

Goodbye Steyr, hallo Welt!

Anita Burgholzer und Andreas Hübl haben das verwirklicht, wovon viele träumen. Sie haben den Alltagstrott hinter sich gelassen und sind ins große Abenteuer aufgebrochen. Und das noch dazu nicht etwa mit dem Flugzeug oder dem Auto, sondern nur mit dem Rad. Wir haben mit den beiden ein Interview geführt und vom einfachen Leben unterwegs erfahren.

GHZ: Nur mit Ihrer eigenen Muskelkraft 36.500 km durch die Welt zu reisen, wie kam diese Idee zustande?

Wir sind immer schon gerne gereist, lieben es, unseren Planeten zu entdecken – und das am liebsten mit dem Fahrrad. Jahrelang haben wir davon geträumt, einmal loszuziehen ohne zu wissen, wann wir wieder zurückkehren. Die Welt hautnah spüren, sie mit eigenen Augen sehen. Wir wollten uns treiben lassen, uns Zeit nehmen. Für uns war es von Anfang an klar, dass wir – falls es soweit ist – mit Rädern unterwegs sein wollen. Denn mit einem Fahrrad bist du schnell genug um voranzukommen, aber auch langsam genug um den Wind auf deiner Haut zu spüren und den Menschen auf deinem Weg zu begegnen.

GHZ: Wie lange waren Sie unterwegs?
28 Monate

GHZ: Welche Länder haben Sie bereist?

35 Länder: Österreich – Tschechien – Polen – Litauen – Lettland – Estland – Schweden – Norwegen – Dänemark – Island – USA – Mexiko – Belize – Guatemala – El Salvador – Honduras – Nicaragua – Costa Rica – Panama – Kolumbien – Ecuador – Peru – Bolivien – Chile – Argentinien – Indien – Nepal – Iran – Türkei – Bulgarien – Rumänien – Serbien – Kroatien – Ungarn – Slowakei

GHZ: Hatten Sie besondere Fahrräder?

Wir hatten robuste 26 Zoll Reiseräder mit Stahlrahmen. Ohne Federgabel oder anderem Schnickschnack. Langlebigkeit war uns wichtiger als das Gewicht. 26 Zoll deshalb, weil du auf der ganzen Welt Ersatzteile findest, falls du eine Panne hast.



Foto: Burgholzer/Hübl

Aufbruchstimmung

GHZ: Wieviel Geld haben Sie denn so gebraucht auf Ihrer Reise?

Wir hatten ein Tagesbudget von € 10,- pro Person fürs Essen und Schlafen. Ersatzteile, Flüge etc. sind extra. Wenn man vorrangig selbst kocht und zeltet kommt man damit gut über die Runden. In manchen Ländern lebt man damit wie ein „König“ und in anderen muss man einfach gut darauf achten, welche Lebensmittel man einkauft.

GHZ: Was haben Sie auf der Reise am meisten vermisst?

Schwarzbrot!

GHZ: Was am meisten genossen?

Die Freiheit und Selbstbestimmtheit. Das Gefühl jeden Morgen an einem anderen Flecken dieser wunderschönen Erde aufzuwachen, sich treiben zu lassen. 24 Stunden am Tag draußen in der Natur zu sein. Am eigenen Leib zu spüren, dass uns trotz all der unterschiedlichen Kulturen doch viel mehr verbindet als man denkt. Wenn ich zurückdenke, waren es immer die Begegnungen mit den Menschen, die uns am meisten bewegt haben.

>>

Inhalt Juni 2017

Goodbye Steyr, hallo Welt!	1
Eine Liebeserklärung an das Stadt-Fahrradfahren.	2
Bücherzellen	3
Ich esse gerne Sauerkraut	4
Superspartipp	4
Höchste Zeit für den Bike Check	5
Aus alt mach neu	6
Tomatenpflanzen selber ziehen	6
LeserInnenspartipps.	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

GHZ: So eine Reise ist sicherlich mit vielen Strapazen verbunden und bedeutet ein einfaches Leben weit weg vom Büroalltag vieler Menschen. Was reizt Sie daran?

Genau das. Weg von all der Hektik. Weg von höher, schneller, weiter. Weg von dem Gefühl immer mehr zu brauchen als man hat. Es ist genau dieses einfache Leben das uns gereizt hat. Reduziert auf das Wesentliche. Plötzlich werden kleine Dinge, die zuhause selbstverständlich sind, wieder zu etwas ganz Besonderem. Fließendes Wasser zum Beispiel. Wenn man nach einem anstrengenden Radtag am Abend neben einem Fluss zelten, sich darin waschen und den Abwasch erledigen kann – ist das auf einmal purer Luxus.

GHZ: Ihre Tipps für einen gelungenen Radurlaub?

Weniger ist mehr. Sowohl bei der Ausrüstung als auch bei den Etappen. Man hat immer zu viel mit. Je kürzer die Tour, desto besser solltest du körperlich vorbereitet sein. Wäh-

le am Beginn kürzere Etappen, damit sich dein Körper an das Zusatzgewicht gewöhnen kann. Sei flexibel und spontan in der Routenwahl. Manchmal sind es gerade die Umwege, die am spannendsten sind.



Foto: Burgholzer/Hübl

Jeder Kilometer selber erstrampelt

GHZ: Danke für das interessante Gespräch!

Zu den Personen:

Anita hat ihr kreatives Händchen in renommierten Werbeagenturen bewiesen und ist seit ihrer Rückkehr als Grafikdesignerin selbstständig. Im Winter tourt sie gemeinsam mit Andreas als Vortragsreferentin durch Österreich und Deutschland und wenn

Zeit bleibt, bietet sie Yoga-Kurse an. Andreas hat nach mehrjähriger Wirtschaftstätigkeit seinem Dasein als Einkäufer Lebewohl gesagt. Im Sommer arbeitet er als Mountainbike-Guide, im Winter hält er gemeinsam mit Anita Vorträge, organisiert eine kleine Vortrags-Reihe und tüftelt an neuen Projekten. Mit ihrer zweifach prämierten Live-Reportage „Rückenwind – Mit dem Rad um die Welt“ touren Anita und Andreas seit Herbst 2013 sehr erfolgreich durch Österreich und Deutschland. Das gleichnamige Buch erschien mittlerweile in der dritten Auflage.

(Mehr zum Buch finden Sie in unserer Medienecke auf Seite 7)



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

Eine Liebeserklärung an das Stadt-Fahrradfahren

„Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück dieser Erde“ heißt ein schönes Sprichwort! Ein Pferd hab ich nicht, dafür einen Esel – einen Drahtesel. Und der beschert mir jeden Tag riesige Glücksgefühle.

So wohne ich auf der einen Seite der Donau, arbeite aber auf der anderen Seite derselben. Und genau von hier nach drüben wälzt sich jeden Tag in der Früh (am Abend dann dasselbe Theater in die andere Richtung) eine stinkende Blechkolonne, die an den neuralgischen Nadelöhren gänzlich zum Stillstand kommt. Dass uns LinzerInnen im Jahr 2016 eine Brücke auf unbestimmte Zeit abhanden gekommen ist, trägt auch nicht zur Entspannung dieser Situation bei.

Von dem fast unberührt bin ich auf meinem alten Steyr Waffenrad. So überhole ich in der Früh vergnügt schon haufenweise die vierrädrigen Fahrgestelle, möge es sich nun um einen Porsche Cayenne oder einen Dacia Logan handeln. Meine kurzen Seitenblicke erhaschen selten entspannte Gesichter in den Autos. Aber vielleicht sind die AutofahrerInnen einfach nur deshalb genervt, weil sie alle alleine im Auto sitzen müssen und niemanden zum Reden haben.

Da ich ohne Gang unterwegs bin, schnaufe ich über die Nibelungenbrücke ein wenig und beglückwünsche mich dabei, dass ich quasi schon ein morgendliches Cardio-Training absolviere. Dass ich von den Pflastersteinen in der Altstadt kräftig durchgerüttelt werde ordne ich ein unter „kräftige Durchblutung meines Körpers“ und hoffe, dass dies dem natürlichen Alterungsprozess zumindest leicht entgegenwirkt.

Und die Zeitersparnis in der Stadt selber ist natürlich nicht von der Hand zu weisen. Obwohl Linz keine wirklich fahrradfreundliche Stadt ist, gibt es doch einige Fahrradwege, die aufgrund ihrer Lage Abkürzungen zu den Straßen darstellen und ein wirklich schnelles Vorankommen in der Stadt ermöglichen. Parkplatzsuche fällt auch weg, denn mein Drahteselchen wird meist punktgenau an meinem Zielort abgesperrt.

Doch, halt! Bevor ich mich endgültig in der Verzückung verliere, fallen mir schon meine regelmäßigen Aggressionen auf jene rücksichtslosen

AutofahrerInnen ein, die mir haar-scharf meinen Vorrang nehmen, nur um zwei Sekunden später massiv zu bremsen, da die Kolonne ohnehin steht. Oder ich erinnere mich an meine Schrecksekunden, weil ohne Rückblick die Autotür aufgerissen wird und ich von meinem Fahrradweg aus fast als Abziehbild auf der Innenseite der Autotür lande. Und das Einatmen der stinkenden Autoabgase hat zu keiner Tageszeit Charme.

Meine Gegenmaßnahmen sind Helm und Warnweste und eine defensive Fahrweise. Ob ich mir einen Mundschutz zulege, wie ich ihn in Katman-

du letzten November gesehen habe, weiß ich noch nicht. Schaden würds auf keinen Fall. Und ein Leitspruch, den ich mir von Bobby McFerrin ausgeliehen habe, hat mir schon so manche Stadt-Fahrradfahrt erleichtert: „Don't worry, be happy“. Mit diesem Liedchen auf meinen Lippen schwingen ich mich nun auf mein Steyr Waffensattel und gongle heim. Klingeling!



Mag.^a Alexandra
Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

Bücherzellen

Ich liebe Bücher und hab auch viele. Doch manchmal habe ich im entscheidenden Moment keines dabei. Die geniale Idee mit den Bücherzellen war für mich die Lösung. Wer hat nicht schon beim Zugfahren oder Sonnenbaden bedauert, keine interessante Lektüre dabei zu haben?

Die ausrangierten Telefonhäuschen stehen an frequentierten Plätzen, wo ein Bedarf anzunehmen ist: Neben Liegewiesen im Sommer, an Bahnhöfen, Marktplätzen, ...

Die Info besagt, dass das Ausleihen, Mitnehmen und auch Behalten jederzeit möglich und erlaubt ist, ein Bringen weiterer Bücher den Bestand erfreulich erhöht.

Eine grundsätzliche Verhaltensregel für alle ist der Satz: „Bücher machen Freude – Bücher sind Freunde – behandle sie so.“

Ich finde diese Bücherboxen super und könnte sie mir als einen Leseimpuls für Buchmuffel durchaus vorstellen.



FOTO: ASHLEY D.

... gibts Bücher



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



Foto: Astrid B.

Statt Telefonapparaten ...

Ich esse gerne Sauerkraut ... Die Geschichte vom Fermentieren!

Fermentieren (fermentum = Gärung, Sauerteig) wird jener Vorgang genannt, bei dem Lebensmittel unter Ausschluss von Luft haltbar gemacht werden. Es kommt dabei zur milchsauren Vergärung. Diese Art der Konservierung von Lebensmitteln wird mindestens seit der Jungsteinzeit v.a. in Europa und Asien eingesetzt.


so natürlich

*Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung*

Louis Pasteur prägte den Ausdruck „fermentation, c'est la vie sans l'air“ – „Fermentation ist das Leben ohne Luft“.

Dies geschieht durch Zugabe von Bakterien-, Pilz- oder sonstigen Enzymen (Fermente) wie bei Kefir, Kombucha, Sauerteig, Wein, Bier, Käse, die die Fermentation ausführen. Teilweise sind diese Mikroorganismen bereits natürlich auf den Ausgangsstoffen vorhanden, etwa bei der Spontangärung (z.B. beim Sauerkraut).

Durch diese Umwandlung verändert sich die Qualität der Lebensmittel: Der Geschmack wird intensiver, verschiedene Vitamine v.a. A, B, C und Mineralstoffe werden produziert und es kommt zur Bildung von zahlreichen Bakterien, die unsere Darmflora positiv unterstützen z.B. Lactobacillus brevis.

Bekannte Fermentationsprodukte aus Asien sind das Kimchi, Sojasauce, Miso.

Das Fermentieren ist eine einfache und ideale Möglichkeit, frisches Gemüse aus dem Garten haltbar zu machen und sich vor allem im Winter mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen!

Was benötigt man zum Herstellen von Sauerkraut (oder anderem Gemüse)?

Gemüsemesser, Gemüsebürste, Schneidebrett, Gemüsehobel, Holzstampfer, Keramik- oder Glaspfopf mit Deckel, Gewürze, Wasser

Worauf müssen Sie achten?

- a) Aufbewahrung an einem dunklen Ort, da Licht die Fermentation beeinträchtigen kann.
- b) Optimale Temperatur liegt zwischen 18 und 24 Grad.
- c) Geduld: die Mikroorganismen brauchen ihre Zeit!
- d) Das Fermentiergut muss immer mit Flüssigkeit bedeckt sein, damit es zu keiner Schimmelbildung kommen kann.

Mein Sauerkraut-Rezept

- 1 mittelgroßer Weißkohl (oder Rotkohl, Wirsing, Chinakohl)
- 1 EL Salz
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Ingwer klein gehackt
- etwas Wasser
- 1 Fermentationstopf

Die äußeren Blätter entfernen und beiseite legen – den Kohl halbieren, den Strunk entfernen und fein schneiden – Gemüsehobel!!

Den Kohl, das Salz und die Gewürze in einer Schüssel vermengen und gut durchkneten, solange bis sich eine beachtliche Menge an Flüssigkeit freigesetzt hat! Dann in den Topf füllen und gut pressen, sodass die Kohlmenge gut mit Flüssigkeit bedeckt ist!

Ein ganzes Kohlblatt als Abdeckung verwenden. Dann z.B. mit einem Holzdeckel die Menge beschweren! Den Topf an einen dunklen Ort stellen und gären lassen (ca. 3 – 4 Wochen). Je länger es gären kann, desto intensiver wird der Geschmack! Danach im Kühlschrank aufbewahren!

Auf diese Art und Weise können Sie auch andere Gemüsearten wie Karotten, Sellerie, Kohlrabi, Rüben reinsortig oder gemischt fermentieren!

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Buchtip: „Fermentieren – von Kefir bis Sauerkraut“ von Adam Elabd



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



Ihr Geschirrspüler bräuchte eine Generalreinigung?

1-2 EL Natron auf den Boden der leeren Maschine streuen, ins Pulverfach Essig geben und mit hoher Temperatur einen Durchlauf starten. Verblüffende Wirkung bei Kosten im Centbereich (ohne Berücksichtigung des Energieverbrauchs).

von Helga Herzog

Höchste Zeit für den Bike Check – So machen Sie Ihr Fahrrad frühlingsfit

Mit dem Frühling hat das Rad wieder Saison. Bevor es losgeht, will das Gefährt jedoch aus dem Winterschlaf geweckt und auf den Einsatz vorbereitet werden. Werkstattleiter Gerhard Geissrigler aus dem B7 Fahrradzentrum in der Tabakfabrik Linz verrät, worauf es dabei ankommt.

Von den Geschossen für Straßenrennen und schweres Gelände einmal abgesehen, ist kaum ein Verkehrsmittel so anspruchlos in Sachen Wartung und Pflege wie das Fahrrad. Doch nach ein paar Monaten Winterschlaf im Kellerabteil oder in der Garage braucht selbst das simpelste Fahrradmodell eine Inspektion. „Beim Fahrrad ist es wie mit allen anderen Dingen auch“, erklärt Fahrradprofi Gerhard Geissrigler: „Wenn Sie es pfleglich behandeln, sparen Sie sich viel Geld für Reparaturen und haben lange Jahre Ihre Freude damit.“ Nachsatz: „Außerdem sind Sie sicher unterwegs!“

Wasser, Spülmittel, Schwamm

Das Radauswintern beginnt mit einem Frühjahrsputz am Rad: „Am besten mit lauwarmem Wasser, einem Spritzer Geschirrspülmittel und einem weichen Schwamm“, empfiehlt der Werkstattchef im B7 Fahrradzentrum. So wird man den Staub los – bzw. das Salz der winterlichen Straßen, sollte man auch in der kalten Jahreszeit unterwegs gewesen sein. Besondere Aufmerksamkeit verdienen die **Bremsklötze** und die **Felgen**. Hochdruckreiniger sind beim Putzen tabu, weil sie Wasser in die Tretlager pressen und großen Schaden anrichten können. Oft zeigen sich erst nach dem Putz etwaige Schäden am Rahmen, dem man nun eine Politur mit **Silikonöl** oder **Autowachs** gönnt.

Reifen okay?

Dann heißt es die **Reifen kontrollieren**. Hat er noch genug **Profil**? Blank abgefahrne oder **brüchig** gewordene Decken mit Rissen müssen wohl oder übel getauscht werden, sonst droht ein Sturz auf nasser Fahrbahn bzw.

ein Patschen nach dem anderen. Anschließend ist die **Luftpumpe** gefragt, um die während der Standzeit entwichene Luft zu ersetzen. Wieviel Druck Schlauch und Reifenmantel vertragen, steht auf dem Reifen. „Falls nicht, prüfen Sie einfach per Daumen-Druck, ob Sie genug eingepumpt haben“, rät Geissrigler.



Foto: © B7 Fahrradzentrum - Hannes Herber

Regelmäßiger Radcheck spart Stress

Nun ist die **Kette** an der Reihe. Sie braucht in jedem Fall **Kettenöl**. Eine Ölung pro Monat sollte man sich ohnehin zum Programm machen. Von Nähmaschinenöl rät Geissrigler ab: „Zu dünnflüssig.“ Hat sich **Rost** angesetzt, sind entsprechend mehr Öl und der Einsatz eines weichen Tuchs notwendig. In extremen Fällen braucht es einen Rostlöser oder Kriechöl, schlimmstenfalls eine neue Kette.

Im Zweifelsfall zum Profi

Lockere **Schrauben** am Rad wollen mit Schraubenzieher oder Imbusschlüssel nachgezogen werden. Ein

Funktionstest verrät, ob **Schaltung** und **Bremsen** noch einwandfrei funktionieren. Zur Kontrolle gehört auch ein prüfender Blick auf die Bremsbeläge. Gegebenenfalls müssen die Bremszüge und die Schaltung eingestellt sowie die **Bremsbeläge** erneuert werden. „Dazu braucht es dann schon ein bisschen technisches Geschick“, sagt Geissrigler. Zwar gebe es jede Menge Anleitungsvideos im Internet, „aber wenn Sie sich nicht sicher sind, ob alles passt, bringen Sie das Rad lieber zu uns. Wir erledigen das prompt und günstig.“

Das lohnt sich vor allem bei anspruchsvolleren Aufgaben wie dem Nachziehen lockerer Speichen oder der Arbeit an Elektrofahrrädern und Mountainbikes mit ihren Federungen und Dämpfern. „Da kann man als Laie leider viel verkehrt machen“, räumt der Fahrradprofi ein.

Abschließend steht noch die **Kontrolle der Lichtanlage** und der stramme Sitz der **Reflektoren** in den Speichen auf dem Programm. Damit ist auch der letzte Punkt auf der Frühjahrscheckliste abgehakt – und eine weitere lange Radsaison kann beginnen.

Das B7 Fahrradzentrum in der Tabakfabrik Linz

Seit 1984 finden Menschen nach langer Arbeitslosigkeit in der Werkstatt und im Shop des B7 Fahrradzentrum zeitlich befristet Arbeit und professionelle Unterstützung. Die meisten fassen anschließend wieder auf dem Arbeitsmarkt Fuß. Neben professionellem Fahrradservice und allen Reparaturen bietet B7 auch ein großes Sortiment neuer und (überprüfter!) gebrauchter Räder aller Preis- und Leistungsklassen sowie jede Menge Zubehör.
www.b7fahrradzentrum.at

Aus alt mach neu

Fahrräder liegen im Trend. Das ist auch kein Wunder, wenn man sich die Vorteile dieses eleganten Fortbewegungsmittels ansieht: keine Parkplatzsuche, kein Stau, kein Lärm, gut für das eigene Wohlbefinden und letztlich auch für die Umwelt. Ganz besonders umweltfreundlich ist das Radeln dann, wenn das Fahrrad selbst auch nachhaltig produziert wurde und langlebig gefertigt ist.

Hier tritt das Team von reanimated-bikes im siebten Wiener Gemeindebezirk auf den Plan. Die beiden Inhaber, Peter Pluhar und Richard Zirkl, kooperieren mit der MA48 (Magistratsabteilung für Abfallwirtschaft) und erhalten so alte, ausrangierte Fahrräder.

Der Verein Jugend am Werk, ein weiterer Kooperationspartner, sorgt für die fachgerechte Demontage und übergibt die Rahmen und weitere brauchbare Fahrradteile dann an die Spezialisten von reanimated-bikes. Dort werden die Rahmen mit hochwertigen Komponenten und Verschleißteilen kombiniert und zu neuwertigen Fahrrädern verarbeitet. So bekommt „Upcycling“ gleich eine doppelte Bedeutung.

Die Einzelstücke, die hier entstehen, vereinen viele Vorteile in sich. Die

Fahrräder sind individuell auf den/ die BenutzerIn abgestimmt, sind problemlos reparierbar und somit ganz im Sinne des Nachhaltigkeitsgedankens gefertigt. Besonders die Qualität der alten Rahmen ist oft top, hier darf man sich nicht von dem einen oder anderen Kratzer im Lack täuschen lassen. (Apropos Kratzer: Der Rahmen, den ich mir ausgesucht habe, ist ein ca. 30 Jahre alter Stahlrahmen eines renommierten amerikanischen Herstellers. Ich habe absichtlich den Lack nicht erneuern beziehungsweise die abgewetzten Stellen nicht reparieren lassen – zusammen mit einem guten Schloss ist das ein optimaler Diebstahlschutz!).

Als KäuferIn ist man von Anfang an in den Entstehungsprozess des Fahrrades eingebunden. Dieser beginnt mit der Auswahl eines Rahmens und dem Abklären der persönlichen

Vorstellungen und Anforderungen. Dann wird ein sogenannter Testaufbau angefertigt und man kann probeweise die ersten Runden mit dem Rad drehen. Jetzt besteht noch immer die Möglichkeit, Änderungen vorzunehmen. Vielleicht doch ein anderer Lenker oder ein höherer Vorbau? Kein Problem. Erst wenn alle Unklarheiten beseitigt sind erfolgt die endgültige Fertigung und die Übergabe des „wiederbelebten“ Fahrrades.

Auch wenn diese Qualität seinen Preis hat, mit einem „reanimated bike“ fährt man noch immer billiger als mit einem neuen Fahrrad derselben Qualitätsstufe.

<https://reanimated-bikes.com>

von Gunnar Köchle, Wien

Tomatenpflanzen selber ziehen!

Auf unseren Reisen kaufen wir gerne auf Märkten sonnengereiftes Obst und Gemüse. Von besonders guten Tomaten entnehmen wir Kerne, waschen sie unter fließendem Wasser, lassen sie in der Sonne trocknen und lagern sie über den Winter trocken verpackt in Papier. Spätestens Mitte Februar beginnen wir mit der Aussaat in Aufzuchterde auf der Fensterbank in transparenten Verpackungsboxen aus dem Lebensmitteleinkauf.

Lüften und mäßiges Gießen sind wichtig, damit die Keimlinge schnell sprießen. Wenn die Pflanzen eine Größe von ca. 7 cm haben, werden sie einzeln in kleine Blumentöpfe

eingepflanzt und nach den Frosttagen am Balkon in größere Behälter eingesetzt und mit Stöcken gestützt. Wichtig ist es die Seitentriebe regelmäßig abzuknipsen. Dadurch wuchert die Tomatenpflanze nicht aus. Man erntet zwar weniger Früchte, diese allerdings werden in der Regel größer und reifen besser.

Verbunden mit schönen Urlaubserinnerungen haben wir so in den letzten Jahren reichlich frische Tomaten vom Balkon auf den Esstisch bekommen.

von Karin und Ferdinand Thonhofer-Herndler, Linz

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!

Bewusst einkaufen

von Susanne Ortler

1. Überlegen Sie vor einer größeren Anschaffung oder Investition, ob Sie das gewünschte Produkt wirklich benötigen. Schlafen Sie lieber nochmals eine Nacht darüber.
2. Nutzen Sie die 50%-Ecke in Supermärkten. Bis jetzt war bei mir noch kein einziges Produkt mangelhaft.
3. Bei Totalabverkäufen in Geschäften sind oft sensationelle Rabatte möglich, z.B. beim Schuhkauf -70% vom Originalpreis.

Haushaltstipps

von Petra Fuchs

Mein Spartipp für die Geizhalszeitung ist, Spülmaschinentabs teilen, denn ein halber Tab spült genauso gut wie ein ganzer Tab. So spart man einiges an Geld, (im Monat zwischen vier und acht Euro.

Noch ein Tipp: Flüssiges Waschmittel selbst machen: 3-6 EL Natron, 200 ml flüssige Seife und Wasser. Man braucht einen leeren Waschmittelbehälter aus Plastik, in den man Natron und Flüssigseife füllt. Mit etwas Wasser auffüllen, den Schraubdeckel verschließen und schütteln. Spart im Monat ca. 4 Euro.

Salz als Backofenreiniger

von Alexandra Köchle

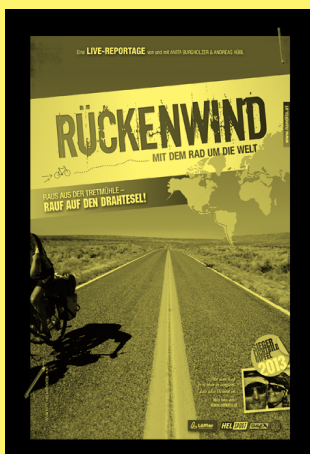
Von einer Freundin habe ich vor kurzem einen interessanten Reinigungstipp erhalten:

Rückstände im Ofen und auf Blechen sofort mit Speisesalz bestreuen und warten, bis es sich braun verfärbt. Dann nochmals erhitzen und feucht abwischen. Und schon blitzt das Backrohr wieder!

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



Rückenwind – Mit dem Rad um die Welt

von Anita Burgholzer, Andreas Hübl

„RÜCKENWIND“ – eine epische Reise, in der nicht Tempo und Leistung bestimmend sind. Eine Reise, die unterhaltsam und tiefgehend unser Handeln und Denken in Frage stellt. Die uns vor Augen führt, wie wenig man eigentlich zum persönlichen Glück benötigt und dass uns Menschen trotz aller Gegensätze, verschiedener Kulturen und Wertvorstellungen viel mehr Dinge verbinden als wir denken. Eine bewegende Reise rund um die halbe Welt und vielleicht sogar ein wenig zu uns selbst.

304 Seiten + 16 bebilderte Farbseiten
Preis € 15,90

erhältlich auf: <http://www.nandita.at/das-buch/>



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

Welche Sprache darfs heute sein?

Als SchuldnerberaterInnen sind wir mit den unterschiedlichsten Sprachen konfrontiert. Dabei ist nicht inn- oder mühlviertlerisch gemeint, sondern Bosnisch, Türkisch, Rumänisch, diverse afrikanische Dialekte oder Arabisch, um nur einige der auftauchenden Sprachen zu nennen.

Da der Hintergrund einer Schuldenregelung oft schwierige rechtliche Konstrukte beinhaltet, die auf Deutsch schon anspruchsvoll zu erklären sind, ist es bei schlechter Kenntnis der deutschen Sprache nahezu unmöglich diese verständlich zu machen. Aus diesem Grund ist die SCHULDNERHILFE OÖ eine Kooperation mit **Migrare** eingegangen.

Das Team von Migrare besteht aus Menschen aus über neun Ländern,

die mehr als zwölf Sprachen sprechen und bietet Beratung für Personen mit Migrationshintergrund, sowie zahlreiche Projekte zum Thema Integration, Migration und Inklusion. Zudem hilft Migrare ihren KundInnen in der Anlaufstelle für Personen mit im Ausland erworbenen Qualifikationen (AST), ihre Ausbildung anerkennen zu lassen.

Die sprachliche Vielfalt von Migrare macht sich die SCHULDNERHILFE OÖ zunutze, indem sie drei Mittwoche im Monat am Nachmittag bei Migrare Schuldnerberatung unter Beiziehung von DolmetscherInnen anbietet. Dieses Service wird gut angenommen!

Noch eine sprachliche Besonderheit gibt es in der SCHULDNERHILFE

OÖ. Seit November 2016 verstärkt Martina Brunner unser Team. Die Sozialarbeiterin war zuvor in der Gehörlosenambulanz tätig und beherrscht die **Gebärdensprache**. Daher kann die SCHULDNERHILFE OÖ ihre Dienste nun auch gehörlosen Personen anbieten, sodass diese ohne DolmetscherInnen in unsere Beratungsstelle kommen können.

migrare in Linz

Humboldtstraße 49, 4020 Linz
Tel.: 0732 / 667363

migrare in Wels

Roseggerstraße 10, 4600 Wels
Tel.: 07242 / 73880 oder 73879

www.migrare.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
€ 0,68
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ

Stockhofstraße 9

4020 Linz