



Wie man auch bei Hitze ganz schön cool bleiben kann!

Grad eben brauchen wir vielleicht noch den warmen Pullover. Aber einige erinnern sich sicher noch an die zum Teil unerträglichen Hitzten des Sommers, während derer sich die meisten wahrscheinlich eine Klimaanlage gewünscht hätten. Doch was tun, wenn eine solche nicht vorhanden ist oder nicht verwendet werden will? In weiser Voraussicht für kommende Hitzezeiten haben wir für Sie einige Tipps und Tricks zur Kühlung parat.

Die „Hitzeprofis“ (de.wikihow.com) haben ein dreiteiliges Konzept:

1. Anwendungen für den Körper,
2. den Wohnraum kühlen und
3. mit der Hitze fertig werden.



Trinken Sie die Hitze kühl

Trinken, trinken, trinken. Das ist der erste Trick, den schon meine Oma wusste. Kein Alkohol, sondern pures Wasser, das man mit Minze, Zitrone oder Gurkenscheiben anreichern kann. Sie merken schon: Alles was kühlt, ist willkommen. Aber auch kühlende Smoothies aus Wassermelone, Zitrone und Minze erfrischen die Kehle und das Gemüt.

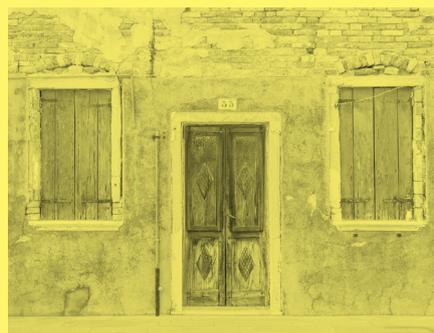
Wohltemperierte Getränke als Hitzekiller

Bei der Temperatur der Getränke ist wieder mal das gesunde Mittel glücksbringend: Eiskalte Getränke bei äußerer Hitze geben unserem Körper das

falsche Signal, zusätzliche Wärme zu produzieren. Trinken wir hingegen heiße Getränke, geraten wir zu stark ins Schwitzen. Dann wird es noch schwerer, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Ein lauwarmer Pfefferminztee mit ein paar Spritzern Zitrone hingegen ist herrlich um Durst zu löschen und Flüssigkeitsverlust zu verhindern.

Sprühen, anfeuchten und Puls kühlen wirkt

Sich selber im Büro mit Wasser aus der Sprühflasche zu besprühen, über die Fuß- und/oder Handgelenke kaltes Wasser rinnen lassen, senkt die Körpertemperatur ein wenig. Herrlich sind auch im Gefrierfach „eingefrorene“ Tücher, die auf Nacken, Stirn oder Arme und Waden gelegt und wieder entfernt werden, sobald sie warm werden. Nasses/feuchtes Haar bringt zwar einen kühlen Kopf, ist aber nicht überall anwendbar.



Abgedunkelte Räume sind kühler

Denn ein/e KundenbetreuerIn mit nassem Haar wirkt wahrscheinlich wenig vertrauenserweckend. Das und die herrliche Zwischendurch-Dusche mit kaltem Wasser bleiben für die Freizeit vorbehalten.

Für die Freizeit vorbehalten ist auch das Liegen unter Baumschatten und das Schwimmen im kühlen Nass: Seen, Schwimmbäder und das Meer haben zur Hitzezeit Hochsaison.

>>>

Inhalt Juni 2020

Wie man auch bei Hitze ganz schön cool bleiben kann	1
Spartipps rund um die Schule .	2
Gedanken zum Entrümpeln . . .	3
Sparen in Krisenzeiten.	4
Superspartipp	4
Die Welt nach Corona	5
„Wir Wiener Wäschermädel...“ .	6
LeserInnenspartipps.	7
Medienecke	7
In eigener Sache	8

Im Dunkeln ist gut munkeln

Aber auch die, die lieber zuhause bleiben wollen, können mit ein paar wenigen Tricks die Wohnung kühl halten: Sonne aussperren ist die Devise! Sobald die Sonne zu den Wohnräumen scheint sind die Fenster zu schließen und die Rollos runter zu kurbeln. Wenn man zudem nicht den Fehler macht zwischendurch zu lüften und dadurch warme Luft reinlässt, kann man so die Räume angenehm kühl halten. Gelüftet wird in der Nacht, wenn die Luft – im besten Fall - etwas kühler ist. Wichtig ist auch Kastentüren zu öffnen und dort zu lüften, damit die dort gestaute Luft der kühleren Luft weichen kann.

Selbst gebastelte Klimaanlage

Sie müssen gar nicht technisch versiert sein, um eine Klimaanlage selber herzustellen: Stellen Sie eine Metallschüssel mit Eis vor einen Ventilator, sodass die Luft über das Eis bläst. Eine andere Variante ist, dass man Wasser in Flaschen füllt und einfriert. Achtung! Ca. 20% der Flasche frei lassen für die Ausdehnung! Die eingefrorenen Flaschen in eine Schüssel stellen,



Foto: pixabay

Im Schatten ist Hitze besser ertragbar

damit das Kondenswasser keine unangenehmen Spuren hinterlässt und den Ventilator so platzieren, dass die Luft über die Flaschen weht. Die Flaschenvariante hat den Vorteil, dass sie mehrfach verwendbar ist, da man sie über Nacht wieder in den Gefrierschrank geben und so am Tag die selbst gebastelte Klimaanlage genießen kann.

Weg mit Hitzequellen

Achten Sie an besonders heißen Tagen auch darauf, dass Sie keine zusätzlichen Hitzequellen erzeugen: Weißglühende Glühbirnen geben Wärme ab, ebenso alle Elektrogeräte, die auf Standby gestellt sind. Hier hilft ein Kippschalter, damit die Geräte, wenn sie nicht genutzt werden, auch richtig aus sind.

Siesta halten

Die Menschen im Süden wissen schon, warum sie zu Mittag und an Nachmittagen Siesta halten und stattdessen gegen frühen Abend wieder betriebsam werden. All jenen, denen es möglich ist die Spitzen der Hitzezeiten zu meiden, sollten Erledigungen in der Früh oder ab dem späten Nachmittag machen.

Auch trägt sich lockere Bekleidung aus Naturmaterialien wie Seide, Baumwolle oder Leinen zu heißen Zeiten wesentlich angenehmer wie Kunstfasergewand. Barfuß gehen steigert das Wohlfühl und senkt die Körpertemperatur.

Mit all diesen Tipps und Tricks ist man – sofern man zumindest halbwegs gesund ist – gut gerüstet für die nächsten heißen Sonnentage. Zunächst genießen wir aber noch den Frühling!



Mag.ª Alexandra Köchle,
Schuldnerberaterin,
Juristin

Spartipps rund um die Schule

Der Sommer naht und so auch die Ferien. Die Schulsachen werden von den Kindern in den letzten Schulwochen wieder nach Hause gebracht.



Foto: pixabay

Schulsachen belasten die Geldbörse

Mit folgenden Tipps und Überlegungen kann man seine Geldbörse zu Schulbeginn im Herbst etwas schonen:

- Vor dem Aussortieren der Schulsachen bei der Lehrkraft informieren ob Bücher, Hefte oder Mappen im nächsten Schuljahr weiterverwendet werden können.
- Plastik-Einbände von den Heften runternehmen und wenn möglich im nächsten Schuljahr weiterverwenden.
- Oft sind in Heften, die im nächsten Schuljahr nicht mehr verwendet werden können, noch viele Seiten leer. Diese können herausgeschnitten und den Kindern als Übungs-, Bastel- oder Malpapier zur Verfügung gestellt werden.
- Wasserfarben werden in der Regel in einem Schuljahr nicht zur Gänze verbraucht. So kann man den Deckfarbenkasten weiterverwenden, wenn noch genug Farbe vorhanden ist.
- Einzelne Deckfarben können lose nachgekauft werden. Zur Säuberung der Box einfach die Farbschälchen entnehmen, die Box säubern und danach wieder einsetzen. So sieht sie aus wie neu.
- Ebenfalls gesäubert und wiederverwendet werden können auch andere Malutensilien wie Pinsel oder Wascherbecher.

- Ölkreiden werden in vielen Schulklassen nur selten verwendet. Die Boxen ebenfalls durchsehen und säubern.
- Sind alle Schulsachen gesichtet, gesäubert und sortiert, empfiehlt sich ein guter Aufbewahrungsort außerhalb der Reichweite der Kinder.
- Bei Neuanschaffungen mehrere Kaufkriterien abwägen wie z.B. Qualität, Wiederverwendbarkeit, Handhabung für das Kind, Preis, Marke, Material etc.
- Preise für konkrete Produkte vergleichen. Auch kleinere Geschäfte können günstig(er) sein.
- Stehen während des Schuljahres größere Ausgaben wie z.B. Skikurse an, könnte es helfen, monatlich einen kleinen Betrag („Schulbudget“) wegzulegen.
- Jause selber machen und in eine Jausenbox füllen, statt Jausengeld mitgeben.
- Schulweg zu Fuß statt mit dem Auto. Ist auch gesünder!

Für das neue Schuljahr könnten diese Vorschläge hilfreich sein:

- Steht der Kauf einer neuen Schultasche an, empfiehlt sich ein „neutrales“ Design. So ist gewährleistet, dass die Schultasche auch länger gefällt und getragen wird.



Preise vergleichen lohnt sich

Foto: pixabay
Doris Pilgerstorfer ist Mitarbeiterin der SCHULDNERHILFE OÖ und Mutter zweier schulpflichtiger Kinder

Gedanken zum Entrümpeln

Mein Großneffe, er ist 22 Jahre alt, entsorgt am Jahresbeginn alles, was er im vergangenen Jahr nicht benutzt oder verwendet hat. Seine Mutter ist informiert und steht bereit, wenigstens einen Teil der Sachen „zu retten“ - bei sich daheim. Das Ergebnis kennen wir doch alle.

Ich verweise auf die Entrümpelungsaktionen in Mehrparteienhäusern, wo ein beträchtlicher Prozentsatz des Gerümpels dann nur von einem Keller in einen anderen wandert.

In Zeiten eines erzwungenen Stillstands der gewohnten Tätigkeiten - Stichwort Corona - könnten wir doch mal auf die „Kostbarkeiten“ schauen, die Kasten und Laden zum Überquellen bringen.

Da sind Dinge, die mit lieben Erinnerungen an Geschehnisse oder an Menschen verbunden sind. Die Frage, ob wir sie noch brauchen, stellen wir uns da erstmal nicht. Denn diese Dinge halten die Erinnerung an Schönes wach. Da ist es egal, ob sie nützlich sind oder nicht.

Die Dinge für den Fall der Fälle, dass ich sie brauchen könnte, gibt es natürlich auch. Aber: werde ich diese dann auch finden? Ärgerlicher Zeitverlust beim Suchen und Unordnung ist im Falle dieses äußerst fraglichen Bedarfs vorprogrammiert.

Die Spontankäufe schauen mich an: Was hab ich mir dabei bloß gedacht?

Ein schickes Lederetui mit einem ebenso schicken Brieföffner – noch nie verwendet.

Die hohe Blumenvase für mein Wohnzimmer steht seit ihrem Erwerb im Vorzimmer, wo sie mir ständig im Weg ist. Im Wohnzimmer passt sie nicht hin.

Eine rote Jacke für die Zwischensaison hängt da auch. Ich wusste nicht, dass ich eine solche brauche, bis ich sie im Geschäft einfach probiert habe und eine andere Kundin eben diese Jacke mit unverhohlenem Interesse betrachtete. Mein Jagdinstinkt erwachte schlagartig („Das ist meine“) und schon schlug ich zu.

Das schlechte Gewissen meldet sich spontan, wenn ich all die halbfertigen Produkte sehe:

Da gibt es einen angefangenen Fäustling mit Norwegermuster, ein Holzpuzzle für den Fall, dass meine Enkelin zu Besuch kommt – sie ist jetzt 18.

Ein Aufsatz über Gletscherschmelze einst und heute für die Zeitung als Leserbrief wartet auf Fertigstellung, Fotos und Dokumente hoffen in einer

Schuhschachtel auf ihre Zuordnung.

Ein Gustostückerl sind die zu Garantieansprüchen gesammelten Rechnungen – manche sind 15 Jahre alt. Los geht's mit Beschäftigungstherapie.

Ganz bewusst habe ich den Kleiderkasten ausgelassen, weil es da einen klaren Auftrag geben würde auszumisten, um Volkshilfe oder Caritas zu beschenken.

Das war nun ein kurzer Blick auf all das, was wir haben. Hat dieses Horten etwa mit Geiz zu tun und passt daher in unsere Zeitung?

Das Ergebnis sollte aber nun sein, die als unnützlich erkannten Dinge zu entfernen, um Platz und Ordnung zu schaffen in einer Zeit, die Betätigung braucht.

Verschenken, spenden oder ab in den Müll damit. Bitte nicht von einer Lade in eine andere legen – siehe oben.



Helga Herzog, Pensionistin, ehrenamtliche Mitarbeiterin der GHZ seit 1999

Sparen in Krisenzeiten

Schlagartig ist alles anders. Plötzlich ist es nicht nur der Nachbar, der aufgrund von Krankheit seinen Job verliert. Plötzlich sind es viele „andere“, vielleicht Sie, vielleicht wir, die ganz konkret aufgrund der Pandemie, verursacht durch den Covid-19-Virus, ein geringeres Einkommen haben.

Das was wir mit diesem Artikel nicht wollen: besserwischerisch abgehobene Weisheiten von uns geben. Unser Anliegen ist es bewährte Spartipps in Erinnerung zu rufen. Bitte wählen Sie aus, was davon für Sie brauchbar ist.

Essentiell: Einnahmen-Ausgaben-Liste erstellen

In Krisen-Zeiten ist es besonders wichtig Überblick zu haben. Denn nur so kann man auch gezielt herausfinden, ob es sich monatlich ausgeht oder man Einsparungen tätigen muss.

Unterteilen Sie in notwendige/existenzielle Kosten und liebgezwonnene „Luxuskosten“.

Bei den Lebenskosten sparen

Keine Getränke kaufen, sondern Leitungswasser trinken, das bei uns ohnehin eine hohe Qualität hat.

Sachen selber herstellen: Fruchtsaft, Marmeladen, Brot, Kuchen, Geschenke.

Kleidung und Schuhe achtsam behandeln, damit sie länger halten. Schuhe dafür regelmäßig putzen und bei Nässe innen mit Zeitungspapier trocknen.

Kleidung second hand kaufen, gilt besonders für Kinderkleidung.

Reinigungsmittel im Haushalt sparsam verwenden. Fenster beispielsweise mit leichtem Essigwasser reinigen und mit klarem Wasser nachwischen.

Keine Müllbeutel kaufen, sondern anfallende Plastikverpackungen ver-

wenden (z.B. von Toilettenpapier, Windeln, Obst- und Gemüsesackerln).

Kräuter am Fensterbrett, Tomaten und anderes Gemüse am Balkon ziehen.

Einkaufszettel und Essenspläne:

Machen Sie einen konkreten Essens-Wochenplan und kaufen Sie nur anhand von diesem ein. Vermeiden Sie Frust-käufe. Zudem kaufen hungri-gere Menschen wesentlich mehr und unkontrollierter ein!

Selber kochen

... ist immer noch die günstigste Variante der Ernährung. Durchforsten Sie Ihre Essensvorräte und erstellen Sie einen Menüplan anhand des bestehenden Vorrates.

Einsparmöglichkeiten bei den Fixkosten erfassen

Nicht unbedingt nötige Versicherungen stilllegen.

Monatliche Ansparungen ruhend stellen.

Auto für einen bestimmten Zeitraum abmelden (das bitte aber mit Ihrem Versicherungsmakler vorher abklären).

Abklären, ob Abos für einen begrenzten Zeitraum stillgelegt werden können.

Fitnessstudio einsparen und stattdessen bei Fitnessprogrammen über Youtube mitmachen.

Strom- und Wärmedienstleister, Handytarife, Kontokosten vergleichen und eventuell Anbieter wechseln oder nachverhandeln

Bestehende Verbindlichkeiten

Gibt es Kredite oder sonstige Schulden, die Sie derzeit nicht bezahlen können? Nehmen Sie Kontakt mit den Gläubigern auf und ersuchen Sie um Stundung. Wichtig dabei ist, dass Sie gemeinsam mit dem Gläubiger festlegen, wie und wann die gestundeten Beträge zurück bezahlt werden. Weiters ist ein vereinbarter Zins- und Gebührenstopp sinnvoll. Gerne ist die SCHULDNERHILFE OÖ hierbei behilflich!

Plaudern

Besprechen Sie Ihre Situation mit FreundInnen. Profitieren Sie wechselseitig von Ihrem Wissen. Sie werden wertvolle Tipps, aber auch wohl-tuendes Mitgefühl erhalten.

Viele dieser Möglichkeiten fühlen sich schmerzhaft an. Sie können aber vielleicht auch größeren Schaden verhindern.

In diesem Sinne: Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund!



Das Team der SCHULDNERHILFE OÖ



Reich wird man nicht durch das, was man verdient, sondern durch das, was man NICHT ausgibt!

Die Welt nach Corona

Von Matthias Horx, Publizist, Trend- und Zukunftsforscher

Ich werde derzeit oft gefragt, wann Corona denn „vorbei sein wird“ und alles wieder zur Normalität zurückkehrt. Meine Antwort: Niemals. Es gibt historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. Wir nennen sie Bifurkationen. Oder Tiefen Krisen. Diese Zeiten sind jetzt.

Die Welt as we know it löst sich gerade auf. Aber dahinter fügt sich eine neue Welt zusammen, deren Formung wir zumindest erahnen können. Dafür möchte ich Ihnen eine Übung anbieten, mit der wir in Visionsprozessen bei Unternehmen gute Erfahrungen gemacht haben. Wir nennen sie die RE-Gnose. Im Gegensatz zur PRO-Gnose schauen wir mit dieser Technik nicht »in die Zukunft«. Sondern von der Zukunft aus ZURÜCK ins Heute. Klingt verrückt? Versuchen wir es einmal:

Die Re-Gnose: Unsere Welt im Herbst 2020

Stellen wir uns eine Situation im Herbst vor, sagen wir im September 2020. Wir sitzen in einem Straßencafé in einer Großstadt. Worüber werden wir uns rückblickend wundern?

Wir werden uns wundern, dass die sozialen **Verzichte**, die wir leisten mussten, selten zu Vereinsamung führten. Im Gegenteil. Nach einer ersten Schockstarre fühlten viele von uns sich sogar erleichtert, dass das viele Rennen, Reden, Kommunizieren auf Multikanälen plötzlich zu einem Halt kam. Verzichte müssen nicht unbedingt Verlust bedeuten, sondern können sogar neue Möglichkeitsräume eröffnen. Wir haben alte Freunde wieder häufiger kontaktiert, Bindungen verstärkt. Familien, Nachbarn, Freunde, sind näher gerückt und haben bisweilen sogar verborgene Konflikte gelöst.

Menschen, die vor lauter Hektik nie zur Ruhe kamen, machten plötzlich ausgiebige Spaziergänge. Bücher lesen wurde plötzlich zum Kult.

Wir werden uns wundern, wie weit die Ökonomie schrumpfen konnte, ohne dass so etwas wie »Zusammenbruch« tatsächlich passierte, der vorher bei jeder noch so kleinen Steuererhöhung und jedem staatlichen Eingriff beschworen wurde.

Heute im Herbst, gibt es wieder eine Weltwirtschaft. Aber die Globale Just-in-Time-Produktion, mit riesigen verzweigten Wertschöpfungsketten, bei denen Millionen Einzelteile über den Planeten gekarrt werden, hat sich überlebt. Ortsnahe Produktionen boomen, Netzwerke werden lokalisiert, das Handwerk erlebt eine Renaissance.

Wir werden uns wundern, dass sogar die Vermögensverluste durch den Börseneinbruch nicht so schmerzen, wie es sich am Anfang anfühlte. In der neuen Welt spielt Vermögen plötzlich nicht mehr die entscheidende Rolle. Wichtiger sind gute Nachbarn und ein blühender Gemüsegarten.

Könnte es sein, dass das Virus unser Leben in eine Richtung geändert hat, in die es sich sowieso verändern wollte?

Eine der stärksten Visionen, die das Coronavirus hinterlässt, sind die musizierenden Italiener auf den Balkonen. Die zweite Vision senden uns die Satellitenbilder, die plötzlich die Industriegebiete Chinas und Italiens frei von Smog zeigen. 2020 wird der CO₂-Ausstoß der Menschheit zum ersten Mal fallen.

Wenn das Virus so etwas kann – können wir das womöglich auch? Vielleicht war das Virus nur ein Sendbo-

te aus der Zukunft. Seine drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt.

Aber sie kann sich neu erfinden.

System reset.
Cool down!
Musik auf den Balkonen!
So geht Zukunft.

Dieser Artikel wurde mit Genehmigung des Autors übernommen. Er wurde stark gekürzt. Der gesamte Inhalt ist im Internet auf www.horx.at/48-die-welt-nach-corona/nachzulesen.

Eine sehr empfehlenswerte Lektüre!

Das neue Buch von Matthias Horx: „15½ Regeln für die Zukunft“ ist im ECON-Verlag erschienen.

www.horx.com und
www.zukunftsinstitut.de.



<https://www.zukunftsinstitut.de/menschen/matthias-horx/>

„Wir Wiener Wäschermädel ...“

Wäschermädel war im alten Wien ein eigener Berufsstand. Damals war das Waschen noch harte Arbeit. Für uns unvorstellbar, erledigt das heute doch alles die Waschmaschine. Doch wie wird Wäsche umwelt- und briefftaschenschonend gewaschen? Hier Tipps für den richtigen Umgang mit diesem wichtigen Helferlein.

Das wichtigste Motto lautet: **weniger von allem!**

Zu oft:

Wäsche wird heute häufig zu oft gewaschen und das bei zu hohen Temperaturen. Denn die Wäsche ist nach einem Tag im Büro nicht wirklich stark verschmutzt. Oft geht es eher um Gerüche, die entfernt werden sollen. Manchmal reicht es dafür auch, die Wäsche über Nacht im Freien auslüften zu lassen. Kleidung aus Kunstfasern nimmt schneller Geruch an, daher eher zu Stücken aus Baumwolle greifen.

Zu heiß:

Moderne Waschmittel sind grundsätzlich hoch konzentriert. Sie waschen daher schon bei 30 Grad gut. Es sollte dann aber immer das richtige Waschmittel genommen werden: Feinwaschmittel bei Wolle und Seide, Colorwaschmittel bei färbiger Wäsche und Weißwaschmittel für weiße Wäsche.

fen, damit sich keine Keime bilden. Dazu eignen sich ettwäsche, Geschirrtücher und Handtücher. Auch Wäsche von Babys und kranken Menschen sollte heiß gewaschen werden (60-90 Grad).

Zu hoch dosiert:

Auch bei der Dosierung gilt: so niedrig wie möglich. Achten Sie auf die Angaben des Herstellers. Meist wird zu viel verwendet. Wenn das Waschergebnis gut ist, kann auch weniger als empfohlen verwendet werden.



Bei der Dosierung gilt: nicht zu viel



Wäsche trocknet am besten im Freien

Wichtig: die Maschine zwischen den Waschgängen offen halten, damit sie gut auslüften kann und sich keine Gerüche bilden.

Wäsche im Freien aufhängen und nicht in den Wäschetrockner geben. Dieser braucht viel mehr Energie als die Waschmaschine und ist auch nicht gut für empfindliche Fasern. Die Kleidung wird schneller unansehnlich.



Katharina Malzer, Stv. Geschäftsführerin der SCHULDNERHILFE OÖ und Gründungsmitglied der Geizhalszeitung



Die Waschmaschine immer ganz anfüllen

So werden Energie und damit Geld gespart.

Einmal im Monat sollte dann aber die Maschine bei mindestens 60 Grad lau-

Weitere Tipps:

Vorwaschprogramme sind nur bei stark schmutziger Wäsche notwendig.

Waschmaschine immer anfüllen, halbgefüllte Maschinen sind Kostenfresser.

Wasserenthärter ist in den herkömmlichen Waschmitteln enthalten. Eigene Produkte dazu sind in der Regel nicht notwendig.

Vorsicht bei Duftstoffen in Waschmitteln und vor allem in Weichspülern: diese belasten die Umwelt, weil sie schwer abbaubar sind und sie können Allergien auslösen. Aus diesem Grund kann der Weichspüler eigentlich weggelassen werden.

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
Vereinskassiererin: 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,
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!

Warmwasseranschluss bei der Spülmaschine

Überprüfen Sie, ob Ihre Spülmaschine am Warmwasseranschluss angeschlossen ist. Wenn nicht, dann erfragen Sie beim Hersteller, ob das Anschließen am Warmwasseranschluss möglich ist und schließen Sie bei Möglichkeit um. Das Nutzen von Warmwasser bei der Spülmaschine erspart das Aufheizen des Wassers mit Strom. Das Aufheizen mit Strom im Vergleich zur Nutzung von Fernwärme, Solar, Gas, Holz, ... ist sehr teuer. Weitere Tipps zur Haltbarkeit der Spülmaschine wurden mir von einem Fachmann/-frau mitgeteilt:

- halten Sie sich an die Reinigungsempfehlungen des Herstellers
- wenn Sie immer mit geringer Temperatur spülen, sollten Sie ab und zu einen Spülgang mit hoher Temperatur nutzen, damit sich eventuelle Ablagerungen lösen.

Jause selber machen

Bei (Familien-)Ausflügen immer Getränke und Jause von zu Hause mitnehmen. Ist schnell gemacht und spart viel Geld.

Ein Eis für alle sollte dann aber schon drinnen sein!

Backen statt kaufen

Kinder wollen beim Einkaufen immer etwas Süßes.

Auf teure Süßigkeiten aus dem Supermarkt kann leichter verzichtet werden, wenn ein- bis zweimal die Woche Kuchen gebacken wird. So können die Kleinen auch naschen und das Backen kann ein gemeinsames Erlebnis sein!

Brille putzen

Das geht einfach mit Wasser und einem Tuch. Teure Brillenputztücher sind nicht notwendig. Spart auch noch Plastikmüll wegen der anfallenden Verpackung.

Schokopudding Fertigmischung selbst gemacht:

Stärkepulver, Kakaopulver zu gleichen Teilen mischen, ev. Vanillezucker dazu geben.

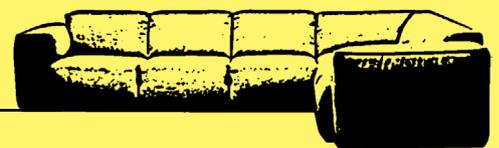
Kann gleich in größeren Mengen gemacht und in ein Schraubglas gefüllt werden. Verwendet wird es dann wie gekauftes Puddingpulver.

Spart Geld und Müll!

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



Tel. (0732) 77 77 34

schuldnert-hilfe.at

SCHULDNERHILFE OÖ
BERATUNG & PREVENTION

Staatlich anerkannte Schuldenberatung

Haushalt & Geld

bleiben Sie im Plus mit unserem Haushaltsbuch

Haushaltsbuch & Berechnungstools

Nicht nur in Krisenzeiten ist es wichtig finanziell den Überblick zu bewahren. Die aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Einnahmen und Ausgaben schafft Sicherheit und die Möglichkeit der bewussten Auseinandersetzung mit der persönlichen finanziellen Situation. Das **Haushaltsbuch „Haushalt & Geld“** der SCHULDNERHILFE OÖ ist hierfür der perfekte Begleiter. Dieses können Sie kostenlos unter linz@schuldnert-hilfe.at oder per Telefon unter 0732/77 77 34 bestellen.

Als Alternative steht das Haushaltsbuch auch in Form einer Excel-Datei zum Download auf unserer Homepage bereit. Dort finden sich auch diverse **Berechnungstools für verschieden Lebenslagen**. Einfach auf www.schuldner-hilfe.at unter Info > Downloads > Berechnungstools herunterladen.



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

Spare in der Zeit, so hast du in der Not

Ein Spruch, der für altmodisch anmutet und doch seine Berechtigung hat. Krisenzeiten sind zwar meist kein guter Zeitpunkt, um mit dem Sparen zu beginnen, aber sie sind ein idealer Anlass, um zu thematisieren, warum das Ansparen eines Notfallbudgets so wichtig ist. Gerade jetzt zeigt sich, dass viele Menschen aufgrund fehlender Reserven viel schneller in finanzielle Probleme schlittern als jene, die die Möglichkeit hatten, einen „Notgroschen“ zur Seite zu legen.

Laut einer Studie haben ca. die Hälfte der ÖsterreicherInnen am Ende des Monats kein Geld mehr am Konto. Um auf soliden finanziellen Beinen zu stehen, sollten ungefähr **zwei bis drei Monateinkommen kurzfristig verfügbar** sein. Und zwar so, dass rasch und ohne Probleme auf die-

ses Guthaben zurückgegriffen werden kann, wenn es gebraucht wird. Langfristig gebundene Sparformen eignen sich daher nicht dafür. Durch ein Sparguthaben in dieser Höhe können Zahlungseingänge aufgrund von Einkommensverlusten oder auch überraschende Ausgaben leichter bewältigt werden.

Lassen Sie sich nicht abschrecken von niedrigen Sparzinsen. Geldreserven haben nicht Zinserträge zum Ziel, sondern die Absicherung der persönlichen Zahlungsfähigkeit. Der Kontoüberziehungsrahmen ist übrigens keine solche Geldreserve – er ist ein teurer Kredit, der häufig der Einstieg in weitere finanzielle Probleme ist, wenn er nicht rasch ausgeglichen werden kann.

Viele Menschen haben aufgrund ihres geringen Einkommens Schwierigkeiten, monatlich Geldbeträge für Krisensituationen zur Seite zu legen. Häufig sind auch hohe Fixkosten, das persönliche Ausgabeverhalten oder einfach ein mangelnder Überblick über das, was zur Vergütung steht, der Grund.

Hier kann eine kostenlose Budgetberatung der SCHULDNERHILFE OÖ helfen, einen genauen Haushaltsplan zu erstellen um neue finanzielle Spielräume zu finden.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Schulden-Hotline der SCHULDNERHILFE OÖ unter 0732/77 77 34 oder per Mail an linz@schuldnert-hilfe.at. Weitere Infos auf www.schuldner-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
€ 0,85
Marke
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ
Stockhofstraße 9
4020 Linz