

# 1. Geizhalszeitung in Österreich



... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

## Beratung und Hilfe Beratung und Hilfe durch die Caritas durch die Caritas

von **DSA Franz Xaver Mayr** (Leitung Caritas Beratung und Hilfe Linz)

Die Stelle „Beratung und Hilfe“ der Caritas für Menschen in Not setzt im Rahmen der Existenzsicherung vor allem dort Prioritäten, wo andere gesellschaftliche und staatliche Hilfen oder Absicherungen nicht ausreichen. Wir können auf Basis unserer Grundsätze mit Spendengeldern Überbrückungshilfe leisten. Voraussetzung dafür ist ein persönliches Beratungsgespräch mit der Bereitschaft zur Offenlegung der finanziellen Situation.

Täglich kommen Menschen zu uns in die Beratung, die mit sehr wenig zum Leben auskommen müssen. Das heißt, auch nach Klärung finanzieller Ansprüche und nach Durchsicht und maximaler Einsparung der Fixkosten, bleibt zu wenig zum Leben.

Nach unseren Erfahrungen sollten für eine alleinstehende Person nach Abzug der Fixkosten (Miete, Energiekosten, Telefon, etc.) mindestens 370 Euro im Monat zum Leben (für Lebensmittel, Kleidung, Hygieneartikel, Fahrtkosten, etc.) übrig bleiben. Wir lehnen uns mit diesem Richtwert an den bestehenden repräsentativen Warenkorb an und richten auch unsere Unterstützung danach aus.

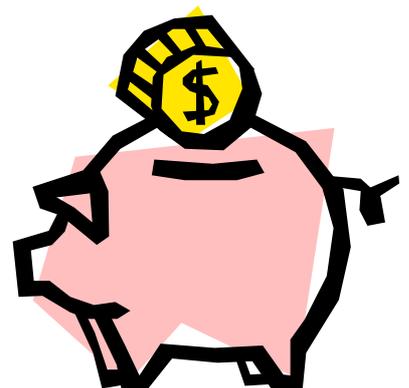
Immer öfter hören wir von Menschen, die zu uns in die Beratung kommen, dass „alles immer teurer wird“. Gerade für Personen mit sehr wenig Einkommen heißt das, noch genauer zu schauen, wofür sie das Geld ausgeben und wo sie

Fortsetzung Seite 2

### Super-Spar-Tipp

von der Geizhalsredaktion

Versuchen Sie einmal folgenden scheinbar einfachen Tipp umzusetzen: Geben Sie an einem Tag in der Woche KEIN Geld aus!



Seite	Inhalt
2	Beratung und Hilfe durch die Caritas (Forts.) Tipps zum Stromsparen
3	Zehn Jahre SOMA Linz Impressum
4	Rezepte Leser/-innentipps
5	Thema „Versicherungen“ Leser/-innentipps Medienecke
6	In eigener Sache Bestellkarte

einsparen können. Hier können oft die Erstellung eines Haushaltsplanes und das Mitschreiben der Ausgaben hilfreich sein.

Auf die Frage: „Wovon haben Sie gelebt? Wie konnten Sie mit so wenig Geld auskommen?“ hören wir häufig, dass sie von Eltern oder Verwandten unterstützt werden oder sie in Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe Essen bekommen. Selbstverständlich wird beim Discounter eingekauft und immer öfter auch im SOMA-Markt (s. Seite 3).



Zu unserer Beratungstätigkeit gehört auch, die Menschen darüber zu informieren, ob ihr Einkommen unter den Sozialhilferichtsätzen liegt und ob einmalige Beihilfen, Gebührenbefreiungen (Rezept-, Rundfunk- und Telefongebührenbefreiung), Aktivpass, usw. in Anspruch genommen werden können. Es ist mittlerweile unseres Erachtens eine Kunst, immer die Übersicht zu bewahren, welche

Ansprüche gegeben sind und wo es Beihilfen und Unterstützung gibt.

#### **Dazu ein Tipp für Kulturinteressierte:**

Es ist vielleicht noch nicht überall bekannt, dass es seit letztem Jahr auch in OÖ einen Kulturpass der „Aktion Hunger auf Kunst und Kultur“ gibt. Mit diesem können Personen mit geringem Einkommen Veranstaltungen in verschiedenen Kultureinrichtungen kostenlos besuchen. (siehe: [www.hungeraufkunstundkultur.at](http://www.hungeraufkunstundkultur.at))

Die Caritas für Menschen in Not betreibt Beratungsstellen und Sprechtag in Oberösterreich in: Linz, Wels, Steyr, Braunau, Ried/Innkreis, Rohrbach, Gmunden, Schärding, Vöcklabruck, Kirchdorf und Perg.

#### **Info in Linz**

Beratung und Hilfe & Schwangerenberatung  
Hafnerstraße 28, 4020 Linz  
Tel. 0732/7610 - 2311

Termine nach Vereinbarung:

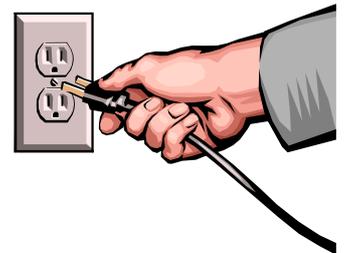
Mo, Di, Do, Fr 9 - 12 Uhr, Di und Do 14 - 16 Uhr

## Tipps zum Stromsparen

Die Energiepreise steigen stetig an und machen einen nicht unerheblichen Teil unserer monatlichen Haushaltskosten aus. Wir haben für Sie einige wichtige Stromspartipps zusammengestellt, die Ihre Finanzen entlasten können:

- Energiesparlampen statt herkömmlicher Glühbirnen verwenden
- Wäscheleine statt Wäschetrockner benutzen
- Waschmaschine und Geschirrspüler: niedrige Temperatur wählen (30 oder 40 Grad reichen meist völlig aus)
- Kühlschrank nicht auf der Höchststufe kühlen
- Beim Kochen Restwärme nutzen und immer einen Deckel verwenden
- Licht ausschalten
- Warmwassertemperatur zurückdrehen
- zum Heizen keinen Radiator verwenden - wer mit Strom heizt, heizt teuer
- Geräte nicht auf Standby laufen lassen

- bei der Neuanschaffung von Geräten auf die Energieeffizienz achten



#### **Erfolgskontrolle:**

Schreiben Sie den Zählerstand Ihres Stromzählers auf und vermerken Sie das Datum. Genau eine Woche später erfassen Sie wieder den Zählerstand. Die Woche darauf achten Sie bewusst auf Einsparmaßnahmen und kontrollieren erneut nach einer Woche den Zählerstand. Sie werden sofort die Auswirkungen erkennen können. Das motiviert zum Weitermachen!

Zudem können Sie sich zur Überprüfung Ihres Stromverbrauches beim Energiesparverband OÖ, Landstraße 45, 4020 Linz ein Strommessgerät ausleihen.

# Zehn Jahre SOMA Linz



Die Geizhalszeitung führte ein Interview mit dem Geschäftsführer des Sozialmarktes in Linz, Alexander König.

## I: Wie lange gibt es den Sozialmarkt SOMA schon?

Den Sozialmarkt Linz gibt es nun seit 9. September 1999, also 9 Jahre. Seit der Eröffnung wurden in Linz 4500 Kundenkarten ausgestellt. Momentan gibt es in ganz Österreich über 20 SOMA Märkte, davon in Oberösterreich drei: in Linz, Wels, Steyr und bald auch in Gmunden.

## I: Wer arbeitet im SOMA?

Im Linzer SOMA arbeiten zur Zeit 18 SozialhilfearbeiterInnen und mit den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen ca. 50 Personen insgesamt. Die SozialhilfearbeiterInnen werden über das Projekt „Job-Impuls“ des Magistrat Linz im Sozialmarkt beschäftigt und im SOMA Café, in der Logistik und im Lager eingesetzt. Die Anstellung ist grundsätzlich auf ein Jahr befristet, kann aber in Ausnahmefällen auf bis zu drei Jahre verlängert werden. Ziel der Anstellung ist vor allem das Erlernen von Grundarbeitsfähigkeiten, wie Pünktlichkeit, Kontinuität und das Übernehmen von adäquaten Aufgaben.

## I: Wie stark ist die Kundenfrequenz?

Pro Tag werden in vier Stunden Geschäfts- bzw. Öffnungszeit ca. 150 EinkäuferInnen des SOMA Marktes zufrieden gestellt. Im Café werden täglich 80 Mahlzeiten ausgegeben, am Wochenende sogar 130. Einmal pro Woche wird für KundInnen ein Frühstück zur Verfügung gestellt.

## I: Wer kann im SOMA einkaufen?

Alle KundInnen brauchen für den Einkauf eine Kundenkarte, für deren Ausstellung ein Einkommensnachweis zu erbringen ist. Grundlage für deren Erhalt ist ein maximales Einkommen in Höhe des Ausgleichszulagenrichtsatzes (2009 für Alleinstehende: € 772,40 und für Ehepaare € 1.158,08. Erhöhungen durch Kinder). Wir wollen eine breite Verteilung der Produkte auf möglichst viele bedürftige Menschen erreichen. Aus diesem Grund gibt es je nach Warenangebot Einkaufs- und Warenbeschränkungen für KundInnen. Es darf maximal 3 Mal pro Woche zu jeweils € 10,00 eingekauft werden.

## I: Was ist das Ziel des SOMA?

Das Ziel des SOMA ist der sinnvolle, ethische und verantwortungsvolle Umgang mit vermeintlichem „Lebensmittelabfall“. Das Konzept der Abfallverwertung der noch guten, aber nicht mehr im freien Handel verkauften Lebensmittel und anderer Produkte wird international diskutiert. In der Wirtschaft ist es auch zunehmend Thema, wie Lebensmittel sinnvoll entsorgt und soziale Verantwortung („corporate social responsibility“) übernommen werden kann. Der Sozialmarkt schließt hier Lücken, indem Produkte, die weggeworfen würden, von Firmen abgeholt und günstig an Menschen mit niedrigem Einkommen verkauft werden. Erhaltungsfähig ist der SOMA durch Eigenerwirtschaftung bzw. die Verkaufserlöse. Gefördert wird die Institution von der Stadt Linz und diversen Sponsoren.

## I: Welche Entwicklungen wird es in nächster Zeit geben?

Die neueste Entwicklung ist die

Gründung des Dachverbandes „SOMA Österreich und Partner“, in welchem alle Sozialmärkte Österreichs vernetzt werden sollen. Eine zentrale Logistik wird österreichweit angestrebt.

Die Eröffnung des neuen SOMA Marktes und Cafés in Linz hat Ende November 2008 stattgefunden. Mit einer 850 m<sup>2</sup> großen Gesamtfläche samt Lager steht nun eine wesentlich größere Verkaufsebene zur Verfügung. Großer Vorteil ist nun auch der gute Anschluss an das Linzer Verkehrsnetz.

**SOMA Sozialmarkt**  
 Wiener Straße 46, 4020 Linz  
 Leiter: Alexander König  
 0732/792836  
 Öffnungszeiten:  
 Mo - Fr 10 - 14 Uhr,  
 Sa 9 - 12 Uhr

## Impressum

### Medieninhaber und Herausgeber:

**SCHULDNER-HILFE**  
 VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT  
 Stockhofstr. 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<sup>a</sup>. Brigitta Schmidberger  
 Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler  
 Redaktion: Mag<sup>a</sup>. (FH) Maria Casagrande,  
 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 SCHULDNER-HILFE - Verein für prophylaktische Sozialarbeit zum Thema „Bewusstsein 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

## Rezepte

### Haferflocken-Laibchen

Kochen Sie  $\frac{1}{2}$  l Milch (oder Wasser) und 120 g Haferflocken zu einem Brei. Wer möchte, kann je nach Geschmack einen Gemüse- oder Fleischwürfel dazugeben.

40 g fein gehackte Zwiebeln in 40 g Butter anrösten, grüne Petersilie dazugeben.

In die abgekühlte Masse 2 Eier, Salz, Pfeffer und nach Bedarf Bröseln dazurühren und die Masse ziehen lassen. Formen Sie anschließend mit feuchten Händen Laibchen. Diese schließlich in heißem Fett herausbacken.

### Huflattichrouladen (für 4 - 6 Personen)

#### Zutaten:

ca. 14 mittlere Huflattichblätter

600 g Faschiertes

5 EL Öl

60 g Speck

1 Zwiebel

Knoblauch

2 Eier

2 Semmeln

$\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe

1 Ei Mehl

1 Ei Obers

Salz, Pfeffer, Petersilie



#### Zubereitung:

Die Huflattichblätter in Salzwasser blanchieren bis sie weich und biegsam sind und kalt abschrecken.

Speck klein schneiden, anbraten, gehackte Zwiebeln mitschwitzen und dann das Faschierte mit anbraten.

Die in Wasser eingeweichten Semmeln und die restlichen Zutaten dazugeben und abschmecken.

Die Fülle zu Würstchen formen und in die Huflattichblätter wickeln. In Öl rundherum anbraten, alle Rouladen in eine Pfanne legen und im Rohr ca. 45 min braten. Mit Salzkartoffeln servieren.



## LeserInnentipps

### Tipp zur Oberösterreichischen Familienkarte



Fragen Sie in allen Geschäften, Restaurants und bei Events um Ermäßigung mit der Familienkarte nach. Auch bei den ungewöhnlichsten Stellen kann es Vergünstigungen geben. Fragen kostet ja nichts! Der Katalog des Landes OÖ ist zwar sehr umfangreich, aber meist hat man die einzelnen Vergünstigungen nicht bei der Hand oder im Kopf. Daher gewöhnen Sie sich an, immer nachzufragen. Es lohnt sich! Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at)!

### Kündigungsschreiben vorbereiten

Bereiten Sie sich am Computer ein Standard-Kündigungsschreiben für alle Belange vor. Es fällt dann leichter, Abos zu kündigen, weil man den Text schon fertig hat und nur noch einfügen muss, an wen das Schreiben geht.

### Unerwünschte Gerüche im Kühlschrank?

Eine Schale Kaffeebohnen oder frisch gemahlener Kaffee im Kühlschrank kann Wunder wirken!



### Korrektur zur letzten Zeitung (Nr. 32):

In der letzten Ausgabe der Geizhalszeitung ist uns in der Medienecke ein kleiner Fehler unterlaufen: das Buch Resteküche ist nicht bei der Umweltberatung sondern nur beim Österreichischen Agrarverlag erhältlich. Es kostet € 4,90, dazu kommen € 1,25 Portogebühren, macht zusammen € 6,15.

Telefonische Bestellung unter: 01 / 982 33 44/ 404-441  
Email an: [buch@avbuch.at](mailto:buch@avbuch.at)

## Thema „Versicherungen“ (Leserbrief von Fr. Ulrike Selenko)

Ich habe bei einem großen Versicherungsunternehmen schon vor vielen Jahren eine Eigenheimversicherung mit einer jährlichen Indexanpassung abgeschlossen. Man will ja für den Fall des Falles gut abgesichert sein. Nun flatterte mir das jährliche Schreiben mit der Indexerhöhung ins Haus mit einer monatlichen Prämie von sage und schreibe € 83,81.

Bis jetzt habe ich das irgendwie immer hingenommen, man will ja mit Behörden, Banken und Versicherungen nicht unbedingt etwas zu tun haben. Aber diesmal platzte mir der Kragen! Ich bin seit einem Jahr arbeitslos, es vergeht kein Monat in dem nicht irgendetwas teurer wird und dann noch diese hohe Versicherungsprämie.

Also habe ich mir von einem unabhängigen Versicherungsmakler ein Angebot erstellen lassen und staunte nicht schlecht, als ich über diesen Versicherungsmakler bei der gleichen Versicherung bei der ich € 83,81 monatlich bezahle, nur eine Prämie von € 46,15 hätte. Ich habe mir also die Mühe gemacht und bin meinen alten und den neuen, angebotenen Vertrag Punkt für Punkt

durchgegangen. Zugegeben das kostet Zeit, hat sich aber letztendlich wirklich gelohnt. Es waren nur in 3 Punkten Unterschiede in der Leistungshöhe und außerdem ein Selbstbehalt bei jedem Schaden.

Mit diesem Angebot habe ich dann meinen Versicherungsbetreuer konfrontiert. Bei einem

vergütung in Höhe von € 151,10 bei Leistungsfreiheit garantiert! In diesem Fall würde sich die Rate also auf durchschnittlich € 50,37 monatlich reduzieren.

Ich rate daher allen KonsumentInnen, sich regelmäßig die Versicherungsverträge durchzusehen und zu kontrollieren, denn auch hier kann viel gespart werden.

### Leser/-innenbriefe

*Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben: Senden Sie uns einen Leser/-innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 3)! Als Dankeschön erhalten Sie bei Veröffentlichung unser EURO-Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“ kostenlos zugesandt!*

persönlichen Gespräch hat sich dann herausgestellt, dass derjenige, der nicht zumindest alle 3 Jahre seinen Versicherungsschutz mit der Konkurrenz vergleicht, der Dumme ist!

Ich habe jetzt einen neuen Vertrag abgeschlossen, der inhaltlich besser als der vorherige und besser als der des Maklers ist, monatlich € 62,96 ausmacht und eine jährliche Prämienrück-

### LeserInnentipps

#### Kosmetik:

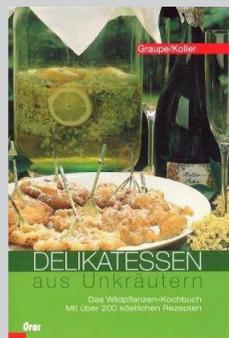
Reste von Rouge und Gesichtspuder, die schon sehr schlecht mit dem Pinsel aufzunehmen sind, gebe ich in eine alte (große) Puderdose (die für loses Gesichtspuder) und zerdrücke sie darin. Damit kann man sich tadellos noch sehr oft schminken.

#### Kochen:

Öl, mit dem ich Schnitzel etc. herausgebacken habe, bewahre ich abgeseiht in einem geschlossenen Behälter auf und verwende es nach und nach wieder beim Kochen (anrösten, anbraten etc.)

(Fr. Sylvia H.)

## Medienecke



**Friedrich Graupe/Sepp Koller: Delikatessen aus Unkräutern**

Über 200 Rezepte mit vermeintlichen Unkräutern und umfassende Informationen zu vielen Wildkräutern sind in diesem Buch gesammelt.

ISBN 3-7015-0477-6

Preis: € 19,90 (Orac-Verlag)



**Heidemarie Schwermer: Das Sterntalerexperiment (Mein Leben ohne Geld)**

Ein engagiertes Experiment jenseits von Konsum und Kommerz. 1996 gab die Autorin Wohnung und Praxis auf und verschenkte, was sie besaß. Was sie zum Leben braucht, ertauscht sie sich seither. Ein ungewöhnlicher Weg.

ISBN 3-4421-5213-5

Preis: € 9,90 (Goldmann-Verlag)

**schuldner-  
hilfe.at**

BERATUNG & PRÄVENTION

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstr. 9, 4020 Linz

Tel. (0732) 77 77 34

Fax (0732) 77 77 58-22

e-Mail: [linz@schuldner-hilfe.at](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)

[www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at)

**IN EIGENER SACHE**

# 10 Jahre Geizhalszeitung

Seit nunmehr 10 Jahren sind wir als SCHULDNER-HILFE Herausgeber der 1. Österreichischen Geizhalszeitung. Das Ziel dieser Initiative der SCHULDNER-HILFE war es, offen über das Thema „Sparen“ zu reden. Sparmaßnahmen finden oft im Verborgenen statt, um den äußeren Schein zu wahren, überall mithalten zu können. Dieses Geheimhalten erzeugt zusätzlich Druck für die Betroffenen. Dem wollten wir mit der Zeitung entgegen wirken und gleichzeitig ein Forum zur Verfügung stellen, in dem ein Austausch möglich ist und Spartipps zur Verfügung gestellt werden.

Dass das Thema „Sparen“ aktueller denn je ist, zeigen folgende Zahlen: Laut Standard vom 19.1.2009 leben in Österreich „etwa eine Million Menschen in Haushalten mit Einkommen unter der Armutsgefährdungsgrenze, das sind 12,6 % der

Bevölkerung. Die Armutsgefährdungsschwelle liegt für einen Single-Haushalt bei 765 Euro netto, berechnet für 14 Monatsgehälter aufs Jahr verteilt, bzw. 893 Euro netto gemessen pro Monat. Bei einer Familie mit zwei Erwachsenen und einem

Kind liegen die Werte bei 1.377 beziehungsweise 1.607 Euro.“ Und weiter: „230.000 ÖsterreicherInnen sind trotz Arbeit arm!“

Das macht deutlich, mit wie wenig Geld viele Menschen auskommen

müssen. Sparen-müssen darf daher kein Tabu bleiben.

Die erste Ausgabe der Geizhalszeitung wurde im April 1999 versandt. 33 Ausgaben der Geizhalszeitung sind seither erschienen! Mittlerweile haben wir mehr als 2.800 AbonnentInnen! Etwa 4.200 Exemplare werden pro Ausgabe verschickt.

*Damit die Zeitung weiter bestehen kann, brauchen wir auch Ihre Anregungen und Tipps! Wir danken allen LeserInnen, die in den Jahren mit ihren Beiträgen zum guten Gelingen der Zeitung beigetragen haben! Schreiben Sie uns weiterhin und halten Sie so den Austausch zum Thema Sparen aufrecht!*



## 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,--

\_\_\_ Exemplar(e) des

Buches „Im PLUS leben“ Anleitung zum privaten Null-Defizit“

EUR 7,-- (zzgl. Versandkosten)



\_\_\_\_\_  
Vorname, Familienname / Organisation

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ, Wohnort

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

An die

**SCHULDNER-HILFE**

VEREIN FÜR PROPHYLAKTISCHE SOZIALARBEIT

Stockhofstraße 9

4020 Linz