



Die Interviewreihe zu Weihnachten



In dieser Ausgabe nimmt Weihnachten mehr Platz ein, da es ja auch ein Fest des Konsums ist. Aus diesem Grund haben wir uns InterviewpartnerInnen gesucht, die Weihnachten aus unterschiedlichen Blickwinkeln schildern. Wir werden in frühere Zeiten, aber auch in krisenhafte Situationen mitgenommen. Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit!

Der Konsumdruck der Weihnachtszeit

Ein Interview mit Frau Mag.^a Breitwieser von der Telefonseelsorge Linz über die Weihnachtszeit und wie diese Tage bei der Telefonseelsorge erlebt werden.

GHZ: Wie verlaufen die Weihnachtstage bei Ihnen? Haben Sie weniger oder mehr Anrufe?

Eigentlich gibt es nicht mehr Anrufe, aber die AnruferInnen sind emotionaler als sonst.

GHZ: Was sind die Anliegen der AnruferInnen in dieser Zeit? Sind sie anders als sonst?

In der Vorweihnachts- bzw. Weihnachtszeit wird der Druck und die Belastung der Menschen stark spürbar. Verursacht wird dieser Druck dadurch, dass die Konsumwelt zu Weihnachten eine heile Familienwelt vorspielt. Weihnachten muss immer das große Familienfest sein, daher wird auch der Wunsch der Menschen nach gegliückten Beziehungen in dieser Zeit noch stärker wahrgenommen und alles wird darauf ausgerichtet. Auch Konflikte z.B. mit einem Ex-Partner, der Verlust eines geliebten Menschen oder Einsamkeit werden stärker als sonst spürbar. Das lässt sich dann nicht mehr so einfach unter den Teppich kehren. Die Sehnsucht nach gegliückten Beziehungen ist bei allen Menschen immer da, die Weihnachtszeit macht das aber noch deutlicher.

GHZ: Was ist für Sie wichtig in der Vorweihnachts-/Weihnachtszeit?

Wichtig ist im Vorfeld Gespräche mit allen Beteiligten zu führen, wie Weihnachten gefeiert werden soll. Dabei sollte man sich nicht vom Stress, was alles sein sollte, leiten lassen. Es

Geschenke die Gefühle zur/zum Beschenkten ausdrücken. Das muss dann gar nicht so stark mit Geld verbunden sein, es kann auch Zeit geschenkt werden.

Ansonsten empfehle ich auch funktionale dh nützliche Geschenke (z.B. Gutscheine).

>>



geht vielmehr darum auf die eigenen Bedürfnisse und die der Partner / Familienmitglieder zu achten. Oft findet man dann raus, dass gar nicht so viel notwendig ist. Auch mit wenig Geld kann gemeinsam gegessen und schön gefeiert werden.

GHZ: Was sind Ihre Erfahrungen mit dem Thema Schenken?
Ich glaube, dass es wichtig ist, da

Inhalt **Okt. 2017**

Die Interviewreihe zu Weihnachten	1
Energiesparend duschen - was bringt ein Sparduschkopf?	4
Superspartipp	4
Kräuterecke	5
Shoppen im eigenen Kleiderkasten	6
Was tun, wenn eine Schraube locker sitzt?	6
Suppenwürze selbst gemacht ..	6
LeserInnenspartipps	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

Tipps für eine gute Weihnachtszeit:
Sich nicht überfordern!

Am 23.12. aus der Arbeit zu gehen und dann zu meinen nun kann auf Weihnachtsentspannung umgestellt werden, funktioniert nicht. Besser ist, die Arbeit gut abzuschließen und sich schon längerfristig drauf einzustellen, dass jetzt eine Familienzeit kommt.

Nicht zu viele Besuche einplanen! Immer zusammen sein und gar keine Zeit für sich zu haben, kann überlasten.

Kinder können mit zu vielen Geschenken überfordert werden! Die Erwartung von leuchtenden Kinderaugen und dass das Kind den ganzen Abend voller Freude mit den Geschenken spielt, tritt oft nicht ein, weil zu viel da ist. Dann erstmal alles wegräumen und sich gemeinsam mit dem Kind auf ein Geschenk konzentrieren.

Bei getrennt lebenden Familien ist es wichtig so bald wie möglich klärende und offene Gespräche über Weihnachten zu führen. Damit das funktioniert, müssen vorher oft die Beziehungen geklärt werden. Ich muss z.B. mit meinem Ex-Partner wieder reden.

Das ist das Gute an Weihnachten, dass das dann oft passiert und auch glückt! Der Wunsch nach Versöhnung ist zu Weihnachten stark da!



Foto: Telefonseelsorge

Frau Magistra Breitwieser ist Leiterin der Telefonseelsorge Notruf 142. Sie ist Psychotherapeutin und Theologin

Es gibt nicht immer nur ganz oder gar nicht! Zwischenstufen können sehr zufriedenstellend sein.

GHZ: Danke für das interessante Gespräch!

Die Telefonseelsorge bietet Telefonberatung als eine besondere Form der Lebenshilfe. Sie widmet sich vor allem jenen Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation oder in Krisenzeiten allein gelassen fühlen. Sie bietet ein kostenloses, vertrauliches und an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbares Beratungsangebot - ein offenes Ohr, Entlastung und Unterstützung für alle Anrufenden, unabhängig von deren Alter, Geschlecht, Religion und sozialer Herkunft.

Telefon: Notruf 142 ohne Vorwahl

E-Mail:
telefonseelsorge@dioezese-linz.at

„Bei Geschenken wird übertrieben“ Weihnachten aus Sicht eines Diakons



Foto: Helga Herzog

Franz Julius Scharf, ehrenamtlicher Diakon der Pfarre St. Michael

Leider geht der christliche Grundgedanke des Weihnachtsfestes immer mehr verloren und es wird zu einem reinen Wirtschaftsfaktor. Das Fest wird missbraucht, um einen Kaufrausch zu rechtfertigen, mit Weihnachtsliedern ab Oktober in den Supermärkten.

Vor allem junge Leute und da wieder besonders Familien mit Kindern übernehmen sich finanziell. Es muss viel geschenkt werden und da werden wir in der Pfarre schon auch um Unterstützung gebeten.

Bei den Geschenken wird übertrieben. Die Kinder sind überfordert mit

einem Packerlberg. Das Materielle steht zu sehr im Vordergrund. Zeit zu schenken und liebevolle Aufmerksamkeit würde allen gut tun und dem Sinn des Festes gerecht werden.

Schön ist, dass die Leute in dieser Zeit freigiebiger sind. Es wird mehr gesammelt und gespendet.



Helga Herzog, Pensionistin, verheiratet und Mutter zweier Töchter, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999

Frau Leopoldine Köhl, 103 Jahre alt, über Weihnachten in ihrer Kindheit

„Da muss ich jetzt fast 100 Jahre zurückdenken!“

Mittelgroßer Baum wurde beim Förster bestellt, zu stehlen wäre uns nie in den Sinn gekommen, der Schmuck waren Kugeln, Figuren, Tiere aus echtem Glas – die wären heute sehr teuer, Achtsamkeit war für uns selbstverständlich.

Das Haus war mit Tannenzweigen geschmückt, die Großmutter war für das Räuchern am Heiligen Abend zuständig – da ging die ganze Familie mit, auch in den Stall.

Es gab eine kleine Krippe aus Pappe. Am 24. waren wir Kinder bei der Oma, weil s' Christkindl kommt. Es wurde



Leopoldine Köhl

gebetet und gesungen, die üblichen Weihnachtslieder, „Stille Nacht“ natürlich auch.

Die Geschenke waren Dinge, die nötig waren, z.B. Schuhe oder Strümpfe. Es gab auch Spiele als Geschenk z.B. „Mühle“ oder „Fuchs und Hennen“, auch Kartenspiele. Mit Oma haben wir auch geschnapst - zum Ärger unserer Mutter!

Zum Essen gab es wie immer an Festtagen Schnitzerl oder Schweinsbraten – das hatten wir gern.

Die Erwachsenen und die älteren Kinder gingen in die Mette, wir Kinder waren stolz, wenn wir dazu schon groß genug waren.

Helga Herzog, Linz

Weihnachten damals - Frau Rosina Schatzl, 93 Jahre alt, erzählt



Schatzl Rosina

Wir haben nicht viel gehabt, aber einen Christbaum hat es schon gegeben. Der stand zum Schmücken im Schlafzimmer und da war die Tür zu, weil ja s' Christkind drinnen war.

Glaskugeln und Lametta hat man halt damals gehabt und wenn a Kugel brochen ist konnt ma keine neue kaufen, es gab ja keine.

Mit Tannenzweigen war die Wohnung geschmückt, räuchern war der Brauch. Dann ist die Tür aufgegangen und da war der Christbaum mit den

brennenden Kerzen.

Wir haben „Stille Nacht“ gesungen, meine Großtante und der Onkel haben das Fest mit uns gefeiert, die Eltern mussten arbeiten, i weiß nimmer was und wo. Am nächsten Tag sind's aber schon vorbeikommen.

Strümpfe aus Wolle hat es als Geschenk gegeben, die wurden bei einer Strickerin bestellt und wir haben auch Schuhe gekriegt, wenn wir welche braucht haben.

Helga Herzog, Linz

Das Weihnachtsgeschäft im Handel

Anonyme Aussage eines seit mehr als 10 Jahren im Handel Beschäftigten

Durch das Onlinegeschäft ist es in den letzten Jahren vor Weihnachten ruhiger als früher.

Die Leute werden immer gieriger, so nach dem Motto: „Ich will das aber haben!“

Selbst wenn schon Abverkauf ist, kommen Leute und wollen die Sachen noch billiger.

Man braucht schon eine dicke Haut, um das alles auszuhalten

Der größte Stress kommt aber erst nach Weihnachten, wenn die Gutscheine eingelöst werden und umgetauscht wird.

Katharina Malzer, Linz

Energiesparend duschen – Was bringt ein Sparduschkopf?

Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, morgens in die Dusche zu steigen und uns für den Tag frisch zu machen. Jedoch wissen die wenigsten, wie viel Energie und Wasser diese Selbstverständlichkeit kostet. Erst die Jahresabrechnung des Energieversorgers erinnert uns daran, dass dieser Luxus alles andere als gratis ist. Es lohnt sich also, einen kurzen Blick auf den Bedarf an Wasser und vor allem an Energie zu werfen.

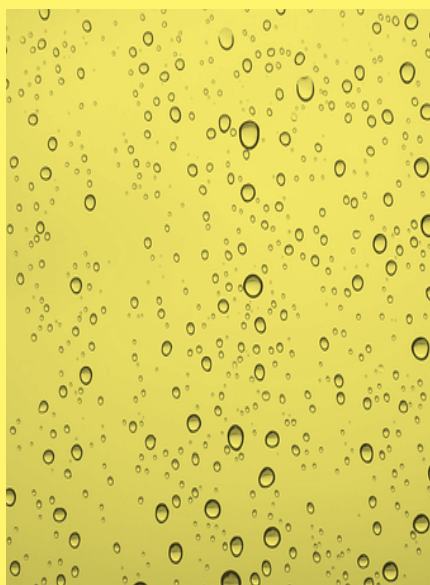
Zuerst ist es interessant zu wissen, wieviel Warmwasser pro Duschvorgang gebraucht wird.

Die wesentlichen Kenngrößen dafür sind die Durchflussmenge des Duschkopfes und die Duschdauer. Oft wird ein Duschkopf zwar als wassersparend angepriesen, der Hersteller gibt jedoch gar keinen exakten Zahlenwert an. Zumeist hilft nur eines: selber rechnen. Man braucht dazu einen Messbecher oder Kübel mit einem definierten Volumen (mindestens 1 Liter, sonst wird es sehr ungenau), eine Stoppuhr und einen Taschenrechner. Nun dreht man die Dusche auf, hält das Messgefäß unter den Duschstrahl und misst die Zeit, die es braucht, um das bekannte Volumen zu füllen. Mittels folgender Formel kann man leicht die Durchflussmenge pro Minute bestimmen:

$$\frac{\text{Messbechervolumen in Liter}}{\text{gestoppte Zeit in Sekunden}} \times 60 \text{ Sekunden}$$

Typischerweise liegt dieser Wert jenseits von 10 l/min. Das von mir verwendete Modell¹⁾ „verbraucht“ jedoch nur 6 l/min. Möglich ist dies durch eine ausgeklügelte Technik, die dem Wasserstrahl Luft beimengt. Das Resultat ist ein sehr weicher, fülliger Wasserstrahl. Die Reduktion der Was-

sermenge ist nicht zu spüren und auch das gängige Vorurteil, dass man dafür länger unter der Dusche stehen muss, um nass zu werden, ist nicht haltbar.



Es duscht sich herrlich mit Luft

Da der Sparduschkopf jedoch recht teuer ist (Kosten ca. 90 €), bin ich dem Sparpotenzial²⁾ etwas genauer auf den Grund gegangen und habe einen herkömmlichen Duschkopf (10 l/min) mit dem Sparmodell verglichen. Ausgegangen bin ich von einer herkömmlichen Gastherme, einem Gaspreis von 6,5 Cent/kWh und 8 Minuten Duschzeit. Ein Duschvorgang mit dem Standardmodell braucht somit 80 Liter Warmwasser und kostet ca. 21 Cent, die Sparvariante braucht nur 48

Liter Wasser und kostet ca. 13 Cent. Für einen Haushalt mit zwei Personen ergibt sich somit (bei täglichem Duschen) eine Ersparnis von ca. 58 € pro Jahr (ohne Komfortverlust) und die Anschaffung lohnt sich bereits nach 18 Monaten. Durch bewusstes Reduzieren der Duschzeit kann man noch zusätzlich Warmwasser sparen – das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern auch das Klima!

Abschließend noch die Pros und Contras auf einen Blick:

- + reduziert die laufenden Kosten merklich
- + schont durch Reduktion des Gasverbrauches unser Klima
- + streichelweiches Duschgefühl
- + kein Verkalken des Duschkopfes durch die Luftbeimengung

- relativ hohe Anschaffungskosten
- kein Massagestrahl möglich

¹⁾ Duschkopf „Bubble Rain“ der Firma Wolf-Umwelttechnologie
Selbstverständlich gibt es auch andere Anbieter.

²⁾ Der Einfachheit halber berücksichtige ich nur die Kosten des Gasverbrauchs, diese machen einen Großteil des Warmwasserpreises aus.

von Gunnar Köchle, Wien



Die Schalen von unbehandelten Orangen und Zitronen sind viel zu schade, um weggeworfen zu werden. Den Abrieb trocknen und luftdicht in einer Dose oder einem Glas aufbewahren. Verfeinert Kuchen und andere Süßspeisen. Das meist künstliche Aroma aus dem Supermarkt kann so eingespart werden!

von Katharina Malzer

Wickel hüllen uns ein

Das Wissen um die Wickel stammt aus alten Zeiten! Sebastian Kneipp, Vincenz Priesnitz, Johann Künzle, Rudolf Steiner aber auch die Römer und die Höhlenbewohner bedienten sich dieser Methode, um Schmerzen zu lindern und kleinere Wehwehchen zu kurieren!

so natürlich

Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung

Und jeder von Ihnen kann sich sicherlich an die Kindheit erinnern, wo ein wärmender Wickel bei Husten oder Bauchschmerzen gute Hilfe leistete! Die wohltuende Zuneigung der Mutter oder des Vaters gab zusätzlich Geborgenheit und Schutz! In so einem „eingehüllten“ Zustand lässt es sich leichter gesund werden!

Welche Wirkung hat ein Wickel?

- Verbesserung der Durchblutung und Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen
- Anregung der Ausscheidungsfunktion der Haut durch vermehrte Schweißproduktion
- Beruhigung und Entspannung der Muskulatur
- Vertiefung der Atmung
- Unterstützung der Aufmerksamkeit – „Sich in den Körper hineinspüren“ Zuwendung
- Beruhigung auf der seelisch-geistigen Ebene

Was benötigen Sie?

1) *Wickeltücher aus natürlichen Materialien:*

Das Innentuch kommt direkt auf die zu behandelnde Stelle und sollte aus Leinen oder Baumwolle sein.

Das Zwischentuch aus Baumwolle - etwas größer als das Innentuch - dient zur Befestigung.

Das Außentuch aus Wolle oder Frottee dient zum Speichern der Wärme.

Zum Befestigen des Wickels verwendet man je nach Körperteil ein Dreieckstuch, Stirnband, Halstuch, Kopftuch, Mütze, Socken,...

2) *Zusätze:* warmes oder kaltes Wasser, Kartoffeln, Kohl, Zwiebel, ätherische Öle, versch. Kräuter, Öle, Senf, Kren, Lehm,...

3) *Ruhe und Zeit*

Kalte oder warme Wickel?

1) *Kalte Wickel:* Bei akuten Schmerzen, Verletzungen und Entzündungen von Gelenken, bei Fieber, bei Halsschmerzen.

2) *Warme Wickel:* Bei chronischen Gelenkserkrankungen, bei Bauchschmerzen, verspannter Muskulatur, Blasenentzündung, Koliken, bei kalten Füßen.

Allgemein zum Entspannen und Loslassen!



Foto: Anita Eckerstorfer

Nicht nur Babys wollen gewickelt sein

Und so wird's gemacht!

a) *Brustwickel bei Husten mit Zwiebel:* Die gehackten Zwiebel in ein Leinentuch einschlagen und auf dem umgedrehten Topfdeckel über heißem Wasser anwärmen; dann auf die Brust legen, ein Stück Rohwolle darüber und gut befestigen; 1-2 Stunden belassen; nachruhen und warm halten!

b) *Nacktenkomprime mit Kren:* Bei Stirnhöhlenentzündung, Kopf-

schmerzen, Stockschnupfen. Das enthaltene Senföl bewirkt eine starke Hautdurchblutung;

Den Kren auf ein Gazetuch reiben und fingerdick auf ca. 8x8 cm verteilen; die Ränder einschlagen, zukleben und im Nacken auflegen – am besten in liegender Position! Höchstens 4 Minuten belassen! Danach die Haut mit einem Ölpflegen, da der Kren die Haut stark reizen kann!

c) *Fiebersenkender Wadenwickel:*

Nur durchführen, wenn die Extremitäten gut warm sind – ansonsten zuerst mit Wärmeflasche aufwärmen! Man braucht 1 Schüssel kühles Wasser mit etwas Zitronensaft oder Essig, 2 Baumwolltücher, 2 Frotteetücher, ein großes Tuch als Bettschutz.

Die Baumwolltücher in das kalte Wasser tauchen, gut auswringen und straff rund um die Waden anlegen (Knie- und Sprunggelenk frei halten)!

Dann wickelt man die Wolltücher darüber und lässt den Wickel ca. 10 Minuten einwirken! Kann mehrmals wiederholt werden – je nach Zustand der Person.

Wichtig: die Körpertemperatur dazwischen messen – sollte nicht mehr als 1 Grad gesenkt werden!

Wer noch mehr über Wickel wissen möchte, dem kann ich folgendes Buch empfehlen!

„Wohltuende Wickel“
von Maya Thüler

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim „Wickeln“!



Anita Eckerstorfer,
DGuKS, Shiatsu- und
Watsu-Therapeutin,
Kräuterpädagogin

Shoppen im eigenen Kleiderkasten

Neulich war mir danach schubladenweise Kleidung zu waschen – zwecks Mottenvermeidung wie ich meinte. Da kamen plötzlich schon zum Teil jahrelang vergessene (weil in die dunkelsten Teile des Kastens verschwundene) Gewandstücke hervor,

deren zerknitterter Anblick mein Herz sogleich erfreute. Frisch gewaschen und gebügelt hatte ich das Gefühl wieder neu eingekleidet zu sein. Und auch von Freundinnen wurde ich gefragt: „Warst shoppem? Das Teil kenn ich ja noch gar nicht!“. „Ja“, war

meine vergnügte Antwort. „Ich war shoppem im eigenen Kleiderkasten.“ Sehr befriedigend und äußerst günstig, kann ich nur sagen. Kann ich weiter empfehlen!

von Alexandra Köchle, Linz

Was tun, wenn eine Schraube locker sitzt?

Früher musste man, wenn beim Kinderwagen oder dem Fahrrad ein Schraubchen locker war oder der Reifendruck nicht stimmte, in die Reparaturwerkstatt fahren.

Heute fährt man zum Museum. Zumindest in Linz. Denn dort steht vor dem Nordico eine Service-Säule zur Verfügung. Diese enthält Werkzeuge und eine Fahrradpumpe, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Und es gibt an der Säule sogar eine Vorrichtung, an welcher man das

Fahrrad aufhängen kann, um leichter Hand anlegen zu können! Sehr praktisch!



Mag.ª Alexandra Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

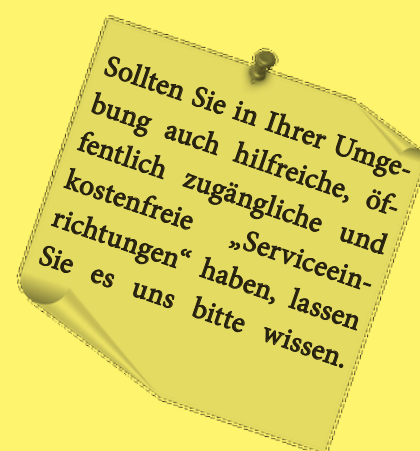


Bild: pixabay

Suppenwürze selbst gemacht

„Petersil und Suppenkraut wächst in unserem Garten“, so beginnt ein altes Volkslied. In meinem Garten ist das auch gerade Realität: Karotten, Sellerie und Pastinaken im Überfluss. Was damit tun?

Im letzten Jahr habe ich die ideale Verwertungsmöglichkeit gefunden: ich mache Suppenwürze. Gekaufte Suppenwürfel haben dann den ganzen Winter über ausgedient.

Für die Suppenwürze wird Salz als Konservierungsmittel verwendet, die Herstellung ist einfach.

Als Gemüse eignen sich Karotten, Pastinaken, Sellerie, Lauch, Kräuter wie Petersilie, Maggikraut...etc., was der Garten oder der Markt gerade hergibt. Zu Hause wird alles gewa-

schen und fein zerkleinert. Am besten geht das in einer Küchenmaschine, das ist auch muskelschonender. Auf 3 kg Gemüse kommt dann ½ kg Salz. Dieses Verhältnis auch bei kleineren oder größeren Mengen beibehalten!

Das Ganze einige Stunden oder auch über Nacht stehen lassen, ab und zu durchmischen. Am nächsten Tag in Gläser füllen. Dabei fest auf den Boden drücken und das Glas bis ganz oben voll machen, sodass so wenig Luft wie möglich rein kommt. Eventuell mit Olivenöl abschließen. Fertig!

Der Winter kann kommen, er wird nach Sommer schmecken.

von Katharina Malzer, Linz

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

Web: www.schuldner-hilfe.at

Vereinsobfrau: Mag.ª Brigitta Schmidberger
Vereinskassierin: Mag.ª (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS

Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler
Redaktionsteam dieser Ausgabe: Mag.ª Alexandra Köchle, Katharina Malzer, Helga Herzog, Anita Eckerstorfer

Layout: Sabine Beilner

Verlags- und Herstellungsort: Linz

DVR: 0810100, ZVR: 581563020

Grundlegende Richtung: Geizhalszeitung

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)

IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110

BIC: VKBLAT2L



LeserInnenpartipps

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen LeserInnenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 6). Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!

Kristallsoda als Wasch- und Putzmittel

von Christa Czerny, Zams/Tirol

1. Reinigung von Silber

Die einfachste, schnellste und billigste Methode seine Silbersachen zu reinigen. Ich lege Alufolie in das Waschbecken (ich verwende dazu gebrauchte, die ich sammle, sie ist ja sehr aufwändig in der Herstellung hat man mir gesagt), warmes Wasser dazu und eine Handvoll Kristallsoda. Die Dosierung steht auch auf der Verpackung. Sie ist nur in einem Nylonsackerl verpackt, ein knappes Kilo kostet ein bissl mehr als € 1,-. Silbersachen einlegen (nicht zu viel auf einmal), Silber wird - falls nicht übermäßig

angelaufen – SOFORT hell, ansonsten mit weichem Tuch ein bißchen nachwischen. Mit klarem Wasser spülen und abtrocknen, fertig. Bei dem Vorgang wird die Folie dunkel, matt und brüchig – dann einfach neue einlegen und auch Soda nachgeben.

2. Kristallsoda für Waschmaschine und Geschirrspüler

Kristallsoda macht das Wasser weich, daher verwende ich dann auch etwas weniger Waschmittel. Einen gehäuften Kaffeelöffel in den Waschmittelbehälter, auch dieses Umfeld bleibt dann sauber und auch die Türrahmen-Dichtung im Geschirrspüler muss ich kaum mehr putzen.

3. In Ermangelung eines **Klarspülers** im Geschirrspüler hab ich neulich Essigwasser eingefüllt (verdünnte Essigessenz) – hat wunderbar funktioniert.

Blätterteigreste verwerten

von einer anonymen Leserin, Linz

Blätterteigreste zu Stangerln drehen, mit Ei bestreichen und je nach Belieben Salz, Mohn, Sesam oder Kümmel drüber streuen. Bei ca. 180 Grad im Rohr goldbraun knusprig backen.

Passt gut zu einem Gläschen Wein und einem guten Fernsehprogramm.

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.

M E D I E N E C K E



DER KAUF VON WAREN IM INTERNET

Stand: August 2017

Konsumentenschutz - Der Kauf von Waren im Internet

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz

Alles Wissenswerte zum Thema Internetshoppen: z.B. was ist vor dem Kauf zu beachten, Regeln für den Vertragsabschluss, Rechte nach dem Kauf, Zahlen im Netz, Probleme bei Lieferung, ärgerliche Werbung, usw.

Broschüre 18 Seiten

erhältlich auf: www.sozialministerium.at/broschuerenservice oder
Telefon: 01/71100-862525 Broschürenservice



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

Insolvenz neu - eine Chance für Viele

Das lange Bemühen der Schuldnerberatungsstellen um eine Reform des Insolvenzrechts hat sich gelohnt.

Am 1.11.2017 tritt die Novelle in Kraft und sie sieht zwei wesentliche Änderungen vor, die das Abschöpfungsverfahren betreffen.

- Die Verfahrensdauer wird von 7 auf 5 Jahre verkürzt.
- Es gibt dann keine Mindestquote mehr.

Im Detail

Bislang galt für das Abschöpfungsverfahren: 7 Jahre lang wird alles was über dem Existenzminimum liegt, abgeschöpft. Am Ende mussten mindestens 10% der Schulden zurückbezahlt sein. Wurde diese Quote nicht erreicht,

weil z.B. nur ein geringes Einkommen vorhanden ist oder die Schulden sehr hoch sind, scheiterte der Konkurs und alle Schulden inklusive Zinsen lebten wieder auf.

Wenn nun - nach dem neuen Gesetz - im Abschöpfungsverfahren trotz Bemühen kein Einkommen über dem Existenzminimum erzielt werden kann, kann auch bei 0% Quote die Restschuldbefreiung erteilt werden.

Der neue Privatkonkurs bringt damit vor allem Erleichterungen für die Ärmsten, die sich bisher nicht einmal einen Konkurs leisten konnten. Auch wenn die Verschuldung sehr hoch ist, wie dies z.B. oft bei ehemaligen UnternehmerInnen der Fall

ist, bringt die neue Gesetzeslage eine Chance für einen Neubeginn.

Denn ein Leben mit Schulden bringt massiven Druck mit sich und führt zu Schlaflosigkeit, Krankheiten und sozialem Rückzug.

Betroffene sollten nicht bis November warten, sondern sich umgehend bei der SCHULDNERHILFE OÖ melden. Bis zum Inkrafttreten der neuen Regelungen gelten besondere Übergangsregelungen.

Terminvereinbarung unter:
mail: office@schuldner-hilfe.at
Tel.: 0732 77 7734
www.schulder-hilfe.at



Ich bestelle hiermit

die Geizhalszeitung Österreich
___ Exemplar(e) der aktuellen Ausgabe
___ Abo (drei Ausgaben pro Jahr)
Freiwilliger Druckkostenbeitrag:
IBAN: AT48 1860 0000 1062 0110
BIC: VKBLAT2L

___ Exemplar(e) des
Euro-Haushaltsbuchs „Haushalt & Geld“
(kostenfrei)

Vorname, Familienname / Organisation

Straße

PLZ, Wohnort

Datum, Unterschrift

Bitte eine
€ 0,68
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz