



Geizhalszeitung in Österreich

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Ein Jahr leben ohne Einkaufen - Ein Experiment

„Eine Freundin von mir kauft ein Jahr lang nichts.“ Eine paar angelegte Diskussionen nach diesen Worten einer Arbeitskollegin und drei Wochen später sitzen wir einer jungen, engagierten Frau gegenüber, deren Ideen nur so aus ihr herausprudeln.

Grund unseres Treffens ist, dass sich Barbara vorgenommen hat, ein Jahr nichts außer dem Notwendigsten einzukaufen. Ziel ihres Experiments ist es, sich von Konsumzwängen zu befreien und kreative neue Möglichkeiten zu finden, um nachhaltig zu leben.

Bereits seit langem leben sie und ihre Familie nach dem Prinzip „Weniger ist mehr“. Wenn sie etwas kauft, dann Hochwertiges und möglichst kein Wegwerfprodukt. Plastik vermeidet sie so gut es geht („Ich bin die klassische Stoffsackerl-Trägerin“).

Auch bei Lebensmitteln wird nicht gleich gekauft, sondern Barbara versucht vieles selber herzustellen. Brot wird selbst gebacken, Gemüse und Obst ganz nach Omas Art eingekocht. Im Laufe des Gesprächs stellt sich heraus, dass Barbara

für zwei Erwachsene und zwei Kinder – trotz teurer biologischer Ernährung - mit € 400,- im Monat für Lebensmittel auskommt. Der Grund für diesen sehr moderaten Betrag liegt im konsequenten Selberkochen und darin, dass sie aus dem Schrebergarten ihres Vaters viel Gemüse bekommt.

Statt ständig neue Kleidung einzukaufen gilt bei ihr: alte Sachen umnähen, stricken, häkeln. So entstehen unbezahlbare Einzelstücke und kreativ sein macht ihr sichtlich Spaß. Gebrauchte Kleidung erwerben ist erlaubt. Geschenke annehmen auch, aber nur, wenn es echte Geschenke sind und kein Umgehen der Regeln darstellt.

Barbara lacht übers ganze Gesicht als sie sagt: „Wahrscheinlich glauben Sie, dass ich ein bisschen schrullig bin.“ Wir lachen mit und

Fortsetzung Seite 2

Seite	Inhalt
2	Interview (Forts.) Kostengünstiger Winterspaß
3	Obst und Gemüse richtig lagern Nie mehr kalte Füße!
4	check IT - PC-Programme Rezept: Kürbiscurry Impressum
5	LeserInnentipps Medienecke
6	In eigener Sache Bestellkarte

Super-Spar-Tipp

von Maria Casagrande

Patschen stricken mit Filzwolle ist in. Es geht schnell und ist sehr einfach (siehe Anleitung auf Seite 3). Man braucht dazu 8-9er Nadeln. Wenn in der Eile keine Nadeln zuhause sind, geht das mit 5 Bleistiften auch ganz gut.



sind statt dessen der Meinung, dass sie sehr selbst- und umweltbewusst im wahrsten Sinn des Wortes ist.

Wir haben Barbara folgende Fragen gestellt:

GHZ: Welche Beweggründe haben Sie veranlasst, ein Jahr nichts zu kaufen?

Barbara: Im Internet stieß ich auf einen tollen Blog. Dottie Angel, eine in den USA lebende Britin, rief eine sogenannte Challenge ins Leben. Ein Jahr lang nichts Neues kaufen. Second hand oder selbstgemacht ist erlaubt. Da hat sich schon eine weltweite Fangemeinde gebildet. Da wir immer schon nachhaltig gelebt haben, hab ich mir gedacht, dass ich das ausprobiere.

GHZ: Was sind die Vorteile eines einkaufsfreien Jahres?

Barbara: Dem Shopping war ich ja nie wirklich verfallen. Aber jetzt merke ich deutlich,

dass ich viele Dinge einfach nicht mehr unbedingt haben will. Ich lebe entspannter und kann mich tatsächlich „nur“ an den Auslagen der Geschäfte erfreuen.



GHZ: Wie reagiert Ihr Umfeld? Was sagen Ihre Kinder dazu?

Barbara: Meine Freunde sind es gewohnt, dass ich manchmal etwas seltsame Ideen habe. Die meisten meiner Freunde versuchen aber auch ein nachhaltiges, nicht konsumorientiertes Leben zu führen. Bei Anderen stößt mein Versuch doch auf großes

Interesse und die Frage nach dem Warum wird mir häufig gestellt. Meine Kinder müssen sich meinen Einkaufsregeln nicht unterwerfen, es soll ja nicht zum Zwang werden. Sie dürfen ihr Taschengeld ausgeben wofür sie wollen.

GHZ: Gibt es auch negative Seiten?

Barbara: Der Zeitaufwand etwas selber herzustellen ist natürlich nicht zu unterschätzen und der Ausverkauf in meinem Lieblingsgeschäft war eine schwere Prüfung.

GHZ: Was müsste passieren, um das Experiment abbrechen?

Barbara: Da fällt mir jetzt eigentlich gar nichts ein. Mir gehts sehr gut dabei, wenn ich abends in meinem kleinen Nähzimmer sitze und werke.

GHZ: Danke für das Gespräch!

Kostengünstiger Winterspaß

Durch tief verschneite Winterlandschaften gleiten. Die harmonische, gleichmäßige Bewegung genießen. Den eigenen tiefen Atem wahrnehmen. Trotz Kälte schwitzen und steigende Ausdauer und Kraft spüren.

Sie wissen wovon wir reden? Langlaufen ist eine kostengünstige Wintersportart, die – wenn man/frau es mit FreundInnen macht - gesellig ist, fit und gesund hält und gute Laune macht. Egal, ob Sie klassisch oder im Skating-Stil unterwegs sind: Ihr Blutkreislauf wird angeregt, Ihr Körper schüttet Endorphine aus, die in Ihnen Wohlbefinden, Ruhe und Fröhlichkeit auslösen. Für die KalorienzählerInnen unter Ihnen sei verraten: Eine Stunde langlaufen mit 4 km/h verbrennt ca. 480 kcal; sind Sie mit 8 km/h unterwegs, so brennt es Ihnen 780 kcal vom Leib.

Niedrig im Vergleich mit einer Ski- oder Snowboardausrüstung sind auch die Anschaffungskosten von Langlaufschiern. Besonders Sparsame unter Ihnen können z.B. bei ebay eine Ausrüstung ersteigern. Und zu Saisonende sind die Angebote bei SporthändlerInnen besonders günstig.

Die wenigsten Loipen sind kostenpflichtig. Im Gegensatz dazu kosten Tagespässe für Schigebiete zwischen 35 und 45 Euro. Und in schneereichen Wintern schnappen wir unsere Langlaufschier, fahren mit der Straßenbahn zur Donaulände und ziehen vergnügt unsere Spuren entlang der Donau. Wir würden uns freuen, wenn wir uns dort mal beim Langlaufen begegnen!

Allgemeine Infos:

Langlaufloipen gibt's in Hellmonsödt (7km, 9km), in Zwettl an der Rodl (Rodlloipe und Sterngartloipe), am Sternstein (ab Gasthaus Waldschenke; dort gibt es auch einen Langlaufschierverleih; www.waldschenke.at)

Nordisches Zentrum in Schöneben/Ulrichsberg mit Schieverleih: www.boehmerwald.at

Allgemeine Infos über die Loipen bekommt man unter www.wintersport.at (Rubrik Langlaufen). Dort bekommt man Adressen der jeweiligen Tourismusverbände, über die man alle wichtigen Infos (Schneelage, Loipenzustand, Erreichbarkeit mit Öffis, etc.) bekommt.



Obst und Gemüse richtig lagern

Tomate, Apfel, Salat und Karotte - jedes Obst und Gemüse hat unterschiedliche Ansprüche an Temperatur und Aufbewahrung. Wer ein paar Tipps bei der Lagerung beherzigt, kann sich länger über frisches, knackiges und geschmackvolles Obst und Gemüse freuen.

So bleibt Gemüse länger frisch

Gemüse bleibt länger frisch, wenn Sie es sofort nach dem Einkauf in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Kühlschrank aufbewahren. So wird das Austrocknen verhindert. Das Tuch soll immer etwas feucht bleiben. Auf diese Weise sind viele Gemüse wie z.B. Spargel, Rhabarber, Rettich, Frühlingszwiebeln, Kohlsprossen, Kohlrabi, Fisolen, Fenchel, Chinakohl, Brokkoli, Salate gut haltbar.

Im Winter ist der Balkon ein gutes Ausweichquartier

Mangels geeigneter Lagermöglichkeiten im Keller können Wurzel- und Knollengemüse gut über den Winter am Balkon eingelagert werden. Dafür ist jedoch ein entsprechend großer und isolierter Behälter erforderlich. Dieser besteht aus zwei ineinander gestellten Holzkisten, welche mit einer fünf Zentimeter dicken Styroporschicht isoliert sind. Deckel und Boden sind ebenfalls mit einer Styroporplatte isoliert. Im Boden befindet sich ein kleines Abflussröhrchen zum Ableiten des Kondenswassers. Den Boden mit Sand bedecken und schichtweise mit Gemüse und Sand befüllen. Südbalkone mit Glasverkleidung sind durch die großen Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht nicht geeignet.

Wasser als Frischekick

Etwas länger gelagertes Gemüse, wie z.B. Karotten und Radieschen, werden wieder frisch und knackig, wenn sie für ein paar Minuten in kaltes Wasser eingelegt werden. Kräuter wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch bleiben länger frisch, wenn Sie sie in einem Glas mit etwas Wasser aufbewahren.

Äpfel und Tomaten separat lagern

Tomaten und Äpfel scheiden bei der Lagerung besonders viel Ethylen aus. Dieses Gas beschleunigt die Reifung und den Verderb von anderem gemeinsam gelagerten Obst und Gemüse. Deswegen sollten Äpfel und Tomaten getrennt von anderem Obst und Gemüse aufbewahrt werden.

Übrig gebliebenes Obst verarbeiten

Obst, das übrig geblieben ist oder optisch nicht mehr ganz perfekt ist, können Sie mit einem Mixer pürieren und anschließend einfrieren. In kleinen Portionen tiefgekühlt eignet es sich hervorragend als Fruchtsauce zu Desserts und Eis. Diese Methode bietet sich natürlich auch für jedes saisonale Obst, wie z. B. Erd- oder Himbeeren an. Einfach putzen, passieren und einfrieren. Diese herrlichen Saucen bieten so Genuss das ganze Jahr über.

Nie mehr kalte Füße!



Für ein Paar Hauspantoffeln brauchen Sie: 200 g „Wasch- und Filzwolle“, Nadeln Nr. 8, eine Häkelnadel Nr. 6.

Anleitung: Acht Maschen mit Nadel Nr. 8 anschlagen - offene Runden stricken (Vorderseite rechte Maschen, Rückseite linke Maschen), insgesamt 32 Reihen.

Anschließend 26 Runden geschlossen stricken. Dann die Spitze wie folgt abnehmen: Die beiden ersten Maschen jeder Nadel zusammenstricken (sieben Runden), die restlichen Maschen zusammenziehen und fest vernähen.

Nun die hintere Naht schließen. Die Schuhöffnung im Muschelmuster umhäkeln (1 Stäbchen,

2 Doppelmaschen, 1 Stäbchen jeweils in eine Einstichstelle, 1 Masche auslassen, 1 feste Masche).

Schuhe bei 60 Grad in der Waschmaschine mit Feinwaschmittel waschen. Sie kommen etwas „verwutzelt“ heraus, nicht erschrecken! Schlüpfen Sie in die nassen Filzschuhe hinein, stampfen Sie fest auf den Boden bis die Schuhe die gewünschte Form erreicht haben. Anschließend mit Papier ausstopfen und trocknen lassen.

(aus: „Welt der Frau“, Heft 2/2009)

Ergänzung aus eigener Erfahrung: Die Patschen sind ca. Größe 40. Wenn man sie kleiner will, kleiner stricken oder zweimal waschen!



Computerprogramme? Das Geld dafür können Sie sich sparen!

Bevor konkrete Empfehlungen genannt werden, finden Sie hier eine kurze Erläuterung: *Freeware* ist Software, die vom Autor ohne Entgelt zur Verfügung gestellt wird. *Donationware* ist Freeware, bei der eine eventuelle Bezahlung dem Benutzer freigestellt bleibt. *Shareware* ist eine Vertriebsform von Software, bei der die jeweilige Software vor dem Kauf getestet bzw. in (zeitlich oder funktional) eingeschränktem Umfang genutzt werden kann. *Freie Software und Open Source* sind Programme, deren Programmcode frei einsehbar ist und die für jeden Zweck (auch kommerziell) nutzbar sind. All diese Programme haben gemeinsam, dass sie KOSTEN-

LOS genutzt werden können, ohne dass dies zwangsläufig Nachteile in der Nutzung gegenüber kostenpflichtigen Programmen haben muss. Hier Beispiele und Link-Tipps:

- Office-Software „Open Office“ <http://de.openoffice.org> (ähnlich Microsoft Office)
- Fotobearbeitung „Paint.NET“ <http://www.getpaint.net>
- Brennprogramm „CDBurnerXP“ <http://cdburnerxp-pro.softonic.de>
- Anti-Virus „AVG free“ <http://free.avg.com>
- PDF erstellen „FreePDF“ <http://freepdfxp.de>
- Audio-Editor „Audacity“ <http://audacity.sourceforge.net>

Ohne Software verkommt jeder Computer zum nutzlosen Häufchen Technik. Erst die Software (die „Programme“) macht die Computer-Nutzung komfortabel, abwechslungsreich, manchmal kompliziert und oft auch teuer. Gegen letzteres lässt sich etwas unternehmen! Völlig legal und mit wenig Aufwand. Kostenlose Computerprogramme werden unter vielen Bezeichnungen vertrieben.

Rezept: Kürbiscurry mit Zwiebeln

(von www.umweltberatung.at)

Zubereitungszeit: 45 min
Rezept für 4 Personen

500 g Kürbis, 250 g Karotten, 250 g Erdäpfel, 2 Zwiebeln, 2 bis 3 Knoblauchzehen, 1 EL Currypulver, ½ l Gemüsesuppe, 1/8 l Schlagobers, Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer



Bild: n.prey „die umweltberatung“

Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in größere Würfel schneiden. Karotten waschen, Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen und nach einigen Minuten den Knoblauch dazugeben. Das Currypulver darüber streuen und etwas anschwitzen lassen. Kürbis, Karotten und Erdäpfel dazugeben, Gemüsesuppe zugießen, einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren lassen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein. Zum Schluss Schlagobers und gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Klassische Beilage zu diesem Gericht ist Basmati-Reis. Als heimische Alternative empfiehlt „die umweltberatung“ Hirse, Getreidereis oder frisches Brot.

Tipp: Hokkaido-Kürbisse können mit Schale gekocht 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
www.schuldner-hilfe.at

Vereinsobmann: Mathias Mühlberger
Vereinskassierin: Mag^a. Brigitta Schmidberger
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktion: Mag^a. Alexandra Köchle, Mag. (FH) Clemens Rosina, 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 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: AT 481860 0000 10620110
BIC: VKBLAT2L

Sparen beim Geschenkpapier (Gabi Huemer)

Meist wird für Geschenkpapier viel Geld ausgegeben und oft wird es dann vom Beschenkten gleich weggeworfen oder zerrissen.

Ich verwende Geschenkpapier öfter - gebrauchtes Papier mit einem warmen Bügeleisen glätten (auch Klebestreifen gehen durch das warme Bügeleisen meist herunter, sonst wegschneiden) und wieder verwenden. Auch Geschenkblätter verwende ich mehrmals.

Außerdem bin ich durch Ideen im Internet oder durch Bücher sehr kreativ geworden: große Kalenderblätter mit schönen Motiven, Seidenpapier aus Schuhschachteln, alte Schnittmusterbögen (die sonst im Altpapier landen würden), Packpapier von Postpaketen oder auch ein Geschirrtuch, das ich aus Stoffresten selbst nähe und das der/die Beschenkte weiter verwenden kann. Sogar in Zeitungspapier

verpackte Geschenke können witzig aussehen.

Bei Geschenkblättern verwende ich nicht nur gebrauchte Bänder, sondern auch Woll-/garnreste (daraus kann man auch Geschenkschnüre häkeln oder knüpfen), Bastreste, Stoffreste etc.



Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Seit einigen Jahren gebe ich für Geschenkpapier und Bänder kein Geld mehr aus.

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!

Leser/innentipps

Geschirrtücher aus Bettwäsche

Alte Baumwoll-Bettwäsche, die an einer Stelle durchgeschuert oder gerissen ist, eignet sich noch zum Herstellen von Geschirrtüchern. Die guten Stellen zuschneiden, säumen, ein Band zum Aufhängen annähen und fertig ist das Gratis-Geschirrtuch.

Basare für Kindersachen und Spielzeug (Birgit Mandl)

Für Kinderkleidung und Spielzeug gibt es Basare in vielen Gemeinden. Diese werden von Müttern für Mütter organisiert.

Diese Umtauschbasare geben die Möglichkeit die eigenen zu klein gewordenen Kindersachen bzw. nicht mehr benötigtes Spielzeug dort zu verkaufen und gleichzeitig wieder passendes Gewand oder Spielzeug günstig anzukaufen. Bei mir geht es sich meistens aus, dass ich genau soviel verkaufe, wie ich dann wieder einkaufe.

Medienecke

Laura Sinikka Wilhelm: Es war einmal ein Hosenbein....

Kleider und Wohnideen aus gebrauchten Textilien

Haupt Verlag AG, 152 Seiten, € 24,90



Es war einmal ein Hosenbein... ein Hemd, ein Pulli, ein Kissenbezug oder ein Geschirrtuch. Die Jeans ist abgetragen, die Strumpfhose hat ein Loch und der Rock ist nicht mehr in Mode - und dann? Die Autorin Laura Sinikka Wilhelm zeigt, wie man raffiniert gebrauchte Textilien in individuelle Kleidungsstücke, Wohntextilien, Accessoires und Geschenkideen verwandeln kann. Stimmungsvolle Fotos aus dem finnischen Sommer illustrieren die nordisch frischen Projekte. Schnittzeichnungen und Motivvorlagen helfen beim Nacharbeiten.

SCHULDNERHILFE OÖ



BERATUNG & PRÄVENTION

IN EIGENER SACHE

SCHULDNERHILFE OÖ
 Stockhofstraße 9, 4020 Linz
 Tel. (0732) 77 77 34
 Fax (0732) 77 77 58-22
 e-Mail: linz@schuldner-hilfe.at
www.schuldner-hilfe.at

€INS, ZW€I, DR€I - Geld ist keine Hexerei

Lehrbehelf zur Finanziellen Allgemeinbildung im Volksschulbereich

Noch nie hatten Kinder und Jugendliche so viel Geld zur Verfügung wie heute. Die Wirtschaft hat dieses Potenzial schon lange erkannt und bewirbt diese Zielgruppe dementsprechend intensiv. Es ist also äußerst wichtig, den Umgang mit Geld schon im Kindesalter adäquat zu thematisieren, um ein souveränes Geldverhalten nachhaltig zu fördern bzw. zu erlernen.

Die SCHULDNERHILFE OÖ hat daher für Lehrkräfte im Volksschulbereich sechs Unterrichtsplanungen zu folgenden Themenbereichen erarbeitet:

- „Konsum und Wünsche“
- „Geld und Sparen“ und
- „Schulden und Risiko“

Auf etwa 60 Seiten finden sich neben den Unterrichtsplanungen auch sämtliche benötigten Arbeitsblätter und pädagogischen Materialien, die für die Umsetzung benötigt werden. Mit nur wenig Vorbereitungszeit können die Inhalte des Behelfs im Schulalltag eingesetzt werden.



„€INS, ZW€I, DR€I – Geld ist keine Hexerei“ kann gegen einen Kostenbeitrag von € 6,-- (exkl. Versandkosten) bei uns bestellt werden. Schicken Sie eine Mail an linz@schuldner-hilfe.at oder rufen Sie uns unter der Telefonnummer 0732/77 77 34 an. Alternativ dazu besteht auch die Möglichkeit, den Behelf **kostenlos auf unserer Homepage** www.schuldner-hilfe.at im Downloadbereich direkt abzurufen.

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