

1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Billig, gesund, schnell zubereitet, köstlich...

Wunschtraum oder Alltagspeiseplan?

Mag. Birgit Nell,
Ernährungswissenschaftlerin

Gibt es ein billiges und gesundes Essen, schnell zubereitet und geschmacklich köstlich? Ja, das gibt es. Hier ein paar mögliche Ansätze:

Gesund Essen

Gesund Essen heißt, täglich aus jeder der folgenden Lebensmittelgruppen etwas zu sich zu nehmen: Obst, Gemüse, Getreide, Milch/Milchprodukte. Innerhalb der Lebensmittelgruppe muss (und kann) nicht immer variiert werden. (Der tägliche Apfel im Winter ist nicht einseitig.) Von den teuren tierischen Eiweißlieferanten (v.a. Fleisch, Wurst und Eiern) isst der „Durchschnittsösterreicher“ zu viel. Hier können Sie zu Gunsten Ihrer Gesundheit sinnvoll sparen. Fisch wird einmal pro Woche empfohlen – Achten Sie auf Aktionen beim Tiefkühlfisch, hier gibt es wirklich große Preisunterschiede!

Zeit sparen

Möchten Sie mittelfristig viel Geld, Zeit und Nerven („Was koche ich nur heute wieder?“) sparen, dann investieren Sie etwas Zeit für die Organisation und Planung ihrer Alltagsküche. Bauen Sie in einen Tagesplan die wichtigsten Lebensmittelgruppen (Obst, Gemüse, Getreide, Milch/-produkte) fix in Ihr Frühstück und in Ihre Jausen ein, so müssen die Hauptmahlzeiten kein Ausgleich für „wertlose Zwischendurchs“ sein. Legen Sie für Ihre Hauptmahlzeiten einen Wochenplan an: Ordnen Sie jedem Wochentag eine Speisengruppe zu. Beispiel: Montag – Nudeln, Dienstag – Mehlspeisen, Mittwoch – Getreide, Donnerstag – Gemüse/Hülsenfrüchte, Freitag – Fisch, Samstag – Kartoffeln, Sonntag – Fleisch.

Sammeln Sie für jede Gruppe (günstige und schnell gekochte)

Fortsetzung Seite 2

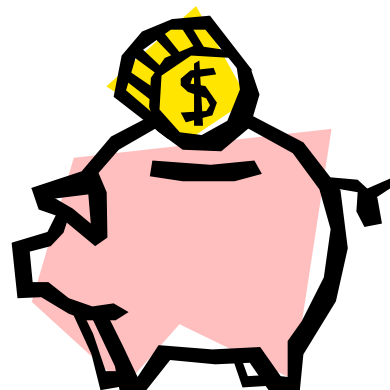
Super-Spar-Tipp

Stiefelspanner sind sehr teuer. Aus fest zusammengerollten Illustrierten können Sie sich leicht selber welche herstellen.

Inhalt

Seite

| | |
|---|---|
| 2 | Billig, gesund, schnell zubereitet, köstlich (Forts.) Muffin-Grundrezept |
| 3 | Es lebe der Sport Impressum |
| 4 | Kauf-nix-Tag LeserInnen Tipps |
| 5 | Handy-Tipp der Polizei Telekom Werbung ade Rezepte |
| 6 | Alle Jahre wieder: Weihnachten |
| 7 | LeserInnenbriefe Medienecke |
| 8 | 10 Jahre SCHULDNER- HILFE Rohrbach Bestellkarte |

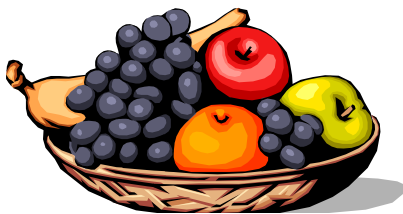


Zubereitungsideoen. Beispiel Nudeln: Eierhörnchen, Gemüsenudeln, Käsenudeln, Nudeln mit Tomatensauce, Spaghetti, Kraut- oder Schinkenfleckerl... Besonders aus Kartoffeln, Getreide und Nudeln lassen sich viele billige, gesunde, schnelle und köstliche (!) Speisen zubereiten.

Noch ein paar Anregungen (aus den unzähligen Möglichkeiten), Ihre Geldtasche zu schonen:

Haushaltsgeld einsparen

Viele Bioprodukte sind super, aber oft auch super-teuer. Wer sucht, der findet manchmal günstigere Bezugsquellen auf Bauernmärkten oder direkt am Bauernhof. Gesunde Ernährung geht jedoch auch ohne Bioprodukte! So wie man sich mit Bioprodukten (Gummibärli, Fertigprodukte...) auch ungesund ernähren kann. Bevorzugen Sie Saisonobst



und -gemüse aus der Region. Außerhalb der Saison können Sie Tiefkühl- oder Konserven-gemüse (zu

Aktionspreisen) beziehen. Wussten Sie, dass beispielsweise Tomatenmark 10 mal mehr Lycopin enthält als rohe Tomaten? (Lycopin ist ein sekundärer Pflanzeninhaltsstoff, der Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen vorbeugt. Tomaten sind unsere größte Lycopinquelle.)

Überlegen Sie gut, bevor Sie Magermilch- und Light-Produkte kaufen: Mit herkömmlichen Produkten bekommen Sie um das gleiche Geld mehr Kalorien und im Falle der Milchprodukte auch mehr fettlösliches Vitamin D, unser (klimatisch bedingtes) Problemvitamin Nummer Eins. Verzichten Sie auf Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin- und Mineralstoffpräparate), die prophylaktisch eingenommen gesundheitliche Risiken bergen.

Fertigprodukte, Außer-Haus-Essen, Getränke, Kaffee und Eis im Café sind teuer. Vergönnen Sie sich diese Verführungen nur selten und genießen Sie diesen Luxus umso mehr.

Setzen Sie ein Wochenbudget für Lebensmittel und Essen fest und versuchen Sie damit auszukommen. So entwickeln Sie schnell ein Gefühl für die tatsächlichen Kosten einzelner Speisen und können sich am Ende einer günstigen Woche mit gutem Gefühl über mehr Luxus am Wochenende freuen.

Diätvorsätze lassen uns Magerjoghurt und Light-Produkte essen, der Heißhunger Kalorienbomben, das daraufhin einsetzende schlechte Gewissen Ananas aus dem Bioladen oder gar teure Nah-

rungsergänzungsmittel. Ein Albtraum für unsere Geldtasche und unsere Psyche. Entdecken Sie wieder den Genuss am Essen! Wenn Sie täglich Süßes brauchen, verabschieden Sie sich vom schlechten Gewissen: Einige wenige bewusst genossene Stückchen Schokolade bringen mehr als ganze mit schlechtem Gewissen hinuntergeschlungene Riegel.

Auch Kuchen- und Tortenfans können mit den richtigen Rezepten viel Geld und Zeit sparen. (Wie wäre es im Alltag mit einfachen, billigen Muffins? Fünf Minuten Zubereitungszeit und eine Rührschüssel sind dafür ausreichend!)

Sind Sie noch immer nicht überzeugt, dass es Wege zu einer einfachen, billigen, gesunden und köstlichen Alltagsküche gibt? Dann machen Sie die Probe aufs Exempel bei den Getränken: Trinken Sie einige Wochen Leitungswasser und Sie werden nach dieser Umstellungsphase erkennen: Billiger, einfacher, schneller, gesünder und geschmacklich passender geht's nicht! (Und der teure Fruchtsaft aus dem Bioladen wird Ihre Festtage umso mehr zur Besonderheit machen.)

Wer gerne und oft Gäste einlädt, kann mit überlegter Bewirtung viel Geld sparen. Dazu einige Rezepte mit saisonalen Speisen von der Redaktion auf Seite 5.

Muffin-Grundrezept

Zutaten für ca. 12 Muffins: 240 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 90 g Zucker, 3 EL Pflanzenöl, 1 Ei, 125 ml Milch

Wahlweise können Sie den Teig auch mit Schokostücken, geraspeltem Kürbis oder Nüssen ergänzen.

Zubereitung:

1. Stellen Sie ein Sieb auf eine Rührschüssel und geben Sie Mehl, Zucker, Salz und Backpulver hinein. Sieben Sie nun durch leichtes Schütteln den Inhalt in die Schüssel. Schlagen Sie das Ei mit dem Schneebesen (oder einer Gabel) in einer kleinen Rührschüssel auf, fügen Milch und Öl dazu und vermischen alles kurz. Machen Sie in das Mehlgemisch in der Mitte eine kleine Mulde, gießen Sie die flüssigen Zutaten dazu und vermischen Sie alles mit dem Teigschaber.

2. Den Teig nun in eine Muffin-Form einfüllen (Vertiefungen zu 2/3 füllen).

3. Backzeit 20 Minuten bei 180° C.

4. Nach dem Backen ca. 4 Minuten abkühlen lassen und die Muffins aus der Form heben.

Es lebe der Sport!!!

Nach dem Sommer, der Urlaubszeit und Zeit des Rastens, nehmen sich viele Menschen wieder vor, aktiver in den Herbst zu starten.

In den letzten Jahren ist die Sport- und Freizeitbranche explodiert. Wer will nicht fit und sportlich aussehen? Es gibt mittlerweile für fast jede Form der Bewegung passende Geräte und vor allem passendes Outfit.

Oft wird entsprechend den guten Vorsätzen ZUERST das Outfit besorgt. Damit hat man schon einmal das gute Gefühl, was in Richtung Sportlichkeit getan zu haben. Dann locken teure Geräte: Hometrainer, Kombifitnessgeräte, Hanteln, Laufbänder, Bälle....etc. Aber Vorsicht: diese Dinge kosten nicht nur viel Geld, sondern sie brauchen auch viel Platz. Sie müssen gewartet und gepflegt werden und vor allem sollte man/frau sie benutzen! Nicht selten stehen die Geräte nach sehr kurzer Euphorie herum, verstellen Platz und stehen im Weg, bis man überlegt, wie man sie wieder los wird.

Eine einfache Rechnung zur Veranschaulichung: Ein Hometrainer kostet zB € 200,- bis -€ 1.000,-, je nach Qualität. Stellt man dem eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio gegenüber zB. mit € 40,- monatlichen Beitrag, entstehen dadurch im Jahr Kosten von: € 480,-! Man kann aber im Fitnessstudio die verschiedensten Geräte nützen und meist auch noch eine Sauna. Da ist Rechnen und die Einschätzung der eigenen Konsequenz gefragt. Doch Vorsicht vor langfristigen Verträgen!

Kosten: überlegen Sie vor der Anschaffung eines teuren Sportgeräts, ob Sie dieses auch nutzen werden!

Wir möchten Ihnen hier einige Tipps geben, wie Sie mit einfachen Mitteln den gleichen Effekt wie mit teuren Sportgeräten erzielen können:

- + Stepper können eingespart werden, wenn Sie regelmäßig Stufen gehen, dh konsequent nicht mehr mit dem Lift fahren!
- + Teure Hanteln ersetzen Sie einfach durch Mineralwasserflaschen aus Plastik. Zusätzlicher Vorteil: diese ruinieren dann auch nicht gleich Ihren Fußboden, wenn sie einmal runter fallen.
- + Laufen Sie im Freien und nicht auf sündhaft teuren Laufbändern! So tanken Sie auch noch mehr Sauerstoff und die kühlere Witterung im Herbst und Winter härtet ab! Alternative bei Regen: schwimmen.
- + Bauchmuskeln können durch die guten alten Sit-ups gekräftigt werden, dazu braucht es kein extra Fitnessgerät!
- + Besorgen Sie sich ein Thera-Band. Dies ist ein dehnbares Latexband mit 8 - 20 cm Breite und 80 - 140 cm Länge. Es ist ein vielseitig einsetzbares Trainingsgerät, mit dem man alle Muskeln je nach Verwendung und Bedarf kräftigen kann.



Thera-Bänder sind günstig, brauchen keinen Platz und können überall mit hin genommen werden!

+ Überlegen Sie, ob Sie nicht Garten- oder andere Alltagsarbeiten als sportliche Aktivitäten ansehen können. Oder bauen Sie bei diesen Tätigkeiten einfache Übungen mit ein. So wird langweilige Arbeit im Haushalt oder Garten zu körperlicher Fitness genützt, was das ganze doch gleich viel interessanter macht! Seien Sie kreativ!

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
SCHULDNER-HILFE
 VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT
 Stockhofstr. 9, 4020 Linz
 Tel. (0732) 77 77 34
 Fax (0732) 77 77 58-22
 e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
 www.schuldner-hilfe.at
 Vereinsobmann: Mathias Mühlberger
 Vereinskassierin: Mag^a. Brigitta Schmidberger
 Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
 Redaktion: Maria Casagrande,
 Katharina Malzer
 Helga Distl, Helga Herzog
 Layout: Mag. Thorsten Rathner
 Verlags- und Herstellungsort: Linz
 DVR: 0810100
 ZVR: 581563020

Grundlegende Richtung:
 Die 1. Geizhalszeitung in Österreich ist eine unparteiische und unabhängige Zeitung der SCHULDNER-HILFE - Verein für prophylaktische Sozialarbeit zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld“.

Wir freuen uns über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag:
 VKB (Volkskreditbank)
 BLZ: 18 600
 Kto-Nr.: 10 620 110
 IBAN: AT 481860 0000 10620110
 BIC: VKBLAT2L

Kauf-nix-Tag

Black Friday – der Tag nach Thanksgiving in den USA am letzten Freitag im November – gilt als einer der einkaufsstärksten Tage des Jahres in den Vereinigten Staaten und ist gleichzeitig der Beginn des Weihnachtsgeschäftes. 1992 hatte der Künstler Ted Dave in Vancouver die Idee, für diesen Tag den „Buy Nothing Day“ (zu Deutsch: Kauf-nix-Tag) auszurufen, und 24 Stunden lang nichts zu kaufen. Kurze Zeit

Mit originellen Aktionen werden die gehetzten KonsumentInnen zum Mitmachen und Nachdenken aufgefordert.

Hierzulande ist der Kauf-Nix-Tag zwar eher unbekannt und wird nur vereinzelt durch Aktionen wie streikende Weihnachtsmänner auf der Mariahilfer-Straße in Wien auch in den Medien beachtet. Trotzdem bietet die Teilnahme an dem 24stündigen Kaufstreik einmal die Gelegenheit, sich über



später begann die Anti-Konsum-Organisation „Adbusters“ im Internet für diesen Tag zu werben. Schnell verbreitete sich so die Idee rund um den Globus und wird heute jährlich in etwa 80 Ländern der westlichen Welt von diversen konsumkritischen Organisationen begangen. In Europa findet der Kauf-nix-Tag am letzten Samstag des Novembers statt, also unmittelbar vor dem ersten Weihnachtseinkaufswochenende. Die Idee hinter dem Kauf-nix-Tag war es, darüber nachzudenken, wie unser Konsum den Planeten und andere, die darauf leben, zerstört. Gleichzeitig bietet er auch die Möglichkeit, gegen den Einkaufs-Wahnsinn in der Vorweihnachtszeit zu protestieren und zum bewussten Konsum, der nicht von sozialen Zwängen oder Werbung getrieben wird, anzuregen.

sein eigenes Konsumverhalten und dessen Auswirkungen auf sein Leben, die Familie oder die Erde Gedanken zu machen und vor allem den Einkaufswahnsinn vor Weihnachten zu hinterfragen, denn: um Geschenke kaufen zu können, müssen viele Menschen mehr und länger arbeiten und haben daher viel zu wenig Zeit für die wirklich wichtigen Dinge: Familie, Freunde, Gemeinschaft und natürliche Freuden, die man mit Geld nicht kaufen kann.

2007 findet der Kauf-nix-Tag am 24. November statt.

Mehr Informationen u.a. auf:

<http://www.buynothingday.de>
<http://www.nixkaufen.at.tc>
http://de.wikipedia.org/wiki/Buy_Nothing_Day

LeserInnentipps

Teller vorwärmen, indem man ihn gegen Ende des Kochvorganges als Topfdeckel verwendet.

In der **Einkaufstasche** immer einen weiteren Plastiksack mitführen, damit man bei mehr Ware nicht extra einen Sack kaufen muß.

Hartnäckigen Schmutz entferne ich mit der Lauge, die beim Waschen von der Waschmaschine abläuft. Sie enthält Waschpulver, ist warm und eignet sich daher gut zum Einweichen von besonders verschmutzter Wäsche. Auch der Boden zB in Garage oder Vorhaus wird damit sauber.

Scheinbar leere Ketchupflaschen und Senftuben nicht gleich wegwerfen, sondern aufschneiden. So können Sie die Restmengen in der Tube auch noch nützen!

Als **Putztücher** eignen sich alte, nicht mehr brauchbare Bettwäsche oder verwaschene T-Shirts.

Ich kaufe Lebensmittel (Fisolen, Champignons) in **Gläsern** anstelle von Dosen. Sie sind meist



um wenige Cent teurer, aber ich spare Abfall und verwende die Gläser weiter zum Aufbewahren von Brotwürfeln, Knöpfen usw. oder zum Einkochen (zB Marmeladen)

Tipp der Polizei für alle Handybesitzer

An dieser Stelle ein Tipp der Polizei für alle Handybesitzer. Die untenstehende Funktion ist bei allen Handys verfügbar und man muss sich fragen, warum Handy-Hersteller und -Händler so etwas geheim halten. Wenn die folgende Maßnahme an möglichst viele Leute weitergeleitet wird, dann könnten die Handy-Diebstähle sicher deutlich zurückgehen.

Jedes Handy hat eine eigene, einmalige Seriennummer.

Diese kann mit der Tastenkombination ***#06#** aufgerufen werden. Darauf wird die Seriennummer des Handys angezeigt.

Diese Nummer notieren und aufbewahren. Wenn nun ein Handy gestohlen werden sollte, muss man diese Seriennummer dem Telefonhändler oder Hersteller melden, und dieser kann dann das Handy total blockieren, auch wenn der Dieb eine neue SIM-Karte einsetzt. Man bekommt davon zwar sein Handy nicht zurück, aber man hat wenigstens die Genugtuung, dass der Dieb auch nichts mehr damit anfangen kann...

Wenn alle Handy-Besitzer diese Vorkehrung treffen würden, würde es sich bald nicht mehr lohnen, ein Handy zu klauen!

Telekom-Werbung ade

Auch die Telekom-Regulierungsbehörde RTR (Rundfunk und Telekom Regulierungs-GmbH) führt seit 1. Januar 2002 gemäß § 7 des E-Commerce-Gesetzes eine Liste, in die sich alle jene Personen kostenlos eintragen können, die keine Werbemails erhalten wollen. Dienstanbieter, die E-Mail-Werbung unaufgefordert versenden, müssen diese Liste beachten, indem sie an darin enthaltene Adressen keine Werbemails senden.



Wie kann man sich in diese Liste der RTR eintragen lassen?

Senden Sie eine E-Mail, bei der die einzutragende E-Mail-Adresse als Absender aufscheint, an: eintragen@ecg.rtr.at

Sie erhalten kurz darauf eine E-Mail, in der Sie zur Bestätigung aufgefordert werden. Wenn Sie diese E-Mail beantworten, wird Ihre E-Mail-Adresse eingetragen.

Rezepte

Borschtsch (russischer Eintopf)

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, Öl, 250 g Rote Rüben, 2 kleine Kartoffeln, 1 kleine Karotte, Gemüsesuppe, Dill, 2 EL Obstessig, Joghurt

Zwiebel hacken und in Öl weich dünsten. Übrige Gemüse grob hacken und dazu geben. Kurz andünsten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Stabmixer pürieren und den Essig sowie Dill einrühren. Mit etwas Joghurt verfeinern.

Gebackenes Gemüse



Gemüse nach Saison zB: Kartoffeln, Pastinaken, Kürbis, Karotten, Rote Rüben, Zwiebeln, Knoblauch, Brokkoli, Paprika...

Gewürze: Rosmarin, Thymian, Basilikum...

Gemüse in mundgroße Stücke schneiden. Knoblauchzehen ganz lassen. Alles auf ein Blech legen und mit Olivenöl und Gewürzen gut vermischen.

Im heißen Ofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen bis alles gar ist. Für die ersten 20 Minuten Blech mit Backpapier abdecken und Gemüse ab und zu wenden.

Alle Jahre wieder - Weihnachten

Also, ich verwende nur mehr Spannleintücher - und die alten Leinenmonster vergilbten im Kasten so vor sich hin. Voriges Jahr nahm ich sie mir vor, zerschnitt sie in verschiedenen große Teile und nähte daraus Verpackungsmaterial für Geschenke.



Große und kleine Taschen erzeugte ich fast am Fließband und die Henkel - als Röhrln genäht - waren Meterware. Bunte Bänder zum Zubinden sind eine weitere Variante. Als Maße haben sich bei mir bewährt:

Hohe schmale Zuschnitte als Flaschenhüllen.

Für Bücher habe ich zum einen den Band „HERR DER RINGE“, zum anderen einen WELTATLAS als Grundmaße genommen, in der bisher richtigen Annahme, wo einer der beiden Platz hat, passen alle anderen Werke locker rein.

Das Handwerkliche wäre somit erledigt, nun beginnt die kreative Phase.

Verschieden große Sterne oder Bäumchen (eventuell Keksformen verwenden) aus Pappe ausgeschnitten, auf die fertig genähten Taschen legen und mit Gold- oder/und Silberspray besprühen, auch in Rot und Grün sieht es schön aus. Statt der zerfetzten Papierberge sammle ich nach dem Fest die Taschen ein, falls ich diese nicht als Geschenk gedacht habe oder darum gebeten werde.

Aus obigem Material und mit den Zahlen statt der Sterne lassen sich auch Minisackerl für einen Adventkalender nähen. Ist einmal viel Arbeit, aber dann immer wieder verwendbar und Müll vermeidend.

Weniger arbeitsintensiv und auch nett und immerwährend sind Zündholzschachteln aufgeklebt in alten Bilderrahmen oder Ähnlichem.

Zu guter Letzt der Christbaum selbst: Ist da eine stille Revolution im Gange?

Immer öfter höre ich, dass es sich nicht lohne, für max. 2 Wochen einen gesunden Baum umzuschneiden und dann wegzuworfen, die lebenden Bäumchen kommen bei vielen Haushalten nicht in Frage. „Ich möchte die Lichter und den festlichen

Rahmen nicht missen, aber, ich habe einen großen Gumbibaum/Philodendron/Yuccapalmenstock....., der sieht wunderschön aus mit einer Lichterkette. Die großen Kinder finden das auch, unsere Gäste schluckten beim ersten Mal, es gibt aber schon Nachahmer!“, so höre ich es im Bekanntenkreis.

Als weiteres Argument wird noch angeführt: „Ein Experiment ist es allemal wert und lasst uns schauen, wie sich das Fest mit einem baumförmigen Metallständer und Teelichtern gestalten ließe. Transport, Entsorgung und jährliche Kosten würden entfallen. Ich werde, vorläufig jedenfalls, beim Tannenbaum bleiben.“

Helga Herzog

Unverzichtbar im Herbst:

Wenn Ihr Regenschirm „undicht“ geworden ist, brauchen Sie ihn nicht mit einem - meist sehr teuren - Imprägniermittel zu behandeln. Besorgen Sie sich in der Apotheke essigsäure Tonerde und tragen Sie diese mit einem Schwamm auf den aufgespannten Regenschirm auf. Gut trocknen lassen!

Weihnachtsdekoration:

Ein Herbstspaziergang ist eine wahre Fundgrube für tolle Weihnachtsdeko: Äste, trockene Gräser, Zweige mit roten Beeren, Immergrünes wie Efeu, Tannenzweige, Misteln.

Arrangieren und mit Silber- oder Goldspray besprühen. Ist aber auch naturbelassen wunderschön! Damit die Dekoration länger hält verwenden Sie einen Steckschwamm, den man dann feucht hält.

Reaktion auf Anfrage einer Leserin

Auf den Hilferuf einer Leserin aus Tirol (in der letzten Ausgabe der Geizhalszeitung) bzgl. eines defekten Oberkorbs aus einem Geschirrspüler, haben wir etliche Reaktionen bekommen. Einige LeserInnen haben uns mitgeteilt, dass sie ein ähnliches Problem haben. Andere haben Vorschläge zu einer Lösung gemacht, die wir an die betroffene Leserin weiter geleitet haben.

Wir haben 2 Tipps ausgewählt, die für alle LeserInnen interessant sein könnten:

Ein Leser schreibt:
Werte Redaktion!
Ich habe einmal für meine

Eudora Waschmaschine einen Bestandteil gesucht und bei der Firma R.U.S.Z sehr preisgünstig gefunden. Dort gibt es vielleicht auch Ersatzteile für ander Elektrogeräte wie Geschirrspüler, Trockner... Firma R.U.S.Z Reparatur und Servicezentrum,
Adresse: Lützowgasse 12-14,
1140 Wien
Tel: 01 982 16 47
Email: office@rusz.at

Eine anderer Tipp einer Leserin:
Bezüglich des defekten Korbs könnte man/frau auch im Altstoffsammelzentrum fündig werden! Dort landen viele oft noch brauchbare Sachen.

Leser/-innenbriefe

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen Leser/-innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)!

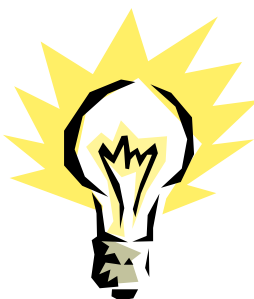
Als Dankeschön erhalten Sie unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Evtl. wurde ein anderer Geschirrspüler gleicher Marke abgegeben, dessen Oberkorb noch verwendbar ist. Sie selber hat schon öfter interessante Dinge dort gefunden und gratis mitnehmen können, zuletzt ein Skateboard für ihren Sohn.

Talente richtig nutzen

Haben Sie besondere Talente? Fragen Sie in Ihrem Freundes-, Bekannten- und Verwandtenkreis nach, ob jemand von Ihrem Talent profitieren möchte. Ich habe zum Beispiel, nach dem ich schon 3 Jahre einen Qi-Gong Kurs besucht habe, auf Drängen meiner Freundinnen eine Qi-Gong Gruppe gegründet.

Wir treffen uns einmal wöchentlich und ich versuche das Erlernte wei-



terzuvermitteln. Ich selbst profitiere auch davon, da es viel mehr Spaß in der Gruppe macht, als alleine.

In der oft so vielgerühmten „Guten alten Zeit“ wurde vieles gemeinsam gemacht. Besonders die Frauen haben sich gegenseitig auf diese Weise Stricken, Nähen und Häkeln beigebracht und dafür notwendige Tricks gezeigt.
Helga Distl

Medienecke



Haubenküche zum Beisl-Preis

Über 80 5-Euro-Rezepte von 60 Österreichischen Haubenköchinnen und -köchen. 2 Euro pro Kochbuch gehen an den Verein „neunerHaus“. Leseprobe unter:

http://www.neunerhaus.at/documents/neunerHAUS_tischsets_051004.pdf

Erhältlich u.a. bei:

neunerHaus - Verein zur Errichtung und Führung von Wohnhäusern für obdach- und wohnungslose Menschen
Stumpergasse 60
A-1060 Wien
Tel: +43 1 713 59 46
verein@neunerhaus.at und im Buchhandel;
Preis € 14,90 Hubert Krenn VerlagsgesmbH
ISBN 3-902351-67-5 Bei einer Direktbestellung über den Verein verbleiben 11 € für Wohnprojekte.



BERATUNG & PRÄVENTION

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstr. 9, 4020 Linz

Tel. (0732) 77 77 34

Fax (0732) 77 77 58-22

e-Mail: linz@schuldner-hilfe.atwww.schuldner-hilfe.at**IN EIGENER SACHE**

10 Jahre SCHULDNER-HILFE Rohrbach

Seit 10 Jahren betreibt der Verein für prophylaktische Sozialarbeit in Rohrbach eine Regionalstelle. Aus diesem Anlass feierte die SCHULDNER-HILFE Rohrbach am 10.10.2007 ihr 10-jähriges Jubiläum. Dabei bot sich die Gelegenheit, mit Experten (Gläubigern, Subventionsgebern, Gericht, Geschäftsführer) in fachlichen Austausch zu treten und sich für die gute Zusammenarbeit zu bedanken.

1995 wurde ein wöchentlicher Sprechtag in Rohrbach eingerichtet und somit das Beratungsangebot des Vereins für prophylaktische Sozialarbeit regional erweitert. Die starke Frequentierung führte 1997 zur Eröffnung der Außenstelle in Rohrbach, welche seither den Bezirk Freistadt in Form von wöchentlichen Sprechtagen versorgt. Derzeit sind in Rohrbach 3 Mitarbeiterinnen, davon 2 Beraterinnen und eine Verwaltungskraft beschäftigt. In den vergangenen 10 Jahren hat sich die Beratungsstelle Rohrbach zu einer professionellen regionalen Dienstleistungsstelle entwickelt, auf die nicht mehr verzichtet werden könnte. Die Beratungsstelle Rohrbach verzeichnet seither 2.266 Neukontakte und insgesamt 7.700 stattgefundenen Beratungsgespräche.

Die kontinuierliche Steigerung an Privatkonkursen

im Mühlviertel zeichnet ein deutliches Bild der Überschuldungsproblematik privater Haushalte auch in ländlichen Regionen. Dennoch stellen die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle in Rohrbach fest, dass die Hemmschwelle, ein solches Verfahren in Anspruch zu nehmen, sehr groß ist. Angst vor moralischer Abwertung in der Gesellschaft und oft falsche Informationen halten viele Betroffene von der Inanspruchnahme solcher Angebote ab.

Ein häufiger Satz Betroffener nach erfolgreicher Schuldenregulierung lautet: "Hätte ich mich doch schon früher an die SCHULDNER-HILFE gewendet".

Beratungstermine für die Bezirke Rohrbach und Freistadt können unter der Tel. Nr. 07289/5000 vereinbart werden.

Ich bestelle hiermit

die 1. Geizhalszeitung in Österreich

___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe

___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)

Freiwilliger Druckkostenbeitrag: Kto.-Nr.: 10.620.110, BLZ: 18.600

___ Exemplar(e) des

Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“

Druckkostenbeitrag EUR 1,--

___ Exemplar(e) des

Buches „Im PLUS leben Anleitung zum privaten Null-Defizit“

EUR 7,-- (zzgl. Versandkosten)



Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

An die

SCHULDNER-HILFE

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstraße 9

4020 Linz