

1. Geizhalszeitung in Österreich



Preis: kostenfrei!

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Geiz ist Geil!

So lautet die Werbebotschaft einer Elektrohändlerkette.



Damit wird das Wort Geiz nun in der Werbung positiv bewertet. Dem können wir durchaus etwas abgewinnen, hatten wir doch, als wir unsere Zeitung gegründet haben, jede Menge Resonanz, die sich auf das Wort **Geizhals** bezog. Es wurde kritisiert, dass dieses Wort negativ besetzt ist und damit potentielle Leser/-innen abgeschreckt würden. Wir haben den Titel „Geizhalszeitung“ aber bewusst gewählt, weil dieser auffallend ist und für Diskussionen sorgt. Und genau das wollten wir erreichen.

Nun greifen **Medienfachleute** zum selben Mittel! Wir haben nachgefragt, was diese damit bezwecken wollen und haben folgende Antwort erhalten: Die Werbebotschaft „Geiz ist geil“ interpretiert „Geiz“ um:

**Nächster
Termin für die
Geizhalsrunde:
25. Feb. 2003
18.00 Uhr
Hessenplatz 11
Linz**

Von einer bösen, schlechten Eigenschaft in etwas Tolles, Begehrtes.

Dieser sympathische Geiz, der in jedem/-r von uns steckt, sollte dem/der Konsumenten/-in Freude bereiten, wenn er/sie etwas kauft, das sehr günstig ist.

Es geht also um den Preis, der für den/die Konsumenten/-in eine Ersparnis bringen soll, denn Geld sparen ist gut.

Werbung gerät, wie diese Botschaft zeigt, auch immer wieder oder ständig ins Übertriebene, da die Botschaft möglichst plakativ gezeigt werden soll, um von anderen Mitbewerbern gehört und gesehen zu werden.

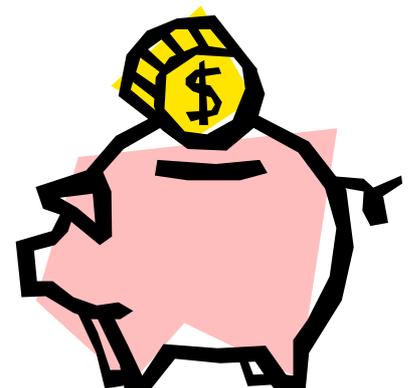
--> (weiter S. 2 links oben)

Super-Spar-Tipp

vom Geizhals-Redaktionsteam

Mit dem Saisonkalender als Extra-Beilage zu dieser Geizhalszeitung haben Sie einen Super-Überblick für einen günstigen Obst- und Gemüse-Einkauf!

Seite	Inhalt
2	Geiz ist Geil! (S. 1 & 2) Essen und Fasten mit dem Mond
3	Putz- und Reinigungstipps Frühlingskräutersuppe
4	Schönheitsmasken aus der Küche Computer-Tipps
5	Tarifkalkulatoren SOMA - Billig essen Bonusbrief
6	In eigener Sache: Geld planen >>> hilft >>> Geld sparen





--> Geiz ist Geil

Wir von der Geizhalszeitung meinen dazu:

Die Freude, Geld zu sparen kennen wohl gerade „Geizhälse“ sehr gut. Was uns zu denken gibt ist die Tatsache, dass dabei oft vergessen wird, wie teuer/billig das Gekaufte immer noch ist. Hat man denn mit dem Kauf tatsächlich gespart oder nicht vielmehr unüberlegt Geld ausgegeben, um ein Schnäppchen zu ergattern?

Aber: War es überhaupt notwendig, das Gerät zu kaufen?

Gerade diese eindringliche Werbebotschaft „verheimlicht“, dass der Kauf neben der Ersparnis aufgrund des Super-Tiefstpreises auch eine ganze Stange Geld kostet.

Und wer daneben dann noch die supergünstige Ratenzahlung nimmt, weil er/sie derzeit nicht „flüssig“ ist, der wird vielleicht bald feststellen, dass ...

In diesem Sinne gilt für „Geizhälse im positiven Sinn“:

„Nur Nicht-Kaufen ist wirklich geil!“



Der Frühling naht ... Fasten und Essen mit dem Mond

Grundsätzliches: der zunehmende Mond nimmt auf, baut auf und auch wir nehmen eher zu; der abnehmende Mond spült aus, atmet aus und wir nehmen (leichter) ab; zu Vollmond und Neumond sind immer sehr gute Fastentage.

Auch der Stand des Mondes im Tierkreiszeichen spielt eine größere Rolle als ihm zugestanden wird. Wenn uns an gewissen Tagen immer das „Falsche“ mundet, sind Diäten mühsamer, als sie sein müssten.

Wenn Sie also Gewichtsprobleme haben, versuchen Sie an Fische-, Krebs- und Skorpion Tagen Brot und Mehlspeisen aus dem Weg zu gehen.

Wenn Sie salzarm essen sollten, sind es Stier-, Jungfrau- und Steinbocktage, die im Falle einer Diätsünde, einen Monat Enthaltensamkeit zunichte machen.

Wenn Ihre Cholesterinwerte zu hoch sind, nehmen Sie an Zwilling-, Waage- und Wassermanntagen möglichst wenig Fett zu sich.

Denn es ist sicher leichter, an wenigen Tagen auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, als lebenslang einen strengen Diätplan einzuhalten.

Aber selbst wenn Sie rundum gesund sind, werden Sie merken, dass ein und dieselbe Speise Ihnen nicht immer gleich gut bekommt.

Manche Nahrungsmittelkombinationen sind nicht gut verträglich.

Ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Nahrung und Körper ist also abhängig vom Zeitpunkt der Mahlzeit.

Die viel gelobte ausgewogene Ernährung führt zu der fälschlichen Annahme, dass im Idealfall alles gleichzeitig auf den Teller kommen sollte. Wieder zeigen uns die Kinder mit

ihren „Fressphasen“, wie es geht: tagelang dicke Brote und dann können sie wieder vom Obst nicht genug kriegen. Das hat nichts mit einseitiger Ernährung zu tun, einfaches Essen oder einseitiges Essen ist nicht dasselbe.

In und über der Erde wachsende Gemüse/Kräuter sollten ein ausgewogenes Verhältnis haben (z.B. auf Kartoffeln immer Kräuter streuen). Zweierlei Gemüse, die sich im Garten nicht vertragen, sollten auch nicht gemeinsam auf den Teller.

Vollkornprodukte und Koffein gleichzeitig aufgenommen sind ebenso wie Käse und Weintrauben nicht gut verträglich.

Bei manchen Menschen reagiert der Körper auf bestimmte Nahrungskombinationen mit z.B. Kopfschmerzen, Unruhe udgl.

Eine alte Regel lautet:

Mittwochs und freitags kein Fleisch. Sie hat nichts von ihrer Gültigkeit verloren.

Quelle: xxxxxxxxxxx xxxxxxxx
xxxxxx xxx xxxxx xxxxxxxx

Putz- und Reinigungstipps

Seife & Co

Flüssigseife, Shampoos u.ä. rund ein Drittel bis zur Hälfte mit Wasser mischen. Bei annähernd gleichbleibendem Ergebnis eine Ersparnis von 30 bis 50%!

Doris Müller

Mikrofaser

Mikrofasertücher (es müssen nicht die ganz teuren sein) gibt es in vielen Variationen. Sie sind bestens geeignet zur Reinigung (feucht oder trocken) von Küchenkästen, Möbeln, Türen etc. Auch Fenster werden damit blitz-blank und es bleiben keine Schlieren. Für Fensterrahmen z.B. können Mikrofaserhandschuhe ganz praktisch sein. Glatte Böden werden mit einem Mikrofaserfransenwischer einfach und schnell sauber. Bei allen Mikrofaserprodukten sind keine zusätzlichen Putzmittel notwendig.

Toilette & Bad

Für Toilette und Bad hat sich eine Mischung aus Essig- und Seifenreiniger gut bewährt. Alle Beläge und Kalkflecken verschwinden im Nu. Eine alte Zahnbürste kann beim Fugenreinigen udgl. gute Dienste leisten.

Super-Spar-Tipp ganz so nebenbei ...

Ein Mensch mit übertriebenem Putzimmel ist bei seinen Mitmenschen selten beliebt ...

Klarspüler und WC Reiniger

1 Teil Zitronensäure, 2 Teile Wasser; fertig ist die günstige und äußerst effektive Reinigungsmischung.



Kein Enthärter für die Waschmaschine notwendig!

Achten Sie genau auf die Inhaltsstoffe im Waschmittel. Oftmals sind bereits große Bestandteile von Wasserenthärter enthalten. Somit sparen Sie sich zusätzliche Enthärter!

Chromreinigung mit Asche

Wenn Sie einen Holzofen haben, so können Sie mit der anfallenden Asche günstig alle Chromteile (z.B. Amaturen) reinigen. Einfach einen feuchten Lappen (z.B. alte T-Shirts) in die Asche tunken und die Chromteile damit polieren.

Waschmaschinen-Spar-Tipps

Bei normal verschmutzter Wäsche ist eine Vorwäsche nicht notwendig; bei leicht verschmutzter Wäsche reicht eine Waschttemperatur von 30 Grad. Achten Sie schon beim Einkauf der Kleidung darauf, dass Sie diese auch selber waschen können. Somit sparen Sie sich die Kosten für eine chemische Reinigung.

Geschenkesack selbst gemacht

Aus alten kaputten Leintüchern oder Tuchentüberzügen werden verschieden große Säcke genäht. Diese werden anschließend bemalt oder bedruckt (z.B. Kartoffeldruck). Familien-Tipp: Malen und Drucken macht auch Kindern großen Spaß!

Susanne Flattinger



Frühlingskräutersuppe

Zutaten:

Brennnesselspitzen, Sauerampfer, Schnittlauch, Spinat, Kresse, Gänseblümchen- und Löwenzahnblätter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Zitronenmelisse, Majoran, Kapern, Butter, 2 EL Mehl, Essig, 1/8 l Sauerrahm, Salz

Zubereitung:

Kräuter waschen und fein hacken. Feingeschnittene Zwiebel, Knoblauch, Kapern, Majoran und Zitronenmelisse in heller Einmach aus Butter und Mehl anrösten. Mit Wasser aufgießen. Kräuter hinzufügen und aufkochen lassen. Rahm verquirlen und erst vor dem Servieren in die heiße Suppe rühren. Mit Essig und Salz abschmecken.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Schuldner- und Familienberatung
Hessenplatz 11/2, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 77 34-0
Fax: 0732/77 77 58-22
E-Mail: linz@schulden.at
Online: www.schulden.at

Vereinsobmann: Mathias Mühlberger
Vereinskassiererin: Mag. Brigitta Schmidberger
Geschäftsführer: Ferdinand Herndler
Redaktion: Maria Casagrande,
Katharina Malzer, Klaus Wögerer,
Helga Distl, Sylvia Habib, Helga Herzog
Layout: Klaus Wögerer

Verlags- und Herstellungsort: Linz

Grundlegende Richtung:

Die 1. Geizhalszeitung in Österreich ist eine unparteiische und unabhängige Zeitung der Schuldner- und Familienberatung des Vereins für prophylaktische Sozialarbeit zum Thema „Bewusster und sparsamer Umgang mit Geld“.

Freiwilliger Druckkostenbeitrag:

VKB (Volkskreditbank)
BLZ: 18.600
Kto-Nr.: 10.620.110

Gerichte der Hunza

Ein Bergvolk vom „Dach der Welt“

Avocado-Cocktail

Geben Sie kleine Stückchen des Avocado-Fruchtfleisches in Cocktailgläser. Bedecken Sie den Inhalt mit einem gekühlten Gemisch aus einem Teil Zitronensaft und zwei Teilen Orangensaft. Dazu eine Prise Salz.

Borsch (für 6 Personen)

2 Tassen rote Rüben, 1 Tasse Karotten, 1 Tasse Zwiebeln, 1 TL Salz, 1 EL Butter, 1 Gurke, 1 Tasse zerkleinerter Kohl, Sauerrahm od. Joghurt, 2 TL Honig (nach Belieben auch mehr). Schälen und zerteilen Sie die Rüben, Karotten und Zwiebeln, bedecken Sie sie mit Wasser und kochen Sie diese im geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze etwa 20 Min. Geben Sie zwei Tassen Wasser hinzu, mischen Sie Butter, Salz, Honig, Zitrone und den Kohl darunter. Dünsten Sie das Ganze weitere 10 Min. bei geringer Hitze, bis das Gemüse weich genug ist. Servieren Sie es in Schüsseln nach Hinzufügen eines Esslöffels Sauerrahm oder Joghurt. Wenn gewünscht, kann man mit feingehackter Petersilie garnieren.

Chapatti

1/2 Tasse Vollkorn-Weizenmehl, 1 1/2 Tassen Buchweizenmehl, 1/2 TL Backpulver, 1/2 TL Salz, 3 3/4 Tassen Buttermilch, 2 Eier, 2 EL Butter. Das Mehl durchsieben, dann Salz und Backpulver zugeben, danach Buttermilch und die zerlassene Butter dazu. Eidotter aufschlagen und dazugeben. Walken Sie dann den Teig bis er geschmeidig genug ist. Zuletzt fügen Sie das steifgeschlagene Eiweiß hinzu. Backen Sie nun die Chapattis im mäßig erhitzten Backrohr. Sie können Chapattis nach Geschmack füllen oder als Beilage zu feurigen Gerichten servieren.

Schönheitsmasken aus der Küche

Eischneemaske

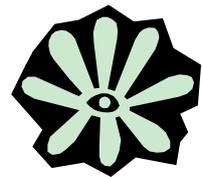
Wenn Sie eine Mehlspeise backen, zweigen Sie vom Eischnee 2- 3 Esslöffel ab (der Kuchen gelingt trotzdem). Tragen Sie den Eischnee auf das gereinigte Gesicht auf und lassen Sie ihn ca. 15 Minuten einwirken. Mit lauwarmen Wasser abwaschen und anschließend Feuchtigkeitscreme auftragen.

Hefemaske

Verrühren Sie ein halbes Päckchen Hefe mit Wasser zu einem dicken Brei. Tragen Sie diesen Brei auf das gereinigte Gesicht auf. Nach 15 bis 20 Minuten waschen Sie Ihr Gesicht mit lauwarmen Wasser ab und tragen Sie Feuchtigkeitscreme auf.

Gurken- und Kartoffelscheibenmaske

Auch Gurkenscheiben auf das Gesicht gelegt sind ein altbewährtes Mittel. Sie können auch Scheiben von rohen Kartoffeln verwenden. Schneiden Sie die Gurken und/oder Kartoffel nicht in zu dünne Scheiben!



Molkebad

Ein Molkebad ist ein wahrer Jungbrunnen für Ihre Haut. Verwenden Sie für ein Vollbad ca. 2 Liter Molke. Frische Molke erhalten Sie am Bauernmarkt. Trockenpulver, welches Sie vorher auflösen müssen, ist in Apotheken erhältlich.

Computer-Tipps

Gratis-PC-Support statt teuren Mehrwert-Telefonnummern!

Diesen gibt es in den diversen Foren und Newsgroups. Einfach in einer Suchmaschine nach dem Begriff „Forum“ und dem Problem-Gerät suchen (z.B. „Forum+Festplatte“). In den Foren kann man dann direkt Antworten finden bzw. selbst neue Fragen stellen.

Gratis-Software

Wer kein Geld für Software ausgeben will/kann, könnte – völlig legal – auf sogenannte „open source“-Software umsteigen: Betriebssystem: Linux (<http://www.linux.de> oder <http://www.linux-mandrake.com/de/>); Office-Programm: StarOffice der Firma Sun (<http://www.sun.at>)

Geizhals-Preisvergleich mit über 26.000 versch. Artikeln

für Computer-Hard- und Software, Video/Foto/TV, Telefon/Handy, Audio/Hifi, DVD, Haushaltsgeräte, NEU: Internet-Provider-Vergleich (<http://www.geizhals.at>).

Tarifkalkulatoren

Handytarif-Rechner der Arbeiterkammer Wien

<http://www.mobilfunkrechner.de/akwien>

Festnetztarif-Rechner der Arbeiterkammer Wien

<http://www.mobilfunkrechner.de/festnetz/>

Strom/Gas-Tarifrechner der Arbeiterkammer Wien in Zusammenarbeit mit der E-Control

<http://tarifkalk.e-control.at/econtrol/customer/indexmain.jsp?source=2>

Trari-Trara - ein Bonusbrief kommt billiga!

Die Post hat Bonusbriefe im Angebot. D.h. die Marke ist bereits am Kuvert; der Vorteil besteht darin, dass es keine Gewichtsbeschränkung gibt. Also: Reinpacken was reingeht. Der Bonusbrief ist nur dann besonders günstig, wenn Sie diesen vollpacken! 10er-Sets sind zudem günstiger als 5er-Packungen. Erhältlich in allen Postämtern.



Naked Chef

Die Homepage von Jamie Oliver, den englischen Star-Koch.

Wer sich den Bestseller nicht leisten will und gute Englischkenntnisse besitzt ...

<http://www.jamieoliver.net>



Das billigste Speiselokal von Linz!

Im Cafe SOMA - Ecke Starhembergstraße-Lustenauerstraße erhalten Sie schon um 40 Cent ein Menü, bestehend aus Suppe und Hauptspeise. Als Nachspeise gibt es meist noch ein Früchtejoghurt oder Obst. Getränke (nur alkoholfreie) und Kaffee sowie Mehlspeisen kosten ebenfalls nur 40 Cent. Brot und Gebäck, dazu diverse Aufstriche, Tee und Fruchtsäfte überhaupt gratis. Diese Möglichkeit, billig aber trotzdem geschmackvoll zu essen, kann jede/r nützen, unabhängig von Status und Einkommen!

Öffnungszeiten:

Täglich 11.30 Uhr- 14.00 Uhr

Leser/-innenbriefe

Wenn Sie Spartipps „auf Lager“ haben oder uns interessante Beiträge mitteilen möchten: Senden Sie uns einen Leser/-innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)! **Als Dankeschön erhalten Sie ein Haushaltsbuch kostenlos zugesandt!**

Transport- anhänger für's Fahrrad

Die Stadt Linz verleiht **kostenlos** für Linzer Bürger/-innen Transportzubehör für's Fahrrad. Unterschiedliche Anhänger für den Transport von Kleinkindern stehen zur Verfügung.

Anmeldung unter:

Magistrat der Stadt Linz

Tel.: 0732/7070-3285

Lohnsteuer sparen

Für Alleinerzieher/-innen kann man unter „Außergewöhnliche Belastungen – Hort und Kindergartenkosten steuerlich bei der Arbeitnehmerveranlagung absetzen! Mehr Infos beim Bundesministerium für Finanzen unter 0810/001 228 (österreichweit zum Ortstarif) oder <http://www.bmf.gv.at>.

Medienecke

Internet-Spar-Tipps:

<http://www.konsument.at> - Zeitschrift Konsument des VKI

<http://www.arbeiterkammer.com> - Konsumenteninfos der AK-OÖ

<http://www.youmag.de> - Konsumentenzeitung für Jugendliche

<http://www.esv.or.at> - Spartipps des Energiesparverbandes OÖ

„Willi Haider's Megaphon-Rezepte“

Willi Haider, einer der besten Köche des Landes, kocht für „MEGAPHON“, die Straßenzeitung von Graz, möglichst kostengünstige Gerichte - EUR 2,40 für zwei Portionen. Mehr Infos und Rezepte sowie Buchbestellung unter: <http://www.megaphon.at> oder per Telefon unter: 0316 / 81 23 99





Verein für prophylaktische Sozialarbeit
 Schuldner- und Familienberatung
 Hessenplatz 11, 4020 Linz
 Tel.: 0732 / 77 77 34-0 >>> Fax: 0732 / 77 77 58-22
 E-Mail: linz@schulden.at >>> Online: www.schulden.at

In
 eigener
 Sache ...

Geld-Planen >>> hilft >>> Geld-Sparen

1. Setzen Sie sich Ziele

Versuchen Sie Ziele, die Sie erreichen wollen und können positiv zu formulieren und legen Sie einen Zeitpunkt fest.

2. Erfassen Sie die Ist-Situation

Es gibt einige Möglichkeiten und Modelle, wie Sie einen Überblick über Ihre Einnahmen und Ausgaben behalten oder erlangen können.

>>> Das „Topfmodell“ stellt die einfachste Form dar. Errechnen Sie Ihr gesamtes Einkommen und ziehen Sie davon die Fixkosten und ev. Geld fürs Sparen ab. Den Rest, der als frei verfügbares Einkommen gilt, teilen Sie auf fünf Töpfe auf – für jede Woche einen Topf. Da bleibt im 5. Topf auch noch etwas für „Unvorhergesehenes“. So können Sie sehr deutlich planen, was Ihnen pro Woche zur Verfügung steht. Wird das „Wochenbudget“ überzogen, können Sie sofort gegensteuern!

- >>> Legen Sie die Hälfte der Familienbeihilfe auf ein Subkonto oder Spargbuch, so haben Sie jedes Monat gleich viel Geld zur Verfügung.<
- >>> Damit Sie bei viertel- oder halbjährlichen Zahlungen nicht so große Beträge bereit haben müssen, legen Sie monatlich Geld zur Seite.<
- >>> Schreiben Sie Ihre Bankomatabhebungen auf, damit Sie diese in die Planung miteinbeziehen können.<
- >>> Forsten Sie Ihre Versicherungen und andere, durch Verträge gebundenen Ausgaben (Abo's, ...) durch. Vermerken Sie Kündigungsfristen im Kalender.<
- >>> Wägen Sie ab: Wie viele Zinsen bekommen Sie für's Sparen? > Wieviel zahlen Sie für ev. Kontoüberziehungen? Sparformen ev. stilllegen bis sich das Einkommen wieder erhöht hat.<
- >>> Vergleichen Sie die Konditionen von Banken.<



3. Erstellen Sie sich eigenen Maßnahmenkatalog

Fragen Sie sich: Wo gebe ich viel aus, ohne dass sich die Lebensqualität verbessert? Reflektieren Sie Ihr Einkaufsverhalten und denken Sie auch über Veränderungsmöglichkeiten nach. Fragen Sie sich bei größeren Investitionen: Ist das Produkt für mich/uns eine Notwendigkeit, Komfort oder Luxus? Um Ihre Ziele zu erreichen, stellen Sie kurz-, mittel-

und langfristige Planungen an.

4. Überprüfen Sie Ihre Ziele und feiern Sie Erreichtes

Bestellkarte

Ich möchte hiermit ___ Exemplar(e) der
1. Geizhalszeitung in Österreich bestellen

Freiwilligen Druckkostenbeitrag an:
 Kto.-Nr.: 10.620.110, BLZ: 18.600 VKB

Ich möchte hiermit ___ Exemplar(e) des
Haushaltsbuches „Haushalt & Geld“ bestellen

Druckkostenbeitrag EUR 1.--

 Name, Vorname

 Straße

 PLZ, Wohnort

 Datum, Unterschrift



An die
 Schuldner- und Familienberatung
 Verein für prophylaktische Sozialarbeit
 Hessenplatz 11
 4020 Linz