

Energiesparen – ein Gebot der Stunde

Energiesparen ist ein wichtiges Thema. Es schont nicht nur die Geldbörse, sondern ist auch eine Maßnahme, um das Klima zu schonen. Denn Energie kommt nicht aus der Steckdose oder dem Heizkörper, sondern muss erst in aufwändigen Prozessen hergestellt werden. Je weniger Energie gebraucht wird, desto weniger klimaschädliche Emissionen belasten unsere Umwelt. So kann jede/jeder zum Klimaschutz beitragen und gleichzeitig Geld sparen.

Wir haben bei Mag. Thomas Priglinger, einem Experten der Energieberatung der LINZ AG, einem OÖ Energieversorger, nachgefragt wie sorgsam mit Energie umgegangen werden kann.

GHZ: Der Winter naht und damit die Heizsaison. Heizkosten schlagen sich finanziell oft stark zu Buche. Gibt es Möglichkeiten, sie möglichst gering zu halten? Haben Sie praktische Tipps für unsere LeserInnen?

Es hilft beispielsweise, die Heizkörper freizuhalten. Wenn sie von Möbeln, Verkleidungen oder langen Vorhängen verdeckt sind, geben sie weniger Wärme an den Raum ab und die Wärmezufuhr muss erhöht werden.

GHZ: Spielt richtiges Lüften beim Energiesparen eine Rolle?

Ja, kurzes Stoß- oder Querlüften ist effizienter als Dauerkippen. Während geheizt wird, sollten Fenster nur kurz geöffnet werden. Fünf bis zehn Minuten reichen zum Stoßlüften. Die Thermostatventile sollten dabei ganz niedrig eingestellt werden, um keine unnötige Energie zu verbrauchen. Dauernd gekippte Fenster verursachen vollen Heizwasserfluss, was die Heizkosten in die Höhe treibt.

GHZ: Soll die Raumtemperatur in der Nacht abgesenkt werden?

Wenn, dann nur gering. Es ist wichtig, auf gleichmäßiges Heizen zu achten.

Denn das Aufheizen der Räume benötigt oft mehr Energie als eine konstante Raumtemperatur. Um unnötigen Verlust an Raumwärme zu verhindern, hilft es, Rollos und Jalousien abends zu schließen.

GHZ: Wie hoch ist ein mögliches Einsparpotential?

Jedes eingesparte Grad bedeutet etwa sechs Prozent weniger Energie. Die Raumtemperatur sollte nicht höher eingestellt werden als notwendig. Durch die richtige Wahl der Temperatur – also zum Beispiel 18 Grad im Schlafzimmer und 21 Grad im Kinderzimmer – wird also das Haushaltsbudget entlastet.

GHZ: Nicht nur das Heizen der Wohnräume ist im Winter ein großes Thema. Auch Warmwasser ist in der kalten Jahreszeit besonders wichtig. Was gilt es dabei zu beachten?

Die Erwärmung von Wasser verbraucht verhältnismäßig sogar die meiste Energie. Es sollte regelmäßig überprüft werden, ob der Warmwasserboiler richtig dimensioniert ist und die Temperatur 60 Grad nicht überschreitet.

GHZ: Welche Tipps können Sie unseren LeserInnen für das Energiesparen im Haushalt geben?

Bei Waschmaschinen und Geschirrspülern helfen ECO-Programme. Der Geschirrspüler sollte außerdem erst eingeschaltet werden, wenn er voll ist.



Foto: LINZ AG

Mag. Thomas Priglinger
Leitung Vertrieb- und Projektmanagement in der LINZ-ENERGIESERVICE GmbH-LES, dem Kompetenzzentrum für Energieeffizienz der LINZ AG

>>

Inhalt **Okt. 2019**

Interview mit Mag. Thomas Priglinger von der LINZ AG...	1
Tischdeko im Herbst	2
Nachbarschaftshilfe	3
Restverwertung pur	3
Cook it Yourself	4
Superspartipp	4
Kräuterecke	5
Geld sparen durch Preisvergleiche über www.geizhals.at	6
LeserInnenspartipps	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

Wenn Wasser in der Küche erhitzt wird, dann sollte dafür ein Wasserkocher benutzt werden. Dieser benötigt für das Erhitzen von einem Liter Wasser nur halb so viel Energie wie ein E-Herd. Beim Kochen sollte außerdem darauf geachtet werden, dass die Größe eines Topfes mit jener der Herdplatte übereinstimmt. Ist der Durchmesser des Topfes um nur drei Zentimeter kleiner, werden schon 30 Prozent der Energie verschwendet! Aber nicht nur beim Erwärmen, sondern auch beim Kühlen lässt sich viel Strom einsparen.

GHZ: Inwiefern?

Für eine hohe Effizienz sollte der Kühlschrank zwar nicht halbleer, aber auch nicht übertoll sein. Eine Auslastung von mindestens 70 Prozent ist hierbei optimal. Eine große Rolle spielt aber natürlich auch die Innentemperatur des Kühlschranks: 7 Grad sind jedenfalls kalt genug und man spart im Vergleich zu einer Temperatur von 5 Grad

rund 15 Prozent Strom. Gefriergeräte sollten auf eine Temperatur von etwa -18 Grad eingestellt und regelmäßig abgetaut werden. Immerhin bedeutet jeder Zentimeter Eisschicht bis zu 15 Prozent mehr Energie. Speisen sollten jedenfalls nur in die Kühlgeräte gegeben werden, wenn sie ausgekühlt und gut verpackt sind.

GHZ: Treiben auch Geräte mit Standby-Funktion die Stromkosten in die Höhe?

Auf jeden Fall, das wird oftmals unterschätzt. Fernseher, Computer, Spielekonsolen, DVD-Player und Co. sorgen im Standby-Betrieb dafür, dass der Stromzähler weiterläuft. Auch WLAN-Router sollten ausgeschaltet werden, wenn sie nicht gebraucht werden. Eine abschaltbare Steckerleiste hilft dabei bereits. Zum Thema Unterhaltungselektronik sei auch noch zu sagen, dass Spielekonsolen besonders viel Energie verbrauchen. Sie sollten also nur zum Spielen benutzt werden.

Beim Filmschauen benötigt die Konsole sieben Mal so viel Strom wie ein Blu-ray-Player und sogar 24 Mal so viel wie ein DVD-Player.

GHZ: Danke für das interessante Gespräch!

LINZ AG
für Energie, Telekommunikation,
Verkehr und Kommunale Dienste

4021 Linz, Wiener Straße 151,
Austria

Tel. +43 (0)732/3400-4000
Internet: www.linzag.at

www.facebook.com/LINZAG.AT



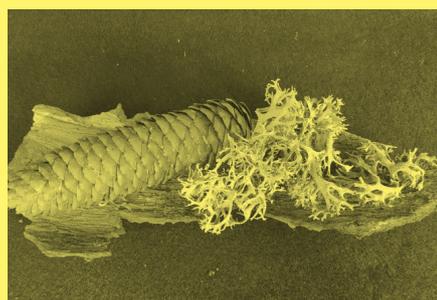
Katharina Malzer,
Stv. Geschäftsführerin
der SCHULDNER-
HILFE OÖ und
Gründungsmitglied
der Geizhalszeitung

Tischdeko im Herbst

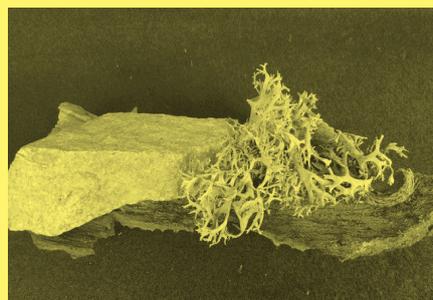
Die langen Sommertage sind vorbei, und mit Beginn des Herbstes ziehen wir uns wieder mehr in unsere vier Wände zurück.

Das saftige Grün der Wiesen und die vielen bunten Blumen verschwinden langsam, die Blätter verfärben sich und fallen nach und nach von den Bäumen.

Wenn sich draußen alles auf den Winter vorbereitet, möchte man doch drinnen den Esstisch mit einer schö-



Ein Hingucker



Stilvolle Tischdeko aus der Natur

nen Deko aufwerten, die Abendstimmung durch Kerzenlicht bereichern und an den Fensterbänken so manchen Hingucker aufstellen.

Mit viel Fantasie im Gepäck geht's hinaus in den Wald und auf die Wiese. Sie werden dort ausreichend Material für Ihr Vorhaben finden!

Steine, Zapfen, Moose, Zweige, bunte Blätter können hervorragend zu wunderschönen Dekorationen ge-

formt werden!

Sie werden von Ihrer Kreativität begeistert sein!



Jedes Stück ein Unikat



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

Nachbarschaftshilfe

Am Land sind die Leute einer ganzen Straße in nachbarlichem Kontakt, im städtischen Bereich kennen sich oft die vom zweiten Eingang eines Hauses nicht mehr. Hilfe brauchen sie aber vielleicht dennoch.

Die klassische Form der gegenseitigen Hilfe beginnt in der Urlaubszeit mit Blumen gießen, Postkastl ausleeren, Zeitungen chronologisch aufheben, so diese nicht abbestellt wurden und beobachten fremder Personen, die ein Interesse an leeren Wohnungen oder Häusern zeigen.

Wir wohnen nun aber das ganze Jahr in einer Nachbarschaft und der Vorteil von lieben NachbarInnen liegt in der geografischen Nähe, was ja bei sicher ebenso lieben Verwandten eher selten der Fall ist. Da ergeben sich mehrere Möglichkeiten, einander zu unterstützen und Kontakte zu pflegen.

Teure Haushaltsgeräte, die eher selten aber manchmal eben doch gebraucht werden, können gemeinsam nach Absprache angeschafft werden: Die Nachbarn haben eine Fritteuse, ich habe einen Griller; Rasenmäher gegen Schlagbohrmaschine; Fahrrad sucht hohe Stehleiter....

Angebote im Geschäft „nimm 3 zahl 2“ oder ähnliches bieten sich zu einer gemeinsamen Planung an. Jeder profitiert vom Preis und wenn es sich dabei um Lebensmittel handelt, wird die Zahl der unverbraucht entsorgten Packungen im Müll reduziert.

Doch schon das gegenseitige Kennenlernen kann Hilfe sein. Gemeinsame Interessen zeigen sich, GesprächspartnerInnen finden sich spontan. Das Leben findet plötzlich miteinander statt - bereichernd, Sicherheit bietend - und ein Gefühl dazuzugehören entsteht.

Ein besonderer Fall der Nachbarschaftshilfe findet im Bereich der Pflege statt. Dabei kann es sich um einen Krankheitsfall handeln, wo Mutter/Vater für kurze Zeit nicht in der Lage sind, die Kinder zu versorgen. Da geht es darum, für sie zu kochen, bei schulischen Belangen zu helfen oder einfach nur da zu sein für ein Spiel oder eine besonders wichtige Sendung im Fernsehen. Einkaufen, Rezepte und Medikamente holen und dabei möglichst gute Laune verbreiten. Bei dauernden Pflegefällen geht es nach meiner Erfahrung vor allem darum, Zeit zu haben:

Für einen Bericht der neuesten Vorfälle in der Nachbarschaft, für eine Runde im Rollstuhl zum Eisladen oder zum Kaffeehaus. Falls sich da ein Treffen mit anderen Bekannten ergibt, ist das ein zusätzlicher Glücksfall, der kann aber auch geplant werden.

Nun noch eine Anekdote zum Ur-

laubsservice mit meinen Nachbarn: „Da hast den Schlüssel, die Tageszeitungen leg mir bitte in der richtigen Reihenfolge am Wohnzimmertisch ab“. Ich: „Hast die nicht abbestellt?“ „Nein, ich will sie ja lesen, wenn wir heimkommen.“ Ich: „Na gut, dann bestell ich meine ab!“

Nachbarschaftshilfe hat viele Vorteile.



Foto: pixabay

Könntest du mir bitte die Blumen gießen?

Mit den besten Wünschen für eine gelungene Nachbarschaft verbleibe ich mit vorzüglicher Hochachtung eure Helga



Helga Herzog, Pensionistin, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999

Restverwertung pur!



Foto: pixabay

Chips aus Kartoffelschalen sehen zwar nicht so schön aus wie Gekaufte, schmecken aber besser!

Kartoffelschalen nicht wegwerfen! Sie lassen sich zu Chips verarbeiten.

Einfach in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Kräutern (Rosmarin passt besonders gut, aber auch Paprikapulver), Salz, Pfeffer würzen und ab in den Backofen damit. Knusprig braten (ca. 10 Minuten).

Die Chips sind dann halt länglich und nicht so, wie man sie vom Supermarkt gewohnt ist. Schmecken aber wunderbar!

Hinweis: Es sollten dazu nur gut gewaschene Bio-Kartoffel genommen werden. Grünliche oder schwarze Stellen der Kartoffel wegschneiden, sie enthalten Giftstoffe.

Cook it Yourself!

Wer selbst kocht, kann Geld sparen!

Es ist Montag kurz vor 12, mein Magen knurrt. Zu Mittag gehe ich mit meinen Kollegen und Kolleginnen in eine nahegelegene Kantine und verpeise eine Portion Gemüselaiabchen mit Salat um € 6,50. Es schmeckt, aber danach wird mir bewusst, dass dieses Essengehen auf Dauer ein teurer Spaß sein wird.

So wollte ich dies nicht stehen lassen. Ich wollte wissen, wie viel Geld ich mir sparen könnte, wenn ich statt Essen zu gehen, mein Mittagessen selber koche und ins Büro mitnehme: „Herausforderung angenommen“!

Ich errechnete meine Ausgaben fürs Mittagessen: für 4 Tage hatte ich € 27,13 ausgegeben. Mein Menüplan in dieser Zeit war: Gemüselaiabchen, eine Hähnchen-Reis-Gemüse-Pfanne, einen Schinken-Gemüse-Strudel mit Zucchini und Tomaten und einen gefüllten Kornspitz mit Kartoffelsalat vom Supermarkt.

Meine Aufgabe war es nun, die folgende Woche alle diese Gerichte zu Hause nachzukochen.

Die Vorbereitung

Beim Essen in der Kantine hatte ich mir genau angesehen, aus welchen Zutaten mein Essen bestand. Ich erstellte einen Einkaufszettel und begab mich in den Supermarkt.

Dabei wurde mir bewusst, dass ich für die einzelnen Gerichte lediglich kleine Mengen der Zutaten benötige, es jedoch im Supermarkt meist

nur größere Mengen zu kaufen gibt. Praktisch veranlagt, verkochte ich die Übermengen in anderen Gerichten. Für die Berechnung selbst verrechnete ich aber natürlich nur den entsprechenden Anteil.

Um dann einen Preisvergleich machen zu können, wog ich die einzelnen Lebensmittel ab und nahm für die Berechnung selbst natürlich nur den entsprechenden Anteil her.

Das Kochen

Grundsätzlich bin ich ein leidenschaftlicher Koch. Jeden Abend zu kochen, kann aber auch nach einem langen Arbeitstag ganz schön anstrengend sein und es kostet Zeit.

Die Portionierung für nur 1 Person ist auch nicht so einfach. So fielen meine Portionen meist deutlich größer aus, worüber ich mich aber nur wenig beschweren konnte.

Die Abrechnung

Nach Ablauf der zwei Wochen konnte ich Bilanz ziehen.

Es sei angemerkt, dass die Strom- und Wasserkosten für den Herd und den Abwasch aufgrund der schwierigen Berechnung nicht berücksichtigt wurden.

Das Ergebnis:

Im tatsächlichen Vergleich konnte ich mir beim Selberkochen insgesamt 62 Prozent der Kosten sparen. In der ersten Woche des Essengehens



Foto: pixabay

Selbstgekocht um kleines Geld

benötigte ich für die Verpflegung € 27,13. Im Vergleich dazu gab ich für die Zutaten vom Selbstgekochten nur € 10,36 aus.

Dafür stand ich allerdings in den vier Tagen insgesamt ca. 1 Stunde und 50 Minuten in der Küche.

Ein Beispiel: Für die Hähnchen-Reis-Gemüse-Pfanne zahlte ich in der ersten Woche € 7,50. Für die Lebensmittel zum Nachkochen zahlte ich lediglich € 3,50 und benötigte ca. 25 Minuten fürs Kochen.

Ein weiterer Vorteil im Vergleich zum Kantinenessen ist, dass ich mein Essen so würzen kann, wie ich es am liebsten habe.

Mein Resümee

Ich nehme mir vermehrt Selbstgekochtes für die Mittagspause mit, genieße es aber sehr, ab und zu mal in die Kantine zu gehen.

*Christian Balleitner
seit 2018 Schuldnerberater
in der SCHULDNERHILFEÖÖ*



Eine Zimtstange kann mehrmals verwendet werden. Einfach nach dem Kochen wieder raus nehmen, kurz mit Wasser abspülen und trocknen lassen. So steht sie noch 2-3mal für die „zimtige“ Verfeinerung zur Verfügung. Das gleiche funktioniert auch bei Lorbeerblättern.

Der Weißdorn, das weiß jedes Kind, beruhigt Herz und Nerven ganz geschwind!

Der bis zu 3 Meter hohe Strauch, der meist an Wald- und Wegesrändern wächst, erstrahlt Anfang Mai mit seinen weißen Blüten, die einen eher unangenehmen Duft verbreiten.

so natürlich

Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung

Der Strauch wird Hagedorn, Hecken-
dorn oder auch Christdorn genannt.
Aus diesen Bezeichnungen kann man
leicht seine ursprüngliche Verwen-
dung abwandeln.



Weiße Blüten des Weißdorns

Mit seinen spitzen Dornen und sei-
nem dichten Geäst wurde er in frü-
hen Zeiten als Heckenbusch und zur
Umzäunung der Weiden verwendet.

Diese Hecken – auch Hag genannt
– boten dem Weidevieh einen guten
Schutz gegen wilde Tiere, aber auch
vor bösen Geistern und Krankheiten.

Das Verschwinden der kleinstrukturierten
Landwirtschaft brachte auch
das Ende der Hecken. Heute findet
man den Weißdorn nur mehr selten.
In Frankreich sind diese Hecken bis
heute geschützt und dürfen nicht ent-
fernt werden!

Es gibt auch viele Sagen und Mythen
rund um den Weißdorn:

Dornröschen hat sich mit dem Dorn
dieses Strauches gestochen und fiel
darauf in den langjährigen Schlaf.

Die Dornenkrone von Jesus soll aus
Weißdorn geflochten worden sein!
Weißdorn im Brautstrauß der Mai-
hochzeiten verspricht Glück, Liebe,
Fruchtbarkeit und Treue!

Die Blüten eignen sich hervorragend
für Tee, die jungen Blätter schmecken
gut im Salat oder fein geschnitten aufs
Butterbrot.

Im Herbst kann man rötliche, kleine
Beeren ernten, die säuerlich und meh-
lig schmecken. Sie enthalten Vitamin
C und Provitamin A.

In Schnaps eingelegt und mit etwas
Honig verfeinert ergibt dies einen
hervorragenden Likör!

Das sehr harte Holz dieses Strauches
eignet sich besonders für Werkzeug-
stiele, Spazierstöcke, Rechenzähne
und Spielzeug!



Genussvolles Teetrinken in der Winterzeit

Die Blüten, Blätter und Beeren haben
auch auf unseren Körper eine sehr
starke Wirkung. Alles getrocknet
und vermischt ergibt einen hervor-
ragenden Tee, der das Herz stärkt und
die Nerven beruhigt.

Dieser Tee kann über längere Zeit

(auch Jahre) ohne Nebenwirkungen
getrunken werden! Er ist das idea-
le Getränk für ältere Personen mit
schwachem Herzen, bei Nervosität,
Schlafstörungen und Stresssympto-
matik.

Auch zappelige Kinder profitieren von
diesem Tee.



Die rötlichen Beeren des Weißdorns

Bei Wechseljahresbeschwerden hilft
eine Mischung aus Weißdornblüten,
Orangenblüten und Passionsblume,
Hormonschwankungen auszuglei-
chen.

Falls Sie den Weißdorn bis jetzt noch
nicht entdeckt haben, lade ich Sie ein,
bei Ihrem nächsten Spaziergang da-
nach Ausschau zu halten.

Und wenn Sie einen eigenen Gar-
ten haben, pflanzen Sie doch einen
Strauch! So bekommt eine fast aus-
gestorbene Pflanze wieder einen Platz!
Er wird Ihnen und Ihrem Haus Schutz
geben und viele Insekten und Vögel
finden darin ein neues Zuhause.



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

Geld sparen durch Preisvergleiche über www.geizhals.at

Elektrogeräte halten nicht ewig. Lässt sich ein defektes Gerät nicht mehr reparieren, ist oft eine Neuanschaffung nötig. Abgesehen von der „Qual der Wahl“ stellt sich nach der Entscheidung für ein bestimmtes Gerät häufig die Frage: „Wo bekomme ich den günstigsten Preis für das gewählte Produkt?“ Hier kann die Internetseite www.geizhals.at als Preisvergleich im Internet sehr hilfreich sein.

Nach unterschiedlichen Kriterien suchen

Auf www.geizhals.at kann nach unterschiedlichen Kategorien gesucht werden: Hardware, Telefon, Video, Foto, TV, Haushalt, Sport & Freizeit, Baumarkt und vieles mehr ist dort zu finden. Oder man nutzt das Suchfeld und tippt den Namen des gewünschten Geräts oder der Marke ein.



geizhals.at hilft bei der Angebotsfindung im Internet

Suchergebnis

Als Suchergebnis erhält man eine Liste mit Treffern zum jeweiligen Produkt und auch gleich die Anzahl der gefundenen Angebote inklusive dem jeweils günstigsten Preis für ein Produkt.

Angebote finden

Klickt man auf eines dieser Angebote, erhält man auf einer neuen Seite im oberen Teil eine kurze Beschreibung zum jeweiligen Gerät, meist mit entsprechenden Bildern. Daneben wird die Entwicklung des Preises in den letzten Monaten angezeigt. Darunter werden in Listenform die AnbieterInnen angeführt (gereiht nach Preis) sowie die möglichen Bezahlformen, eine Bewertung aller HändlerInnen, der Hinweis ob die Ware auch verfügbar ist und eine Beschreibung des Artikels. Mit einem Klick auf den Button „zum

Angebot“ gelangt man zur Website des jeweiligen Händlers und kann dort den eigentlichen Kauf durchführen.

Filterfunktion

Äußerst hilfreich ist die Funktion des Filters. Diese detaillierte Filterfunktion auf www.geizhals.at kann helfen, die mögliche Auswahl einzuschränken. Kriterien wie Größe, Ausstattung, Farbe, Zubehör etc. bieten eine gute Möglichkeit, aus dem oft sehr großen Warenangebot eine überschaubare Menge herauszufiltern.

Grundsätzlich kostenfreie Nutzung

Die Nutzung dieser Preisvergleichsseite ist für KonsumentInnen grundsätzlich kostenfrei und kann helfen, den einen oder anderen Euro bei einem Neukauf zu sparen.

Achten auf zusätzliche Versandkosten und weitere Kosten

Vergessen sollte man aber nicht, dass oft noch Versandkosten und eventuell auch noch Kosten je nach gewählter Zahlungsmethode hinzukommen können. So kann der zuvor auf www.geizhals.at angezeigte Preis bei der eigentlichen Bestellung höher ausfallen.



Ein Preisvergleich lohnt sich immer

Fazit

Dennoch gilt: Preise vergleichen lohnt sich, nicht nur beim Einkaufen im Ge-



Foto: pixabay

Lieferung frei Haus!

schäft, sondern auch beim Shoppen im Netz.

Horst Tinnes,

seit 2009 in der SCHULDNERHILFE OÖ, IT Administrator, IT Studium an der Fachhochschule Hagenberg

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!

Auf Stromtarif achten

Mein Stromanbieter schickt immer im Sommer eine Jahresabrechnung mit den Verbrauchs-Vergleichszahlen zum Vorjahr. So habe ich gelesen, dass am Samstag ab 13 Uhr ausschließlich der billigere Nachtтарif verrechnet wird. Deshalb nehme ich die Waschmaschine, wenn möglich, immer am Samstag ab 13 Uhr in Betrieb, ebenso den Geschirrspüler und andere Elektrogeräte. Das läßt sich natürlich nicht immer machen, aber man kann es sich einteilen, z.B. bei der 60 Grad Wäsche, die ja länger dauert.

Bei viel verwendeten Geräten – z.B. Fernseher – habe ich eine Steckdosenleiste mit Ein-/Ausschaltknopf. So ist mein Stromverbrauch relativ konstant und ich habe seit Jahren eine moderate Stromrechnung, die sich kaum verändert hat.

Haargummi-ersatz

Haargummis gehen oft verloren. Günstige Abhilfe: kaputte Seidenstrumpfhose in beliebig breite Bahnen zerschneiden. Diese Haargummis rollen sich schön ein und sind dehnbar.

Licht ab, Wasser aus

Wir haben uns und unseren Kindern angewöhnt, das Licht abzudrehen, wenn wir länger aus einem Zimmer gehen. „Wir brauchen keine Festtagsbeleuchtung“ ist die Devise. In den Gängen sind Bewegungsmelder installiert. Spart Strom und Geld.

Während dem Zähneputzen das Wasser laufen lassen geht gar nicht. Immer abdrehen. Spart Wasser und Geld.

Kuchen aus Bananenschalen

Schalen von 3 unbehandelten Bananen in Stücke schneiden und mit 1/4 Tasse Wasser vermischen. Der Brei wird sehr dunkel. 2 Eigelb, 1 Tasse Zucker und 30g zimmerwarme Butter geschmeidig rühren. Bananenschalenbrei, 1 1/2 Tassen Mehl und 3 TL Backpulver dazugeben und mischen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. In eine Backform füllen oder aufs Blech streichen und bei 180 Grad ca. 30-40 Minuten (je nach Dicke des Kuchens) backen.

P.S. Je reifer die Schalen, desto intensiver der Geschmack! Man kann auch Schokostücke untermischen.

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



SOL Magazin

SOL soll Menschen, die einen nachhaltigen Lebensstil anstreben, motivieren, informieren und vernetzen. Es erscheint viermal jährlich. Wer mindestens einmal im Jahr einen Beitrag nach Selbsteinschätzung einzahlt, bekommt SOL regelmäßig zugeschickt. Damit soll SOL für alle leistbar sein, die Interesse haben.

Das SOL-Magazin hat ca. 32 Seiten (manchmal auch weniger oder mehr). Die Redaktion ist zur Gänze ehrenamtlich tätig.

Bestellungen unter: <https://nachhaltig.at/sol-magazin>
oder telefonisch unter: 0680 208 7651 (Mo, Die. oder Do. zw. 10-15 Uhr)
Probeabo kostenfrei für 2-3 Hefte

Wer mehr wissen will: <https://nachhaltig.at/sol-magazina>



SCHULDNERHILFE OÖ, Stockhofstraße 9, 4020 Linz
Tel. (0732) 77 77 34, Fax (0732) 77 77 58-22
e-Mail: linz@schuldnert-hilfe.at www.schuldner-hilfe.at

#finanzbildung — Konsum im digitalen Zeitalter

5. Fachtagung und 40 Jahre SCHULDNERHILFE OÖ

Noch einmal dürfen wir auf unsere Fachtagung am 12. November 2019 aufmerksam machen, zu der wir Sie herzlich einladen möchten.

In diesem Jahr steht die **Finanzbildung in der digitalen Konsumwelt** im Mittelpunkt. Ein Thema das für alle von Interesse ist, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Im Rahmen der Tagung soll der Frage nachgegangen werden, welche Herausforderungen an KonsumentInnen von heute und morgen gestellt werden und was Finanzbildung für junge Menschen künftig bieten muss.



Die Tagung wird in Kooperation mit der PH OÖ, der PH Linz sowie mit der FH OÖ Department Soziale Arbeit durchgeführt und gilt auch als LehrerInnenfortbildung.

Im Rahmen der Fachtagung **feiert** die SCHULDNERHILFE OÖ auch **ihr 40-jähriges Bestehen**.

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

Nähere Informationen zum Programm, den ReferentInnen und Inhalten finden Sie auf www.schuldner-hilfe.at/fachtagung-2019.

Wann: 12.11.2019 // 09:30 - 16:00 Uhr
Wo: FH OÖ Campus Linz
Anmeldung:
fachtagung@schuldnert-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
€ 0,80
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz