



Froh zu sein bedarf es wenig!

Wie viele Dinge besitzen Sie? Der/Die durchschnittliche Europäerin besitzt laut Schätzungen so um die 10.000 Dinge. Das ist eine ganze Menge!

Seit unserem Umzug hatte ich den Vorsatz mich zu reduzieren. Ich nahm mir vor, keine neue Kleidung mehr zu kaufen, ohne mich von einem alten Teil zu trennen. Und alles wegzugeben, was ich über längere Zeit nicht gebraucht hatte. Leider bin ich im Alltag aber immer wieder den Versuchungen der Konsumwelt erlegen. Zum Jahreswechsel war daher wieder einmal gründlich Ausmisten angesagt. Doch das ist gar nicht so einfach wie gedacht, loslassen ist nun einmal eine schwierige Übung.

nur mehr ca. 100 Dingen. Das muss es ja nicht gleich sein, aber ich möchte mehr wissen und treffe Herrn Lorenz zum Gespräch.

Rückblick: Alles begann mit einer Reise

Er erzählt, dass er im Vorfeld einer größeren Reise seine Habseligkeiten so reduziert hat, dass alles in 1 Rucksack und 2 Taschen (!) passte. Doch überraschenderweise empfand er das Leben mit wenig Besitz nicht als Verlust, sondern es stellte sich ein tiefes

zum Menschsein gehört. Aber bevor sich die Menschen fix niederließen, konnten sie naturgemäß keine großen Besitztümer anhäufen. Wenn sie sich mit anderen verglichen, ging es dabei vornehmlich um die Qualität ihrer Dinge. Werkzeuge mussten stabil sein und ihren Zweck gut erfüllen, dann reichte eines davon aus. Reich war gleichbedeutend mit „besser“. Erst mit der Sesshaftigkeit wurde reich dann zu „mehr“ und nach der Industrialisierung schnell zu „viel mehr“. Damit sind wir wieder bei den ca. 10.000 Gegenständen, die heute in unseren Wohnungen so lagern.



Foto: Privat

Die 3-Kisten-Methode hilft beim Ausmisten

Ich habe daher beschlossen mir Tipps von einem Experten zu holen. **Timotheus Lorenz** hält Seminare zum Thema: „Reduktion – Von der Freude mit wenig(er) zu leben“ und ist ein Anhänger des Minimalismus, einer Gegenbewegung zum Materialismus.

Gefühl von Befreiung und Glück ein. Das hat dazu geführt, dass er dran blieb. Er bräuchte heute nur einen Kleinwagen um zu übersiedeln. Ich bin beeindruckt, denn ich müsste immer noch eine Umzugsfirma organisieren.

Die Theorie: Besitz gab es schon immer

Ein kurzer Exkurs in die Geschichte der Menschheit: Herr Lorenz erklärt mir, dass Besitz seit Anbeginn

MinimalistInnen versuchen ihren Besitz auf das zu begrenzen, was wirklich gebraucht oder sehr geliebt wird wie z.B. Erinnerungsstücke. Manche von ihnen, wie Dave Bruno, leben mit



Inhalt **Feb. 2019**

Froh zu sein bedarf es wenig!
Interview mit Timotheus Lorenz 1
Vielseitiger Fluch und Segen .. 2
Gedanken zur Verpackung ... 4
Zu Fuß gehen 4
Superspartipp 4
Kräuterecke 5
Tipps für Balkon oder Garten . 6
LeserInnenspartipps. 7
Medienecke 7
In eigener Sache 8

Die Praxis: Herr Lorenz gibt Tipps für Ihre nächste Ausmistaktion

Beginnen Sie einfach, dann kommt der Prozess ins Laufen und es beginnt Spaß zu machen.

Nehmen Sie sich nicht gleich die ganze Wohnung vor, sondern eine Ecke, wo sich besonders viel angehäuft hat. Oder widmen Sie sich nur bestimmten Gegenständen wie z.B. Büchern oder Kleidung. Die eignen sich gut, denn fast jeder hat viel zu viel davon.

Besorgen Sie sich 3 Kisten, die Sie nebeneinander stellen. Sie erhalten die Aufschrift:

„Kommt weg“
„Weiß noch nicht“
„Darf bleiben“

Sie bekommen einen passenden Platz (z.B. in einer Ecke), danach wird sortiert. Sie müssen Ihre Entscheidung auch nicht gleich endgültig treffen. Nein, die Kisten können stehen bleiben und manche Sachen von einer in die andere wechseln. Bis Sie sicher sind.

Was machen mit dem Aussortierten?

Fragen Sie nach, wer was brauchen könnte. So bekommen die Dinge ein sinnvolles neues Leben und Schenken macht Freude.

Gemeinnützige Organisationen wie Caritas oder Volkshilfe können gute Sachen immer brauchen. Für Bücher gibt es in manchen Gemeinden Spendenboxen.

Machen Sie Altes zu Geld: Verkaufen Sie es über Onlineverkaufsbörsen oder wie wär's mit einem Flohmarkt?

Der Rest wird entsorgt.

Die wichtigste Regel danach: den gewonnenen Freiraum nicht wieder mit Neuem füllen!

Der Gewinn

Viele, die wie Herr Lorenz versuchen mit wenig auszukommen, machen die Erfahrung von tiefer Zufriedenheit. Eine Zufriedenheit, die nicht mit dem kurzfristigen Glück etwas Neues gekauft zu haben, zu vergleichen ist. Denn dieses Glück hält nur kurz und weicht schnell der Langeweile - wer kennt das nicht.

Im Buch von Margareta Magnusson habe ich gelesen: „Je weniger Zeug man hat, desto mehr Zeit bleibt zum Leben!“ Das stimmt, denn Dinge aufräumen, putzen, abstauben, reparieren, entsorgen, kostet schließlich viel Zeit.

„Ausmisten macht Kopf und Herz frei“, meint auch Herr Lorenz zum Schluss.

Wenn das keine Motivation ist! Ich werde mir gleich die Bücher vornehmen.



Foto: <http://www.timotheuslorenzenergetiker.at>

Timotheus Lorenz ist Heilpraktiker (D), Energetiker, Sprachenlehrer und Minimalist. Er lebt seit Jahren mit großer Freude auf kleinem Fuß.

Termine zu Seminaren finden Sie auf seiner Homepage:

<http://www.timotheuslorenzenergetiker.at>



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

Vielseitiger Fluch und Segen

Beginnen wir den Artikel mit einem Rätsel: Was ist unglaublich formbar, zäh, bruchsicher, vielseitig einsetzbar und umgibt uns nahezu ständig in unserem Alltag? Was kleidet uns, hilft uns bei der Aufbewahrung und erfreut als Spielzeug Kinderherzen? Woraus bestehen Böden, Reifen und so manch anderer Alltagsgegenstand? Richtig geraten: aus Kunststoff.

Schon in der Urzeit wurden natürliche „Kunststoffe“ verwendet: Der Neandertaler nutzte bereits Birkenpech um Werkzeug zu kleben. Bernstein, ein fossiles Harz, wurde für Schmuck und Pfeilspitzen verwendet. Der vernunftbegabte Mensch entwickelte den Kunststoff immer weiter, formte aus Kautschuk Gummihandschuhe und Reifen, erfand Zelluloid, Linoleum und Viskosefasern.

Nicht mehr wegzudenkender All-

tags-Werkstoff

Es scheint, als ob der Kunststoff aus unserer modernen Welt nicht mehr wegzudenken ist. Ich als Konsumentin profitiere scheinbar von der unglaublichen Vielseitigkeit dieses Werkstoffs. Das Gemüse, das ich im Supermarkt kaufe, ist bereits fein säuberlich in der Plastikverpackung portioniert und verschmutzt mir dadurch nicht meine Einkaufstasche. Meine atmungsaktive Kunstfaserjacke ist wind- und regenabweisend



Foto: Privat

Alltäglicher Verpackungswahnsinn

und trocknet im Gegensatz zu meinem Schafwoll-Leiberl blitzschnell. Dass mein „Plastikgewand“ nach

schweißtreibenden Bergtouren stinkt, wie 29 Tage ungewaschene Käsefüße, ist dafür in Kauf zu nehmen.

Bequemlichkeit versus Nachhaltigkeit

Es ist äußerst angenehm, dass ich mein Gemüse, sofern es nicht ohnehin verpackt ist, in die gratis aufliegenden Plastiksackerln packen kann. Zudem ist es nett, dass ich – „just for fun“ – billige, hübsche (Plastik-)Schuhe zu jedem Anlass kaufen kann, um sie auch ebenso schnell wieder zu entsorgen. Und natürlich lasse ich mir diese Schuhe von der Verkäuferin in ein gratis Plastiksackerl stecken, denn aufgrund des Spontankaufs habe ich keine Einkaufstasche mit. Schlechtes Gewissen habe ich keines, da ich die Plastiksackerln anschließend als Müllsäcke verwende. Ich bin ja schließlich eine ökologisch denkende Konsumentin, die weiß, dass man Sachen mehrfach verwenden soll.



Foto: Privat

Das wiederverwendbare Gmüsenetz

Die Lüge in die eigene (Plastik-)Tasche

Doch Stopp: Mit dieser Haltung lüge ich mir gekonnt in die eigene (Plastik-)Tasche. Denn höchstwahrscheinlich flattert eines meiner achtlos weggeworfenen Gemüsesackerln irgendwo in einem Regenwald herum oder verstopft den Magen einer Möwe.

Plastik als Tötungsinstrument

Millionen von Tieren verenden jährlich jämmerlich, weil sie Plastik mit Nahrung verwechseln. Ziemlich sicher schwimmen zahllose Softdrink-

flaschen, die ich gegen den schnellen Durst auf einer meiner Fernreisen gekauft habe, in den Weltmeeren. Denn in diesen von mir bereisten Ländern haben die Menschen andere Alltagsorgen, als das Trennen von Müll. Das bewirkt, dass man an manchen Flussabschnitten kein Wasser mehr sieht, sondern nur mehr bunten, vor sich hin wabern den Plastikmüll. Und wahrscheinlich esse ich gemeinsam mit dem herrlich gebratenen Meeresfisch Mikroplastik mit, das von mir verursacht wurde. Der natürliche Kreislauf ist hiermit geschlossen.

Nix mit gratis

Auch, dass die Sackerln und Verpackungen gratis sind, ist natürlich reine Illusion. KonsumentInnen bezahlen diese über Produktpreise und Entsorgungskosten.

Selbstversuch

Wie es sich für eine Geizhalszeitungs-Redakteurin gehört, habe ich einen kleinen Selbstversuch gestartet: Wie viel Plastikverpackung sammelt sich in einem Zweipersonenhaushalt in einem Monat an? Voraussetzung dafür war einen Monat lang „normal“ einzukaufen. Also das zu kaufen, worauf man Lust hat, ohne besonders darauf zu achten, wie umweltverträglich das ist.

Das Ergebnis war erschreckend: Ein riesiger Sack an Verpackungsmaterial breitete sich nach diesem Monat in meinem Wohnzimmer aus. Als brave Bürgerin entsorgte ich diesen Müll in der „Wertstoff-Insel“.

Müllwahnsinn

Allein in Österreich fallen jährlich 900.000 Tonnen Plastikmüll, Großteils aus Verpackungsmaterial bestehend, an. Zwar heftet sich das Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus an die Fahnen, dass 58% davon recycelt werden, die Wiederverwertungs-Realität sieht aber anders aus. Denn zwei Drittel werden verbrannt („thermisch verwertet“) und nur ein Drittel wird durch die Einschmelzung zu Regranulaten, und dann beispielsweise wieder zu

Themenbezogene Internetseiten:

Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus: <https://www.bmnt.gv.at/umwelt/abfall-ressourcen.html>

Altstoff Recycling Austria: <https://www.ara.at/kreislaufwirtschaft/verpackungsrecycling/kunststoffverpackungen>

Greenpeace: <https://plastik.greenpeace.at>

Filmtipp: „Plastic Planet“ von Werner Boote

Plastikfreie Einkaufstipps: <https://ahungrymind.com/2017/unverpackt-einkaufen-im-supermarkt>

neuen Flaschen geformt.

Schwierige Wiederverwertbarkeit

Die Wiederverwertung von Kunststoffen ist aufgrund deren Unterschiedlichkeit der Sorten und der Beimengung von unterschiedlichen Zusatzstoffen (z.B. Weichmachern) äußerst schwierig und kostenintensiv. Da Erdöl, das zur Herstellung von Plastik verwendet wird, wesentlich billiger ist, als das Recycling von bestehendem Plastik, ist Recycling aus kaufmännischer Sicht meist unrentabel.

Ökologischere Alternativen

Verpackungs-Alternativen gäbe es bereits: Gemüse-Netze aus Mais- oder Kartoffelstärke oder Folien aus Milchproteinen. Zudem ist es in manchen Supermärkten möglich, dass man Gebinde für Wurst und Käse oder sonstige offene Lebensmittel mitbringt. Seit neuestem verwende ich Gemüsenetze, die ich immer eingesteckt habe: leichte Netze aus Zellulosegarn, in welche ich mein Gemüse reinstecke, abwiege und das Etikett drauf klebe. Zuhause wird ausgeräumt, das Etikett entfernt und die Gemüsenetze gleich wieder in die Einkaufstasche gesteckt, damit ich sie immer zur Hand habe.

Die Verantwortung als Konsumentin

Wieder einmal sind wir als KonsumentInnen gefordert Farbe zu bekennen und den manchmal etwas unbequemen Weg zu gehen: Auf manches zu verzichten, weil es manches Obst zu gewissen Zeiten nur

in Plastik verpackt gibt. Oder beim Bäcker die Stofftasche hinreichen, damit sämtliches Brot und Gebäck auch in kein Papiersackerl gepackt werden muss. Oder den eigenen Kaffeebecher für den „Coffee to Go“ mitnehmen.

Ganz im Sinn des Sprichwortes von

Erich Kästner: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“



Mag.ª Alexandra Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

Gedanken zur Verpackung

Wir sind lernfähig und vermeiden es nun gewissenhaft, unsere Einkäufe in Plastiksackerl zu verpacken, Tragetaschen aus Papier müssen es sein. Die sind teuer, aber: was tun wir nicht alles, der Umwelt zuliebe.

Nun werden aber bei der Papiererzeugung sehr viel Wasser, Energie und Rohstoffe gebraucht und die Luft wird belastet, wirklich umweltfreundlich schaut eigentlich anders aus.

Was nun?
Der Weisheit letzter und vernünftiger

schluss ist es, egal ob Plastik oder Papier – die Tüten öfter zu verwenden, nicht nach einmaligem Gebrauch zu entsorgen.

Eine schicke, kleine Stofftasche, die immer in der Handtasche drinnen ist, löst das Problem natürlich auf die ele-

gantere Art.

Setzt jetzt ein Run auf Stofftascherln ein? Auch gut.



Helga Herzog, Pensionistin, verheiratet und Mutter zweier Töchter, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999

Zu Fuß gehen

beide Artikel von:

Die Gründe dafür sind so vielfältig wie die Vertreter dieser Fortbewegungsart. Es ist nervenschonender als mit dem Auto zu fahren, preiswerter als jede Fahrkarte und fühlt sich für die Selbsteinschätzung gut an.

Da hätten wir mal die Leute, denen es um die Umwelt geht, sie entlasten diese erst einmal von Benzin- und Auspuffnebel. Zum anderen ist es aber auch die Möglichkeit, die „UmWelt“ bewusster wahrzunehmen, sich an ihr zu erfreuen.

Wir gehen und wandern aus Freude an der Natur, ohne Ziel, einfach zum Entspannen, um den Kopf frei zu bekommen, um innere Belastungen abzubauen.

In den Bergen könnte die Verpflegungssituation dazukommen.

Wenn ich als Hüttenwirtin Wert lege auf die besonderen Butter- und Käseerzeugnisse der Nachbaralm, diese

aber nur in einem 3-stündigen Fußmarsch zu erreichen ist, ergibt sich ein weiterer Grund loszugehen.

Wenn wir lieber Bergsteigen, haben wir vielleicht das Bedürfnis, unsere Grenzen auszutesten, unseren Körper zu fordern nach einer Woche büro- und computerbedingter Bewegungsabstinenz unseren Bewegungsapparat wieder zu beleben oder gleich einmal ganz neue Möglichkeiten zu entdecken und mit einem kühnen Satz eine wackelige Brücke zu überqueren.

„Der Weg ist das Ziel“, heißt es bei Konfuzius. Damit will er sagen, wenn ich mein Ziel – eine Alm, ein Kloster,

einen Gipfel oder was auch immer – im Kopf fixiert habe, werde ich nicht Muse haben, unterwegs ein kleines Bächlein als Erfrischung zu nutzen, einen verletzten Vogel von der Straße zur Seite zu tragen, weil ich das Geschehen am Weg gar nicht wahrnehme. In meinem zielorientierten Hasten geht Vieles verloren.

Am Ende komme ich noch zum Pilgern, das sich großer Beliebtheit erfreut. Warum Menschen pilgern? Von einer Pilgerin bekam ich die Antwort: „Das ist eine sehr persönliche Entscheidung“.



Es mag komisch klingen, aber es funktioniert: Schuheputzen mit Bananenschalen – zumindest solange es sich um Lederschuhe handelt. Indem Sie die Innenseite der Schale über den Schuh reiben, entfernen Sie Schmutz und pflegen gleichzeitig das Leder. Polieren Sie den Schuh anschließend mit einem trockenen Tuch.

Giersch - ein Unkraut mit kraftvoller Wirkung

Zählen Sie zu jenen Menschen, die sich jedes Jahr im Frühling über das Austreiben des Giersches in Ihrem Garten ärgern und ihn in mühsamer Arbeit entfernen? Dann legen Sie sich ab jetzt gelassen in Ihren Liegestuhl und freuen Sie sich über dieses wertvolle Wildgemüse.

Wenn Sie mehr über ihn erfahren und ihn mehr in Ihrer Küche einsetzen, werden Sie ihn sicherlich genauso lieb gewinnen wie ich!

so natürlich

Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung

Der Giersch, Erdholler oder Geißfuß genannt, gehört zur Familie der Doldenblütler und fühlt sich auf stickstoffreichen und feuchten Böden sehr wohl.

Sein lateinischer Name ist *Aegopodium podagraria*, was schon sehr viel über seine Wirkung aussagt. *Podagraria* heißt übersetzt „die Gicht heilend“ und auch der englische Name „Goutweed“ – „Gichtkraut“ verrät gleich, dass es sich um ein wertvolles Heilkraut handelt. Er wird schon seit Jahrhunderten bei entzündlichen Gelenkerkrankungen erfolgreich eingesetzt.



Giersch blüht hübsch...

Ein wichtiges Erkennungszeichen, das ihn von allen anderen Doldenblütlern unterscheidet, ist der dreikantige Stiel.

Das frische Kraut, das bereits im März austreibt, ist voller Kraft und enthält

vor allem viel Vitamin C, Eisen, Magnesium, Kalium und Karotin. Seine harnsäurelösende, blutreinigende und entwässernde Wirkung kann man sich im Frühling mit einer Gesundbrunnen-Kur zu Nutze machen.

Geben Sie die frischen Blätter zum Salat, garnieren Sie Ihr Butterbrot, bereiten Sie einen Spinat, eine Kräutersuppe und trinken Sie regelmäßig eine Tasse Tee. Auch im Smoothie schmeckt er herrlich frisch.



... und hilft bei Gicht

Und bei jedem Rundgang durch Ihren Garten naschen Sie von Ihrem Gierschbeet und freuen sich, dass er bis in den Spätherbst hinein immer zur Verfügung steht. Und das ohne jegliche Pflege. Das ist doch wunderbar!

Hier habe ich noch ein paar Ideen für Küche und Apotheke. Ich bin mir sicher, dass der Giersch in diesem Jahr einen neuen Freund oder eine neue Freundin gewonnen hat.

Kräuterdudler: frische Gierschblätter und Brennesselblätter in eine Karaffe geben, mit Wasser und Apfelsaft aufgießen, 2—3 Scheiben Zitronen dazu,

2—3 Stunden stehen lassen und dann trinken. Schmeckt herrlich erfrischend.

Spinat: 1 fein gehackte Zwiebel und 3 Knoblauchzehen in Olivenöl anrösten, 4—5 Handvoll klein geschnittene Gierschblätter und -stiele dazu, mit Salz und Pfeffer würzen und ev. mit Schlagobers abschmecken. Passt gut zu Kartoffeln oder einfach aufs Butterbrot.

Gierschblätter wie Petersilie zum **Würzen** verwenden.

Bei gichtigen Gelenken: Umschläge mit frischen Blättern über Nacht, 1—2 Wochen lang.

Tee: 2—3 TL frisches Gierschkraut mit heißem Wasser übergießen und 10 Min ziehen lassen. Hilft Harnsäure auszuleiten. Gut bei Gicht und Gelenkentzündungen. Über 3—4 Wochen tgl. 3 Tassen trinken.

Bild: pixabay



Bild: pixabay



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

Tipps für Balkon oder Garten — jährliche Blütenpracht ohne laufende Kosten

Wer Blüten am Balkon oder im Garten haben möchte muss nicht jedes Jahr auf's Neue tief in die Tasche greifen. Mit winterharten Stauden kommt die Blütenpracht jedes Jahr von selbst. Winterharte Stauden haben noch dazu den Vorteil, unseren Bienen Nahrung zu bieten. Im Gegensatz zu Sommerblumen wie Geranien & Co.

Jährlich gekaufte Geranien zum Beispiel verursachen nur jedes Jahr Anschaffungskosten und bringen für die Bienen rein gar keinen Benefit, da diese Blüten die Bienen zwar anlocken, diesen aber keinen Nektar und keine Pollen bieten.

Winterharte Stauden sind mehrjährig wachsende Pflanzen, welche keine verholzenden Triebe ausbilden. Während des Winters ziehen diese Gewächse meistens ihre oberirdischen Teile ein, oder diese Teile sterben einfach ab. Im Frühjahr, sobald der erste Frost vorbei ist, kommen dann bereits wieder die ersten Triebe aus dem Boden.

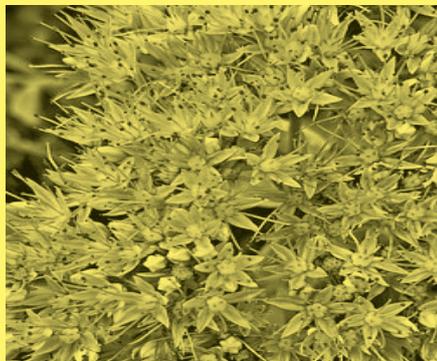


Foto: Privat

Die Fetthenne mag's sonnig

Winterharte Stauden lohnen sich vor allem für GartenbesitzerInnen, welche wenig Zeit für die Pflege des Gartens haben und nicht jedes Jahr Unsummen für Blumenschmuck ausgeben wollen.

Stauden tragen noch einen weiteren Spargedanken in sich. Nämlich das Sparen bei der Bewässerung. Jährlich gekaufte Sommerblumen müssen täglich gewässert werden, damit die Wurzeln nicht austrocknen. Bei Stauden reicht es, den Boden mit Rindenmulch zu bedecken. Die

Wurzeln der älteren Stauden sind derart tief im Boden, dass ein Bewässern nahezu gar nicht mehr notwendig ist. Rindenmulch verhindert zusätzlich das Austrocknen des Bodens.

Auch auf den teuren Dünger können Sie bei Stauden getrost verzichten. Etwas Kompost im Frühling aufgetragen verbessert den Boden und gibt ausreichend Nährstoffe ab. Kaffeesatz in den Kompost gemischt wirkt zusätzlich auflockernd und düngt den Boden über Monate hinweg, ohne dass es etwas kostet.

Zumeist entwickeln sich manche Stauden übermäßig gut. Auch in diesem Fall brauchen Sie nicht gleich wieder ins Gartencenter und Geld ausgeben. Beobachten Sie einfach ob sich Ausläufer oder Ableger bilden. Es ist ein Leichtes diese dann einzupflanzen und nachzuzüchten. Bei den meisten Pflanzen bilden sich im Herbst auch Samen, mit welchen Sie im nächsten Jahr gut und günstig weiterzüchten können.

Oder Sie kaufen ein paar Samen von einer Pflanze, die sie gerne haben möchten. Das ist noch immer günstiger als eine vorgezogene Pflanze zu kaufen. Vermeiden Sie dabei aber alle Hybriden. Eine spätere Nachzucht ist hier nicht möglich bzw. entwickeln sich daraus nur sehr kümmerliche Pflanzen.

Wer die Stauden mit Kräutern kombiniert schützt diese vor Schädlingen. Außerdem sind z.B. Lavendel und Rosmarin eine Augenweide auch über den Winter, während die Stauden im Boden eingezogen sind und „schlafen“. Weckt die Sonne die Stauden im Frühling, schneiden Sie

die Kräuter zurück und geben so den Stauden wieder die volle Aufmerksamkeit.



Foto: Privat

Flammenblume

Mein Fazit:

Stauden machen über Jahre hinweg viel Freude mit jährlich wiederkehrenden Blüten ohne jährliche Kosten zu verursachen. Zusätzliche Ersparnis ergibt sich auch noch bei Wasser und Dünger. Und wer seine Lieblings-Stauden dann auch noch selber nachzuchtet, hat dann nahezu gar keine Kosten für Balkon oder Garten.

Egon Schütz

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!

Seifenreste

Da wir Flüssigseife UND Seifenstücke verwenden, kommt es immer wieder vor, dass kleine Seifenstückreste vom Seifenstück übrig bleiben.

Diese sind dann aber zu klein um sich richtig die Hände zu waschen, ohne den Abfluß des Waschbeckens zu verstopfen.

Deshalb lasse ich diese kleinen Seifenreste trocknen und sammle sie.

Wenn ich wieder mehrere gesammelt habe, nehme ich einen alten, sauberen Nylonstrumpf/Strumpfhose und gebe sie dort hinein. Verknoten und abschneiden und schon habe ich eine Seife (mit Hülle).

Somit kann ich die Seifenstückreste GANZ verbrauchen.

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.

Geschirrspüler richtig einräumen

Vom Großen ins Kleine

Ein relativ leichtes, ausgeklügeltes System: Das größere Geschirr wie Töpfe und Pfannen sollte zuerst verteilt werden. Danach können Gläser und Schälchen dazwischen gestellt werden.

So verhindern Sie, dass am Ende das große Geschirr das kleine erdrückt oder Sie aufgrund von Platzmangel noch mal alles umsortieren müssen.

Besteck einräumen

Besteck mit Spitze nach unten einräumen:

Wenn die Gabelspitzen und Messerschneiden nach unten eingräumt

werden, vermeiden Sie kleine Haushaltsunfälle beim Ausräumen der Spülmaschine und können das Besteck bequem am Griff wieder herausnehmen.

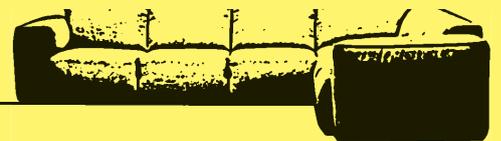
Einkaufszettel

Immer einen Einkaufszettel schreiben und versuchen, nur das einzukaufen, was aufgeschrieben ist! Erspart unnötige Einkäufe.



Bild: pixabay

M E D I E N E C K E



Minimalismus: Der schönste Lebensstil. Endlich einfach, unbeschwert und glücklich leben.

von: Eva Schöninger

Mit diesem Ratgeber lernen Sie, wie Sie durch Minimalismus ein besseres Leben führen werden!

Independently published, 91 Seiten

Preis: EUR 7,99



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

Institut Finanzkompetenz

Es freut uns sehr, dass Finanzbildung inzwischen als wichtig angesehen wird und eine zunehmende Akzeptanz in der Gesellschaft erfährt.

Die SCHULDNERHILFE OÖ ist seit Anfang der 1990er Jahre nicht nur als Beratungseinrichtung, sondern auch präventiv tätig und eine Vorreiterin in Sachen finanzieller Allgemeinbildung für alle Altersgruppen.

Im Lauf der Jahre wurde das Angebot aufgrund der großen Nachfrage stetig erweitert und umfasst heute zahlreiche unterschiedliche Workshops, Seminare, E-Learning-Angebote und den OÖ Finanzführerschein. Es werden Projekte mit Schulen durchge-

führt und Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte entwickelt. Mehr als 9.000 Jugendliche und Erwachsene nehmen jährlich an den Kursangeboten der SCHULDNERHILFE OÖ Teil.

Dabei dreht sich nicht alles um den Punkt Schuldenvermeidung und Überschuldungsprävention. Vielmehr steht eine grundlegende Finanzbildung im Mittelpunkt, die Kinder und Jugendliche fit für ihre finanziellen Alltagsentscheidungen machen und sie bestmöglich auf ihre finanzielle Eigenständigkeit als Erwachsene vorbereiten soll.

Unter dem neuen Namen „Institut Finanzkompetenz“ wird die SCHULD-

NERHILFE OÖ künftig ihre Finanzbildungsangebote bündeln und nach außen hin auftreten. Neues Logo, neuer Name — aber Qualität und Unabhängigkeit von kommerziellen Interessen bleiben erhalten. Und natürlich können alle Finanzbildungsangebote weiterhin kostenfrei gebucht werden.



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



SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz