



1. GEIZHALSZEITUNG IN ÖSTERREICH

Es wird weiter „gegeizt“!

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass weiterhin „gegeizt“ werden kann....

Wie schon in unserer ersten Ausgabe vom Mai 1999 angekündigt, läuft das „Probejahr“ der „1. Geizhalszeitung in Österreich“ im

Mai 2000 aus. D.h. diese Ausgabe, die Sie gerade in Händen halten, ist bereits die vierte und damit letzte Ausgabe des Probelaufes! Aufgrund der zahlreichen positiven Rückmeldungen und Zuschriften von Lesern, Interessierten und auch den Medien, werden wir die Zeitung mit Unterstützung eines tatkräftigen Redaktionsteams weiterführen.



Erfreulicherweise können wir Ihnen auch mitteilen, dass die Zeitung **weiterhin kostenfrei** bezogen werden kann. Über einen freiwilligen Druckkostenbeitrag freuen wir uns natürlich sehr (Kto.-Nr. 00 010 620 110, BLZ 18600 VKB). Wenn Sie die Zeitung zukünftig nicht mehr zugesandt haben wollen, ersuchen wir um eine kurze Mitteilung.

Bei Fragen wenden Sie sich an: Schuldner- und Familienberatung des Vereines für prophylaktische Sozialarbeit, Hessenplatz 11, 4020 Linz, Tel.: 0732 / 77 77 34 0.

Spartipp

Werfen Sie alte, **gebrauchte Zahnbürsten** nicht weg! Sie sind für Fliesenfugenreinigen oder zum Putzen von schwer zugänglichen Stellen, z.B. bei der Waschmaschine, noch gut geeignet.

(Irene Rainer)

In unserer nächsten Ausgabe lesen Sie:

- ? **Ideen für den Muttertag**
- ? **'Spartipps für die Katz' und den Hund**
- ? **Sparen rund um den Urlaub**

INHALT

Sparen aus der Sicht eines Psychotherapeuten
Seite 2

Tipps für den Haushalt
Seite 2

Faschingskostüme selbst gemacht
Seite 3

Impressum
Seite 3

Flohmarkt für Sparefroh's
Seite 4

Tipps von Geizhalsen für Geizhalse
Seite 5

Der Weg zur billigen Frisur
Seite 5

Die Angebote der Schuldner- und Familienberatung
Seite 6

Bestellkarte
Seite 6

Superspartipp

Besorgen Sie sich doch ein neues Haustier: ein **Sparschwein** (mehr dazu auf Seite 3)

Sparen aus der Sicht eines Psychotherapeuten

Sparen ist eine – wenn nicht **die** – fundamentale Grundlage von Wohlstand. Dies gilt für einzelne Individuen, wie für Volkswirtschaften.

Was bedeutet Sparen für die Seele? Vor allem die Fähigkeit einen sofortigen Lustgewinn, einen Genuss aufzuschieben. Dafür gewinnt man die Chance später einen umso höheren Genuss zu erzielen. Diesen aufgehobenen Lustgewinn kann man auch anderen, z.B. seinen Kindern und seinen Erben, überlassen.

Die menschliche Psyche ist hier in der Tat mit einer gar nicht einfachen Aufgabenstellung konfrontiert. Ist einem nämlich das Sparen in Fleisch und Blut übergegangen, so ist es gar nicht so leicht, wieder damit aufzuhören. Ist man von Kindheit auf trainiert, auf kurzfristigen Genuss verzichten zu können, was tut man dann, wenn die Früchte der Zurückhaltung zu ernten sind? Eine Umstellung ist für manchen gar nicht so einfach. Genauso wie Verzicht will nämlich auch Genießen gelernt sein.

Ein Mann suchte einen Arzt auf. Was er denn tun könne, um 100 Jahre alt zu werden. „Rauchen aufhören“ empfahl der Arzt. „Ich rauche doch nicht!“. „Keinen Alkohol mehr“ ergänzte der Arzt. „Ich trinke doch nicht“ entrüstete sich der Patient. „Und vor allem keinen Sex“ meinte der Arzt. „Aber bitte, ich bin doch gänzlich enthaltsam!“ korrigierte der Ratsuchende. Worauf es der Arzt genauer wissen wollte: „Wozu wollen sie denn 100 Jahre alt werden?“

Ganz anders ergeht es den Menschen, die spontan, „aus dem Bauch heraus“ leben und sich den Genüssen hingeben können. Sie haben nichts gespart und leben auch auf Pump. Selbst aus der Bibel könnten diese Menschen zitieren: „Sehet die Vögel am Himmel, sie säen nicht, sie ernten nicht und dennoch ernährt sie der himmlische Vater“. Und gar der Apostel Paulus ermahnt: „Was nütze es Euch, wenn ihr die ganze Welt besäset, an eurer Seele aber Schaden leidet!“.

Real gestaltet sich das Leben der vorerst Sorglosen oftmals nicht so romantisch, wie es sein sollte. Untersuchungen weisen Geld als erstes Ehe-Streit-Thema aus. Vor allem wenn das Geld weg ist, gibt es vielfach Krach. Durchaus irrational: In der Krise wäre es noch wichtiger, zu kooperieren und gemeinsam das Problem zu bewältigen. Ich sehe mich als einigermaßen rational ausgerichteten Praktiker. Als solcher plädiere ich für Ausgewogenheit. Die Sparmeister und die Spontangenießer können viel von einander lernen. Es geht um die Kunst, die unterschiedlichen Qualitäten der zwei Lebensstile zu vereinen. Das gelassene Denken und Handeln des einen, mit dem genießenden Lebendigkeit im Hier und Jetzt des anderen.

Tatsächlich können wir unser Verhalten verändern. Wir können sowohl die Freiheit haben, Geld zurückzuhalten als auch uns die Freiheit nehmen, Geld auszugeben. Denken Sie daran, dass Sie der Schleusenwart ihres Geldes sind. Es liegt an Ihnen, die Schleusen zu schließen und zu öffnen.

Wenn wir nun schon beim Bild einer Staumauer sind: Ein Stausee kann gut sein, um daraus zu schöpfen. Vielmehr Sinn macht es gewiss, ein Wasserrad anzutreiben. Effizienter noch ist natürlich eine Turbine. Fachleute können uns am besten erklären, wie der höchste Leistungsgrad zu erzielen ist. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die Ersparnisse angesammelt haben, tun Sie gut daran, sich beraten zu lassen, wie diese am gewinnbringendsten anzulegen sind.

Günter Hochwallner



(Psychotherapeut)
Praxis: Rudolfstraße 14/1
4040 Linz

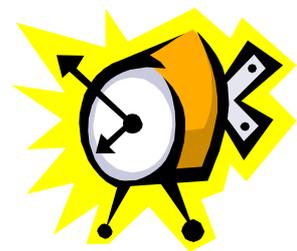
Knuspermüsli strecken

Müsli ist oft recht teuer. 300 g Müsli kosten S 30,- oder mehr. Deshalb hat es sich bewährt, mit Haferflocken zu strecken. 0,5 kg Haferflocken kosten nämlich nur ca. S 5,-. (Michaela Mauracher)

Zeit ist Geld...

Warum legen Sie beim Kartoffelschälen, Gemüseputzen usw. nicht in die Abwasch Zeitungspapier ein? Sie ersparen sich so das umständliche Ausräumen der Abwasch, weil Sie gleich mit einem Handgriff das Zeitungspapier mit den Schalen entfernen können. Es ist auch ratsam, im Mistkübel oder Abfalleimer – bevor Sie ihn benützen – ein Zeitungspapier einzulegen, weil Sie es dann beim Ausleeren leichter haben, weil sich der Schmutz am Boden nicht festsetzen kann.

(Irene Rainer)



Gebrauchten Einziehgummi

werfen Sie bitte nicht weg. Die noch elastischen, guten Stellen schneiden Sie in 4 cm lange Streifen. Diese können Sie zur Handtuch- oder Geschirrtuchhalterung sehr gut gebrauchen. So reißt dieses „neue Schlingerl“ nicht so leicht, weil es „nachgibt“. Zweckmäßig ist es auch, wenn man bei Handtüchern oben und unten ein Schlingerl annäht, damit das Handtuch nicht einseitig abgenutzt wird.

(Irene Rainer)

Billige Rezepte für den Winter

Gulaschvariationen (Helga Herzog)

30 – 40 dag Schweinefleisch (Bauchfleisch), 5 dag Fett, Zwiebel, Paprikapulver, Salz, Kümmel, Knoblauch.

Im heißen Fett feingeschnittene Zwiebel goldgelb anrösten, Paprika und Salz dazu, etwas kaltes Wasser und das würfelig geschnittene Fleisch mit zerdrücktem Knoblauch und gehacktem Kümmel im eigenen Saft weich dünsten. Davon mache ich immer gleich eine größere Menge und friere sie portionsweise ein.

Dann kann ich mit verschiedenen weiteren Zutaten variieren:

1. mit 1 EL Mehl stauben und 1/2 Becher Sauerrahm („Rahmgmacht!“) dazu = Schweinsgulasch
2. roter Paprikasalat, feingehackte Gurkerl, Hot Ketchup und ein bis zwei Dosen Bohnen dazu = Bohnengulasch
3. 1 rote und 1 grüne Paprikaschote, 20 dl Reis und 1 Suppenwürfel dazu – ca. 20 Min. dünsten = Reisfleisch
4. gut gewaschenes Sauerkraut mitdünsten, wenn alles weich ist, stauben und mit kaltem Wasser aufgießen, nochmals aufkochen und mit einem Tupper Rahm servieren. = Szegediner Gulasch
5. mit rotem Paprikasalat und gehackten Gurkerl, ca. 1/8 l Wasser, 1/2 Suppenwürfel zum Rest vom Erdäpfelgulasch = Gulaschsuppe

Essigkraut (Helga Herzog)

1 Häuptel Weißkraut, Essig, Salz, Kümmel und Wasser

Zubereitung: Das Kraut wird feinnudelig geschnitten, in eine Kasserolle geben; Kümmel und Salz drüberstreuen. Dann lässt man das Kraut knapp mit Essigwasser bedeckt weich dünsten. Vor dem Anrichten wird das Kraut mit etwas Fett abgeschmalzen.

Faschingskostüme selbst gemacht

Bikini Oberteil plus lange Hosen: aus Stoffresten hergestellt; Stoffreste lassen sich oft im Schlussverkauf oder bei Geschäftsaufösungen billig auf Vorrat legen.



5. Um das tiefe Dekollete und an den flatternden Hosenbeinen wallen weiche Volants. Beide Teile sind aus wildgemusterten Faschingsstoff.
6. Romantischen Mädchen steht das Kostüm aus sonnengelben Duchesse. Margeriten zieren Ausschnitt, Hosen-saum und Knie.
7. Zur Abwechslung mal weite Pluderärmel am knappen Oberteil. Hose und Leibchen sind aus buntkariertem Faschingstaft.
8. Wirbelnde, wippende Seidenfransen umflattern die weiten Hosenbeine und verlängern den schmucken BH. Schick dazu: Ein Clip am Ohr mit baumelnden Fransen.

(Helga Herzog)

Impressum:

Medieninhaber und

Herausgeber:

Verein für prophylaktische

Sozialarbeit

Schuldner- und Familienberatung

Hessenplatz 11

4020 Linz

Tel.-Nr.: 0732/77 77 34-0

Fax-Nr.: 0732/77 77 58-22

E-Mail:

vps.linz@schuldnerberatung.net

www.schulden.at

Vereinsobmann:

Mathias Mühlberger

Vereinskassier:

Franz Fath

Geschäftsführer:

DSA Ferdinand Herndler

Redaktion:

DBP Katharina Malzer

DSA Maria Casagrande

Redaktionsteam:

Brigitte Hölzl

Manfred Aichmair

Helga Herzog

Karin Zwettler

Irene Rainer

Layout:

DSA Clemens ROSINA

Verlags- und Herstellungsort:

Linz

Grundlegende Richtung:

unabhängige, unparteiische Zeitung zum Thema „Sparen - Mit wenig Geld auskommen“

Freiwilliger Druckkostenbeitrag:

Bank: VKB

Kto-Nr.: 00 010 620 110

BLZ: 18600

Leserzuschriften sind jederzeit willkommen. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der Veröffentlichung und redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Wir übernehmen keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Bitte geben Sie an, ob Sie bei einer evtl. Veröffentlichung anonym bleiben wollen!

Hinweis: Alle Angaben sind ohne Gewähr. Einzelbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Flohmarkt für Sparefroh's

(Manfred Aichmair)

Es ist Sonntag, 6 Uhr früh. Zum Parkplatz des Einkaufszentrums fahren zahlreiche Autos und laden Schachteln, Koffer und Tapetentische aus. Es beginnt emsiges Treiben. Tische werden aufgestellt und darauf alle möglichen Waren ausgebreitet. Ein Flohmarktsonntag beginnt und man wartet auf die Kunden. Diese lassen auch nicht lange auf sich warten. Schnell sind die Parkplätze voll und rund um die „Stände“ herrscht dichtes Gedränge. Man ist auf der Suche nach billigen, brauchbaren Dingen, manchmal auch auf der Suche nach ausgefallenen Sachen, die man zwar nicht unbedingt braucht, die aber Freude bereiten. Und die Aussteller hoffen, Mittag so

wenig wie möglich wieder nach Hause mitnehmen zu müssen. Wir aber machen einen kleinen Rundgang und sehen uns an, was es da alles zu kaufen gibt. Da ist der pensionierte Drogist, der noch etwas Ware nach seiner Geschäftsschließung übrig hat. Das Fläschchen Rasierwasser kostet statt S 125,- nur S 40,- und für die Frauen gibt es spottbillig Gesichtswasser oder einen Lippenstift. Auch die dreifache Mutter steht hier und wartet auf Käufer. Die Strampelhosen für das 5 Monate alte Baby braucht sie ja doch nicht mehr und auch die Kleider ihrer inzwischen 6jährigen Tochter sind schon zu klein. Ein selten getragenes, süßes Dirndlkleid für ein dreijähriges Mädel müsste doch um S 100,- einen Käufer finden, hofft sie. Eine Menge InteressentInnen steht um einen anderen Stand herum. Wenn man genau hinsieht, weiß man, dass man



da um S 100,- nichts kaufen kann. Ein altes Trichtergrammophon wird um etliche Tausender gehandelt, dazu echtes Bleikristall oder seltenes Meißeener Porzellan für die „Creme de la Creme“ der FlohmarktbesucherInnen.

Wer daheim eine Bauernstube hat, findet genauso seinen ausgestopften Auerhahn um einen Bagatellbetrag und auch der Autofahrer wird fündig, wenn er günstig Radzierkappen, Sitzbezüge oder einen gebrauchten Autoradio kaufen will. Wer sich nicht unbedingt nach der neuesten Mode anziehen will, findet so manch brauchbare Textilien. Sei es ein gebrauchter Rauhledermantel für den Winter um S 300,-, eine Lederjacke für noch weniger Geld oder ähnliches. Und auch

das junge Ehepaar mit wenig Kapital findet brauchbares Geschirr, vom Kaffeeservice bis zur Suppenschüssel und für die leere Wand im Wohnzimmer das passende Bild, vielleicht sogar ein Originalgemälde um ein paar „Hunderter“. Die gebrauchte, aber lange noch nicht verbrauchte Wohnzimmergarnitur findet so genauso ihren Käufer wie der leere Vogelkäfig, auch der alte Rasenmäher freut sich über seinen baldigen Einsatz auf der neuen Wiese.

Der Flohmarkt ist für jeden Sparefroh oder Geizhals ein wahres Vergnügen. Denn nur hier ist es noch möglich, manch teures Stück spottbillig mit nach Hause nehmen zu können. Nicht zu vergessen, dass der Flohmarkt auch ein Ort des Handelns ist. Mit etwas Glück ergattert man das für S 500,- angeschriebene Stück um einen oder zwei Hunderter billiger.

Besorgen Sie sich doch ein neues Haustier: ein Sparschwein

(Michaela Mauracher)

Dieses liebe Tierchen platzieren Sie dann in der Küche oder im Vorraum, in jedem Fall an einem Ort, wo man es oft und gerne mit Münzen füttert.

Kleingeld in der Geldtasche ist meist lästig und man möchte es gerne als wertlos ansehen. Wenn Sie jedoch regelmäßig Ihr Kleingeld in Ihr Sparschwein werfen und, wenn es voll ist, in der Bank leeren, so kommen Sie im Jahr auf einen recht beträchtlichen Betrag, der sonst unbemerkt in den täglichen Ausgaben untergegangen wäre.

„Hasenöhr!“ (auch „Polsterzipfel“)

(Irene Rainer)

25 dag glattes Mehl, 1 Prise Salz, 1/8 l saurer Rahm, 1 Eigelb, 4 dag zerlassene Rama, 1 Kaffeelöffel (gestrichen) Backpulver.

Dies Zutaten zu einem festen glatten Teig verarbeiten und eine halbe Stunde zugedeckt rasten lassen. Den Teig messerrückendick ausrollen und in verschobene Vierecke (2 cm breit, 6 cm lang) schneiden. Die Polsterzipfel schwimmend in heißem Fett goldbraun backen, auskühlen, anzuckern und zum Kaffee oder Tee als Mehlspeise anbieten. Schmeckt auch am nächsten Tag noch wie frisch! Als Hauptspeise können wir die Polsterzipfel heiß und süß mit Apfelsauce oder Zwetschenröster verwenden, oder in größere Vierecke schneiden und salzig zu warmen Sauerkraut auch als Hauptspeise servieren.

Tipps von Geizhalsen für Geizhalse

Vergleichen Sie beim Einkauf nicht nur Preis, sondern auch Inhaltsmenge!
(Irene Rainer)

Billige Vitaminquelle

Keimlinge, Sprossen. Es genügen ein Drahtsieb, große Schraubgläser und ein abgeschnittener Trichter zur Zubereitung. Das Schwemmwasser lässt sich noch hervorragend zum Blumengießen verwenden
(Uta Bach)

Denken beim Sparen

Wer 15 km Umweg in Kauf nimmt, um billiger tanken zu können, tankt nicht immer billiger, wenn man die Mehrkilometer bedenkt. Dies gilt auch für ein Sonderangebot im weit entfernten Geschäft.
(Manfred Aichmair)

Täglich Kassabuch führen

10 Minuten am Abend sollen jedem die eigenen Finanzen wert sein. Die Ausgaben geben täglich Aufschluss über das vorhandene Kapital. Am Monatsende aufgeschlüsselt nach Ausgabegebieten, lässt sich bei manchen Dingen der Rotstift ansetzen.
(Manfred Aichmair)

Der Weg zur billigen Frisur

- ?? Bei der Fa. WELLA in Linz können sie sich jederzeit als Modell zur Verfügung stellen – derzeit jedoch wegen Umbaus erst wieder ab Herbst 2000 möglich – aber vormerken
- ?? Auch in Berufsschulen gibt es die Möglichkeit als Modell zu einer Gratisfrisur zu kommen – Berufsschule Linz, Reindlgutstraße – immer von Mo – Do. Auf der Anschlagtafel beim Eingang sind die Termine dafür angeschlagen.
- ?? In manchen Friseursalons ist es möglich, sich die Haare selbst zu föhnen
- ?? Trockenschneiden ist billiger
- ?? Haare zuhause waschen und dann zum Friseur gehen, erspart eine teure Waschung im Friseursalon
- ?? Verzicht auf Taft, Festiger und Spray...
- ?? Fa. Riegler, Untere Donaulände 14, 4020 Linz bietet die Möglichkeit, dort erstandene Produkte für die Haarpflege nachfüllen zu lassen, die dann auch günstiger kommen
- ?? Fa. Huemer, Hauptstraße 16, 4020 Linz bietet für Damen das Trockenschneiden der Haare um S 112,-- an



Frau Hölzl's kreative Reinigungstipps

Haben sie es schon einmal mit Zahncreme probiert?

Sie ist biologisch abbaubar, angenehm im Geruch, nicht aggressiv auf der Haut, preiswert und in jedem Haushalt verwendbar.

Sie kennen die Schmutzränder am Halskragen, Flecken in Tischdecken, T-Shirts, Blusen und Pullis etc.: Tragen sie Zahncreme auf die verschmutzten Stellen auf, mit dem Finger verreiben, kurz einwirken lassen und ab in die Waschmaschine.

Mit Buntstift, Filzstift verschmierte Schreibtische oder angeschriebene Möbel: kein Problem – Zahncreme auf ein weiches Tuch auftragen und wegpolieren.

Angeschriebene Kinderhände (ob Filzstift, Tinte oder Farbstift) statt Seife nehmen sie einmal Zahncreme, gut einreiben und abspülen.

Matte Wasserhähne, Chromteile, Felgen bei Fahrrädern und Vorlegeplatten, vergilbtes Silberbesteck, Messingteile, Türschnallen etc.: geben sie auf ein weiches Tuch Zahncreme, gut einpolieren und mit sauberen Tuch nachpolieren.

Möbelpolitur lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Dazu vermischt man Speiseöl und Rotwein zu gleichen Teilen. Diese Politur eignet sich besonders zur Pflege von dunklen Holzmöbeln.

Versiegelte Böden und Holzteile aller Art können mit kaltem schwarzen Tee behandelt werden.



In eigener Sache:

Die Angebote der Schuldnerberatung / Familienberatung des Vereins für prophylaktische Sozialarbeit, Hessenplatz 11, 4020 Linz



Schuldnerberatung

Wir können Sie dabei unterstützen:

- ?? einen Überblick über ihre finanzielle Situation zu bekommen
- ?? Rückzahlungspläne zu erstellen
- ?? Möglichkeiten einer Gesamtregelung Ihrer Schulden auszuarbeiten
- ?? eine außergerichtliche Schuldenregulierung durchzuführen
- ?? ein gerichtliches Schuldenregulierungsverfahren (Privatkonkurs) vorzubereiten

Mediation

Ein vertraulicher und freiwilliger Weg zur Konfliktlösung

Wir können Ihnen helfen, in Trennungssituationen auftauchende Streitfragen wie z.B. Besuchsrecht, Unterhalt, Vermögens- bzw. Schuldenaufteilung etc. In eigener Verantwortung zu verhandeln und zu lösen.

Spielsucht

Hilfesuchende finden bei uns Beratung in Form von Einzel- und Gruppenarbeit. Die geleitete Selbsthilfegruppe der Anonymen Spieler trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in unserer Beratungsstelle am Hessenplatz.

Familienberatung

Es gibt viele Gründe zu uns zu kommen – wir bieten Hilfestellung

- ?? wenn in Ihrer Familie Probleme auftauchen, denen Sie sich alleine nicht mehr gewachsen fühlen
- ?? wenn Sie Konflikte in Ihrer Beziehung haben oder eine Trennung erwägen
- ?? wenn finanzielle Belastungen Ihre Partnerschaft gefährden

Scheidungsberatung

Wir bieten Ihnen fundierte Rechtsberatung in Bezug auf eine bevorstehende Trennung oder Scheidung.

Prävention

Da Unwissenheit mitunter ein Grund für Verschuldung ist, bieten wir auf Anfrage Vorträge, Schulstunden, Informationsmaterialien etc.

Offene Sprechstunde in Linz

Jeden Dienstag von 16.00 bis 18.00 Uhr gibt es die Gelegenheit ohne Terminvereinbarung dringende Fragen zu klären.

Nähere Informationen unter:

Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Hessenplatz 11, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 77 77 34 – 0
Internet: www.schulden.at

Bestellkarte für die 1. Geizhalszeitung Österreichs

✍ Hiermit bestelle ich ____ Exemplare der 1. Geizhalszeitung in Österreich
freiwilligen Druckkostenbeitrag an:

Kto.-Nr. 10620110

BLZ: 18600 VKB

✍ Ich möchte an dieser Initiative mitarbeiten.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte
ausreichend
frankieren!

An die

Schuldner- und Familienberatung

Träger: Verein für prophylaktische
Sozialarbeit

**Hessenplatz 11
4020 Linz**