

1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Weniger ist oft mehr!

Das Bekenntnis eines ehemaligen
„Informationssüchtigen“

DSA Mag. (FH) Roland Fürst
Sozialarbeiter & Journalist
FH-Lektor am FH Campus Wien

Bevor es mein berufliches Setting als Journalist und Pressesprecher in der Politik erforderte, war ich süchtig nach Informationen: Ich las über Jahre hindurch mehrere Tageszeitungen täglich, las alle relevanten Wochen- und Monatszeitschriften und versäumte selten Nachrichten im Fernsehen oder im Radio, gab insgesamt für diesen Medienkonsum viel Geld aus. Damals fühlte ich mich nahezu voll informiert und es war ein schönes Gefühl, den „absoluten Überblick“ zu haben. Sogar im Urlaub kaufte ich um teures Geld die Tageszeitung, während zu Hause im Briefkasten die via Abo bestellten Zeitungen und Magazine den Briefkasten zum Platzen brachten. Spätestens mit dem Siegeszug des Internets kam

letztlich eine weitere Dimension hinzu; der Supergau für jeden Informationssüchtigen, eine „volle“ Informiertheit ist seither unmöglich. „Zudem kann man das Fazit ziehen: Weniger ist oft mehr!“

Mit Köpfchen und kleiner Börse gegen die Informationsflut

Laut einer amerikanischen Studie beschäftigen sich US-Bürger täglich fast 10 Stunden mit Medienangeboten oder lassen sich zumindest bereseln. Alleine das Fernsehen nimmt, statistisch gesehen, jedem Amerikaner derzeit rund 4,5 Stunden seiner täglichen Lebenszeit. Österreich liegt bei durchschnittlich 3,5 Stun-

Fortsetzung Seite 2

Inhalt

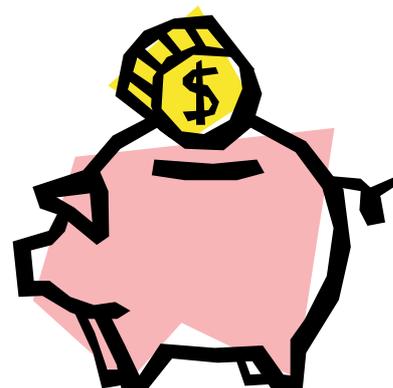
Seite

2	Weniger ist oft mehr Günstige Ausflüge Wanderurlaub
3	Medienverweigerung Werbeflut eindämmen Impressum
4	Rezepte Zeit sparen im Haushalt
5	Leser/-innenbriefe Medienecke
6	In eigener Sache Bestellkarte

Super-Spar-Tipp

vom Geizhals-Redaktionsteam

Bleiben beim Panieren etwas Ei und Brösel übrig, muss man diese nicht wegwerfen. Ei, Brösel und ev. auch etwas Mehl verrühren, mit Kräutern aufbessern, würzen und im Fett herausbacken. Sozusagen Fleischlaibchen ohne Fleisch – also für Vegetarier.



den. Der Werbemaschinerie kann man bei der Einholung von Informationen kaum mehr entkommen, allerdings kann man auch mit seinem Medienkonsum sehr bewusst und für die Brieftasche sparsam umgehen. So bietet gerade das Internet, wenn man einen Zugang hat, eine gute Gelegenheit um günstig (gratis nie, weil man Grundgebühren usw. bezahlen muss) an Nachrichten heranzukommen.

Unter der Studentenschaft ist es ein beliebter Sport, sich nahezu lückenlos und dauerhaft über Gratis- oder Schnupper-Abos zu informieren. Nahezu jedes Printmedium bietet auch für Nichtstudenten so etwas an, wobei man dabei allerdings ein paar Regeln einhalten sollte:

1. Geschäftsbedingungen genau lesen (läuft das Gratis-Abo aus oder muss man sich aktiv kümmern etc.)
2. Nach Ablauf des Abos wird man von listigen und lästigen

Gratisabos unter:

<http://kurier.at/service/abo/jahr/>
[http://derstandarddigital.at/?url=/?id=2059804&gclid=CNfOqbOqhlwCFSJbXgodOAN1xQ5p\\$8pp0d7e5r5~dekrf7c&img=&text=DText/*q0uni2621jsorei_mu3j&mode=§ion=abo&channel=service](http://derstandarddigital.at/?url=/?id=2059804&gclid=CNfOqbOqhlwCFSJbXgodOAN1xQ5p$8pp0d7e5r5~dekrf7c&img=&text=DText/*q0uni2621jsorei_mu3j&mode=§ion=abo&channel=service)
[http://www.salzburg.com/nwas/index.php?article=DMappe/5p\\$8pp0d7e5r5~dekrf7c&img=&text=DText/*q0uni2621jsorei_mu3j&mode=§ion=abo&channel=service](http://www.salzburg.com/nwas/index.php?article=DMappe/5p$8pp0d7e5r5~dekrf7c&img=&text=DText/*q0uni2621jsorei_mu3j&mode=§ion=abo&channel=service)
<http://www.nachrichten.at/abo/gratistest.php>
<http://www.diepresse.com/abo/aboangebote/offerDetail.do?act=0&id=30&type=3>
<http://www.kleinezeitung.at/allgemein/aboangebote/8289/index.do>
<http://www.noen.at/service/abo.asp>

Abo-Keilern kontaktiert, die ein reguläres Abo verkaufen wollen. Bleiben Sie dabei stur.

3. Oft werden diese Abos an gewisse Auflagen geknüpft (in den letzten 3 Monaten wurde in diesem Haushalt kein Gratisabo geliefert etc.), an die man sich halten sollte.

4. Entscheidet man sich dann doch für ein Dauer-Abo, sollten Ausstiegs- und Kündigungsbedingungen genau studiert werden. Der STANDARD bietet einen Ausstieg jederzeit (Softstorno).

5. Viele Medien bieten at-

traktive Einsteigerangebote (Jahreshalbpriest; ÖBB-Vorteilscard etc.), die man auch für eine längerfristige Bindung an ein Medium erhält.

So kann man mit guter Koordination und Organisation ein ganzes Jahr seinen Bedarf an Printmedien über Gratis-Abos befriedigen, man darf halt nicht wählerisch sein, aber Abwechslung tut gerade in einem Medienzeitalter gut, wo die Objektivität aufgrund mehrerer Aspekte leider viel zu oft auf der Strecke bleibt.

Günstige Ausflugsmöglichkeiten

Der Sommer, also Ferien- bzw. Urlaubsbeginn naht, und es wird Zeit, sich über günstige Ausflugs- und Erholungsmöglichkeiten, die nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Geldbörse schonen, Gedanken zu machen. Familien mit Kindern können die von verschiedenen Stellen angebotenen Vergünstigungen nützen. Fragen Sie bei Ihrer Gemeinde bzw. dem Magistrat.

Es muss nicht immer eine Flugreise sein. Besonders Kinder haben oft viel mehr Spaß mit einem Urlaub am Bauernhof, auch wegen der kürzeren Anreise. Auch ein Urlaub auf „Balkonien“, also zuhause, kann durchaus erholsam sein. Bei Tagausflügen mit Bahn, Autobus, Schiff, Fahrrad oder auch zu Fuß kann man sonst Nichtwahrgenommenes entdecken. Erkunden Sie Sehenswürdigkeiten und Museen in unmittelbarer Umgebung, die zwar von Touristen bewundert und hoch geachtet, aber von Ansässigen meist sträflich vernachlässigt werden.



Selbstorganisierter Wanderurlaub

Sie wandern gerne? Dann tun Sie sich mit Freunden oder anderen Familien zusammen, und organisieren Sie Ihre eigene Wanderwoche. Geht natürlich auch alleine. Gutes Kartenmaterial bekommen Sie meist bei den ansässigen Tourismusbüros; diese werden oft sogar kostenlos zur Verfügung gestellt. Auch Alpinvereine haben umfangreiches Kartenmaterial zum Verleihen. Fragen Sie auch, wenn Sie andere Wanderutensilien wie Seile, Klettergurte brauchen, ob es auch diese leihweise gibt.

Machen Sie eine grobe Planung Ihrer Route. Legen Sie fest, wer sich um die Routenplanung kümmert, wer für die Jause sorgt, wer die Quartiere reserviert etc.

So brauchen Sie keine teuren Wanderwochen zu buchen und lernen obendrein noch einiges über Wanderplanung und vor allem auch zu improvisieren!

Erfahrungsberichte zweier Medienverweigerer

Ich gehöre der aussterbenden Spezies der Zeitungsverweigerer an.

Ich habe den Glauben an die Presse und das Vertrauen in den Wahrheitsgehalt der Berichterstattung verloren. Zweimal war ich Augen- und Ohrenzeugin tragischer und erfreulicher Ereignisse. In beiden Fällen stimmte das Geschehen als Solches: doch Adressen und Namen der Betroffenen und andere Angaben waren in keiner der mir zur Verfügung stehenden Zeitungen korrekt angegeben. Nun ist es ja meist nicht möglich, Angaben zu überprüfen und daher

Tipp: Schreiben Sie einmal auf, was Sie machen würden, wenn der Fernseher für einige Tage ausfallen sollte. Sollten Ihnen nicht mindestens 3 Dinge einfallen, ist es höchste Zeit, Ihr Fernsehverhalten zu überdenken!

waren für mich diese beiden Ereignisse und ihre Artikel in mehreren Zeitungen Anlass genug, keine Zeitung mehr zu lesen: was wird denn da wirklich stimmen?

Für Spannung und Unterhaltung lese ich lieber einen Roman, da ist der Wahrheitsgehalt kein Kriterium für die Qualität des Buches.

(Helga Herzog)

Auch wenn ich nicht zu den totalen „Medienverweigerern“ gehöre, gehe ich kritisch mit Zeitungen, Radio und Fernsehen um. Es fängt schon mit der morgendlichen Tageszeitung

an. Ich will nicht täglich mit großgeschriebenen Schlagzeilen über schreckliche Vorfälle informiert werden. Wenn Sie schon meinen, ohne Zeitung lesen nicht auszukommen, versuchen Sie, dass Sie sich mit diesen Meldungen nicht zu lange beschäftigen. Damit schaden Sie sich nur selbst, ohne an den Ereignissen etwas ändern zu können. Im Fernsehen haben besonders die Serien mit dem wirklichen Leben wenig zu tun. Vergleiche mit Ihrer eigenen Lebenssituation zu ziehen ist unrealistisch und macht nur unzufrieden! Ich interessiere mich lieber für meine nähere Umgebung (Nachbarn, Freunde), als für das Leben diverser Serienfiguren.

(Helga Distl)

Dämmen Sie die Werbeflut ein!

Werbeprospekte sind für viele Menschen lästiges Ärgernis. Zudem verführen sie zu Käufen, die sie sonst ev. nicht gemacht hätten.

Ein am Postkasten angebrachter Aufkleber „Bitte keine unadressierte Werbung“ verhindert die Zustellung von nicht persönlich adressiertem Werbematerial. Aufkleber schriftlich anfordern bei: „Die Werbevermittler“, Postfach 500, 1230 Wien. Sie können nur max. 2 Aufkleber bestellen. Dem Schreiben muss ein adressiertes und ausreichend frankiertes (derzeit € 0,55) Rückkuvert beigelegt werden.

Wenn Sie auch adressierte Werbung abbestellen möchten, können Sie sich aus den Datenbanken von Adressverlagen ganz streichen lassen. Dazu müssen Sie schriftlich die Eintragung in die so genannte „Robinson Liste“ beantragen. So erhalten Sie dann per Post auch kein adressiertes Werbematerial mehr (zB Gewinnspiele, Kataloge...).

Eintragung in die Robinsonliste: Einfaches Schreiben (Brief, Postkarte, e-Mail...) mit eigenhändiger Unterschrift an: Bundeswirtschaftskammer Fachverband Werbung und Marktkommunikation, Wiedner Hauptstr. 73, 1040 Wien, e-Mail an: werbung@wko.at.

Zusätzlicher Gewinn: Sie tun was für die Umwelt! Das Abbestellen von Werbung verringert den Anteil von Altpapier pro Haushalt um durchschnittlich 40%!

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. Johann Nußbaumer

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

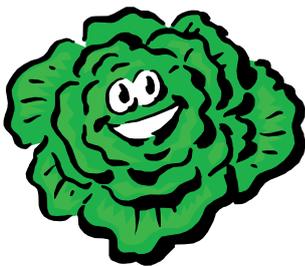
BIC: VKBLAT2L

Rezepte

SALAT MIT GEBACKENEN KRÄUTERN

Zutaten: Gemischte Blattsalate, Olivenöl, Zitrone, Salz und Pfeffer für die Marinade; Brennesseln, Spinat, Löwenzahnblätter, Salbeiblätter und andere Kräuter.

Backteig: 2 EL glattes Mehl, 2 EL Maizena, 1 Eiklar, 1 Messerspitze Natron, 1 Eiswürfel, Salz und ca. 200 ml Bier. Zutaten miteinander verrühren; Teig sollte dickflüssig sein. Der Eiswürfel dient dazu, den Teil kalt zu halten, denn je kälter der Teig ins Fett kommt, desto knuspriger wird er. In einem eigenen Topf ca. 2 cm Öl erhitzen, Frühlingskräuter durch den Backteig ziehen, goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Marinierten Salat damit garnieren. Knusprige Kräuter eignen sich auch gut für andere Gerichte.



HÄUPTELSALATSUPPE

Dieses Rezept eignet sich besonders für Zeiten, in denen Salat im Garten gleichzeitig reif wird oder im Geschäft günstig verkauft wird:

Zutaten: 100 g Hauptelsalat (auch Außenblätter), 20 g Mehl, 20 g Butter, 80 g Zwiebel, 30 g Lauch, ½ l Gemüsesuppe, 50 ml Obers, Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat.

In der Butter die fein geschnittenen Zwiebeln und Lauch anrösten, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit der kalten Gemüsesuppe aufgießen und etwas kochen lassen. Mit frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Hauptelsalat klein schneiden und in die fertige Suppe mischen. Vom Herd nehmen, Obers dazu und mit dem Mixer pürieren.

Rezepte von Buchinger Manfred aus „Natürlich Buchinger!“ (siehe Medienecke)

ERDBEERZEIT

Diese wunderbaren und gesunden Früchte halten sich leider nur ein paar Stunden. Ich püriere sie deshalb gleich, fülle sie in Kunststoffbecher und friere sie ein.

Unter Topfen oder Joghurt gemischt, für Erdbeerschaum oder als Fülle für Blätterteigkipferl (fertig gekaufter Frischteig): aus Erdbeermark entstehen schnelle Desserts, die immer ankommen.

OBSTSTRUDELZEIT

Fertige Teige (Blätter- oder Strudelteig) gibt es überall günstig. Diese können mit fast allen Obstsorten gefüllt wer-

den. Äpfel und Birnen schälen und hacheln oder in kleine Stücke schneiden, Marillen und Zwetschken werden halbiert oder geviertelt, Kirschen und Beeren ganz lassen. Vanillezucker, Zimt, Rosinen, brauner Zucker oder geriebene Nüsse sind als Gewürze je nach Gusto zu verwenden.



FRÜHLINGSTIPP FÜR TEETRINKER

Sammeln Sie den ganzen Frühling und Sommer über frische Blüten und Kräuter und trocknen Sie diese. Am besten legen Sie die Kräuter dazu auf einem Papier (z.B. Zeitung) lose auf. Nicht in die direkte Sonne legen, sondern an einem trockenen Ort liegen lassen. So haben Sie im Winter wunderbaren Tee und wissen auch noch, wo die Blüten gewachsen sind!

Zeit ist Geld und Geld wird gespart!

Wohl jede Hausfrau bzw. jeder Hausmann kennt die tägliche Grübelei um das Menü von morgen.

Ich habe für mich Listen erstellt mit Fleischspeisen, Gemüse- und Getreidegerichten, Beilagen und Salaten, Suppen und Mehlspeisen. Diese hängen auf einer Pinwand gut sichtbar in der Küche. Auf dieser Liste entdeckte ich immer wieder Gerichte, die wir gerne essen, aber einfach darauf vergessen.

Und was hat das jetzt mit Sparen und Geizhals zu tun?

Nun, wir sparen eben überall, auch bei unseren geistigen Kräften in Routinesachen und mit unserer Zeit sind wir eben da geizig, um möglichst viel davon als Freizeit genießen zu können.

(Helga Herzog)

Brief einer Leserin

Ich heiße Irene, bin fast 34 Jahre, habe Mann und Sohn (12 Jahre) und lernte schon bei meinen Eltern zu sparen. Durch die „Barbara Karlich Show“ bin ich auf Ihre Zeitung gestoßen und vollauf begeistert! Viele der Tipps wende ich selbst schon seit Jahren an und möchte auch gerne meine weitergeben.

Beim Obst- und Gemüse-schälen verwende ich altes Zeitungspapier für die Abfälle (anstelle von Küchenrolle- ja, hab ich auch schon bei einer Freundin gesehen!!!)

Viele Zimmerpflanzen lassen sich selbst durch Einfrischen eines Zweiges ziehen, z.B. Blattkakteen, Grünstilbe usw. ins Wasser stellen, bildet innerhalb weniger Tage Wurzeln; dann in Erde setzen. Hübsch dekorierte Blumenstecker (den Kindern macht das Basteln wieder Spaß!!) dazu und das Geschenk für eine liebe Freundin ist fertig (Valentinstag oder „einfach nur als Mitbringsel“). Und bei der Gelegenheit gleich wieder einen „Blumenzweig“ der Freundin für sich selbst zum Ziehen abluchsen!

Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe!

LeserInnentipps

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

In der Einkaufstasche immer einen weiteren Plastiksack/ Stofftasche mitführen, damit man bei mehr Ware nicht extra einen Sack kaufen muss.

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!

Fitnessstipp

Effektives Fitnessstraining völlig kostenlos:

Vermeiden Sie es, täglich den Lift oder Rolltreppen zu verwenden – gehen Sie statt dessen zu Fuß!

Das stärkt und kräftigt die Muskulatur und den Kreislauf. Macht in der Früh munter, daher besonders Morgenmuffeln auf dem Weg zur Arbeit zu empfehlen!

Hilfe!

Anliegen einer Leserin

Fr. U. (Name der Redaktion bekannt) hat sich mit folgendem Anliegen an uns gewandt: Sie hat einen integrierten Geschirrspüler und nun ist der Oberkorb kaputt geworden. Leider gibt es diesen nicht mehr nachzukaufen. Frau U. hat schon einiges probiert: Sie hat mit der Herstellerfirma Kontakt aufgenommen, aber die Firma gibt es nicht mehr. Dann hat sie versucht, einen passenden Geschirrkorb eines anderen Modells in verschiedenen Geschäften zu finden. Leider passt kein Korb für ihr Modell.

Nun müsste sie einen neuen Geschirrspüler kaufen, nur weil der Geschirrkorb defekt ist! Das will sie, wenn möglich, vermeiden.

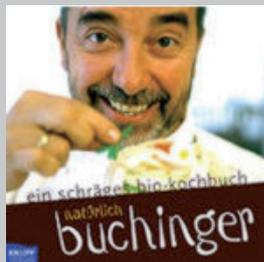
Wir möchten das Anliegen an unsere Leser/-innen weitergeben.

Hat jemand ein ähnliches Problem lösen können?

Wenn ja, bitten wir um Ihre Rückmeldung, die wir dann gerne an Frau U. weitergeben werden.

Medienecke

Ein Kochbuch der besonderen Art. Der Haubenkoch Manfred Buchinger wurde mit zahlreichen Preisen überhäuft. Das Kochbuch bietet Rezepte mit regionalen Produkten und einfachen Zutaten.



Manfred Buchinger, Natürlich Buchinger, 252 Seiten. Kneipp Verlag 2006. ISBN-10 3-7088-0396-5 ISBN-13: 978-3-7088-0396-8 Preis: € 24,90



Umfangreiche Broschüre mit allgemeinen leicht verständlichen Infos zu Schulden und Privatkonkurs.

Derzeit nur im Internet verfügbar unter: <https://broschuerenservice.bmsk.gv.at/>

**schuldner-
hilfe.at**

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.at

www.schuldner-hilfe.at

IN EIGENER SACHE

Überblick schafft Freiraum

Finanzplanung ist ein Teil der Lebensplanung. Der persönliche Gestaltungsfreiraum vergrößert sich, je besser Sie über Ihre Einnahmen- und Ausgabensituation Bescheid wissen. Die private Verschuldung nimmt stetig zu. Es wird daher immer notwendiger, regelmäßige Aufzeichnungen am besten in Form eines Haushaltsbuches zu führen. Das Führen eines Haushaltsbuches erfordert enorme Konsequenz - lohnt sich aber in jedem Fall, da es eine gute Übersicht schafft, wo Ihr Geld hingeht.

5 Goldene Regeln

1. Ehrlichkeit – betrügen Sie sich nicht selbst bei der Auflistung Ihrer Ausgaben, sonst bringt die beste Aufstellung nichts.
2. Verlassen Sie sich nicht auf andere. Übergeben Sie die alleinige Verantwortung nie zur Gänze an andere zB an Ihre/n Partner/in. Das hat nichts mit Misstrauen zu tun, sondern Sie schaffen dadurch Gleichwertigkeit in der Paarbeziehung.
3. Vermeiden Sie Spontankäufe – so mancher Spontaneinkauf hat sich im Nachhinein als unnötig und damit teuer erwiesen.
4. Bevor Sie einkaufen: Informieren Sie sich und stellen Sie Preisvergleiche an. Sie werden feststellen, es gibt enorme Preisunterschiede.
5. Reden Sie übers Geld - Legen Sie einen „Geld-Tag“ zur Besprechung der Finanzen innerhalb der Familie ein. Der Slogan „über Geld spricht man nicht“ führt oft zu Problemen.



Bestellungen mit folgender Bestellkarte.

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