

1. Geizhalszeitung in Österreich



Preis: kostenfrei!

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

Über's Sparen >>> Ein Interview mit Andreas Jäger

Geizhalszeitung:

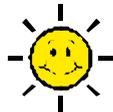
Sie galten, als Sie noch bei Ö3 arbeiteten, als der „Sparmeister“. Wie kam es zu dieser Beschreibung?

Andreas Jäger:

Ich war wahrscheinlich der Sparsamste von uns dreien (Harry, Dani und ich). Außerdem habe ich das billigste und älteste Auto der ganzen Firma gefahren. Ist das eine Charakterschwäche?

Geizhalszeitung:

Wo und wie nutzen Sie Sparpotentiale in Ihrem Leben?



Andreas Jäger:

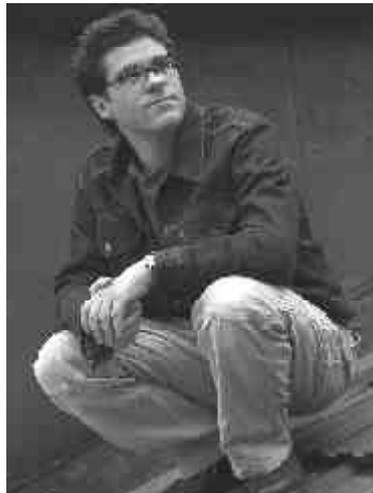
Das größte Sparpotential sehe ich darin, nicht auf Statussymbole hereinzufallen. Vorsicht vor Gruppenzwängen!

Geizhalszeitung:

„Geiz ist geil“ - „Weg mit dem Speck“ tönt es durch die Werbung. Finden Sie Geizen geil? Und welchen Speck mögen Sie überhaupt nicht?

Andreas Jäger:

Nein, Geiz finde ich nicht geil! Zwischen Sparsamkeit und Geiz ist für mich ein himmelhoher Unterschied. Ich bin sparsam, aber nicht geizig. Als Student besaß ich genau zwei



Hosen, habe in der Mensa gegessen und hatte am Abend genau das Geld für ein großes Bier in der Tasche - alles darüber ist in Wahrheit Speck!

Geizhalszeitung:

Bitte verraten Sie unseren Leserinnen und Lesern Ihren persönlichen ultimativen Spartipp!

Andreas Jäger:

Bei teureren Anschaffungen nehme ich mir immer mindestens einen Tag Auszeit. Nicht gleich vor Ort unterschreiben und kaufen. Eine wirklich tolle Sache begeistert auch am nächsten Tag noch. **(weiter S. 2)**

Was uns der Frühling bringt ...

Seite

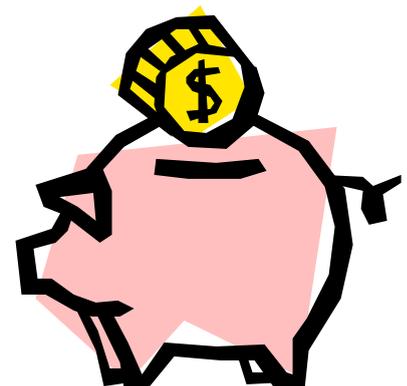
Inhalt

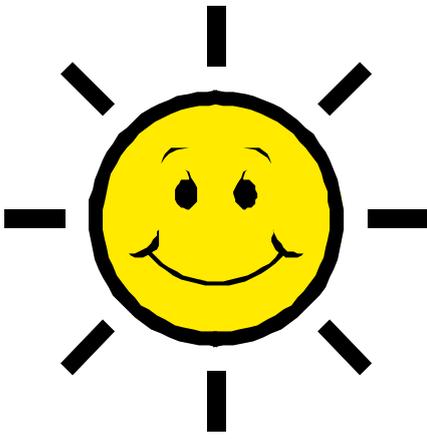
| | |
|---|---|
| 2 | Kosmetik aus der Natur |
| 3 | Rezepte f. Naturkosmetik Gesundes billiges Morgenritual |
| 4 | Sparen ohne Frust Kinderfaschingsrezepte Faltenverhinderung ... |
| 5 | Rezepte Leserbrief Geizhalszeitung! |
| 6 | !!! NEUE ADRESSE !!! In eigener Sache: Der Risiko-Check, Haushalt & Geld |

Super-Spar-Tipp

von Maria Bammer

Es lohnt sich, öfter mal in
Second-Hand-Shops nachzuschauen.
Denn es gibt dort auch allerhand Neuwertiges.





Fortsetzung des Interviews von S. 1

Geizhalszeitung:

Über's „Geld haben bzw. nicht haben“ oder über Schulden wird in unserer Konsumgesellschaft kaum gesprochen - es sind Tabuthemen. Wie sehen Sie diese Fakten und etwaige daraus entstehende Probleme?

Andreas Jäger:

„Das ist mir zu teuer!“, zu sagen, braucht manchmal ganz schön viel Mut, erspart aber viel Ärger und stärkt den Charakter. Übrigens, die Leute, die diesen Satz am öftesten sprechen, sind die reichsten! Man lernt viel, wenn man Reiche (nicht Neureiche) beobachtet.

Geizhalszeitung:

Sie sind uns ein wenig aus den Ohren verschwunden. Was ist Ihre derzeitige Tätigkeit? Und sehen bzw. hören wir Sie wieder einmal im Radio bzw. Fernsehen?

Andreas Jäger:

Ich arbeite derzeit an einer neuen Wettersendung für das Fernsehen. Dauert aber noch ein bisschen.

Geizhalszeitung:

Danke für das Interview!

„Das ist mir zu teuer!“ zu sagen, braucht ganz schön viel Mut.

Andreas Jäger

Kosmetik aus der Natur

Naturkosmetik liegt im Trend. Wenn Sie Naturkosmetik selber herstellen, haben Sie Sicherheit über die verwendeten Zusätze und in vielen Fällen sind die selbstgemachten Masken und Cremes wesentlich günstiger als teure Produkte der neuen Naturkosmetik.

Der Wunsch nach gepflegter Schönheit läßt uns oft nach teuren Cremes greifen, obwohl z.B. von der Zeitschrift Konsument (2/2004) nachgewiesen werden konnte, dass teure Cremes um nichts besser sind als günstige. Außerdem kann keine noch so teure Creme der Welt ewige Jugend versprechen. Jede Haut kann in jedem Alter gesund, gepflegt und natürlich schön sein. Wichtig für äußere Schönheit ist auch eine gesunde Ernährung. Denn wir ernähren unsere Haut von innen, also mit der Nahrung, die wir zu uns nehmen. Und was von innen gut tut, tut auch außen gut!

Wenn wir unsere Cremes, Tinkturen u.ä. selbst zusammenrühren, können wir natürlich auch die Qualität des Produktes selbst bestimmen. Das kommt Menschen entgegen, die empfindlich oder sogar mit Allergien auf die in handelsüblichen Cremes enthaltenen chemischen Zusätze reagieren. Die kreative Beschäftigung mit Haut und Haar, die Zuwendung und Aufmerksamkeit, die wir uns selbst gönnen, wenn wir Salben und Tinkturen selbst herstellen, bedeutet auch, die Pflanzen mit ihren reichen Heilwirkungen sowohl

genauer kennen zu lernen als auch zu achten. Und das tut letztendlich auch uns selbst gut, und was uns gut tut, macht uns auch schön.

Vorab bitte beachten:

Bei der Herstellung ist auf absolute Sauberkeit zu achten. Alle Arbeitsgeräte, Tiegel oder Fläschchen müssen gründlich gesäubert werden - wenn möglich auskochen. Alles Verunreinigte oder Verschmutzte verringert die Haltbarkeit der Produkte. Cremes/Salben sollten mit frischen Produkten hergestellt und rasch verwendet werden. Wenn etwas übrig bleibt, unbedingt im Kühlschrank aufbewahren! Dort halten sich Cremes ca. drei

Monate und Öle ca. sechs Monate. Verdorbene Cremes oder Öle riechen ranzig und sollten auf keinen Fall mehr verwendet werden.

Selbst gemachte Kosmetik - bestimmen Sie die Qualität des Produktes selbst

Farbloses Lipgloss

1 erbsengroßes Stück Bienenwachs, 1 Kaffeelöffel Lanolinanhydrid (oder Lanolin), 1 Esslöffel Rizinusöl, 1 knapper Esslöffel Silikonöl (oder Vaselineöl oder Babyöl), 1 Tropfen Parfümöl (bei Bedarf). Alle Zutaten sind in der Apotheke erhältlich. Bis auf das Parfümöl werden alle Zutaten im kochenden Wasserbad erhitzt und geschmolzen. Sobald eine klare Fettschmelze entstanden ist, vom Feuer nehmen und mit einem Löffel (nicht aus Metall) umrühren. Bei Bedarf das Parfümöl dazugeben. In eine kleine Cremedose einfüllen.

Rezepte für Naturkosmetik



Kräuterhaarshampoo

Zuerst wird eine Shampoo-Grundlage hergestellt: 100 ml Wasser erhitzen; von einem Stück Olivenölseife ca. 1 TL voll mit der Küchenreibe abraspeln und im Wasser auflösen. Abkühlen lassen. Diese in eine Flasche füllen und aufbewahren. Mit 2 EL von dieser Grundlage können sie frisches Shampoo folgendermaßen zubereiten: Von 1 TL Kräuter (z.B. Lindenblüten, Ringelblume, Kamille, Rosmarin, Salbei...) einen Teeaufguss machen und ein paar Minuten ziehen lassen. 2 EL von der Shampoo-Grundlage mit einem Esslöffel Honig und einem Eigelb verrühren. Einen Schuss Zitronensaft dazu.

Reinigungsmaske

1 TL Zitronensaft, 3 EL Milch und 1 Pkg. Hefe miteinander gut verrühren; die fertige Masse ca. 12 – 15 Min. einwirken lassen. Anschließend das Gesicht mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Wintermaske

Im Winter braucht die Haut besondere Pflege: Ein frisches Eigelb mit einem TL Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone vermischen. Die Mischung auf das Gesicht auftragen und ca. 15 – 20 Min. einwirken lassen. Anschließend gut abspülen.

Bei unreiner Haut

Einen EL Bienenhonig mit 5 EL Weizenvollkornmehl in 3 EL lauwarmen Milch zu sämigen Brei verrühren. Auf das Gesicht auftragen, austrocknen lassen und nach ca. 20 Min. abrubbeln. Anschließend gut abwaschen.

Ringelblumensalbe

40 g Bienenwachs, 40 g Kakaobutter, Ringelblumenöl Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Dann das Ringelblumenöl dazugeben und mit dem geschmolzenen Wachs verrühren. Anschließend die Kakaobutter dazu bis alles geschmolzen ist. Aus dem Wasserbad nehmen und rühren, bis die Masse abgekühlt ist. In kleine Schraubgläser abfüllen. Zum endgültigen Erkalten noch ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen - fertig.

Birkenblätter Haarwasser

Eine halbe handvoll Birkenblätter (getrocknet), 100 g Alkohol (80%), 100 g destilliertes Wasser, 2 Tropfen Pfefferminzöl. Birkenblätter in ein gut verschließbares Gefäß geben, mit 95g vom Alkohol und dem destillierten Wasser übergießen. 8-10 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen, dabei öfter durchschütteln. Danach durch einen Kaffeefilter abseihen. Den restlichen Alkohol und das Pfefferminzöl dazu geben und in dunkle Flaschen einfüllen. Das Haarwasser in die Kopfhaut einmassieren.

Maske für trockene Haut

Eine halbe Avocadofrucht pürieren und mit einem TL Zitronensaft und einem EL Topfen vermischen und zu einem Brei verrühren. Masse im Liegen auf das Gesicht auftragen und nach ca. 10 Min. mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Rezept „Birkenblätter Haarwasser“ und „Farbloses Lipgloss“ aus den Büchern von Stefanie Faber, die leider nicht mehr erhältlich sind.

Gesundes billiges Morgenritual

Beenden Sie die morgendliche Dusche mit kaltem Wasser. Das härtet ab, macht widerstandsfähiger, schützt vor Erkältung und hält die Haut jugendlich glatt. Beginnen Sie bei den Zehen über Füße und Beine, dann bei den Fingern über die Arme - Richtung Herz. Am Anfang nur ein paar Sekunden kalt duschen; dann täglich steigern, bis Sie es genießen können. Sie können auch den Duschkopf abschrauben und den kalten Guss nur mit dem Schlauch durchführen. Dadurch entsteht nicht so hoher Wasserdruck auf der Haut. Für all jene, die einen Garten haben: Barfuß am Morgen Tautreten und dann im Haus in warmen Socken etwas warmgehen belebt und stärkt gleichermaßen.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Verein für prophylaktische Sozialarbeit
Schuldner- und Familienberatung
Stockhofstr. 9, 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: DSA Ferdinand Herndler
Redaktion: Maria Casagrande,
Katharina Malzer, Klaus Wögerer,
Helga Distl, 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

Günstig und kreativ durch den Kinderfasching

Kalter Hund (Keks-kuchen)

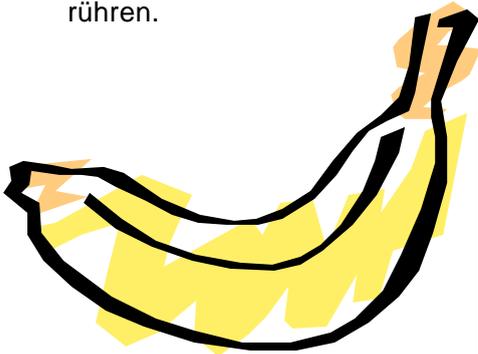
250 g Kokosfett, 125 g Staubzucker, 50 g Kakao, 2 Eier, 1 Msp. Salz, 1 P. Vanillezucker; Kokosfett in einem Topf erhitzen bis es flüssig ist – dann etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Staubzucker, Kakao, Eier, Salz und Vanillezucker vermischen und das abgekühlte Kokosfett einrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Form abwechselnd mit einer Lage Kekse (am besten Butterkekse) und einer Lage Schokomasse füllen. Mit Keksen beginnen und mit Schokomasse enden; mit gehackten Nüssen bestreuen und für 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank auskühlen lassen. Aus der Form heben und in Scheiben schneiden.

Weißer Maus (Bananenmilch)

2 Bananen, ½ l Milch, 1 EL Honig, Saft einer halben Zitrone

Bananen schälen, zerdrücken und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer verrühren.



Schokogemetzel

(Schokoladefondue für 4 Kinder)

1/8 l Obers in einem Fondue-topf erwärmen und 300g geriebene Schokolade (Vollmilch oder Zartbitter) bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Zum Eintauchen: Weintrauben, Bananen-, Äpfel-, Pfirsich-, Birnenstücke oder andere Früchte nach Saison. Die Obststücke auf Fonduegabeln aufspießen und in die geschmolzene Schokocreme eintauchen – dazu schmecken Kekse, Waffeln und Vanilleeis besonders gut.

Faltenverhinderung ohne teure Cremes

Massieren Sie mit Ihren Fingern unter leichtem Druck und langsam.

Beginnen Sie bei der Stirn:

- 10x von den Augen ausgehend nach oben
- 10x von der Mitte der Stirn zu den Schläfen
- 10x von Augen zu Schläfen
- 10x von Nasenwurzel zu Schläfen
- 10x von Nasenflügel zu Schläfen
- 20x von Mundwinkel zu Oberlippen
- 10x vom Kinn zu den Ohrläppchen

A. Kitzberger; ohne Gewähr

Sparen ohne Frust

Sparen soll nicht die Freude am Leben beeinträchtigen. Dazu ist nur etwas Überlegung nötig.

Eine schnelle Wurstsemmel, ein Paar Würstel, Kaffee und Kuchen zwischendurch sind Dinge, die „ins Geld gehen“ und für „Kalorienbewusste“ gibt es gleich noch einen Grund zum Rechnen.

Schreiben Sie diese „Kleinigkeiten“ auf. Sie wissen dann, wo das Geld geblieben ist und sehen, dass mit diesem Betrag ein schönes Essen, ein Pulli, etc. zu finanzieren gewesen wäre.

Sollten Sie aber zu den Leuten gehören, die lieber spontanen Gusto befriedigen als eine Vorfriede genießen, auch o.k., aber aufschreiben lohnt sich trotzdem.

x Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.

x Machen Sie eine Liste und gönnen Sie sich dann etwas, das nicht draufsteht, es ist dies dann Luxus pur!

x Überlegen Sie, wo die großen Brocken in Ihrem Monatsbudget sind.

x Es ist fein, sich mit tollen Dingen zu umgeben, aber muss die neue Uhr wirklich bis 1000 m wasserdicht sein? Können Sie das nutzen?

x Fragen Sie Ihren Nachwuchs, ob man wirklich besser läuft in Sportschuhen um EUR 150.— und regen Sie eventuell einen Wettkampf an: die Preisbewussten gegen die Markenbewussten.

x Beim Auto kann auf längere Sicht gespart werden! Kontrollieren Sie den Reifendruck; Sitzheizung und Klimaanlage sind ebenso Spritfresser – also nur bei Bedarf einschalten.

Der oberste Grundsatz: Erst sparen, dann kaufen!

1. Geizhalszeitung in Österreich **In diesem Sinne viel Spaß beim Sparen!**

Stockhofstr. 9, 4020 Linz; Tel.: 0732 / 77 77 34-0; E-Mail: linz@schulden.at; Online: www.schulden.at

Erdäpfel-Wurst-Laibchen

(4 Portionen)

¼ l Wasser, 1 TL Butter, 1 TL Salz aufkochen, ¼ l kalte Milch dazu. 1 Sackerl Kartoffelpüree einrühren. Ein Ei, 15 dag Wurst kleingeschnitten, 1 EL Kräuter, eine feingehackte Zwiebel untermischen. Laibchen formen, in Brösel wenden und in Öl hellbraun backen. Mit Salaten der Saison servieren.

Renate Schauer

Faschierte Pfanne

Zutaten:

50 dag Faschiertes, 50 dag Zwiebeln, 50 dag gekochte Erdäpfel, 2 Tomaten, 2 dag Margarine, Salz, Pfeffer, süßes Paprikapulver, Thymian, Knoblauch, ¼ Tasse Gemüsesuppe, 4 dag Margarine, 4 Eier

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden; Tomaten achteln. Fett erhitzen und das Faschierte anrösten - mit der Gabel zerdrücken. Zwiebelringe und Gewürze dazu, mit der Suppe aufgießen und alles zusammen dünsten lassen. Erdäpfelscheiben und Tomaten dazugeben. Abschmecken. In einer Pfanne restl. Fett erhitzen, Spiegeleier braten und damit die Faschierte Pfanne garnieren. Ev. Salat dazu.

Alexandra Gruber

Gestaltungstipp mit Knöpfen

Knöpfe nicht einfach wegwerfen ...

Wenn man genügend von einer Sorte und Farbe hat, kann man sie für Familienspiele (Mühle, Flohhüpfen, Mensch ärgere dich nicht) verwenden.

Auf Zierkissen kann man mit verschiedenen Knöpfen Figuren aufnähen.

Auf Stoffstücke kann man Knopfbilder aufnähen und diese einrahmen.

Auf einer Schnur aufgefädelt entstehen aus Knöpfen hübsche Ketten und Armbänder.

Beendigung des Stammtischs

Der Geizhalsstammtisch wird aufgrund der geringen Nachfrage nicht mehr angeboten. Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen, die in den letzten zwei Jahren daran teilgenommen haben und uns mit vielen neuen Ideen und Anregungen „bereichert“ haben ...

5 Jahre Geizhalszeitung!

Die nächste - 19. Ausgabe - der Geizhalszeitung ist eine Jubiläumsausgabe zum 5. Jahrestag! Die besten Tipps der letzten 5 Jahre und vieles mehr ...

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!**

Leserbrief

Finde es toll, dass Sie die Einsender sogar mit einem Haushaltsbuch belohnen wollen. Mein Vorschlag: Habe einen alten Drucker, für den man keine Druckerpatronen mehr bekommt. Daher habe ich mich für ein Nachfüllset entschieden. Der Erfolg: mein Schreibtisch und Waschbecken waren ganz verschmutzt; meine Hände waren trotz schärfster Reinigungsmittel lang gekennzeichnet. Der Erfolg am Drucker eher bescheiden. Als wieder der Toner ausfiel, probierte ich es mit einer alten Injektionsspritze ¼ voll mit Wasser einzuspritzen. Jetzt erst kam der Erfolg, denn der eingebaute Schwamm war einfach eingetrocknet. Vielleicht geht es einem Geizhalsfreund ebenso?

Helmut Treulich

Medienecke

Gut versichert

Ein Ratgeber durch den Polizzendschungel. Erhältlich beim Verein für Konsumentinformation unter www.konsument.at oder unter Tel.: 01/58877-0



Linzer Reparatur- & Verleihführer

Erhältlich beim Amt für Natur- und Umweltschutz der Stadt Linz unter Tel.: 0732/7070/2700

Zwei Buchtipps

Günstig einkaufen, lecker essen – Rezepte unter 1,50 €

Besser leben mit weniger Geld - So macht Sparen Spaß





Verein für prophylaktische Sozialarbeit
 Schuldner- und Familienberatung
 Stockhofstr. 9, 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 ...

!!! NEUE ADRESSE !!!

Wir sind übersiedelt und nun mit all unseren Beratungsangeboten und der Geizhalsredaktion in der **Stockhofstraße 9, 4020 Linz** für Sie erreichbar.

Der Risiko-Check!

Der Umgang mit Geld hat auch immer etwas mit Risiko zu tun. Das Risiko, dass Sachen eintreten können, an die man einfach nicht gedacht hat. So wie beim schön glitzernden Tiefsehneehang.

Plötzlich hat man die Lawine im Nacken ...

No Risk - No Fun?

Welches Risiko in Bezug auf meine Ausgaben, meine Vertragsbindungen, meine Finanzplanung, meine Geldangelegenheiten,... gehe ich wirklich ein?

In Zusammenarbeit mit der Bundesjugendvertretung (www.jugendvertretung.at), der gesetzlichen Interessenvertretung der jungen Menschen in Österreich, wurde von uns ein Risiko-Check für Jugendliche und junge Erwachsene erstellt. Denn: Immer mehr Jugendliche haben Schulden! Dieser Tendenz möchten wir mit umfassender Information entgegenwirken. Der Risiko-Check ist kostenfrei unter Tel.: 0732 / 77 77 34-0, E-Mail: linz@schulden.at erhältlich.

Das neue Haushaltsbuch

Die 6. überarbeitete Auflage des Haushaltsbuches „Haushalt & Geld“ ist ab Februar 2004 druckfrisch erhältlich!

Bei der Neugestaltung war uns wichtig, die Übersicht nochmals zu verbessern.

Zudem wurden eine Tabelle für die jährlichen Ansparungen (z.B. auf einem Sparbuch) eingearbeitet und die Hintergründe zum Thema Geldplanung beleuchtet.



Das Haushaltsbuch „Haushalt & Geld - Ein Behelf zur Haushaltsführung“ können Sie unter Tel.: 0732 / 77 77 34-0, E-Mail: linz@schulden.at bestellen.

Der Druckkostenbeitrag beträgt EUR 1.-- und kann mittels Erlagschein einbezahlt werden.

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
Stockhofstraße 9
4020 Linz