



# Geizhalszeitung in Österreich

... für einen bewussten und sparsamen Umgang mit Geld

## Warum „Geizhalszeitung“?

*Erklärung zu einem eigenwilligen Namen*

Immer wieder wurden und werden wir von LeserInnen mit Kritik betreffend unseres Namens konfrontiert.

„Der Name Geiz weckt negative Assoziationen in mir“, „Es erinnert mich an eine Werbung, mit der ich mich nicht identifizieren kann“, „Warum kann man nicht einen positiven Namen verwenden“. Solche und ähnliche Statements flattern immer wieder per Mail oder mit dem Briefträger ins Haus und fachen mitt in unserem Redaktionsteam regelmäßig Namens-Diskussionen an.

Als die erste Ausgabe im Mai 1999 erschien, war der Name zuvor schnell gefunden worden. In unserem damaligen Redaktionsteam herrschte Einigkeit darüber, dass der Zeitungs-Name von der in Amerika begründeten Geizhals-Bewegung inspiriert sein soll. Der Name „Geizhals-Zeitung“ war also fast vorprogrammiert. Das Lesen von Büchern über diese Bewegung und die ansteckende Euphorie des

„Vorzeige-Geizhals-Ehepaars“ Hanneke van Veen und Rob van Eeden beeinflusste uns stark. Sie beeindruckten mit ihrer Radikalität und Konsequenz des Sparens.

Ein halbes Jahr lang suchten diese beiden ihre finanzielle Untergrenze. Sie begannen kaputte Möbel selbst zu reparieren, zogen in eine billigere Wohnung um, die sie mit Gebrauchtmöbel ausstatteten und kleideten sich nur mehr „second hand“ ein. Dieser Tabubruch – zu sparen, „geizig zu sein“ und dies auch öffentlich zu präsentieren, damit die Umwelt zu schonen und trotzdem kein sozialer Außenseiter zu sein, sondern gepflegt und diskussionsbereit – dies alles bewirkte in uns eine andere, etwas freundlichere Betrachtungsweise des Themas „Geiz“.

Auch gab es zu diesem Zeitpunkt in Holland und in Deutschland bereits Geizhals-Zeitungen, was uns zusätzlichen Ansporn gab,

Fortsetzung Seite 2

## Inhalt

2	Warum Geizhalszeitung ? Weihnachtsbaum im Wandel
3	Clooney kostet extra: Kaffeevarianten im Preisvergleich
4	Kaffee: Fund und Facts Aroma & Co. Ringe aus Kapseln
5	Umweltsünde Kaffeegenuss? Leserinnentipp Bananen
6	CheckIT Kräuteraroma im Winter Impressum
7	LeserInnentipps Medienecke
8	In eigener Sache Bestellformular

## Super-Spar-Tipp

von Gabi Huemer

Spartipp für Allerheiligen, Haustürkränze, Gestecke und Adventkranz: bei Spaziergängen in der Natur finden sich jetzt Zapfen, Bucheggerl, Eichelfrüchte, Wurzeln, Blumen zum Trocknen, Früchte z.B. Hagebutten, Äste, Moos, Stroh auf abgemähten Feldern, ...das ist alles gratis und mit etwas Geschick lassen sich daraus Grabschmuck, Haustürkränze und Gestecke machen.



eine solche auch in Österreich zu gründen.

Bewusst wollten wir schon allein mit dem Namen provozieren und zu Diskussionen anregen. Es war uns wichtig, in der Fülle von angebotenen Druckwerken hervorstechen. Die durchaus reißerische Namenswahl sicherte uns immer wieder Artikel in den unterschiedlichen Medien. Fernsehauftritte, Artikel in verschiedenen Printmedien machten deutlich, dass nicht so gefällige Namen Interesse und Aufmerksamkeit wecken. Durch diese Aufmerksamkeit erst war es uns möglich, unsere Inhalte einer doch größeren Menschengruppe zu transportieren. Teile der Auflage von 4.500 Stück werden nicht nur nach Österreich, sondern auch nach Deutschland, Russland, in die Niederlande und die Schweiz versendet.

Die Inhalte unserer Zeitung waren und sind durchaus kritisch der Konsumgesellschaft gegenüber – Alternativen zu herkömmlichen Diskont- und Knausergedanken zu bieten ist uns wichtig. Dabei distanzieren wir uns aber klar von einem Lebensstil, der „Geiz ist

geil“ auf seine Fahnen heftet (ein Werbeslogan, der übrigens erst Jahre nach Erscheinen unserer ersten Ausgabe entstand). Vor allem wenn Sparen auf Kosten der Umwelt oder anderer geht. Ein einfacher Lebensstil ist oft eine Bereicherung und muss nicht als Einschränkung erlebt werden.

Der Name „Geizhalszeitung“ ist über die Jahre auch zu einer Marke geworden, die von vielen wiedererkannt wird. Auch dieser Aspekt ist für uns wichtig. Eingeführte Marken zu ändern, birgt das Risiko, dass LeserInnen verloren gehen und die Öffentlichkeit sowie die Medien uns nicht mehr erkennen.

Trotzdem stellen wir uns immer wieder gerne Diskussionen. Denn nur neugieriges Hinterfragen verhindert, dass Altbewährtes zu Verstaubtem verkommt, dass Langgedientes zu Überholtem wird.

Ihr Redaktionsteam

## Der Weihnachtsbaum im Wandel

(Helga denkt nach - schon im September 2012)

Vom kleinen Bäumchen im Blumentopf bis zur 3 m hohen Tanne spannt sich der Bogen der Möglichkeiten. Auch die Idee, eine schöne Topfpflanze – Gummibaum, Philodendron, Yukapalme....- zu schmücken, findet immer mehr Anhänger.

Vielleicht geht es da dem einen darum, die schönen Bäume zu schonen, finanzielle Überlegungen mögen eine Rolle spielen – die Ausgaben für zwei Wochen Tannenduft steigen ja von Jahr zu Jahr – auch Platzgründe könnten maßgeblich sein.

Zu Letzteren habe ich eine sehr hübsche, künstlerische Variante gesehen, die ich nicht hinreichend beschreiben kann und daher mit Foto dokumentieren möchte: Der Christbaum an der Wand!



Dazu einen **griechischen Apfelkuchen** und Weihnachten 2012 bekommt eine von persönlichen Vorlieben gefärbte Identität (Kekserl dürfen ja trotzdem sein) – Schema F hat ausgedient, jede/r bringt neue Gedanken für das schönste Fest des Jahres.

### Griechischer Apfelkuchen

Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und dick mit Apfelscheiben belegen. 5 gehäufte EL Mehl, 5 EL Zucker, 3 EL Olivenöl, ½ Päckchen Backpulver, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 Spritzer Zitronensaft und ev. etwas Milch, alles verrühren und über die Äpfel gießen. Bei 200 °C auf mittlerer Schiene 30 Min. backen. 10 dag Butter zerlassen + 60 g Zucker + 1 Ei verrühren, über den Kuchen gießen und bei 250° heiß 10 Min. überbacken.

## Clooney kostet extra: Kaffeevarianten im Preisvergleich

Unbezahlbar scheint für Kaffee-Genießer jener Moment, wenn am Morgen der Duft frisch gebrühter Bohnen durch die Küche zieht. Ganz so unerschwinglich ist der schaumgekrönte Muntermacher zwar in Wirklichkeit nicht, Filter-, Kapsel- und Pulverkaffee können aber eine tiefe Kerbe ins Haushaltsbudget schlagen. Wir haben nachgerechnet.



### Starten wir mit dem guten alten Filterkaffee:

Wasser heiß machen, gemahlene Kaffeebohnen in den Papierfilter, mit etwas Übung brüht man dann auch genau so viel wie gewünscht, und nach zehn Minuten dampft es in der Tasse. Zwar ohne die vielzitierte „Crema“, also dem hellbraunen Schaum den Kaffeemaschinen produzieren, aber heiß, stark und Kaffee eben. Ein Kilo gemahlener Kaffee wird im Handel zwischen 11 und 17 Euro angeboten. Luxusverwöhnte kaufen ein Kilo Illy Kaffee um stolze 36 Euro. Für unsere Berechnungen bleiben wir aber im Normalbereich. 143 Tassen weit reicht ein Kilo und berücksichtigt man noch den Preis der Filtertüten, kommen wir im Schnitt auf 11 Cent pro Tasse, ohne Zucker und Milch.

### Lösliche Preisbombe

Ganz ohne Maschine kommen auch die löslichen Varianten aus. Pulver in die Tasse, Wasser drauf und fertig. Schier unüberschaubar ist die Vielfalt des Angebots: Von Cappuccino inklusive Milchpulver und Zucker über Kaffee-Kakao Mischungen bis hin zum Espresso mit Crema. Am ehesten vergleichbar mit unserer Filtervariante ist wohl der klassische Röstkaffee in löslicher Form. Wer sich für diese Version des täglichen Kaffeegenusses entscheidet muss verdammt tief in die Tasche greifen. Ein Kilo Nescafe löslich schmälert das Budget um satte 51 Euro. Eine Tasse kostet somit ca. 33 Cent.

### Clooney kostet extra

Richtig teuer wird es, wenn Hollywood Star George Clooney auftaucht und uns von seinem Nespresso vorschwärmt. Zugegeben, so ein Kapselkaffee hat viel Aroma, geht schnell und wem es mag kann sich auch vorstellen, Clooney würde einen mittrinken. Die kleinen bunten Kapseln haben es preislich aber in sich. Die teuerste Sorte kostet aktuell 75 Euro pro Kilo. Für eine Tasse samt romantischen Gefühlen bezahlt man zwischen 33 und 41 Cent. Günstiger wird es wenn man auf Konkurrenzprodukte von Melitta, Eduscho oder Hofer umsteigt. Bei Hofer kostet die Tasse 20 Cent.

Kapsel- oder Pads Genuss stellt sich aber nur mit der passenden Maschine ein. Die bunten, manchmal auch gediegenen und schicken Geräte starten bei 50 Euro. Der Preiszenit ist derzeit bei 549 Euro erreicht und wir sprechen hier nicht von Gastrogeräten. Auch Filterkaffee-Verfechter können bei Bedarf richtig viel Geld für die Automatisierung des morgendlichen Muntermachers ausgeben. Kaffeevollautomaten, die mit ganzen Bohnen gefüttert werden und auf Knopfdruck mahlen und brühen starten bei ca. 150 Euro und können bis zu 1.100 Euro kosten.

### Handarbeit macht sich bezahlt

Alle flotten Rechner kennen das Fazit nun bereits: Am günstigsten ist der handgemachte Filterkaffee. Bei einem Kaffeeverbrauch von einer Tasse pro Tag kostet ein ganzes Jahr Kaffeegenuss nur 40 Euro. Voraussetzung dafür ist jedoch, dass wirklich nur so viel gebrüht, wie getrunken wird und nicht die halbe Kanne im Rahmen der morgendlichen Überproduktion in den Abfluss wandert.

120 Euro im Jahr geben alle Löskaffeetrinker aus. Das ist zwar fast so viel wie die günstige Nespresso Kapsel, aber immerhin wird kein extra Gerät benötigt. Ohne die Maschine mit zu rechnen, berappen Nespresso Fans bis zu 150 Euro für 365 Tassen Kaffee und sind somit die Spitzenreiter.

Wer auf Fairtrade und Biokaffee Wert legt, ist bei Kapsel und Co. ohnehin nicht gut bedient. Obwohl die Anbieter langsam auch auf diese Schiene umsteigen, ist die Auswahl noch sehr begrenzt. Ein Jahr fairer Filterkaffee kostet 51 Euro. Der Filter wandert, anders als die Alukapseln, direkt auf den Kompost und wer ohne Clooney gar nicht leben kann, hat auch noch genug Geld übrig um ihn im Kino zu besuchen.

## Kaffee: Fun und Facts

- ??? Der Kaffee, der heute in Europa getrunken wird, stammt zum größten Teil aus den Bohnen der Kaffeepflanzen **Coffea arabica und Coffea robusta**.
- ??? Die Früchte der Kaffeepflanze heißen **Kirschen**. Die eigentliche „Bohne“ sind die Samen dieser Frucht.
- ??? Mit über **800 Aromastoffen** zählt Kaffee zu den aromareichsten Lebensmitteln überhaupt.
- ??? Ursprünglich stammt die Kaffee aus **Äthiopien**, wo man die belebende Wirkung ihrer Bohnen angeblich um 850 n. Chr. entdeckte.
- ??? Ein Grieche namens **Johannes Diodato** schuf mit dem ersten Kaffeehaus Österreichs 1685 die berühmte Wiener Kaffeehauskultur.
- ??? **Kopi Luwak** heißt der angeblich beste Kaffee der Welt. Er stammt aus Indonesien und soll ein wunderbar volles Aroma haben. Nur wie er entsteht, darüber sollte man nicht zu viel nachdenken: Die Kaffeebohnen werden zunächst von einer speziellen Schleichkatzenart gefressen, im Magen fermentiert und wieder ausgeschieden. Anschließend werden sie gesammelt und aufbereitet.
- ??? Espresso mit heißer Milch und Milchschaum heißt **Cappuccino**. Diesen Namen verdankt er der weißen Kapuze der italienischen Kapuzinerinnen. Diese „Cappuccio“ erinnert an die luftig, schaumige Haube des heißen Getränks.
- ??? Die **türkische Art der Kaffee-Zubereitung** ist die älteste der Welt. Der Kaffee wird zusammen mit Wasser gekocht und mit dem Kaffeefilter serviert. Das leicht „verbrannte“ Aroma entsteht durch die Zubereitung in einer Herdkanne - oft über offenem Feuer. Aus der Art, wie sich das Kaffeemehl in der Tasse absetzt, soll die Zukunft vorhergesagt werden können.

## Alles eine Frage des guten Geschmacks!

### Blitzlichter eines Kaffeerösters zu Aroma & Co

- Der Koffeingehalt eines Kaffees ist nicht verantwortlich für den Geschmack. Der Gehalt an ätherischen Ölen ist es, der den Geschmack prägt.
- Biologischer Anbau, faire Preise und die Behandlung der Bohne im Erzeugerland sind für hochwertigen Kaffee maßgeblich. Fraglich ist, ob bei Kaffeekapseln auf diese Qualitätskriterien geachtet wird.
- Billige Sorten haben viel Koffein. Sie werden in der Erzeugung als Basis genommen. Um das Produkt genießbar zu machen kommen etwa 20 % hochwertige Bohnen dazu.
- Künstliche Geschmackverstärker sind nicht zulässig.
- Es liegt auf der Hand, dass eine Tasse Kaffee nur so gut sein kann, wie es die Zutaten zulassen.
- 5 ½ g Pulver sind in einer Kapsel drinnen, die hermetisch abgeschlossen für 20 sek. mit Wasser in Berührung kommen.

### Unser Resümee:

Für eine schnelle Tasse, wenn unerwarteter Besuch kommt, ist die Zubereitung von Kaffee in der Kapselmaschine absolut ein Gewinn. Im Normalfall aber genieße ich bereits den Duft beim Filtern (gibt es bei Kapseln nicht!) und das erhöht die Vorfreude auf meine Tasse Kaffee.

### Ringe aus Kaffeekapseln

Wer gerne zu einer Tasse Nespresso-Kaffee greift, sollte die leeren Kapseln nicht wegwerfen: Die lassen sich nämlich noch verwerten – und das sogar ziemlich gut. Kreative Köpfe basteln daraus Ringe und Ketten.



## Umweltsünde Kaffeegenuss?

Klack - rein mit der Kapsel in die Maschine.  
 Klack - Sekunden später schäumt der Kaffee in der Tasse.  
 Klack - macht die Kaffeekapsel, wenn sie im Mülleimer verschwindet.

Diese drei Klacks, die es immer mehr Menschen ermöglichen, auf eine recht mühelose und stylische Art zu ihrer Tasse Kaffee zu kommen, sind für die Umwelt ziemlich mühsam. Ein telefonisches Interview mit Mag. Elmar Schwarzlmüller von „die umweltberatung“ Wien und weitere Recherchen haben Interessantes zu Tage gebracht, das Kaffeegenuss eine bittere Note verleiht.

### Das Verpackungs-Desaster

Kleinverpackungen sind per se aus ökologischer Sicht äußerst ungünstig. Die Gewichtung des Produkts verschiebt sich hier vom Inhalt hin klar zur Verpackung – Verpackungsabfälle häufen sich. Zwar gibt es beispielsweise von Nespresso eine Recycling-Schiene, die mit einer Rückführkapazität von 70% wirbt. Kein Kommentar allerdings findet sich auf der Homepage zum Thema der tatsächlichen Rückführung. Diese ist fraglich. Denn die Verführung, die Kapsel, für die kein Pfand berappt werden muss, schnell im Müll verschwinden zu lassen, ist doch recht groß!

### Umweltgefahr Aluminium

Problematisch ist zudem auch das Material Aluminium, aus dem die Kapseln großteils bestehen. Aus Bauxit, das oft unter schwierigen sozialen Bedingungen und ohne ausreichende Umweltstandards abgebaut wird, wird durch Verwendung umweltgefährdender Chemikalien Aluminium erzeugt. Abgesehen vom enormen Energieverbrauch (1 t Rohaluminium benötigt 14.000 kWh

Strom = Jahresstromverbrauch von 3 Haushalten), wird als Abfallprodukt Rotschlamm produziert – pro Tonne Aluminium entstehen mindestens 1,5 Tonnen dieses hochgiftigen Schlammes! Dieser enthält stark ätzende Natronlauge, Eisenoxid, Titanoxid und Schwermetalle wie Arsen, Chrom und Quecksilber. Bei Katastrophen wie dem Kolontardammbruch in Ungarn 2010 können große Mengen des giftigen Rotschlammes in die Umwelt gelangen. Man muss kein/e ExperteIn sein, um festzustellen, dass diese Mischung mehr als nur ungesund ist. Natronlauge hat tödliche Wirkung auf Vegetation und viele Tiere, Schwermetalle sind krebserregend und beeinträchtigen die Fortpflanzung.

### Erforschte Ökobilanz

Die Empa, eine interdisziplinäre Forschungs- und Dienstleistungsinstitution für Materialwissenschaften und Technologieentwicklung, hat im Jahr 2011 die Ökobilanz von Kaffeekapseln sowie anderen Kaffe Zubereitungsarten analysiert. Wie groß der ökologische Fußabdruck von „Kapsel-Kaffee“ ist, hängt vor allem von der Umweltbelastung beim Kaffeeanbau ab, aber auch vom Materialaufwand von Kapseln und Verpackungen. Für umweltfreundliche Kaffee-Fans empfiehlt „die umweltberatung“ Bio-Kaffee aus fairem Handel. Selbst bei solchen hochwertigen Sorten kommt ein Kilo Bohnen- oder Mahlkaffee noch deutlich günstiger als die selbe Kaffeemenge in Kapseln.

### Zurück zur Caffettiera

Bei der Zubereitungsart schneidet laut Studie der Empa aus ökologischer Sicht der Filterkaffee am besten ab und – Kaffeegenießer der alten Schule dürfen aufatmen – auch der ehrlich gebraute Kaffee in der Espressomaschine.

[www.umweltberatung.at](http://www.umweltberatung.at)

[www.empa.ch](http://www.empa.ch)

## Nie wieder Bananen wegwerfen! (Eva Maria Stadler)

Bananen bekommen schon nach wenigen Tagen „Sommersprossen“ und werden dann ziemlich schnell ungenießbar. Man kann sie aber vorher einkochen und bekommt so eine Bananencreme mit intensivem, tropischem Aroma, die sich im Kühlschrank mindestens zwei Wochen hält.

Die Creme kann man einfach so löffeln oder zu Pudding, Eis, Joghurt, Milchreis usw. geben. Mit etwas Pektin (aus dem Naturkostladen) entsteht ein köstlicher Brotaufstrich. Wer gern experimentiert, stellt Mischungen mit

Fruchtsaft oder anderen Obstsorten her. Es passt praktisch alles dazu.

### So geht's:

2 große überreife Bananen mit 1 großen Messerspitze Zitronensäure fein mixen oder mit einer Gabel sorgfältig zerdrücken. Für Brotaufstrich noch 1 Teelöffel reines Pektin dazumischen. KEINEN Zucker oder Gelierzucker verwenden, die Bananen sind ausreichend süß! Die Zitronensäure verbessert Farbe, Geschmack und Haltbarkeit.

In einem Topf mit mindestens 18 cm Bodendurchmesser rasch erhitzen, dabei ständig mit einer Schneerute umrühren (am einfachsten geht's mit einem beschichteten Geschirr, da brennt nichts an). Wenn die Masse blubbert und auf der ganzen Oberfläche Blasen wirft, die Hitze etwas zurückdrehen und den Brei 3 Minuten sprudelnd kochen lassen (rühren!).

Sofort in saubere kleine Schraubgläser füllen und verschließen. Nach etwa ½ Stunde die Deckel noch einmal nachdrehen. Ausgekühlt in den Kühlschrank stellen.



In dieser Ausgabe des Technik-Tickers zeigen wir, wie ressourcenschonendes Arbeiten am Computer ohne wirkliche Einschränkungen funktionieren kann.

Beginnen wir beim Computer selbst. Hier gilt: Je neuer das Gerät, desto sparsamer im Stromverbrauch. Unter [www.eu-energystar.org/de](http://www.eu-energystar.org/de) ist eine Datenbank von Produkten (Computer, Bildschirme, Drucker etc.) zu finden. Detailliert

## Rund um den Computer: Ressourcen schonen und dabei Bares sparen.

sind dort Energieeffizienzklassen sowie der Stromverbrauch (Betrieb / Standby) aufgelistet. Grundsätzlich kann man sagen: Ein Laptop ist in der Regel deutlich energieeffizienter als ein Desktop-PC, da die einzelnen Komponenten auf lange Akkulaufzeit ausgelegt sind. Wie bei allen Geräten gilt: Nur komplettes Ausschalten und Steckerziehen beendet den Stromverbrauch!

Ein wichtiger Kostenpunkt bei der Computer-Nutzung sind Ausdrucke und Papierverbrauch. Am meisten spart man natürlich durch Nicht-Drucken. Mit entsprechender kostenloser Software (z.B. [www.freepdfxp.de](http://www.freepdfxp.de)) ist es möglich, jeden Ausdruck als PDF abzuspeichern und elektronisch abzulegen. Ob das nun

Bestätigungen, versandte Briefe, Online-Banking-Belege oder aufzubewahrende Mails sind – alles was man drucken kann, lässt sich auch komfortabel und kostenfrei als PDF speichern.

Datensicherung? Legen Sie die PDF-Dokumente in einem (kostenlosen) sogenannten „Cloud-Storage-Dienst“ ab (z.B. [www.dropbox.com](http://www.dropbox.com)). Die Daten sind dann für Sie überall verfügbar und automatisch gesichert. Wenn man mal um einen Ausdruck nicht herum kommt, sind Schwarz-Weiß-Laserdrucker deutlich günstiger als (Farb)Tintenstrahl-Drucker. Ein „Entwurf-Modus“ am Drucker senkt den Toner- bzw. Tintenverbrauch, meist ohne merkbare Qualitätsverluste.

## Kräuteraroma für den Winter retten

Jetzt müssen die letzten Kräuter aus dem Garten geholt werden. Um sie für den Winter so zu konservieren, dass sie später wie ganz frisch geerntet schmecken, kann man eine Art Pesto einfrieren. Dieses Verfahren eignet sich für alle Kräuter mit saftigen Blättern, von Bärlauch, über Kresse, Basilikum, Minze und Petersilie bis zu Oregano, auch für Kräutermischungen. Zur Verwendung lässt man einfach die gewünschte Menge auftauen und verarbeitet sie genau wie frische Kräuter. Für klassisches Pesto muss man nur mehr die üblichen Zutaten unterrühren - Parmesan, Pecorino, Pinienkerne oder andere Nüsse nach Geschmack. Die aufgetaute Kräuterpaste hält sich wenige Tage im Kühlschrank.

**So geht's:** Die Kräuter waschen und in einem Tuch oder einer Salatschleuder abtrocknen. Harte Stängel entfernen, brauchbare Kräuterteile ein paarmal durchschneiden. 10 dag Kräuter in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Mixstab fein zerkleinern oder im Mixer pürieren. Dann 11 dag Olivenöl langsam dazulaufen lassen, dabei weitermischen. Zum Schluss 1 gestrichenen TL Meersalz unterrühren, eventuell auch noch 1 bis 2 EL Zitronensaft für einen pikanteren Geschmack. Die fertige Paste sofort abfüllen, verschließen und einfrieren. Dafür braucht man ganz winzige Tiefkühlkübelchen, da die Kräuterpaste sehr intensiv schmeckt. Zur Not geht auch eine Eiwürfelform, die man dann aber nochmals sehr sorgfältig luftdicht einpacken muss, sonst riecht der Tiefkühlschrank permanent nach den grünen Köstlichkeiten.

Eva Maria Stadler

## 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](mailto:linz@schuldner-hilfe.at)

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

Vereinsobmann: Mathias Mühlberger

Vereinskassiererin: Mag<sup>a</sup>. Brigitta Schmidberger

Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler

Redaktion: Mag<sup>a</sup>. Alexandra Köchle, Katharina

Malzer, Helga Distl, Helga Herzog, BA Christiane Seufferlein

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 SCHULDNERHILFE OÖ zum Thema „Bewusster 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

## Spartipps von unseren Leserinnen und Lesern

### Sparen bei Jause/Ausflug/ Picknick:

Kaffee daheim selbst zubereiten und in einem Thermobecher/Thermoskanne mitnehmen. Bei 2,50 Euro pro Tag sind das 912 Euro !!!!! Ersparnis im Jahr. Natürlich spart man auch bei anderen Getränken, z.B. Tee wenn man sie sich von zu Hause mitnimmt.

Dasselbe gilt für das Jausenbrot (und andere Mahlzeiten zur Jause). Nimmt man sie von zu Hause mit, spart man ca. 80% als wenn man sie täglich kauft. Dabei kann man auch sehr kreativ sein. Einige Salate kann man in Plastikdosen mitnehmen, pürierte Gemüsesuppe lässt sich warm in einer Thermoskanne mitnehmen, Würstl kann man in einer Thermoskanne mitnehmen, jede Art Brötchen/Weckerl, Müslis u.a.

Gabi Huemer

### Kaffeemaschine entkalken (Filtermaschine):

2 EL Zitronensäure in 1l Wasser auflösen, in Wassertank füllen, halb durchlaufen lassen, abschalten. Frühestens in 1 Stunde wieder einschalten, fertig durchlaufen lassen und mit Wasser gründlich nachspülen.

### Thermoskanne reinigen + Gerüche entfernen:

Etwas Backpulver einfüllen, mit warmen Wasser auffüllen, 2 Stunden offen stehen lassen, ausschütten, 2-3x gut nachspülen.



### Unser Webtipp

[www.haushaltstipps.net](http://www.haushaltstipps.net)

In 12 Bereichen werden viele nützlich Tipps, die auch Geld sparen, gegeben z.B. Garten, Putzen, Haustiere, Haushaltstipps, Kochen etc.

Es braucht zwar etwas Zeit, die Spalten alle durchzuschmökern, aber man lernt wieder etwas Nützliches und Sparsames dazu.

## LeserInnenbriefe

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

### 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.*

## Medienecke



### Hedwig Kellner:

**Die Kunst mit meinem Geld auszukommen**  
Goldmann Verlag, 224 Seiten, € 8,20

*Die Unternehmensberaterin Hedwig Kellner zeigt, wie jeder besser mit seinem Geld auskommen kann. Zwölf einfache Grundregeln und leicht umzusetzenden Praxistipps zeigen den Weg zu finanzieller Sicherheit und persönlicher Unabhängigkeit!*

*Die Antwort auf steigende Preise, sinkende Löhne und das Loch im Sparstrumpf.*

SCHULDNERHILFE OÖ



BERATUNG &amp; PRÄVENTION

IN EIGENER SACHE

SCHULDNERHILFE OÖ  
 Stockhofstraße 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)

## Maßvoll im Maßlosen

### 2. Fachtagung der SCHULDNERHILFE OÖ

Am **6. November 2012** findet zum zweiten Mal eine Fachtagung der SCHULDNERHILFE OÖ statt. In diesem Jahr widmen wir uns dem Thema Maßlosigkeit und stellen die Frage, welche Herausforderungen die moderne Konsumgesellschaft an Bildung, Erziehung und Beratung stellt. Im Rahmen der Fachtagung wollen wir dem Phänomen Maßlosigkeit aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln begegnen.

Die Tagung findet in Kooperation mit der Fachhochschule Linz und der Privaten Pädagogischen Hochschule der Diözese Linz statt.

**Wann: 6. November 2012 / 10 - 16 Uhr**  
**Wo: FH Oberösterreich Campus Linz**  
**Anmeldung: [linz@schuldner-hilfe.at](mailto:linz@schuldner-hilfe.at) oder**  
**telefonisch unter 0732/777734**

**Die Teilnahme an der Tagung ist kostenlos!**

Die Vortragenden der Tagung sind:

- **Prof. Clemens Sedmak:** „Genug ist genug“. Gedanken zu einem heilsamen Gedanken.
- **Christiane Seufferlein:** Lebenslust statt Finanzfrust - Von einem Leben, in dem Konsum und das Haben nicht an erster Stelle stehen.
- **Prof. Wolfgang Ullrich:** Wie gefährlich ist Einkaufen?
- **Dr. Oliver Büttner:** Exzessives Kaufen und Kaufsucht - Hintergründe, Mechanismen und mögliche Interventionen.
- **Dr. Martina Leibovici-Mühlberger:** Erziehung zur Maßlosigkeit?! Generation 2.0 zwischen Überfluss und globaler Ressourcenverknappung.

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Website [www.schuldner-hilfe.at](http://www.schuldner-hilfe.at). Im Bereich Prävention > Fachtagungen > Fachtagung 2012 finden Sie alle Informationen zu den Referent/innen und Themen sowie ein Online-Anmeldeformular.

#### 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,--



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

\_\_\_\_\_  
 Straße

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

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

An die  
**SCHULDNERHILFE OÖ**  
 Stockhofstraße 9  
 4020 Linz