

Studieren und sparen

Wohnung, Essen, Kleidung und Sport: zum Unistart verraten wir, wie man als Student günstig durchs Leben kommt.

max.daublebsky@woche.at

■ Mit mehr als 50.000 Studenten bei fast 270.000 Einwohnern ist beinahe jeder fünfte Grazer an einer der Universitäten, pädagogischen Hochschulen oder Fachhochschulen der Stadt inskribiert. Laut „Studierenden Sozialerhebung 2011“ des Instituts für Höhere Studien (IHS) belaufen sich die Ausgaben der österreichischen Studenten im Durchschnitt auf 930 Euro im Monat, während die Hälfte davon mit einem monatlichen Gesamtbudget von 870 Euro auskommen muss. Vier Experten erklären deshalb hier, wie Sie als Student günstiger durchs Leben kommen, ohne auf allzu viel verzichten zu müssen.

① Günstig essen



Karin Lafer
Diätologin und Ernährungsberaterin für die Stadt Graz
www.diaetologisch.at

Foto: Stadt Graz/Fischer

■ „Die richtige Ernährung ist für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unerlässlich. Die gute Nachricht, für alle, die aufs Geld schauen müssen: gesundes Essen muss dabei nicht teuer sein. Ein Weckerl mit Belag ist günstiger als eine Leberkäs-Semmel und macht besser satt, für mehrere Tage ein ganzes Bauernbrot zu kaufen ist günstiger als täglich Semmeln zu essen, ein Apfel als Zwischenmahlzeit kostet kaum mehr als 30 Cent und Eigenmarken im Supermarkt haben Vollkornprodukte wie Gebäck, Reis und Nudeln im Angebot, die den Körper gleichmäßig mit Energie versorgen und Heißhungerattacken ver-

② Günstig wohnen



Tanja Sendlhofer
Immobilienmaklerin bei „VonVier“ GmbH, Realtreuhand
www.vonvier.at

Foto: KK

■ „In Graz ist es gar nicht so leicht, günstige Wohnungen zu finden – vor allem in Uni-Nähe. Aber es gibt natürlich ein paar Dinge auf die man als Student achten kann: Ist die Wohnung zum Beispiel WG-tauglich, da-



Foto: Stadt Graz/Fischer

hindern. Man spart sich den Gang zum Buffet, der meist mit dem Griff auf Süßes verbunden ist und wieder zusätzlich Geld kostet. Nur kleine Mengen Fleisch und Wurst schonen die Geldbörse und auch unser Herz-Kreislaufsystem, Wasser als Getränk ist überhaupt fast kostenlos. Obst und Gemüse aus der Region kosten weniger als exotische Produkte. Ein Speiseplan für einige Tage hilft ‚Restln‘ zu verwerten und nicht hungrig einkaufen zu gehen hilft dabei, nichts Unnötiges zu kaufen. Die Stadt Graz bietet außerdem kostenlose Ernährungsberatung an. Informationen dazu gibt es unter 0316/87 23 244.“

mit man die Miete teilen kann? Billiger wird es auch, wenn es keine Freiflächen wie einen Balkon gibt und wenn in höheren Stockwerken – ab der 3. Etage – kein Lift vorhanden ist. Wer ein bisschen weiter weg wohnt, zahlt meist weniger, kann die Uni aber mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln häufig trotzdem schnell erreichen. Außerdem sollte man unbedingt beim Makler nachfragen, ob Wohnbeihilfe möglich ist.“

③ Günstig sporteln



Alex Kontra
Sportwissenschaftler, Gründer der „CrossArena“
www.crossarena.at

Foto: Gepa

■ „Um gesund und fit zu bleiben, braucht man weder ein Fitnessstudio noch teure Geräte. Ganz im Gegenteil: Meist ist es sogar gesünder, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren – egal, wie alt oder wie fit man schon ist.



Fotos: Bilderbox (3), Alex Kontra

Kniebeugen, Liegestützen oder Situps sind Übungen mit denen man tolle Ergebnisse erzielt wenn man sie richtig ausführt. Seit zwei Monaten biete ich mit „CrossArena“ außerdem „Functional Outdoor Training“ an, bei dem man lernen kann wie es geht. Die Einheiten finden im Freien statt, trainiert wird rund um den Hilmteich, beim Schloss St. Martin und in Waltendorf. Das Effiziente daran ist, dass man sich im Gruppentraining immer gegenseitig motivieren kann. Außerdem ist der direkte Kontakt mit der Natur ein wichtiger Reiz für unser Immunsystem, der uns stärker werden lässt. Die Intensität des Trainings wird dabei auf jeden Einzelnen abgestimmt.“

④ Günstig anziehen



Agnes Szilveszter-Gloggnitzer
Fashioncoach
www.fashionmanagement.eu

Foto: KK

■ „Prinzipiell lautet die Devise: weniger ist mehr – dafür aber auch mit mehr Qualität! Mit diesem Motto hat man auf jeden Fall länger etwas für den Kleiderkasten. Vor allem sollte man bei den Basics wie Jeans, Shirts, Hemd und Bluse, sowie bei den Schuhen auf bessere Qualität achten. Dabei muss man nicht unbedingt die teuersten Stücke wählen,

man sollte aber auch nicht immer auf die billigste Auswahl vertrauen. Zumindest zahlt es sich aus, ein bisschen etwas in die Garderobe zu investieren, wenn man dann auch länger etwas davon hat. Für modische Accessoires und Trendteile muss man nicht so tief in die Tasche greifen, weil sie nächstes Jahr schon wieder ein absolutes „No-Go“ sein könnten. Am besten ist ein ausgewogener Mix aus Klassikern und Kurzzeitmode. Fündig wird man dafür nicht nur bei H&M und Konsorten, sondern auch in Secondhandshops. Ein Kurztrip nach Wien ist hierfür sehr empfehlenswert.“