Versand tiefgefrorene Kefirkultur sofort im Kunststoffsieb lauwarm durchwaschen und gleich ansetzen.

Sie können ein Stückchen Kefirkultur von Herrn Helmut Fischer, Schmelzhüttenstraße 49, 9020 Klagenfurt erhalten und im Bekannenkreis dann selbst vermehrt weitergeben. Portoersatz erbeten.

“Kü-Ka-Lei-Wa” basenüberschüssiger Gemüse-trank als Hausmittel

Zusammensetzung:

1 l Wasser, 1 mittlere Kartoffel waschen und ohne Schale in Stücke schneiden, 1-2 Teelöffel Leinsamenkörner (nicht gemahlen), 1 Teelöffel Kümmel- oder Fenchelkörner (nicht gemahlen)

20 Minuten kochen, dann abseihen. Wie beim Tee sind die wesentlichen Substanzen nach dem Kochen im Wasser und nicht in den festen Bestandteilen.

Über den Tag verteilt, warm trinken; als Erstes morgens ca. ¼ - ½ Stunde vor dem Frühstück, als Letztes abends, den Rest tagsüber. (In der warmen Jahreszeit im Kühlschrank aufbewahren und jeweils die entsprechende Menge kurz vor dem Trinken anwärmen). Das Ganze etwa 4-6 Wochen konsequent, dann bei Bedarf als Morgengetränk beibehalten.

Wirkungsweise:

Wasser: harntreibend

Kartoffel: entsäuernd. Die Kartoffel ist das basenüberschüssigste Nahrungsmittel! Leinsamen: schleimhautpflegend und entzündungshemmend

Kümmel bzw. Fenchel: entblähend.

Die Grundzusammensetzung kann ergänzt werden durch Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel, Küchen- und Wildkräuter. Blähende Gemüse meiden. Je weniger kunstgedüngert die Bestandteile sind, desto besser.

Und noch mehr Tipps

Heben Sie **Kassazettel** bei Kleidungsstücken und Schuhen mindestens ein Jahr auf. Bei mir wurde z.B. die Profilsohle von Goretex-Stiefeln brüchig, das Geschäft hat beim Erzeuger reklamiert und es wurde der volle Kaufpreis ersetzt. (Lotte König)

Oft werden Preiserhöhungen unauffällig durch **Verringerung des Inhaltes** gemacht z.B. bei Kaffee 200g statt bisher 250g; bei einem Badeöl 100ml statt bisher 125ml bei gleichbleibendem Preis! Auch bei Molkereiprodukten lohnt sich der Vergleich der Inhaltsmenge. Unterschiede in der Verpackungs-

größe sind kaum sichtbar.

Übriggebliebener Wein braucht nicht weggeschüttet werden; füllen Sie die Weinreste in einen Eiswürfelbehälter und frieren Sie sie ein. So haben Sie immer einige „Weinwürfel“ zum Abschmecken von Soßen oder Süßspeisen als Vorrat.

Trocken gewordene Filzstifte lassen sich mit ein paar Tropfen Wasser „wiederbeleben“. Einfach den hinteren Stopfel aufmachen; Wasser hineintropfen - nach kurzer Zeit funktioniert der Stift wieder.

Sparen im Internet

Bestellungen im Internet sind meist nur mit Kreditkarte möglich. Vorsicht ist geboten: da die Rechnungen der Kreditkartenfirma oft erst Wochen später einlangen, kann der Überblick über den Preis und die Produkte schnell verloren gehen. Wichtig: Drucken Sie Ihr Bestellformular und die Auftragsbestätigung der Firma aus, sonst können Sie im Falle von Reklamationen oder Fehlbuchungen Ihren Einkauf nicht belegen. Bedenken Sie, dass auch bei einem „Gratis-Internet-Zugang“ immer Verbindungsentgelte anfallen!

Das Internet bietet eine Fülle an Sparmöglichkeiten, jedoch ist es noch nicht Routine, sich entsprechende Adressen zu vermerken. Wir haben einige interessante Adressen für Sie gesammelt:

Mailen ist in erster Linie schneller als schreiben oder telefonieren und gratis noch dazu.

Telefonnummern im Netz nachschlagen, statt S 11,- oder mehr für die Telefonauskunft zahlen, unter: www.otb.at

Die **Kontoführung** ist bei Internetbanking sehr günstig bis gratis; Überweisungen sind wesentlich billiger als bei Selbstbedienungsautomaten. Die Kontostandsabfrage ist gratis. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank.

Investmentfonds sind im Netz oft ohne den üblichen Aufschlag von 5

% zu haben z.B: www.direktanlage.at
Billiger Einkaufen im Netz: Wo es die besten Schnäppchen gibt, erfahren Sie unter:

www.wowowo.de,
www.knauserer.com,
www.billigerkaufen.com,
www.superpreise.at

Alles **gratis** unter:

www.kostenlos.at

Wo es den billigsten Benzin gibt unter:

www.oeamtc.at/sprit-spar-mit

Preisvergleiche für Telefontarife finden sie unter:

www.elma.at

www.billiger-telefonieren.at

Preisvergleich für Discount-Flüge unter:

www.tirol.com/kami/flug.htm

Billige Flüge unter:

www.buzzaway.com (kein Bord-service, keine Platzkarten)

Billig Musik aus dem Netz "runterladen" unter:

www.napster.com, www.mp3.com

Kaufgemeinschaften können große Preisnachlässe dadurch erzielen, dass möglichst viele Personen ein Produkt kaufen. Sie finden mehr unter:

www.letsbuyit.com,
www.powershopping.de

Günstiges Ersteigern bei **Auktionen** unter z.B. www.ebay.com oder onetwosold.at

Tauschkreise gibt es auch im Netz: unter www.tauschkreise.at

und morgens nüchtern essen. Auch Einweichwasser trinken. Die selbe Wirkung kann auch mit eingeweichten Leinsamen erzielt werden.

HUSTEN: 1 schwarzen großen Rettich aushöhlen und mit weißem Kandis-Zucker füllen. Über Nacht stehen lassen, bis sich ein Saft bildet. Davon mehrmals 1 Esslöffel pro Tag einnehmen. Wirkt schleimlösend.

SCHMERZEN: Ein altes Hausmittel bei Migräne und Kopfweg. Trinken Sie eine Tasse starken, heißen Bohnenkaffee, wirkt noch besser, wenn 1-2 Teelöffel frischer Zitronensaft beigegeben wird.

INFEKTIONEN: (im Mundraum – Zahnfleischschwund) Da hilft tägl. mit Teebaumöl spülen. Man gibt 3-4 Tropfen in eine Kaffeetasse voll Wasser und verteilt die Flüssigkeit vorsichtig hin und her.

M A G E N – D A R M - ENTZÜNDUNGEN: Tägl. 1 EL geriebenen Leinsamen (in Drogerien erhältlich), in Flüssigkeit (Tee, Suppe) eingeweicht oder Haferschleim, lindern Entzündungen.

Bei **HALSSCHMERZEN** mit Salzwasser gurgeln – ½ TL Salz auf ein Glas warmes Wasser.

FIEBER: Bei Kindern mit einer Halskette aus Krenscheiben bekämpfen (die Überlieferung verlangt eine ungerade Anzahl Krenscheiben auf Baumwollzwirn).

Alle Gesundheitstipps ersetzen jedoch NICHT einen Arztbesuch und medizinische Abklärung!!

Natürlich „heilen“

HAUTAUSSCHLÄGE: bei Kindern behandelt man mit BIERHEFE, d.h. 1 Esslöffel pro Tag mehrere Tage einnehmen. z.B. Hefeflocken (erhältlich in Drogerien, Reformhäusern) auf die Suppe streuen. Bierhefe enthält Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium; Bierhefe auch bei Blutarmut gut.

Man sollte immer einen **EISBEUTEL** im Tiefkühlfach bereithalten;

er wirkt entzündungshemmend und ist eine kühlende, schmerz- und blutstillende Auflage bei Bluterguss, Quetschungen oder Prellungen. Eisbeutel nicht direkt auf die schmerzende Stelle legen, sondern zuerst in ein kleines Handtuch einwickeln und täglich 2 mal auflegen.

Bei **VERSTOPFUNG** 4-5 Dörripflaumen einige Stunden oder über Nacht in Wasser legen



Alles übers Konto

Heillos überzogene Gehaltskonten tauchen in der Beratungspraxis sehr häufig auf: Oft ist der Kontoüberzug ein Einstieg ins Schuldenkarussell und ein Indiz dafür, dass das monatlich zur Verfügung stehende Geld nicht ausreicht.

So lange die Bank sich nicht rührt, wird vom Schuldner meist keine Vereinbarung zur Rückzahlung des Kontos getroffen. Achtung: der Überblick über die Höhe des Überzugs geht schnell verloren. Ein Kontoüberzug sollte deshalb gut geplant – noch besser vermieden werden. Zuerst ist mit der Bank über den Überziehungsrahmen zu verhandeln. Dieser richtet sich nach dem Monatseinkommen und soll ausschließlich dafür genutzt werden, kurzfristige finanzielle Engpässe zu überbrücken. Die Zinsen innerhalb eines vereinbarten Überziehungsrahmen sind wesentlich niedriger und liegen etwa zwischen 8% und 13%. Ist dieser Rahmen überschritten, werden zusätzlich 5% auf die Überziehungszinsen aufgeschlagen. In der Regel gibt es keine Probleme, solange dieser Rahmen eingehalten wird und Eingänge auf dem Konto erfolgen. Hat jedoch jemand sein Konto überzogen und keine Vereinbarung getroffen, wie der Kontoüberzug gedeckt wird, können massive Probleme auftauchen: Die Bank ist berechtigt, lebensnotwendige Überweisungen nicht mehr durchzuführen und kann im allerschlimmsten Fall das gesamte Einkommen einbehalten.

In einem solchen Fall gilt: Setzen Sie sich sofort mit Ihrer Bank in Verbindung und suchen Sie das Gespräch! Erklären Sie Ihre Situation und legen Sie Schritte fest, wie Sie das Konto wieder ins Plus bringen können, ohne dass Ihre Existenz gefährdet wird.

Einziehungsaufträge und Daueraufträge sind im Vergleich zu Erlagscheinüberweisungen erheblich günstiger. Ein regelmäßiger Vergleich der Kontoführungsgebühren ist erfahrungsgemäß zu empfehlen. Es lohnt sich, mit der Bank über die Höhe zu verhandeln. Bei Fragen oder auftretenden Problemen, wenden Sie sich an eine Schuldnerberatungsstelle.

Tipps zum Girokonto

* Teuer sind Barbehebungen und Bareinzahlungen, daher am Bankomaten nicht ständig kleine Behebungen durchführen. Schreiben Sie sich grundsätzlich alle behobenen Beträge auf, damit Sie am Monatsende keine Überraschung erleben

* Verhandeln Sie über Ihre Guthabenzinsen am Konto; bis zu 1% und mehr sind möglich.

* Ist Ihr Konto über längere Zeit im Minus, ist es höchste Zeit, über eine Senkung Ihrer Ausgaben nachzudenken!

Bestellkarte für die 1. Geizhalszeitung in Österreich

Ich möchte hiermit ____ Exemplar(e) der 1. Geizhalszeitung in Österreich bestellen

Freiwilligen Druckkostenbeitrag an:
Kto.-Nr.: 10620110, BLZ 18600 VKB

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte
ausreichend
frankieren!

An die
Schuldner- und Familienberatung
Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Hessenplatz 11
4020 Linz