

1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Mit wenig Geld auskommen Armut - Leben am Limit

von **Martin Schenk**

Sozialexperte der Diakonie und Mitbegründer der Armutskonferenz: www.armut.at,
Tipp: Handbuch Armut in Österreich, Studienverlag

Ein Leben auf dem Drahtseil ist fast unmöglich in Balance zu halten. Armut bedeutet einen drückenden Drahtseilakt tagtäglich zwischen „es gerade noch schaffen“ und Absturz. Die Betroffenen sind bunter als der schnelle Blick glauben macht. Der Dauerpraktikant mit Uni-Abschluss und der Schulabbrecher, die Alleinerzieherin und die Langzeitarbeitslose, der Mann mit Depression und der Überschuldete, das Mädchen in der Leiharbeitsfirma wie der Sohn als Ich-AG. Kürzlich in der Beratungsstelle: eine junge Frau mit zwei Kindern, deren prekäres Einkommen so gering ist, dass sie entscheiden muss: zahle ich die Krankenversicherung oder die Miete oder die Hefte zum Schulanfang für die Kinder?

Armut sagt sprachlich, dass es an etwas mangelt, Reichtum,

dass etwas in Fülle da ist. Armut als gesellschaftliches Phänomen meint immer sozioökonomische Lebenslagen: wenig Geld verbunden mit bedrückenden Lebensbedingungen.



Armut ist das Leben, mit dem die wenigsten tauschen wollen. Arme haben die schlechtesten Jobs, die geringsten Einkommen, die kleinsten und feuchtesten Wohnungen, sie haben die krankmachendsten Tätigkeiten, wohnen in den schlechtesten Vierteln, gehen in die am geringst ausgestatteten Schulen, müssen fast überall länger warten – außer beim Tod, der erteilt

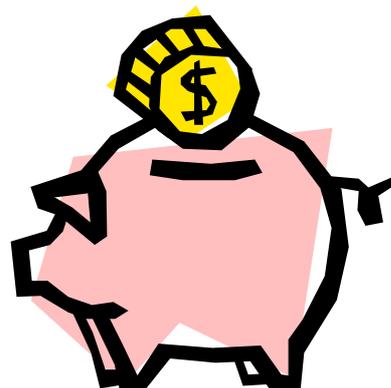
Fortsetzung Seite 2

Super-Spar-Tipp

von **Sabine Pöstinger**

Wenn ich zum Abwaschen warmes Wasser in das Spülbecken einlasse, dauert es immer eine Zeit bis dieses aus der Leitung kommt. So rinne ca. 1,5 Liter kaltes Wasser ungenutzt in den Abfluß. Ich stelle daher immer einen Krug unter und nutze dieses „Durchgangswasser“ dann zum Blumengießen.

Inhalt	
Seite	
2	Mit wenig Geld auskommen (Forts.) Leben mit wenig Geld
3	Versteigern statt wegwerfen Hobby-Schneiderin Impressum
4	Suppenküche Pudding selbst gemacht
5	LeserInnentipps Couchsurfing Medienecke
6	In eigener Sache Bestellkarte



sie um durchschnittlich sieben Jahre früher als Angehörige der höchsten Einkommensschicht.

Armut ist relativ. Sie setzt sich stets ins Verhältnis, egal wo. Sie manifestiert sich in reichen Ländern anders als in Kalkutta. Menschen, die in Österreich von 300 oder 500 € im Monat leben müssen, hilft es wenig, dass sie mit diesem Geld in Kalkutta gut auskommen könnten. Die Miete ist hier zu zahlen, die Heizkosten sind hier zu begleichen und die Kinder gehen hier zur Schule.

Die Chance aus der Armut herauszukommen, steht in enger Wechselbeziehung zu gesellschaftlicher Ungleichheit insgesamt. Je sozial gespaltener eine Gesellschaft ist, desto mehr Dauerarmut existiert. Je mehr Dauerarmut existiert, desto stärker beeinträchtigt sind die Zukunftschancen sozial benachteiligter Jugendlicher. 100.000 Kinder und Jugendliche sind in Österreich akut arm. Ihre Eltern sind erwerbslos, alleinerziehend, krank, zugewandert oder haben Jobs, von denen sie nicht leben

können. Insgesamt gelten 400.000 Menschen in Österreich (4,8 %) als manifest arm. Die Statistik Austria spricht von „manifeste Armut“, wenn neben einem geringen Einkommen schwierigste Lebensbedingungen auftreten: Die Betroffenen können sich abgetragene Kleidung nicht ersetzen, die Wohnung nicht angemessen warm halten, keine unerwarteten Ausgaben tätigen, sie weisen einen schlechten Gesundheitszustand auf, sind chronisch krank, leben in feuchten, schimmlichen Wohnungen. Armut heißt eben nicht nur ein zu geringes Einkommen zu haben, sondern bedeutet einen Mangel an Möglichkeiten, um an den zentralen gesellschaftlichen Bereichen zumindest in einem Mindestausmaß teilhaben zu können: Wohnen, Gesundheit, Arbeitsmarkt, Sozialkontakte, Bildung.

Das ist ein täglicher Drahtseilakt, der nicht die Leichtigkeit von Artisten im Zirkuszelt meint, sondern existenziellen Freiheitsverlust in einem Leben am Limit.

Leben mit wenig Geld „leicht“ gemacht

Durch meine redaktionelle Tätigkeit bei der Straßenzeitung Kupfermuckn, bin ich mit vielen Menschen zusammengekommen, die mit sehr wenig Geld auskommen müssen. Dadurch habe ich selber gelernt, mich zu reduzieren und vieles über Beihilfen erfahren, die Menschen mit geringem Einkommen zustehen.

Wenn man, so wie ich, nicht gerade Rothschild heißt, muss man sich öfters etwas einschränken:

Das Grundlegende - der Einkauf von Nahrungsmitteln: Vom Essen gehen ist eher abzuraten, aber es gibt Sozialmärkte, in denen man für wenig Geld vieles zum täglichen Leben erwerben kann. Wenn man mit dem dortigen Angebot nicht so einverstanden ist, gibt es auch in allen Supermärkten immer wieder günstige Angebote. Jeder Supermarkt hat zudem schon eigene Hausmarken, bei denen sich viele Produkte, die sich qualitativ nur sehr gering von hochpreisigen Produkten unterscheiden, im Sortiment. Meist lohnt es sich schon, ein wenig Zeit in den Einkauf zu investieren um vielleicht auch mal die Preise in verschiedenen Geschäften zu vergleichen und nicht gleich das Erstbeste zu nehmen.

Was die Freizeitgestaltung angeht, so ist dies hier in Linz doch etwas leichter. Besonders für

kulturell interessierte Menschen ist es mit dem „Kulturpaß“ des Landes einfach, Theatervorstellungen und Museen gratis zu besuchen. Dieser steht allen Personen mit einem geringen Einkommen zur Verfügung. Doch schon allein mit dem „Aktivpaß“ kann man in allen städtischen Bibliotheken Bücher und andere Medien gratis ausleihen und bei vielen kulturellen und sportlichen Veranstaltungen eine Ermäßigung bekommen. Außerdem steht allen Personen im Wissensturm gratis Internet zur Verfügung.

Personen, die sich eher bei Festen vergnügen wollen, rate ich zu einem Blick in die Zeitung. Oft findet man dort Veranstaltungstipps, die gratis sind.

Um das geringe Einkommen aufzubessern gibt es beim Land auch Wohnbeihilfen; zusätzlich gibt es im Winter einen Heizkostenzuschuss. Die Beantragung dieser Mittel ist keineswegs eine Bettelei. Wenn Sie unter eine gewisse Einkommensgrenze fallen, so stehen Ihnen diese Mittel zu.

Und wer kann es sich heute schon leisten, Geld abzulehnen.

Gabi (Redakteurin der Straßenzeitung Kupfermuckn)

Versteigern statt wegwerfen - Möglichkeiten im Internet am Beispiel eBay

Es ist relativ einfach, per Ebay Geld zu verdienen.

Alles, was man braucht ist:

- einen Account bei Ebay
- alte Sachen, die man nicht mehr benötigt
- eine Bankverbindung
- eine E-Mail Adresse
- evtl. ein Fotohandy oder eine Digitalkamera (geht aber auch ohne)

Anleitung Schritt für Schritt:

- Startseite von Ebay im Internet öffnen: www.ebay.at
- Link „Neu anmelden“
- Anmeldeformular ausfüllen
- nun erhält man per E-Mail einen Bestätigungs-Code
- man folgt dem Link im E-Mail und gibt hier die E-Mail Adresse und den Bestätigungs-Code ein
- und schon geht's los!!!! auf „Jetzt verkaufen“ klicken und einfach Schritt für Schritt den Anweisungen folgen
- Tipp: je besser die Sachen fotografiert werden, desto mehr Chance hat man, dass die Sachen verkauft werden (der zukünftige Kunde sieht ja schließlich nur das Foto)

Grundsätzlich kann bei Ebay fast alles verkauft werden (aber bitte die Ebay Grundsätze genau durchlesen).

Ich werfe mittlerweile die Sachen erst weg, wenn ich sie zumindest einmal in Ebay eingestellt hatte. Egal ob alte Gartenmöbel, Blumensamen, Schlüsselanhänger oder alte Spielsachen der Kinder – zuerst ein- bis zweimal in Ebay rein.

Wenn es Dinge sind, die keinen Wert haben, ist es auf

jeden Fall sinnvoll, die Sachen mit einem Startpreis von Euro 1,00 einzustellen (man bezahlt keine Angebotsgebühr – Gebühren fallen erst im Fall des Verkaufes an – siehe Gebühren auf der Ebay Seite).

Bei den Versandkosten gehört ein wenig Praxis dazu. Es gibt aber einen super Kostenrechner bei Ebay, bei dem man einfach Maße und Gewicht des Paketes eingibt und die Kosten werden ausgerechnet. VORSICHT: man glaubt es meist nicht, aber Pakete ins Ausland sind sehr teuer .

Ich habe bei meinem Bankkonto ein Online-Sparkonto angelegt, auf das ich die Ebay Verkaufserlöse immer einzahle.

(Astrid Breiteneder)

Tipps von der Hobby-Schneiderin

Wenn ich bei einem T-Shirt den Saum auftrenne um es zu kürzen, spule ich den Nähfaden auf. Das geht sehr gut, wenn der Saum mit einer Saummaschine genäht wurde. Somit habe ich:

1. den passenden, farblichen Faden
2. Nähgarn gespart

Bei kaputten, teilbaren Reißverschlüssen hebe ich den Schieber auf. Den kann ich oftmals wieder verwenden, wenn bei anderen Reißverschlüssen der Schieber kaputt ist. Er wird einfach von oben reingeschoben.



Wenn meine Strumpfhose über dem Knie kaputt geht, schneide ich sie unter dem Knie ab und nähe ein Bündel darauf, das ich bei alten Socken oder Stutzen abschneide. Somit erhalte ich tadellose Stutzen die ich unter Hosen trage.

Bei Flohmärkten kaufe ich ganz zum Schluss um ein paar Cent Jacken, Joggingjacken mit Reißverschlüsse, die ich wieder verwenden kann. Ebenso Blusen, wo ich die Knöpfe wieder verwenden kann. Spannleintücher haben rundum einen Gummi, den kann man auch gut brauchen etc.

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: Mag^a. (FH) 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

Suppenküche

Suppen sind gerade im Winter etwas Wunderbares: sie wärmen und schenken schnell Energie. Viele köstliche Suppen entstehen aus den einfachsten Zutaten, schmecken aber wie im 4-Sterne-Restaurant. Hier einige günstige Suppenrezepte zum Nachkochen:

Brotsuppe (mit altem Brot)

Altes Brot dünnblättrig schneiden; 1 Zwiebel hacken und zusammen mit dem Brot anrösten. Mit Suppe aufgießen. Zum Binden ev. 1 geriebene Kartoffel dazu; mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren. Ev. mit angerösteten Speckwürfeln verfeinern.

Rote Rüben Suppe

250 g Rote Rüben (gekocht), 1 Liter Rindsuppe (oder Kalbsuppe), 80 ml Schlagobers, 1 Spritzer Essig, Kümmel, Salz, Obers (geschlagen, mit Kren vermergt).

Gekochte Rote Rüben klein schneiden und mit Suppe und etwas Obers kurz aufkochen. Mit Essig, Kümmel und Salz abschmecken, pürieren und sofort in heißen Tellern anrichten, da sonst die schöne Farbe verloren geht. Geschlagenes Obers mit frisch geriebenem Kren vermengen. Mit einem Löffel Nockerln daraus formen und in die Suppe einlegen.

Rahmsuppe

⅓ l Obers oder Rahm, ½ l Wasser, Salz, Kümmel, 1 EL Mehl, altes Brot, etwas Öl, Knoblauchzehe.

Nehmen sie Obers das bereits „an der Grenze“ ist – daraus lässt sich wunderbare Suppe machen und sie haben wieder was verwertet. Wasser, Salz und Kümmel aufkochen. Anschließend das Mehl, das sie mit etwas kaltem Wasser verrührt haben in das Wasser geben, aufkochen lassen; dann das Obers einrühren und abschmecken. Die in Öl und Knoblauch angerösteten Brotwürfel verfeinern die Suppe. Köstlich und günstig.

Krautsuppe

Ca. ½ kg Kraut, 2 Zwiebeln, Knoblauchzehe, Öl, 1 Kartoffel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Paprika, etwas Essig.

Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen; das nudelig geschnittene Kraut mitrösten und mit Wasser oder Gemüsesuppe aufgießen. Geriebene Kartoffel und Gewürze dazu und alles weich kochen.

Suppengrün

½ kg Zwiebeln, ½ kg Karotten, 40 dag grüne Petersilie, 35 dag Sellerieblätter (am Markt fragen, ist oft gratis), 1 Knolle Knoblauch, ½ kg grobes Salz.

Alle Gemüsezutaten in einer Küchenmaschine häckseln oder mit der Reibe reiben und fein hacken. Mit dem groben Salz vermischen und in Gläser abfüllen. Hält im Kühlschrank lange und schmeckt hervorragend.

Russische Krautsuppe

½ kg Schweine- oder Rindfleisch, ½ kg Sauerkraut, je 1 Karotte, Petersilwurzel, kl. Sellerieknolle, 2 EL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, etwas Fett, 1 EL Mehl.

Das Fleisch und das Sauerkraut in 1 ¼ l Wasser kochen, Gemüse klein schneiden, in Fett anrösten und mit dem Tomatenmark zur Suppe geben, wenn das Fleisch halb weich ist, dann noch etwa 30 min. weiterkochen, Lorbeerblatt hinzufügen und mit dem Mehl binden.

Diese russische Krautsuppe schmeckt auch mit angeröstetem Faschiertem, Sauerkraut aus der Dose und Würfel- Rindsuppe. Ist dann schnell gemacht! ¼ l Weißwein machts pikanter, mit Sauerrahm wird es nahrhafter!

Pudding selbst gemacht!

Grundrezept:

Maizena, Zucker und die gewählte Geschmackszutat mit etwas kalter Milch versprudeln, in die restliche, inzwischen kochende Milch einrühren und nochmals kurz aufkochen.

Pudding mit Ei: Dotter mit Maizena und der Milch versprudeln. Eiklar mit etwas Zucker zu festem Schnee schlagen und in die noch heiße Puddingmasse einrühren.

Pudding mit Schlagobers:

In den fertigen, ausgekühlten Pudding steif geschlagenes Schlagobers mit der Schneerute unterziehen.

Vanillepudding: 4 dag Maizena, 5 dag Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Dotter, ½ Liter Milch, Schnee von einem 1 Ei. Zubereitung siehe Grundrezept.

Schokopudding: 4 dag Maizena, 7 dag Zucker, 2dag Kakao, ½ Liter Milch. Zubereitung siehe Grundrezept.

Mokkapudding: 4 dag Maizena, 7 dag Zucker, 2 - 3 Esslöffel Pulverkaffee. Zubereitung siehe Grundrezept.

Karamelpudding: 4 dag Maizena, ½ Liter Milch, 7 dag Zucker, Zucker hellbraun rösten, mit dem Großteil der Milch ablöschen, aufkochen lassen und das Maizena – Milch Gemisch einrühren. Zubereitung siehe Grundrezept.

Die Masse in mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen und auskühlen lassen.

LeserInnen tipps

Kastanien zum Aktivieren der Fußreflexzonen

Die günstigste Art Ihre Fußreflexzonen zu massieren: sammeln Sie Kastanien und geben Sie diese in eine (hübsche, flache) Schachtel. Stellen Sie diese unter den Schreibtisch oder zum Fernseher und rollen Sie Ihre Füße darin. Diese werden es Ihnen danken. Die ätherischen Öle tun den Füßen gut. Wenn Sie genug davon haben, oder Platznot besteht – werfen sie die Kastanien auf den Komposthaufen.

www.umsonstladen.at

Unter www.umsonstladen.at können Sie Schnäppchen erstehen oder loswerden. Und wie der Name schon sagt: umsonst! (Derzeit nur in Wien und Innsbruck)

Kräuter sammeln

Nützen Sie Spaziergänge zum Sammeln von Kräutern! Sie haben dadurch keinen zusätzlichen Zeitaufwand und lernen zu „schauen“ und staunen, welche wertvollen Kräuter in unmittelbarer Nähe wachsen.

Lebensdauer von Kosmetika

Kosmetika (die nicht ständig verwendet werden) im Kühlschrank aufbewahrt verlängert ihre Lebensdauer!

„Couchsurfing“

Couchsurfing nennt man die kostenlose Übernachtungsmöglichkeit im In- und Ausland.

Wie das funktioniert? Unter www.couchsurfing.org kann man sich kostenlos anmelden, um dann bei jemanden, zB. im Rahmen einer Stadtbesichtigung, kostenlos zu übernachten. Ein Richtwert sind max. 3 Nächtingungen. Auch selbst stellt man Schlafplätze zur Verfügung.

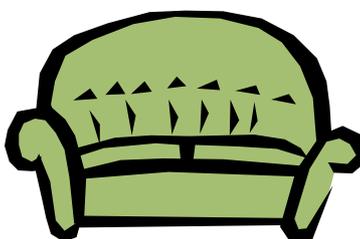
Es gibt schon über 1 Million registrierte Mitglieder auf der ganzen Welt. Also genug interessante und vor allem günstige Möglichkeiten für Menschen, die nicht allzu viel Komfort im Urlaub beanspruchen.

Besonders im Herbst, wenn eher Kurzurlaube oder Städtereisen angesagt sind, ist Couchsurfing eine gute Alternative.

Tipp: vorher die Profile der Vermieter anschauen!

LeserInnenbriefe

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen LeserInnenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)! Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!



Medienecke

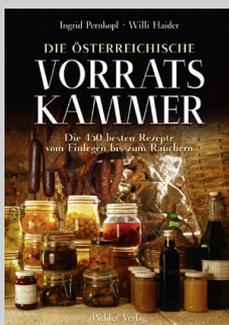


Marion Grillparzer: 33 Magische Suppen
In witzig-unterhaltsamer Weise erläutert Grillparzer bei jeder Suppe die Wirkung einzelner Inhaltsstoffe und die Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Körper, bzw. auch Geist und Seele. So gibt es für jedes Problem

und jede Lebenslage die ideale Suppe.

ISBN 978-3833807442

Preis: € 14,90 (Graefe und Unzer Verlag)



Willi Haider, Ingrid Pernkopf: Die österreichische Vorratskammer

320 Rezepte für Marmeladen, Säfte, sauer Eingelegtes, Öle, Essige, Würzmischungen, Pasten u.v.m. sind in diesem umfassenden Standardwerk der Vorratshaltung versammelt.

ISBN 978-3-85431-474-5

Preis: € 14,90 (Graefe und Unzer Verlag)



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**

EURO-FIT

Ehrenamtliche unterstützen in der Rückzahlungsphase in Oberösterreich

Ziel des Projekts:

Im Rahmen der Schuldenberatung werden Menschen in finanziellen Schwierigkeiten beraten. Die Entschuldung erfolgt in vielen Fällen durch gerichtliche/außergerichtliche Entschuldungsmaßnahmen, welche in der Regel eine 7-jährige Rückzahlungsphase zur Folge haben. Aufgrund der hohen Auslastung sind in der SCHULDNER-HILFE keine Ressourcen für die Nachbetreuung der KlientInnen während der Rückzahlungsphase vorhanden. Um die Entschuldung dennoch nachhaltig zu sichern, werden zur Begleitung und Unterstützung dieser KlientInnen ehrenamtliche MitarbeiterInnen eingesetzt.

Aufgabenbereiche für freiwillige MitarbeiterInnen:

- AnsprechpartnerIn sein für KlientInnen
- Unterstützung bei:
 - o Einhaltung der Fixkosten (Einnahmen-/Ausgaben-Rechnung)

- o Einhaltung der getroffenen Sanierungsmaßnahmen (z.B. Ansparung für Zahlungsplan)
- o Sparmaßnahmen (z.B. preisbewusstes Einkaufen, Führung eines Haushaltsbuches, Kündigung nicht notwendiger Verträge)
- o Kontakten mit Behörden, Banken, Gläubigern

Voraussetzungen für die Mitarbeit:

- Soziale Kompetenz im Umgang mit Menschen
- Einfühlungsvermögen und Anpassungsfähigkeit
- Sensibilität für die Probleme der KlientInnen
- Flexibilität und eigenständiges Arbeiten
- Dauer der Tätigkeit: mindestens 1 Jahr

Haben wir Ihr Interesse geweckt ?

Kontaktieren Sie uns: Tel.: 0732/ 77 77 34 - 15
(Katharina Malzer)

E-mail: eurofit@schuldner-hilfe.at

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,--



Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

An die

SCHULDNER-HILFE

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstraße 9

4020 Linz