



„Wenn schon, dann ist teilen geil“.

Wir setzen unsere Interviewserie mit dem neuen Bischof der Evangelischen Kirche A.B. Mag. Michael Chalupka fort. Er spricht über den Geiz aus religiöser Sicht und erzählt, warum er bei Onlinekäufen aufpassen muss. Viel Spaß beim Lesen!

Geizhalszeitung (GHZ): Ist Geiz geil oder zu verurteilen?

Martin Luther hat drastisch formuliert. Er hat den Geiz verurteilt. „Ein Geiziger kann nichts nützlicheres und besseres tun, als wenn er stirbt, denn im Leben ist er weder Gott, noch Mensch, ja ihm selbst kein Nütz.“ Luther war ein Kind seiner Zeit.

Ich möchte niemandem, auch dem nicht, der Geiz geil findet, den Tod an den Hals wünschen, auch nicht metaphorisch. Ich folge da lieber der Bibel. Die Bibel beschreibt es andersrum: „Ein jeder (gebe), wie er's sich im Herzen vorgenommen hat, nicht mit Unwillen oder aus Zwang; denn einen fröhlichen Geber hat Gott lieb.“ Oder Jesus sagt von sich im Johannesevangelium selbst: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge.“

Volle Genüge kann man auch mit „ein Leben in Fülle haben“ übersetzen. Jede und jeder soll genug von allem haben. Geiz ist nicht geil, Gott ist selber einer der beschenkt. Er schenkt uns soviel von seiner Liebe, dass wir es gar nicht fassen können, deshalb sind wir wie ein Brunnen - ein anderes Bild Luthers -, der die Fülle der Liebe nicht fassen kann und deshalb überläuft, damit auch andere in den Genuss der Liebe kommen können.

Gott geizt nicht mit seinen Gaben auch nicht mit den materiellen Ga-



Pressfoto: www.evangel.at

Mag. Michael Chalupka, Bischof der Evangelischen Kirche A.B. in Österreich, Vorsitzender des Evangelischen Oberkirchenrates A.u.H.B. in Österreich

ben dieser Erde. Sie sind aber ungleich verteilt, deshalb ist teilen angesagt. Wenn schon, dann ist teilen geil.

GHZ: Was ist für Sie Luxus?

Das ist für jeden etwas anderes. Für den einen kann es schon Luxus sein einmal jemanden zum Essen einzuladen, oder für die Familie einen Sonntagsbraten zu besorgen. Für den anderen ist es Luxus sich einmal einen freien Tag nehmen zu können, weil er so mit Arbeit eingedeckt ist. Ich habe, und dafür bin ich dankbar, keine materiellen Sorgen, deshalb ist es für mich Luxus einmal im Jahr zwei Wochen das Handy und den Laptop auszuschalten.

GHZ: Was haben Sie sich zuletzt geleistet?

Da ich in der Stadt möglichst mit dem Fahrrad unterwegs sein möchte, Wien aber durchaus auch hügelig ist, habe ich mir ein E-Bike geleistet, eines mit guten Bremsen, dass meinem Gewicht etwas entgegenzusetzen hat. Außerdem ist es in einem schicken Rotton gehalten. Ein billigeres hätte es auch getan. Aber das hat mir gut gefallen, so habe ich es mir geleistet.

>>

Inhalt **Feb. 2020**

Interview mit Mag. Michael Chalupka, Bischof der Evangelischen Kirche A.B. in Österreich	1
Deko für den Frühlingstisch	2
Linz erleben für Geizhalse	3
Umbrüche in der Konsumwelt - gemacht oder selbstbestimmt	4
Superspartipp	4
Kräuterecke	5
Haare waschen mit Roggenmehl	6
LeserInnenspartipps	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

GHZ: Worauf können Sie verzichten und welche Aspekte hat Verzicht für Sie?

Momentan verzichte ich auf Alkohol und Süßigkeiten, wobei mir zweiteres deutlich schwerer fällt. Freiwilliger Verzicht ist keine Heldentat. Wer allerdings auf vieles verzichten muss, weil er oder sie es sich nicht leisten kann, oder weil man krank davon wird und es der Arzt verboten hat, hat mein Mitgefühl. Allerdings sollten wir alle angesichts der Klimakatastrophe auf vieles verzichten was unseren westlichen Lebensstil ausmacht, auf unnötige Flugreisen, überschießenden Fleischkonsum und weitere Ausbeutung der Natur. Ich glaube

auch nicht, dass diese Art von Verzicht uns schadet. Hilft sie doch der Schöpfung wieder zu gesunden.

GHZ: Hätten Sie einen ganz persönlichen Spartipp für unsere LeserInnen?

Der wichtigste Tipp ist, dass man sich solche Tipps sparen sollte. Ratschläge sind eben oft auch Schläge, die niemand wirklich gebrauchen kann. Ich selber könnte mir manchmal etwas sparen, wenn ich genauer darauf achte, Dinge, die ich online bestellt habe, wenn sie mir nicht passen, rechtzeitig innerhalb der Rücksendefrist zurückzuschicken. Erst kürzlich habe ich da-

rauf vergessen. Jetzt habe ich wieder ein Hemd mehr, dass mir beim Kragen zu eng ist und ein paar Euro weniger, die ich gut für etwas Sinnvolleres verwenden hätte können.

GHZ: Danke für das interessante Gespräch!



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

Deko für den Frühlingstisch

Bald können wir den kalten und dunklen Tagen „Adieu“ sagen. Es zieht uns wieder mehr hinaus in die Natur, wo wir uns an der Sonne und dem langsam beginnenden Frühling erfreuen!

Die ersten Frühlingsboten sprießen aus der Erde. Liebend gerne sammeln wir die Wiesenblumen und nehmen sie mit nach Hause, um dem Esstisch einen frühlingshaften Glanz zu verpassen.

Viele Ideen entspringen unseren Köpfen – wie kann ich meine Familie mit einer kreativen Deko am Tisch zum Staunen bringen?



Foto: Anita Eckerstorfer

Ausgepresste Zitronenhälfte als Blumenhalterung

Hier zwei Vorschläge:
Nehmen Sie die leeren Eierschalen, die beim Kochen anfallen. Legen Sie sie



Foto Anita Eckerstorfer

Kresse in Eierschalen...

mit Watte oder Küchenpapier aus und befeuchten Sie sie gut! Dann streuen Sie ausreichend Kresse oder andere Samen drauf und stellen Sie diese in Eierbechern auf die Fensterbank. Jeden Tag gut mit Wasser versorgen. Nach einigen Tagen ist die essbare Deko fertig!

Gesammelte Wiesenblumen stecken Sie nicht einfach in eine Vase!

Nehmen Sie eine halbe Zitrone, pressen Sie sie aus und schneiden die Kappe ab, sodass ein ca. 1 cm großes Loch entsteht. Die Blumen und Blätter durch dieses Loch hindurchstecken. Den wunderschönen Strauß in der Zitronenschale geben Sie dann in eine

Glasschale mit Wasser. Eine etwas andere Deko, die kostenlos in der Küche abfällt!



Foto: Anita Eckerstorfer

... ist ein witziger Hingucker

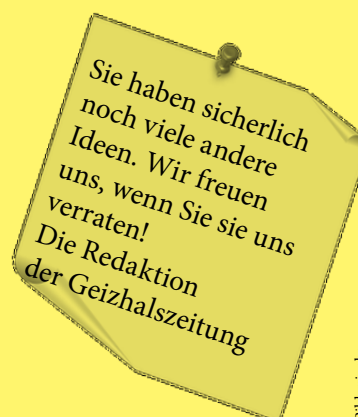


Bild: pixabay

Linz erleben für Geizhalse

Wenn es darum geht preisgesenkt meine Stadt zu erkunden, ist der erste Tipp: Die LINZ-CARD

Da gibt es die 1-Tages-Karte um € 18,00 (ermäßigt € 15,00) oder die 3-Tages-Karte um € 30,00 (ermäßigt € 25,00).

Was bedeutet nun ermäßigt?

- SchülerInnen und Studierende bis 26 Jahre,
- Zivil- und PräsenzdienerInnen,
- Menschen mit Behinderung inkl. Begleitperson (zwei ermäßigte Cards)
- ÖAMTC/ADAC und ARBÖ Mitglieder
- Besitzer der DonauCard oder Pyhrn-Priel Card.

Haben Sie Ihren Zugang zur Ermäßigung gefunden? Sehr gut, dann kann es losgehen.

Es zahlt sich aber auch ohne Reduzierung aus die Karte zu kaufen.

Die öffentlichen Verkehrsmittel können Sie in der Kernzone nun ohne weitere Kosten benützen.



Linz bietet viel zu entdecken

„Sinnesrausch“, einem Sommerevent bis Oktober über den Dächern von Linz) und die „voest Alpine Stahlwelt“ zu erwähnen. Etwas wie diese beiden finden Sie wohl nirgends sonst.

Einen Preisnachlass gibt es für viele Aktivitäten: Sie möchten Linz erschweben bei einer „Segway Tour“? Kein Problem! Sie kommen auch in die Grottenbahn zu den Zwergerln am Pöstlingberg. Die Stadt liegt Ihnen zu Füßen und wenn Sie gerne von oben auf alles schauen, bietet sich auch eine Turmführung im Mariendom an – der flächenmäßig größten Kirche Österreichs.

Natürlich können Sie sich da auch für die Katakomben entscheiden. Dazu fällt mir gleich ein Rundgang mit dem „Nachtwächter zu Lintze“ ein. Mehrere Varianten stehen da zur Auswahl.

Eine Donauschiffahrt ist bei den ermäßigten Angeboten dabei.

Die genauen Preisvorteile und die detaillierten Programme erhalten Sie im Alten Rathaus am Hauptplatz zusammen mit einem informativen Stadtplan.

Ich möchte Ihnen nur Ideen aufzeigen, einmal Ihre/meine Stadt genauer in Augenschein zu nehmen. Ich denke, es gibt etwas, das Sie, obwohl Sie Einheimische sind, noch nicht gewusst oder angesehen haben – die LINZ-CARD macht es möglich.

Nun haben wir uns aber eine Stärkung verdient.

Ein € 5,00 Gastronomieutschein gilt für 40 ausgewählte Linzer Restaurants.

CUBUS im Ars-Electronica Center kommt Ihrem Drang nach Höhe entgegen, im LENTOS sitzen Sie an

der Donau.

Diese beiden habe ich nur wegen ihrer Lage namentlich genannt. Die restlichen 38 sind absolut gleichrangig, haben alle Besonderes zu bieten und sind im Verzeichnis „LINZ VERÄNDERT“ im Alten Rathaus angeführt.

Für interessierte Einwohner wäre da noch die KULTURCARD zu nennen. Diese ermöglicht freien Eintritt in 12 Museen in OÖ.

Für ein ganzes Jahr kostet sie € 49,00, (ermäßigt € 30,00 - für alle unter 26 Jahren und für Menschen mit Beeinträchtigungen).

Damit steht einem Jahr voller besonderer Momente und neuer Entdeckungen nichts mehr im Wege.

Erkundigen Sie sich, ob es ähnliche Angebote auch in den Städten in Ihrer Umgebung gibt.

Reisen bildet und macht Freude, aber in Linz sind wir auch zuhause kreativ und glücklich.

Meine Quelle:
www.linztourismus.at

Tourist Information Linz
Hauptplatz 1 (Altes Rathaus)
4020 Linz
+43 732/7070 2009
E-Mail: tourist.info@linz.at



Helga Herzog, Pensionistin, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999

Die großen Museen der Stadt sind für Sie bei freiem Eintritt offen.

Im Vergleich mit anderen Städten wären da das OÖ Kulturquartier (mit

Umbrüche in der Konsumwelt – gemacht oder selbstbestimmt!

Eine Anleitung für hauptsächlich konsumnormalisierte Männer – aber auch Frauen

„Was ist mein Auto noch wert?“ oder „Bewerten Sie Ihre Liegenschaft unter einer Minute mit Mc Makl.“ Falls wir ein Auto oder vielleicht sogar eine Liegenschaft besitzen, wird es einem ganz klamm und unheimlich bei solchen Aussagen aus der Werbung – insbesondere über weitgehend unerwartete oder unerwünschte weiterführende „Angebote“ im Internet.

Autoindustrie und Consumer-Elektronik, von den neunziger Jahren bis ins letzte Jahrzehnt die Wirtschaftsmotoren unserer Gesellschaft, die Garanten für Wirtschaftswachstum, privaten Konsum und somit Wohlstand, schwächeln. Ebenso ergeht es der Smartphone-Industrie. Vor zwanzig Jahren noch von Wachstumsraten in dreistelliger Prozenzhöhe getrieben, schlittert diese heute in unvorstellbar kleine Zuwächse von + 2 % (Samsung) oder gar in einen Rückgang bis - 3 % (Apple).

Der Markt ist gesättigt. Jeder hat mindestens ein Handy oder ein halbes Auto (vgl. die Zulassungszahlen des Stat. Zentralamtes: 4,8 Mio. Autos waren 2016 in Österreich zugelassen). Von den Autos wissen wir schon längst, wie wir – wenn wir uns kein neues anschaffen können oder möchten – zu gebrauchten Gütern kommen.

Dazu dienten früher Annoncen in Zeitungen. (Wer kennt eigentlich noch die Zeitung „Kleinanzeiger“ – den gedruckten Vorgänger von www.

willhaben.at?)

Viel spezifischer wird es in einschlägigen Handels- oder Vermittlungsportalen im Internet.

Aber wie steht es mit der Elektronik? Für viele von uns ist es selbstverständlich – so wie für viele andere beim Autokauf genau umgekehrt – Elektronikartikel immer wieder neu zu kaufen. Klar, weil wir gelernt haben, solche Artikel nicht reparieren zu lassen, weil ja der Anschaffungspreis in Relation zu den Reparaturkosten in keinem Verhältnis steht.



Foto: pixabay

Greifen Sie zu gebrauchten Elektronikartikeln!

Natürlich hören wir immer wieder, sehr zu unserem Missfallen, von der „geplanten Ablaufzeit“ elektronischer Artikel. Wenn wir das alles lange genug hören und der Werbung für neue Produkte erliegen, werden wir zum willfähigen Erfüller der stetig steigenden und ambitionierten Verkaufsfantasien unserer Elektronik-anbieter. Doch ist das alles korrekt? Stimmt das alles?

Nun ja, es gibt schon einige Firmen, welche gebrauchte Elektronikartikel ankaufen, aufbereiten und wiederverkaufen. Aus gutem Grunde: Elektronikprodukte funktionieren und halten länger als zwei bis drei Jahre! Richtig gehört! Ein Laptop oder ein Smartphone hat eine höhere Lebenserwartung als drei Jahre.

Daher ist es immer eine Überlegung wert, sich statt mit neuen Computern oder Handys einzudecken, einmal einen Blick auf gebrauchte Geräte zu werfen.

Riskieren Sie mal einen Blick in www.refurbed.at oder www.gebrauchtcomputer-wien.at!

Hand aufs Herz: Wenn Sie ein Auto kaufen, schauen Sie sich ja auch vorher in den Gebraughtautobörsen um und nicht gleich beim Hersteller!

Warum dann nicht auch bei elektronischen Geräten – nur weil ein Auto 10 – 100 mal teurer ist als ein Handy? Start small – think big!



Günter Malzner
EDV Urgestein mit
Affinität zur Green IT



In Zeiten der Rabattschlachten von minus 20% oder mehr ab dem Kauf von 5 Produkten ist wirklich sparen nicht zu kaufen. So hast du 100 % gespart.

Löwenzahn

Es dauert nicht mehr lange und auf den Wiesen erwacht wieder das Leben. Zahlreiche Wildkräuter schießen aus dem Boden. Einer, den jedes Kind beim Namen kennt, ist der Löwenzahn. Eine Pflanze voller Kraft und Lebensgeister – schon beim Anblick der satten gelben Blüte erstrahlt uns das Herz! Wir wissen, der Frühling ist ins Land gezogen!

so natürlich

Die Kräuterecke
in der Geizhalszeitung

Der Löwenzahn ist eine robuste Pflanze, die sich überall wohl fühlt. Man findet sie sogar in der Stadt zwischen den Ritzen der Gehsteige. Durch seine große Heilkraft hat er in allen Kulturen zahlreiche Namen erhalten: Augenzahn, Apothekerkraut, Lichtblume, Sonnenwirbel, europäischer Ginseng. Wir können den Löwenzahn von der Wurzel bis zur Blüte verwenden.

Seine Pfahlwurzeln graben sich bis in 6m Tiefe hinunter und holen zahlreiche Spurenelemente und Mineralstoffe aus der Erde – v.a. Kalium, Calcium, Silizium, Mangan, Molybdän, Kupfer, Kobalt, Eisen, Zink.

Eine frische Wurzel fein geraspelt auf das Butterbrot oder auf den Salat erspart Ihnen sämtliche Nahrungsergänzungsmittel.

Die Wurzel schmeckt bitter, wie auch die Blätter, und ist ein Segen für die Leber und die Verdauung. Die Bitterstoffe regen alle Verdauungssäfte

an und unterstützen so die bessere Verwertung des Speisebreis.

Als Tee über 3-4 Wochen getrunken ergibt dies einen sehr wirksamen Reinigungstrunk im Frühling. Vor allem wirkt er der Übersäuerung entgegen!

Die Blätter kann man vielfältig in der Küche verwenden: in den Salat, in die Kräutersuppe, ins Pesto, als Spinatersatz.



Bezaubernde „Pusteblume“

Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie doch mal Nudeln verfeinert mit Löwenzahnblättern in Obersauce und Parmesan.

Ein frischer Blättertee regt die Nierentätigkeit an und spült so viele Schadstoffe aus dem Körper. Diese nierenanregende Wirkung drückt der französische Name „Piss-en-lit“ aus, was übersetzt „ins Bett piseln“ heißt. Der Löwenzahn ist wahrlich ein Meister der Reinigung!

Die Stängel können bis zu 50 cm lang werden und sind innen hohl.

Wenn Sie ihre Leber im Frühling entgiften und stärken wollen, dann essen Sie drei Wochen lang täglich bis zu 10 Stängel. Probieren Sie es und beobachten Sie, was passiert.

Wenn Sie Kapern gerne mögen, dann hab ich hier ein Rezept für Sie: Sammeln Sie die Blütenknospen, geben Sie sie in kleine Schraubgläser und fügen noch ein paar Senf- und Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Chili und Salz dazu. Kochen Sie Wasser und Essig zu gleichen Teilen auf und übergießen Sie die Knospen. Deckel drauf und fest verschließen.

Nach ein paar Wochen können Sie heimische Kapern genießen.

Mit den gelben Blüten kann jede Speise dekoriert und verschönert werden. Oder Sie bereiten sich einen schmackhaften Blütentee zu.

Ich kann Ihnen diese wunderbare Pflanze nur ans Herz legen! Essen Sie viel davon und Sie werden voller Frische und Vitalität in den Frühling starten!



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

Leider lesen wir heute das letzte Mal einen Bericht von Anita Eckerstorfer! Aufgrund ihrer umfangreichen beruflichen Tätigkeiten ist es ihr nicht mehr möglich für uns zu schreiben. Wir bedauern es sehr!

DANKE für die tolle Wissensvermittlung,
liebe Anita und alles Gute für die Zukunft!

Haare waschen mit Roggenmehl

Umweltfreundliche Haarwäsche mit Roggenmehl. Natürlich werden die Haare mit der Roggenwäsche genauso schön wie mit anderen Shampoos!

Von Jutta Spitzmüller, Biobäuerin in Oberschützen

Grundsätzlich gibt es heute eine große Zahl an Firmen, die Haarshampoos mit relativ natürlichen Zutaten anbieten.

Abgesehen vom Thema Tierversuche in der Kosmetikindustrie hat man bei flüssigen Shampoos aber immer das Thema der Plastik-Verpackung.

Eine Alternative dazu bieten sogenannte Shampoo-Bars, das sind quasi feste Shampoos in kleinen Stücken, die über die angefeuchteten Haare gestrichen, wunderbar aufschäumen und sehr praktisch zum Mitnehmen auf Reisen sind. Traditionell gab es und gibt es jetzt wieder sogenannte Haarseifen, das sind Seifen, die in ihrer Zusammensetzung auf Haarwäsche abgestimmt sind und einfach wie normale Seifen, aber eben für die Haare verwendet werden.

Grundsätzlich anders ist die sogenannte Lava-Erde. (Das Wort „Lava“ steht hier für das Lateinische lavare = waschen.) Das ist eine feine Tonerde, die z. T. in Nordafrika abgebaut wird und die man, als Brei angerührt, zur schonenden Haarwäsche verwenden kann. Hier ist zwar die Verpackung im Papierkarton sehr umweltfreundlich, allerdings fraglich, ob der Abbau von Spezial-Erde in anderen Weltgegenden nicht Raubbau ist.

Ökologische Alternative, noch dazu sehr preisgünstig, ist Roggenmehl, als Mittel für die Haarwäsche klingt es ungewöhnlich und ist es auch!

Wenn man ein paar Grundsätze beachtet, funktioniert es gut, trägt zur Gesunderhaltung der Kopfhaut und Haare bei und ist ein Beitrag zu einer umweltverträglichen Lebensweise.

- Das Wichtigste: wirklich Mehl vom Roggen und nicht von einem ande-

ren Getreide verwenden! Funktioniert nicht mit Weizen-, Dinkel- oder sonstigem Mehl. Weizen- und Dinkelmehl enthalten Kleber-Eiweiß, was für das Backen ideal ist, aber für die Haarwäsche ungeeignet. Roggenmehl bildet in Verbindung mit lauwarmem Wasser einen seifigen Brei, der mit seinem leicht sauren pH-Wert ideal für Haare und Kopfhaut ist. Beim Einkaufen darauf achten, dass das Mehl aus „kontrolliert biologischem Anbau“ stammt, englische Bezeichnung: „organic“.

- Am besten verwendet man feinvermahlene Roggen-Auszugsmehl, bei dem die Kleie ausgesiebt ist (im Gegensatz zum „Vollkornmehl“), um keine Schalenteilchen dabei zu haben, die dann in den Haaren ganz gern hängenbleiben. Grundsätzlich ist es natürlich möglich, sich mit Roggen-Vollkornmehl die Haare zu waschen, allerdings braucht man dann ein bisschen Geduld, die Kleie-Teilchen aus den Haaren zu bekommen. Am besten in diesem Fall nach dem Trocknen die Kleie aus den Haaren schütteln.

- Für eine Haarwäsche ca. 2 EL Roggenmehl mit lauwarmem Wasser zu einem eher dünnflüssigen Brei anrühren und diesen in Haare und Kopfhaut gut einmassieren. Dann gründlich ausspülen, Gefäße und Waschbecken am besten gleich gut abschwemmen, um ein Eintrocknen von Breiresten zu vermeiden.

- Es empfiehlt sich, den Roggenbrei jeweils vor der Haarwäsche frisch anzurühren, allerdings könnte man den Brei auch 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren, am besten verschlossen, um ein Austrocknen zu verhindern.

Die Vorteile von Roggenmehl für die Haarwäsche auf einen Blick:

- regional produzierbar
- ökologisch
- vegan
- tierversuchsfrei
- Verpackung aus Papier
- Reste kompostierbar
- gut für Haare und Kopfhaut
- preisgünstig

Dieser Artikel wurde mit Zustimmung aus dem SOL Magazin, Sommer 2019, übernommen.



Foto: pixabay

Ein inspirierendes Magazin

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!

Selbstgemachtes Pesto

Für selbstgemachtes Pesto müssen nicht eigens Kräuter gekauft werden. Es eignen sich dafür auch Wildkräuter, die am Wegesrand zu finden sind, wie Bärlauch, Giersch, Schafgarbe, Knoblauchrauke, Brunnenkresse oder Brennesseln. Bitte aber nur von naturbelassenen Wiesen und nicht neben Straßen pflücken. Und nur nehmen was man kennt!

Eine gute Verwertung von Blättern, die sonst weggeworfen werden, ist es, die Blätter von Radieschen oder Karotten für ein Pesto zu verwenden. Schmeckt super und ist sehr gesund.

Übriggebliebene Blätter von Kohlrabi und Roten Rüben können übrigens auch verwertet und einem Salat beigemischt werden.

Gar nicht erst in Versuchung kommen

Ich bin besonders anfällig für Einkäufen im Internet. Wenn ich bestimmte Seiten besuche, um zu „schauen“, ist es fast immer so, dass ich dann auch was erstehe. Meist Dinge wie Kleidung, die nicht notwendig sind und die ich zum Teil ohnehin wieder zurück schicke.

Nun habe ich diese Seiten im Internet für mich blockiert, dh gesperrt. Es geht mir nichts ab und wenn ich den Drang verspüre wieder online shoppen zu gehen, mache ich einen Spaziergang oder nehme mir ein Buch.

Ich spare mir so viel Geld und investiere das in den nächsten Urlaub.

Resteverwertung: Brot

Altes Brot kann gut im Backofen wieder aufgebacken werden und schmeckt dann wieder wie frisch vom Bäcker! Oder Sie schneiden es zu Croutons oder verarbeiten es zu Knödelbrot. In der Küchenmaschine gerieben wird altes Brot zu Brösel für das nächste Sonntagsschnitzel.

Wenn ich merke, dass Brot übrig bleiben würde, friere ich es ein. So habe ich immer Brotreserven zuhause und kaum mehr altes Brot. Im Backrohr das eingefrorene Brot bei ca. 180 Grad ca. 20 Minuten auftauen und anschließend 20 bis 30 Minuten ruhen lassen - und fertig ist das „frische“ Brot!

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



Foto: pixabay

Leseschmankerln in Bio-Läden

In Bioläden oder Biosupermärkten gibt es oft interessante Hefte, die gratis aufliegen. Die Themen, die darin zu finden sind, sind vielfältig: Leckere Rezepte sind darin ebenso zu finden, wie umwelt- oder sozialpolitische Themen. Auch alternative Gesundheitstipps werden darin behandelt. Natürlich sind diese Hefte auch mit Werbung gespickt. Dies muss man in diesem Fall in Kauf nehmen.

Ein guter Tipp ist, diese Hefte im Laden bereits kurz durchzublättern, ob sich darin interessante Artikel befinden. Denn ansonsten landen sie ungelesen im Altpapier.

Viel Spaß beim Schmökern!



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

Rückblick auf die 5. Fachtagung und 40 Jahre SCHULDNERHILFE OÖ

Am 12. November 2019 fand die 5. Fachtagung der SCHULDNERHILFE OÖ auf dem FH Campus Linz statt. Mehr als 200 Gäste durften wir bei der Veranstaltung begrüßen, bei der neben dem Thema **#finanzbildung - Konsum im digitalen Zeitalter** auch das 40-jährige Bestehen der SCHULDNERHILFE OÖ im Mittelpunkt stand.

In zwei von Christine Haiden moderierten **Talkrunden mit WegbegleiterInnen und PartnerInnen** wurde zu Beginn der Tagung auf die vergangenen vier Jahrzehnte und die besonderen Herausforderungen im Bereich der Schuldnerberatung und Finanzbildung eingegangen.

40 Jahre SCHULDNERHILFE OÖ
- dieses Thema zog sich wie ein roter

Faden durch den Tag. MitarbeiterInnen der SCHULDNERHILFE OÖ gestalteten fünf kurze Programmpunkte, in denen ein unterhaltsamer Rück-, Ein- und Ausblick in die Ar-



Foto: SCHULDNERHILFE OÖ

Gelungene Veranstaltung der SCHULDNERHILFE OÖ

beit der SCHULDNERHILFE OÖ gewährt wurde: Märchen, Gesangseinspielung, Film, Quiz und der Besuch einer interstellaren Schuldnerberaterin vom Mars sorgten hier für Abwechslung und gute Laune.

Natürlich stand aber vor allem das Tagungsthema im Zentrum: Die Herausforderungen durch die Digitalisierung unserer Konsumwelt für die Arbeit in der Finanzbildung aber auch für die Konsumentinnen und Konsumenten selbst. Die Vorträge der drei exzellenten ReferentInnen der Tagung deckten dabei ganz unterschiedliche Bereiche der Thematik ab und gaben einen Einblick in die aktuellen Entwicklungen.

Für alle die nicht dabei sein konnten wurden die Vorträge aufgezeichnet und können online auf unserem Youtube-Channel nachgeschaut werden. Auch die Foliensätze der Referenten haben wir für Sie online gestellt.

Alle Infos dazu finden Sie unter www.schuldner-hilfe.at/fachtagung-2019/



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