



# Geizhalszeitung in Österreich

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

## Kaufsucht - Interview mit Oliver Büttner

*Oliver Büttner ist Universitätsassistent an der Universität Wien mit dem Arbeitsbereich „Angewandte Sozialpsychologie und Konsumentenverhaltensforschung“. Seit 2011 leitet er ein EU-gefördertes Forschungsprojekt zum Thema problematisches Kaufverhalten. Seine Forschungsschwerpunkte sind Konsumentenpsychologie, Einkaufsverhalten, Werbung und Forschungsmethoden. Wir haben uns mit ihm über das Thema Kaufsucht unterhalten.*



### Inhalt

2	Interview Kaufsucht (Fortsetzung)
3	Sparen beim Gemüseanbau Linz pflückt
4	Modedesign Marke Eigenbau
5	Kauf dich glücklich!? Großes Wolkenkino
6	CheckIT Knöpfe, Reißverschlüsse Impressum
7	LeserInnentipps Medienecke
8	In eigener Sache Bestellformular

*Herr Büttner, wie wird Kaufsucht definiert?*

Ein Anzeichen ist, dass chronisches wiederholtes Einkaufen stattfindet, welches nicht gestoppt werden kann. Dass wir Dinge kaufen, die wir nicht brauchen oder zuviel kaufen, kennen wir alle. Unterschiede zu Kaufsucht sind jedoch der starke Drang, die ständige Wiederholung und die schädlichen Konsequenzen. Ein weiterer Aspekt ist, dass häufig eingekauft wird, um negative Gefühle zu beseitigen.

*Wie entsteht Kaufsucht?*

Die Forschung zeigt, dass ein paar Risikofaktoren dazu beitragen. Personen, die eine materialistische Werthaltung haben, sind eher kaufsuchtgefährdet. Materialismus allein reicht aber noch nicht aus. Nicht alle Materialisten werden kaufsuchtig. Ein Punkt, der hinzu kommt, sind Abweichungen vom

„idealen Selbst“, also von dem, wie wir gerne wären. Und wenn man materialistisch orientiert ist, ist Kaufen eine Möglichkeit dazu, diese Lücke zu schließen.

*Was sind typische Warnsignale für Kaufsucht?*

Warnsignale sind z.B. wenn Betroffene versuchen ihr Verhalten zu verheimlichen und/oder Dinge zuhause horten, die sie gar nicht nutzen. Die gekauften Sachen werden oft gar nicht einmal ausgepackt. Und natürlich sind finanzielle Probleme durch zu viel Einkaufen Warnsignale.

*Können Eltern verhindern, dass ihr Kind kaufsuchtig wird?*

Speziell bei Kaufsucht kenne ich keine Forschung zur Rolle der Eltern. Die Wahrscheinlichkeit, dass,

Fortsetzung Seite 2

## Super-Spar-Tipp

### Ausgelaust

Tabaksud vertreibt lästige Blattläuse. Man nehme etwas Tabak und koche ihn solange auf, bis ein stark nach Tabak riechender Sud entsteht. Die Tabakreste herausfiltern und den Sud unverdünnt auf die Blattunterseiten sprühen. Tabaksud ist besser verträglich als Seifenlauge.



wenn Sie als Eltern eine materialistische Wertehealtung vorleben, die Kinder diese auch übernehmen, ist groß. Und auch für die Entwicklung von Selbstkontrolle, den Umgang mit Impulsivität sind Eltern wichtig.

### Erlebnissfaktor kaufen

*Welche Rolle spielt die Wirtschaft?*

Lustigerweise denkt man ja, dass Kaufsucht ein relativ neues Phänomen ist. Aber das erste Mal ist dieses Störungsbild Anfang des 20. Jahrhunderts vom deutschen Psychiater Kraepelin beschrieben worden. Natürlich liegt die Vermutung nahe, dass eine Reihe anderer Faktoren zu einer Zunahme beitragen, etwa Werbung, die eine materialistische Wertehealtung anspricht, oder die erhöhte Verfügbarkeit von Produkten. Auch könnte die Möglichkeit, im Internet rund um die Uhr shoppen zu können, Kaufsucht fördern. Allerdings geht es bei Kaufsüchtigen weniger um das Produkt, als um den Akt des Kaufens. Denn gerade Menschen, die exzessiv einkaufen, tun das häufig auch im stationären Handel, weil sie den Erlebnischarakter schätzen und mit Leuten sprechen wollen.

*Zahlen zu Kaufsucht?*

Bei den Zahlen muss man ein bisschen vorsichtig sein. Es handelt sich dabei um Zahlen aus repräsentativen Befragungen, also auch bei der Kaufsucht-Studie der Arbeiterkammer. Diese Studien untersuchen mittels eines Fragebogens den Grad der Kaufsuchtgefährdung. Darüber, wie viele Personen tatsächlich in therapeutischer Behandlung oder wirklich behandlungsbedürftig sind, gibt es keine Zahlen.

Aber bezogen auf die Kaufsuchtgefährdung gibt es aktuelle Zahlen aus der letzten Kaufsucht-Studie, die ca. 8% der österreichischen Bevölkerung benennen. Die Zahlen der 14-24jährigen sind sogar höher. Das ist eine Zeit, in der man stärker mit Identitätsfindung beschäftigt ist. Die Personen, die zu Kaufsucht neigen, sind tendenziell eher ledig, jung, weiblich.

*Wo sind die Männer bei der Kaufsucht? Oder sind die von anderen Süchten betroffen?*

Anscheinend scheinen Männer stärker zu Substanzmissbrauch wie Alkohol oder zu Glückspiel zu neigen. Allerdings gibt es Studien, die zeigen, dass Männer ähnlich stark davon betroffen sind. Männer entwickeln für andere Produkte Kaufsucht. Und Männer tendieren dazu, weniger offen über Einkaufen zu reden.

### Kauffreude vs. Zahlschmerz

*Was für Arten der Forschung gibt es zu Kaufsucht?*

Im Prinzip sind es zwei Arten: eine kommt aus der psychotherapeutischen und psychiatrischen Forschung, die andere aus der Konsumentenforschung. Mittlerweile gibt es auch Studien, die stärker auf das eingehen, was der Kaufsucht zugrunde liegt und welche Prozesse damit zusammen hängen. Es gibt beispielsweise eine Studie, die Unterschiede in der Gehirnaktivität untersucht. Darin zeigt sich, dass

Personen, die kaufsüchtig sind oder zur Kaufsucht neigen, in Kaufsituationen weniger Aktivierungen in Kontroll- oder Schmerzzentren zeigen, dafür aber mehr Aktivierungen in Lustzentren haben. Sie empfinden also mehr Kauffreude und weniger Zahlschmerz. In unserer Forschung beschäftigen wir uns mit Aufmerksamkeitsprozessen. Wir erforschen, ob sich Personen, die eher zu Kaufsucht neigen, sich in Kaufsituationen leichter ablenken lassen, d.h. ob es diesen Personen schwieriger fällt sich auf das Ziel zu konzentrieren, wenn sie einkaufen gehen. Dies zeigt sich auch in unseren Studien. Dabei finden wir aber auch, dass diese Personen nicht generell leichter ablenkbar sind, sondern nur in Kaufsituationen.

*Kann man je geheilt werden? Denn wir sind ja jeden Tag schon durch den Kauf von Lebenserhaltungsmitteln mit dem Thema Kauf konfrontiert.*

Das ist natürlich schwierig. In einer Studie analysierten wir Interviews mit Kaufsüchtigen. Diese beschrieben zum Beispiel, dass, wenn sie sich in der Stadt mit Freunden treffen, sie an lauter Läden vorbei müssen, was die Verlockung wieder größer macht.

### Selbstkontrolle hilft

*Präventionsmaßnahmen: Was würden Sie anraten, damit man nicht kaufsüchtig wird?*

Eigentlich einfache Sachen, die alle schon mal gehört haben. Einkaufszettel schreiben; dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich ungeplante Käufe mache, geringer. Einnahmen und Ausgaben aufschreiben und dadurch Übersicht und Kontrolle behalten. Kaufsüchtige haben damit offensichtlich Probleme. Dieses Überwachen der Ausgaben ist zudem etwas, was die Selbstkontrolle stärkt. Ein „Selbstkontrolltraining“ ist daher gut. Weiterhin: nicht erschöpft einkaufen gehen. In Situationen, in denen man vorher schon sehr viel Selbstkontrolle ausgeübt hat und die Selbstkontrollressourcen erschöpft sind, ist man besonders anfällig dafür, unkontrolliert Sachen zu kaufen. Zum Beispiel nach einem anstrengenden Tag im Büro ist unkoordiniertes einkaufen keine gute Idee. Und natürlich sollte man vermeiden bargeldlos zu bezahlen, wenn man an sich problematisches Kaufverhalten bemerkt. Einige Studien zeigen, dass, bereits wenn man Personen dazu bringt, an Kreditkarten zu denken, sie weniger Selbstkontrolle in Kaufsituationen zeigen und auch weniger auf Kosten achten.

### Kaufen vs. Glück

*Können wir uns glücklich kaufen?*

Die Forschung zeigt immer wieder, dass materielle Besitz nicht wirklich glücklich macht, sondern dass sich das Ganze relativ schnell abnutzt. Wenn ich ein neues Smartphone kaufe, dann ist die Er-

wartung an das tolle Gefühl, das ich dadurch erhalten werde, viel größer, als das tatsächliche Gefühl, wenn ich das Smartphone habe. Eigentlich ist es viel sinnvoller, Geld für Erlebnisse auszugeben. Dies kann dann auch relativ günstig sein, wie z.B. ein Picknick mit Freunden. An solche Ereignisse kann ich mich immer wieder erinnern. Und es ist jedes Mal wieder etwas anderes. Denn in der Erinnerung verändert sich das Ganze, während wir uns an Dinge, die wir um uns haben, relativ schnell gewöhnen.

*Ist das etwas, was die Wirtschaft vorgibt? Immer das Neuste haben! Das sind doch Themen, mit denen Marketing arbeitet!*

Na klar. Wenn wir alle zufrieden wären, mit den

Dingen, die wir haben, dann würden wir relativ wenig kaufen. Der Forscher Dan Gilbert hat das in einem Vortrag mal – den gibt's auch online – ganz schön gesagt: Ein Einkaufszentrum für Zen-Mönche funktioniert einfach nicht. Die wollen einfach nicht so viele Sachen haben!

*Herr Büttner, danke für das Interview und Ihre Zeit. Danke für Ihr Interesse!*

**Das ungekürzte Interview finden Sie unter [www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)**

**Internet-Tipp:** Dan Gilbert „Shopping Mall (Einkaufszentrum) für Zen-Mönche“: [http://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy.html](http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html)

## Wasser sparen beim Gemüseanbau

Der Aquaring ermöglicht das gezielte Bewässern von Pflanzen, die viel Wasser benötigen, wie zB Tomaten, Gurken und Paprika und sorgt somit für Wasserersparnis. Es muss seltener bewässert werden, denn das in den Ring gegossene Wasser sorgt dafür, dass der Wurzelbereich der Pflanzen länger feucht bleibt. Auch das Ausbringen von Dünger kann gezielt, sparsam und ohne Streuverluste erfolgen. Hervorragend



geeignet für den Einsatz im Gewächshaus oder in Beeten in Hanglage bei denen das Gießwasser sonst abläuft.

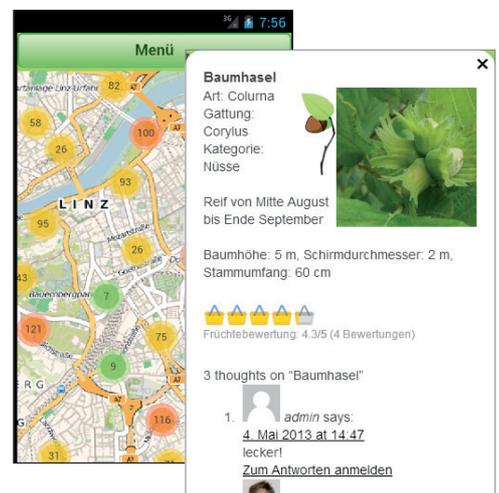
So wird der Aquaring selbst gebastelt. Der alte Blumentopf sollte einen Durchmesser von ca. 20 cm. betragen. Einfach den Boden abschneiden und im unteren Bereich der Seitenwand Zacken ausschneiden (Topf lässt sich so leichter in die Erde stecken).

## Linz pflückt

Die Webseite <http://linz.pflueckt.at> zeigt mehr als 2000 öffentliche Obstbäume der Stadt Linz. Das Besondere daran: Die Früchte der Bäume sind frei verfügbares Gemeingut, das von jeder Person gepflückt und gesammelt werden darf. Pflücken ist also ausdrücklich erwünscht!

Die Basisdaten von „Linz Pflückt“ stammen von den Stadtgärten Linz und enthalten Informationen zu Art, Gattung, Baumhöhe usw. ergänzt um Informationen wie Reifezeit und Fruchtekategorie. Nach der Registrierung können Sie die Bäume kommentieren und weitere Daten hinzufügen, z.B. den aktuellen Reifestand, eine Bewertung der Früchte und ein Foto des Standorts. Schauen Sie sich die Bäume an und lassen Sie sich die Früchte schmecken!

„Linz Pflückt“ ist auch als kostenfreie App für Android-Geräte verfügbar. Besitzer von iOS- und Windows-Mobiltelefonen können die mobile Version von „Linz Pflückt“ verwenden.



## Modedesign Marke Eigenbau

**Als Charles Darwin bei einer Expedition nach Feuerland den dortigen Eingeborenen Kleidungsstücke anbot, nahmen diese das Geschenk zwar dankend an, aber nur, um dann die Kleidung sorgfältig zu zerreißen und die Fetzen als Schmuck zu verwenden - Mode Marke Eigenbau ist also keine Erfindung kreativer Wirrköpfe, sondern reicht in die geschichtlichen Anfänge der Bekleidung zurück. Ohne den Mut Althergebrachtes neu zu sehen, gäbe es heute weder Haute Couture noch H&M. Warum also nicht die Zwischenhändler überspringen und selbst zum Designer oder zur Designerin werden?**

Der Einwand „Ich kann aber nicht nähen“ kann getrost zur Seite geschoben werden. Umfassendes Nähwissen ist für viele Design-Ideen auch gar nicht nötig. Viel wichtiger ist die Inspiration und dabei kann das Internet gute Dienste leisten. Tausende „ZuhauseSelbstdesigner“ präsentieren ihre Werke oft samt detaillierter Anleitung im Web.

Für Anfänger geeignet sind alle Projekte geeignet, die bestehende Kleidungsstücke aufwerten. Rasche Erfolgserlebnisse bieten umgestaltete T-Shirts.



Ein wenig Stofffarbe, eine Schablone oder ein Stempel und Perlen, Pailletten oder Bänder machen aus einem simplen weißen Shirt ein neues Lieblingskleidungsstück.

Noch schneller geht eine Umgestaltung mit der Schere. Einfach ein Muster auf den Rücken oder die Ärmel eines einfarbigen T-Shirts zeichnen und mit der Schere ausschneiden.



Wer ein wenig Näherfahrung hat, kann sich auch an größere Projekte wagen. Aus einem dünnen Pullover oder T-Shirt lässt sich mit ein wenig Geschick ein Bolero Jäckchen nähen. Einfach in der Mitte aufschneiden und die Ränder mit einem bunten Schrägband einfassen oder wie auf dem Foto einen Kordelzug anbringen.

Bunt darf es bei den Kindern zugehen. Zu kurz gewordene Ärmel oder Säume lassen sich mit bunten Stoffen verlängern und die Kleinen lieben es mithelfen zu dürfen. Da wird aus dem alten Kleid plötzlich der Star im Schrank.



Sogar ganz ohne eigene Nähmaschine ist der Design-Wut keine Grenze gesetzt. Die Nähküche in Linz ist eine offene Plattform für alle, die gerne mit Stoffen arbeiten. Dabei helfen sich Gleichgesinnte gegenseitig bei der Umsetzung der jeweiligen Designideen. Ganz egal ob Spitzennäherin oder blutiger Anfänger (ja auch Männer kommen in die Nähküche) – hier ist jeder und jede an der Nähmaschine willkommen. Derzeit tingeln die Organisatorinnen noch mit einem Bus durch die Lande, gesucht wird aber ein dauerhaftes Domizil in Linz. Die Zeiten, in denen das Flickern oder Stopfen von



Kleidung ein Ausdruck von Not war und die ausgebeuterten Stellen verschämt versteckt wurden, sind heute vorbei. Besonders junge, engagierte Menschen tragen ihre handgemachten oder handverschönerten alten Kleidungsstücke mit Stolz. Neben dem Gedanken der Nachhaltigkeit und der darin enthaltenen Kritik an der Wegwerfgesellschaft sind die Einzelstücke ein Ausdruck von Individualität. Dabei zählt auch nicht die Perfektion, sondern die Liebe und Zeit, die in die Herstellung geflossen sind. Wer einmal damit begonnen hat, in alten Kleidern neue Designerstücke zu sehen, gibt nicht nur weniger Geld für Mode aus. Die Selbstermacher und Selbstermacherinnen heimsen einen neuen Reichtum ein – nämlich Komplimente. Und wir versprechen, das Gefühl sagen zu können „Das hab ich selbst gemacht“, ist durch nichts zu überbieten.

**Webtipps zu diesem Thema auf Seite 7**

## Kauf dich glücklich!?

Ein „typischer“ Shopping Nachmittag: Gemeinsam mit tausenden anderen Kaufwütigen kämpfen wir uns durchs Einkaufszentrum, verlassen es nach Stunden des Suchens und Probierens müde mit den erstandenen Schnäppchen, nur um ein Jahr später festzustellen, dass nur wenige der Teile je getragen wurden. Kommt Ihnen das – zumindest ansatzweise - bekannt vor? Hier ein paar Vorschläge, lustvollen Konsum mit Nachhaltigkeit zu verbinden:

### Qualität statt Quantität

Kleidung kostet „nichts“ mehr. Durch Ausbeutung von Arbeitskraft in armen Ländern wird sehr billig produziert. Dadurch kostet ein T-Shirt oft schon weniger als € 10,-. Die Verführung liegt im Preis. Weil dieser so niedrig ist, wird zum Teil wahllos gekauft, ohne auf eine Notwendigkeit zu achten. Die Billigware ist zudem als Wegwerfware angelegt und übersteht nur wenige Waschgänge. Die Investition in ein qualitativ (vielleicht sogar bio und fair-getradet?) hochwertigeres Teil lohnt sich somit. Und wäre es nicht schön, österreichische JungdesignerInnen und Produzenten zu unterstützen?

### Flohmarktbesuche

Der Preis passt am Flohmarkt immer: das erstandene Gewand ist billig und manchmal lohnt sich's auch schon der schönen Knöpfe wegen, die dann ein anderes Teil verhübschen. Hartnäckigkeit und ein Blick für die passenden Stücke sind hierbei hilfreich. Ebenso Fantasie, wie man Omas alte Bluse kombinieren oder frech drapieren kann, sodass sie wieder schick aussieht. Auch der soziale Aspekt ist nicht zu unterschätzen: Nette Gespräche mit MitstöberantInnen und VerkäuferInnen sind lustige Nebeneffekte.

### Second-hand-Shopping

Wem das Ambiente von Flohmärkten zu unübersichtlich ist, findet im Second-hand-Shop bereits vorsortierte, geordnete Ware, die trotzdem günstiger ist als Neuware. Anbieter gibts im privaten Sektor, aber auch Caritas, Rotes Kreuz, Volkshilfe

## Großes Wolkenkino

Nimm dir ein Beispiel an Mitgliedern der britischen »Cloud Appreciation Society« und betrachte Wolken nicht als Sonnenscheinverhinderer, sondern als Wunder. Geh öfter ins ganz große Wolkenkino (immense Leinwand, immer freie Plätze) und lass deine Fantasie die Regie übernehmen. Leg dich dazu rücklings auf eine Wiese oder besteige öffentlich zugängliche Türme und Aussichtspunkte. Wolkenlatein kann dir helfen, deine Bewunderung mit anderen zu teilen (»Guck mal, jetzt hat sich der Cumulonimbus in einen Cirrocumulus verwandelt!«).

<http://www.diekleinemarjie.de/>

und Humana nehmen Kleiderspenden an und verkaufen weiter.



© LouPe / pixelio.de

### Kleider-Swapping

Das Prinzip ist einfach: Man nehme ein oder mehrere Stücke aus dem eigenen Kleiderkasten und tausche sie gegen ein schönes anderes aus. Ob im Freundeskreis oder im großen Stil (in Großstädten wie London und Berlin gibt es richtiges Designer-Swapping), das Grundprinzip bei allen Swap-Partys ist: es werden nur schöne Stücke getauscht.

Selbstverständlich muss nicht immer getauscht, sondern kann auch verschenkt werden. Im Freundeskreis kennt man den Geschmack und die ungefähre Kleidergröße des Gegenübers. Und es ist doch eine Wohltat, wenn die gute Freundin sich über ein schönes Kleidungsstück freut, das man selber schon lange nicht mehr getragen hat.

### Im eigenen Kleiderkasten shoppen – anders kombinieren

So manches bislang ungeliebte Stück im Kleiderschrank kann in anderer Kombination zu neuen Ehren kommen. Aus Gewohnheit greifen wir auch bei der Mode immer wieder zum Gleichen. Die in die hintersten Schrankecken verbannten Teile entpuppen sich aber oft als erfrischende Erweiterung des eigenen Mode-Horizonts. Auch unser Modegeschmack ändert sich auf Dauer ein wenig.

<http://www.flohmarkt.at> bietet eine Übersicht über alle österreichischen Flohmärkte.



## Aufgepasst, liebe Schnäppchenjäger/innen! Kaufen im WWW

und Neubestellung übers Internet macht oft den Preisvorteil zunichte, weil unter Umständen die Versandkosten dann zweimal zu bezahlen sind.

Umweltbewusste Käufer/innen sollten außerdem bedenken, welchen ökologischen Fußabdruck ein Einkauf hinterlässt, wenn ein Produkt einzeln rund um die Welt zum Kunden transportiert wird. Damit drängt sich schon fast das nächste Thema auf: die Nachhaltigkeit in der Region. Wo wird der Umsatz für das Produkt generiert? Wer verdient dabei? Der multinationale Konzern oder der (mir vielleicht sogar persönlich bekannte) Händler? Früher gab es dazu den Slogan „Fahr nicht fort, kauf im Ort“.

Weitere wichtige Punkte sind Reklamation, Gewährleistung und Service. Oft ist die Reparaturabwicklung bei Internetkäufen derart aufwändig, dass ein Neukauf lohnender ist. Die Nachhaltigkeit bleibt dabei auf der Strecke. Wer billig kauft, kauft eben oft doppelt. Und der ursprüngliche Preisvorteil? Der ist dann natürlich weg. Auf Grund der Buchpreisbindung fällt der Internet-Preisvorteil beim Buchkauf weg. Bücher kosten beim „Buchhändler am Eck“ gleich viel wie im Internet-Book-

store. Normalerweise ist nach Bestellung beim Buchhändler ein Buch am nächsten Tag abholbereit. Besonders bei Büchern schwinden somit die Vorteile des Internet-Kaufes.

Oft wird man an einem Kauf übers Internet auf Grund von Preis oder Verfügbarkeit bestimmter Waren nicht vorbeikommen. Es ist allerdings lohnenswert, sich jedes Mal die Frage zu stellen, ob es nicht doch Alternativen gibt. Welchen Mehrpreis ist man bereit zu bezahlen? Und ist der Mehrpreis vielleicht durch größeres Service, bessere Kundenbetreuung, fehlende Versandkosten oder durch die bessere ökologische und volkswirtschaftliche Bilanz gerechtfertigt? Und vielleicht ist der anfängliche Mehrpreis ja gar keiner, wenn man die ganze Produktlebenszeit einbezieht.

Wieder mal erfolgreich gewesen, auf der Jagd nach Angeboten, Aktionen und Abverkäufen? Übers Internet das gute Stück um 10 % günstiger als beim Händler im Ort geshoppt? Gratuliere! Aber ist der Kaufpreis alles? Hier ein paar Gedanken für den nächsten Internet-Kauf.

Wohl kaum ein ortsansässiger Händler kann mit den Preisen im Internet mithalten. Kleinere Stückzahlen, höhere Personalkosten, Miete fürs Geschäftslokal usw. führen in der Regel zu höheren Preisen. Aber welchen Mehrwert kann der Händler bieten?

Wer nicht hundertprozentig weiß, welches Produkt er haben möchte bzw. welches zu den Bedürfnissen passt, kann dieses vor Ort genauer begutachten bzw. von Fachpersonal eine Expertenmeinung einholen. Eine Rücksendung

## Krimskrams-Tipps (von Gabi Huemer)

### Knöpfe:

1 Knopf kostet so ca. 45 Cent. Teure schöne Knöpfe kosten auch gleich € 4,50 pro Stück. Es lohnt sich also, sich um einen Knopf auf der Straße zu bücken oder diese von ausgetragener Kleidung abzuschneiden und aufzubewahren.

### Reißverschlüsse, Druckknöpfe, Haken, Ösen und Co.

Auch das Heraustrennen von funktionierenden Reißverschlüssen, das Abtrennen von Druckknöpfen, Haken, Ösen etc. von abgetragener Kleidung spart Geld und kann alles wieder verwendet werden.

## 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](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)

[www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)

Vereinsobmann: Mathias Mühlberger  
Vereinskassierin: Mag<sup>a</sup>. Brigitta Schmidberger  
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler  
Redaktion: Mag<sup>a</sup>. Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Distl, Helga Herzog, BA Christiane Seufferlein  
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 SCHULDNERHILFE OÖ 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: AT48 1860 0000 1062 0110

BIC: VKBLAT2L

## Spartipps von unseren Leserinnen und Lesern

### DVD statt TV

Wir haben vor mittlerweile elf Jahren unseren Fernseher abgemeldet, weil wir einfach nur noch unzufrieden mit dem Angebot waren. Für das Radio zahlen wir aber nach wie vor die entsprechenden Gebühren.

Für den ORF fallen zur Zeit pro Monat Gebühren in Höhe von € 19,78 für Radio und Fernsehen an, die Radio-Gebühren betragen nur € 5,78 pro Monat --> das heißt: pro Monat sparen wir € 14,00! Und das ohne Berücksichtigung etwaiger Kabelgebühren!

Weil es aber ganz ohne Film schauen auch nicht geht, haben wir im Laufe der Jahre nun schon viele DVDs gekauft. Unsere Ausgaben pro Monat sind aber noch immer geringer als vorher. Zudem kann man DVDs von Freunden ausborgen, in der Bücherei ausleihen oder Mitglied in einer Videothek werden (für nicht ganz aktuelle Filme sind die Leihgebühren relativ gering).

### Nachtrag zum Schwerpunkt Kaffee (von Helga Maria Kainz)

Ich verwende schon seit Jahren einen „Dauerfilter“, ein feinmaschiges Metallnetz, für die sogenannten Melitta-Maschinen, den ich auch im Geschirrspüler reinigen kann.

Wenn ich für mich alleine Kaffee aufbrühe, dann verwende ich eine sog. Kaffeepresse. Gibt es in verschiedenen Größen im Handel und zu unterschiedlichen Preisen.



### Unser Webtipp

#### Modedesign Marke Eigenbau

Hier ein paar ausgewählte Seiten im Internet zu unserem Schwerpunktthema auf den Seiten 4 und 5:

<http://naehkueche.wordpress.com>

<http://www.fuereinebesserewelt.info>

<http://diy-tipps.onblog.at>

<http://blogs.glamour.de/diy/>

<http://www.bloglovin.com/blog/641440/>

<http://fashion.onblog.at>

### 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!**

#### 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



### Susanne Spreitzer Das KONSUMENT-Sparbuch - Spartipps für den Alltag Hrsg. VKI, Wien 2013 - 120 Seiten, € 14,90

*Dieses Buch - herausgegeben vom Verein für Konsumenteninformation VKI - liefert Anregungen und Hinweise, die vielen Gelegenheiten zum Sparen zu erkennen und zu nutzen. Über 300 Sparempfehlungen haben Experten zusammengetragen, basierend auf den Erfahrungen ihrer langjährigen Test- und Beratungstätigkeit. Quer durch alle Lebensbereiche zeigt das Buch Möglichkeiten auf, das Haushaltsbudget auf einfachem Weg zu entlasten, und veranschaulicht, dass es keiner großen Entbehrungen bedarf, um am Monatsende mehr Geld zur Verfügung zu haben.*

## Budgetcoaches jetzt auch in den Regionen

### Projekt Budgetcoaches – Freiwilligenteam wird erweitert

Seit 2009 bietet die SCHULDNERHILFE OÖ ihren Klient/innen eine Nachbetreuung durch freiwillige Mitarbeiter/innen an.

Durch diese Unterstützung in einer für die Klient/innen schwierigen Lebensphase konnten schon konkrete Erfolge verzeichnet werden. Laufend werden existenzsichernde Maßnahmen gesetzt, Haushaltspläne erstellt sowie das persönliche Finanzverhalten reflektiert. Dadurch kann das Scheitern eines Schuldenregulierungsverfahrens verhindert und das eigene Finanzmanagement besser kontrolliert und überblickt werden.

„Das Projekt hat sich sehr gut entwickelt, wir haben sehr kompetente und engagierte freiwillige

Mitarbeiter/innen und unsere Klient/innen nehmen dieses einmalige Angebot immer besser an“, freut sich die Projektleiterin Katharina Malzer. Derzeit nehmen 20 Klient/innen in Linz und Rohrbach die individuelle Nachbetreuung in Anspruch.

Nächstes Ziel der Projektleitung ist die Erweiterung des Freiwilligenteams auf die SCHULDNERHILFE-Standorte Freistadt, Kirchdorf/Krems und Perg. „Wir möchten auch unseren Klient/innen in diesen Regionen den Zugang zu EURO-FIT ermöglichen und sie bei der nachhaltigen Sicherung ihrer Entschuldung unterstützen“, so Malzer.

Bei Interesse an einer freiwilligen Mitarbeit in unserem Projekt freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:

**E-Mail: [budgetcoach@schuldner-hilfe.at](mailto:budgetcoach@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  
**SCHULDNERHILFE OÖ**  
 Stockhofstraße 9  
 4020 Linz