



# Die Kunst des Nahrungsverzichts

Die Geizhalszeitung hat mit der Pharmazeutin und Gesundheitstherapeutin Mag.<sup>a</sup> Nina Patter übers Fasten gesprochen. Als Fastenleiterin ist sie spezialisiert auf die therapeutische Wirkung des reduzierten, dosierten Essens.

*GHZ: Detox-Kuren boomen aktuell. Warum ist fasten gerade so „modern“?*

Wir leben in einer Welt des Überflusses – jede\*r hat alles, alles ist jederzeit immer und überall verfügbar. Die Menschen sehnen sich regelrecht nach Rückzug, nach Ruhe, nach weniger und nach dem Wesentlichen. Genau das ist fasten – bewusster Verzicht, bewusstes Innehalten, Wahrnehmen, Bewusstmachen und Bewusstwerden.

*GHZ: Ist fasten eine Ausprägung der modernen Überflussgesellschaft?*

Fasten ist zwar gerade in den letzten Jahren modern geworden, allerdings ist es nichts Neues. Fasten ist Bestandteil in uralten Religionen und Kulturen. Fasten ist ein fixer Bestandteil im Christentum, Buddhismus, Islam aber auch in vielen Völkern. In unterschiedlichen Regionen der Welt wird unabhängig von Religion regelmäßig gefastet.

*GHZ: Was bewirkt fasten im Körper?*

Fasten bewirkt eine tiefgehende Reinigung, eine Entschlackung und eine Entsäuerung des Körpers. Beim Fasten werden Leber und Niere entgiftet, Gewebe und Gelenke entsäuert und entschlackt. Fasten steigert das Wohlbefinden, es kurbelt die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem an. Fasten ist ein Jungbrunnen und ein wahres natürliches Anti-Aging für Körper, Geist und Seele. Es kann beträchtlich zur Linderung diverser Symptome beitragen.

Fasten ist eine Erholung für all unsere Zellen und bietet die ideale Unterstützung bei Gelenkschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmproblemen uvm. Dabei wird unser gesamter Körper entgiftet und entschlackt, Leber und Niere gestärkt, unser Gewebe und unsere Gelenke entsäuert und unser Darm entlastet.



Mag.<sup>a</sup> Nina Patter  
Pharmazeutin und Gesundheitstherapeutin

*GHZ: Was ist Ihr persönlicher Zugang zum Fasten?*

Fasten ist für mich einer der natürlichsten und genialsten Wege, sowohl präventiv als auch therapeutisch etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Es ist für mich das jährliche ‚Durchputzen‘ bzw. das ‚Service‘ am eigenen Körper. Ich freue mich über jede neue Gruppe, die ich dahingehend unterstützen, leiten und begeistern kann. Fasten ist mehr als eine Generalsanie-

rung, es ist ein körperlicher ‚Durchputz‘ und ein ganzheitlicher ‚Reset‘. Zeiten des Fastens bieten Raum, um in der Fülle des Alltags einmal innezuhalten, einfach zu sein und nicht(s) zu tun.

*GHZ: Was für mentale Auswirkungen hat der Verzicht auf Nahrung?*

Fasten bewirkt eine Entschleunigung, ein Zurückkommen zu sich selbst. Es wirkt wie eine Art Reset. Gerade in Phasen des Umbruchs, der Veränderung und der Neuorientierung kann

>>>

## Inhalt März 2024

Fasten . . . . .	1
Die kleine Boutique der Menschlichkeit . . . . .	3
Unser Haushaltsbuch . . . . .	4
Superspartipp . . . . .	4
Kleines Budget - großer Spaß . . . . .	5
Maßvoll essen . . . . .	6
Leser:innenspartipps . . . . .	7
Medienecke . . . . .	7
In eigener Sache . . . . .	8

fasten eine ideale Unterstützung bieten.

Auch vor wichtigen Entscheidungen bietet fasten den nötigen Raum, um Gedanken neu zu ordnen oder die eigene Balance wieder zu finden. Fasten bewirkt oft ein Umdenken, eine Neuorientierung und ein ‚Ausmisten‘ von alten und überholten Denk- und Glaubensmustern.

Bild: Lowkes\_017\_2019-01-17\_Nina-Patzer © Kneitinger-Photography.jpg



**Fasten kann für Körper und Geist gesund sein**

**GHZ: Welche Formen des Fastens gibt es?**

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Formen des Vollfastens und moderateren Fastenformen. Beim Vollfasten nimmt man maximal 250 kcal pro Tag meist in Form von Flüssignahrung wie Suppen oder Säften zu sich. So zählt das reine Wasserfasten (Nullfasten) oder Fasten nach Buchinger/Lützner zum Vollfasten.

Weitere gängige Fastenformen sind Fasten nach F.X. Mayr und Hildegardefasten. Zu den moderateren Fastenformen zählen das Basenfasten, wo rein basische Nahrungsmittel konsumiert werden oder das Intervall- bzw. Autophagie-fasten, wo man mindestens für 16 Stunden rein gar nichts isst.

**GHZ: Für wen ist fasten geeignet und für wen nicht?**

Fasten ist für fast jede erwachsene Person geeignet. Nicht fasten sollten Kinder, Schwangere, Stillende, Menschen mit Essstörungen und gewissen Erkrankungen des Nervensystems. Im Zweifelsfall empfehle ich vor der Entscheidung eine Fastenkur zu beginnen Ihren Arzt/Ihre Ärztin zu fragen.

**GHZ: Ab wann ist fasten ungesund?**

Wenn es zwanghaft betrieben wird und über ein gesundes Maß an Verzicht hinausgeht. Alles mit Maß und Ziel, auch fasten kann übertrieben werden.

**GHZ: In Fastenkliniken kostet das Nichtessen viel Geld. Was können Menschen eigeninitiativ machen, wenn sie sich keinen Fastenaufenthalt leisten können?**

Dass fasten viel Geld kosten muss,

stimmt nicht. Es gibt auch günstige leistbare Fastenangebote beispielsweise in Bildungshäusern oder in Gemeinden.

Ich biete zum Beispiel genau für jene, die sich nicht eine ganze Woche fasten in einem teuren Hotel leisten können oder wollen ‚Fasten im Alltag‘ an. Dazu müssen Sie sich nicht Urlaub nehmen, dieses Fastenangebot ist alltagstauglich, leistbar und neben Beruf und Familie durchführbar: Fasten im Alltag biete ich sowohl in Präsenz in Linz und Oberösterreich als auch Online an.

**GHZ: Danke für das Gespräch!**

<https://gesundheitspraxislinz.com>

Im Internet gibt es zahlreiche Infos zum Fasten-Thema:

z.B. [www.issgesund.at/a/fastenzeitdiebestenfastentipps](http://www.issgesund.at/a/fastenzeitdiebestenfastentipps)  
[www.meinmed.at/gesundheit/fasten-10-tipps/2472](http://www.meinmed.at/gesundheit/fasten-10-tipps/2472)



Mag.ª Alexandra Köchle  
Schuldnerberaterin

## Die Luffagurke - Gartenexperiment 2024

Sind Sie bereit 2024 eine neue Gemüsepflanze ins Beet einziehen zu lassen? Die Luffagurke ist nicht nur eine Gemüsepflanze, die als kleine Frucht verzehrt werden kann, sondern als reife Pflanze auch zur Herstellung von Schwämmen dient. Der Anbau ist ähnlich wie bei heimischen Schlangengurken (Anzucht im März). Die Pflanze wächst am besten bei viel Sonne, Wärme und einem nahrhaften Boden. Die Luffagurke ist reif, wenn sich die Schale gelb färbt und brüchig anfühlt. Nach der Ernte sollen die Früchte einige Tage getrocknet



Bild: pixabay

**Die vielseitige Luffagurke**

werden. Danach können die geernteten Früchte geschält und die Kerne herausgelöst werden. Die trockene Gurke kann dann zu beliebig großen Schwämmen aufgeschnitten werden.

Diese eignen sich toll als Peeling-, Dusch – oder Badeschwämme, sowie auch als Küchenschwamm. Der selbstgezogene Luffaschwamm macht sich mit einer selbstgemachten Seife hervorragend als Geschenk.



Christina Sexlinger, BA  
Schuldnerberaterin

# Die kleine Boutique der Menschlichkeit

Direkt an einer der meist befahrensten Straßen von Linz, in unmittelbarer Nachbarschaft zur Caritas-Wärmestube, versteckt sich in der Dinghoferstraße 60 der Rotkreuz-Markt für Bekleidung. Bei einem Besuch treffe ich drei ehrenamtliche Mitarbeiter:innen, die mir begeistert über den Shop und ihre Tätigkeit erzählen.

## Entstehungsgeschichte

Die Geschichte der Kleiderspende und Kleiderausgabe, so erzählt man sich beim Roten Kreuz Linz, hat bereits nach dem 2. Weltkrieg begonnen. Bis 2015 wurde die Kleidung in der Zentrale des Roten Kreuzes in der Körnerstraße gesammelt und verteilt. 2015 wollte man sich professionalisieren und es wurde ein eigener Standort für den Second-Hand-Shop in der Dinghoferstraße 60 angemietet.



Die ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen Vera, Nora und Brigitte

## Ohne Ehrenamt nicht möglich

Gertrude engagiert sich seit vielen Jahren als ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Roten Kreuz in Linz. Gemeinsam mit 17 weiteren ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen betreibt sie mit viel Liebe und Hingabe den „Rotkreuz-Markt Bekleidung“. Für einen kleinen finanziellen Betrag können hier einkommensschwache Personen Kleidung und weiteren Hausrat erwerben.

## Niederschwelliges Angebot

Dem Rotkreuz-Markt ist es ein Anliegen den Besucher:innen eine möglichst niederschwellige Einkaufsmöglichkeit anzubieten. Die Kontrolle über die tatsächliche Hilfsbedürftigkeit ist durch das Vorweisen des Linzer Aktivpasses schnell erledigt. Viele Besucher:innen kennt man bereits. Sie werden fürsorglich als Stammgäste bezeichnet.

## Vielseitige Auswahl

Bei der Führung durch den Shop wird ersichtlich, dass die Helfer:innen ihre Tätigkeit mit viel Engagement betreiben. Das Geschäft ist mit toller Second-Hand-Ware ausgestattet, die fein säuberlich sortiert auf ihre nächsten Besitzer:innen wartet. Neben Hemden, Jacken und Hosen werden auch Haushaltswaren wie Geschirr und Kinderspielsachen angeboten. Ich darf bei meinem Besuch auch mit in die „Schatzkammer“. Dort im Keller wird die gespendete Kleidung sortiert, gebügelt und aufbereitet. Auch der Ständer mit der Sommermode steht dort bereit, um bald mit den Winterpullis im Shop den Platz zu tauschen.

## Kostengünstige Kaffeepause

Im Foyer des Shops sind einige Tische aufgestellt, wo die Besucher:innen einen kostengünstigen Kaffee oder Tee erhalten. Auch eine Spielecke für Kinder ist eingerichtet.



Eine zweite Chance für viele Kleidungsstücke

## Hohes Engagement

Einige der Mitarbeiter:innen engagieren sich auch noch bei weiteren Obdachloseneinrichtungen. So seien sie mit Einrichtungen aus der Obdachlosenszene in Linz gut vernetzt und können sofort reagieren, falls Kleidung benötigt wird, erzählt mir Gertrude in einem Telefonat. Derzeit sei das Lager des Rotkreuz-Shops gefüllt.

## Spenden sind willkommen

Der Rotkreuz-Markt lebt von Spenden. Auffallend ist, dass wesentlich weniger Bekleidung und Schuhe für Männer vorrätig sind als für Frauen. Daher sind Kleiderspenden für Männer sehr willkommen. Die Kleiderabgabestelle sollte allerdings nicht mit einem Mülldepot verwechselt werden. Angenommen werden nur gut erhaltene, gewaschene Kleidungsstücke und gepflegte Schuhe.

Im Rotkreuz-Markt verbindet sich nicht nur ein sozialer und ökologischer Gedanke, sondern wird auch ein warmherziger, offener Raum für Personen geschaffen, die es gerade nicht so leicht im Leben haben.

Rotkreuz-Markt für Bekleidung  
Adresse:

Dinghoferstraße 60, 4020 Linz  
Öffnungszeiten: Mittwoch 09:30 - 12:00 Uhr, 14:30 - 16:30 Uhr, Freitag 09:30 - 12:00 Uhr

Abgabe Kleiderspenden:

- Rotkreuz-Markt für Bekleidung, Dinghoferstraße 60, 4020 Linz (zu den Öffnungszeiten)

- Rotes Kreuz Linz, Bezirkstelle Linz Stadt/Land, Körnerstraße 28, 4020 Linz

Die Mitarbeiter:innen bitten nur gewaschene und gepflegte Kleidung abzugeben.



Christina Sexlinger, BA Schuldnerberaterin

# Unser Haushaltsbuch - ein wichtiges Analyse- und Planungsinstrument für unsere Finanzen

**Unglaublich, aber wahr: mein Mann und ich führen seit 38 Jahren - seit der Gründung unseres gemeinsamen Haushaltes - durchgehend, konsequent und fast auf den Cent genau ein Haushaltsbuch. Dies löste schon oft Verwunderung aus: „Was bringt das?“ oder „Wie geht das?“ oder „Ich hatte auch schon mal gute Vorsätze, habe aber bald wieder damit aufgehört“**

Ich kenne niemanden, der „so einen Vogel“ hat“, pflege ich manchmal zu sagen. Es hat sich so eingespielt wie das regelmäßige Zähneputzen und ist zur Routine geworden, die nicht mehr hinterfragt wird. Hilfreich dafür ist, dass mein Mann und ich da „gleich ticken“. Es gab diesbezüglich nie Auseinandersetzungen oder Unstimmigkeiten.

Die Gründung unseres Haushaltes erfolgte sehr bescheiden und mit einfachsten Mitteln. Wir eröffneten ein gemeinsames Konto (was bis heute so blieb) und fassten den Entschluss: Unser Einkommen ist unser gemeinsames Geld, dafür möchten wir die Einnahmen/Ausgaben auch transparent halten!

Im Laufe des Lebens veränderte sich unsere wirtschaftliche und soziale Situation, dementsprechend verschieben sich auch unsere Finanzen und die Ausgaben.

Von der praktischen Handhabung her sind wir bis heute bei der händischen Aufzeichnung geblieben. Es gibt eine Mappe an einem fixen Platz, da trägt jeder seine täglichen Ausgaben genau ein: Vom Opfergeld in der Kirche bis zum Bier am Abend im Lokal. Die Erfahrung zeigt, dass sich auch kleine Ausgaben summieren. Gegliedert haben wir die Ausgaben in folgende Sparten: Miete/Betriebskosten, Le-

bensmittel, Kinder, Haushalt, Garten, Geschenke, Mobilität, Freizeit, Weiterbildung, Körperpflege/Gesundheit, Kleidung, Diverses.

Am Ende des Monats wird die Liste mit den Abbuchern vom Konto und den Eingängen ergänzt, das Monatsbudget erstellt sowie am Ende des Jahres die Jahresbilanz. So haben wir einen guten Überblick über die Einnahmen/Ausgaben des Monats, aber auch über die Entwicklung eines Jahres bzw. mehrerer Jahre.

Es war und ist für uns wichtig einen Überblick darüber zu haben, wo unser Geld hinfließt. Dieses Finanzmanagement ermöglichte auch die Ansparung für längerfristige Investitionen (Eigenheim) und eine gute Einschätzung und Planbarkeit der Finanzierung.

Wir können in bestimmten Sparten (z.B. qualitativ gute Lebensmittel) großzügig sein, weil wir gleichzeitig unsere Einsparpotentiale kennen.

Interessant sind rückblickend diverse Entwicklungen bei den Ausgaben. Nur ein Beispiel: Der Monatsdurchschnitt bei den Ausgaben für Lebensmittel stieg im Jahr 2002 nach der Euroeinführung um € 85,-. Ab den Lockdowns durch Corona erfuhr dieser Posten nochmals eine ziemliche Steigerung - wir kochten viel mehr

zu Hause.

Auf diese Weise lässt sich vieles im Bereich der Finanzen analysieren, was sich für uns gut anfühlt und wichtig geworden ist.

Das Funktionieren dieses „Projektes“ über so eine lange Laufzeit ist geprägt von Konsequenz, Transparenz und gegenseitigem Vertrauen.



*DSA Elisabeth Pichler  
Schuldnerberatung,  
Familien- und Scheidungsberatung*

## 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<sup>a</sup>. Brigitta Schmidberger  
Vereinskassierin: Mag<sup>a</sup>. (FH) Alexandra Riegler-Klinger MA, MSc, MAS  
Geschäftsführer: Mag. (FH) Ferdinand Herndler  
Redaktionsteam dieser Ausgabe:  
Mag<sup>a</sup>. Alexandra Köchle, Christina Sexlinger, BA  
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



Lachen Sie den Alltag aus (oder an?)! Je fröhlicher und entspannter Sie sind, desto mehr vermeiden Sie Frustkäufe!

# Kleines Budget - großer Spaß: Clevere Strategien für günstige Kindergeburtstage

Liebe Eltern, wir kennen das Dilemma – der Kindergeburtstag steht vor der Tür, und die Sorge um die Finanzen schleicht sich ein. Aber keine Panik! Zum Glück gibt es zahlreiche Wege, wie man einen unvergesslichen Geburtstag für die Sprösslinge gestalten kann, ohne dabei das Familienbudget zu überlasten. Hier sind einige Ideen, die für richtig gute Unterhaltung sorgen und gleichzeitig das Budget schonen.

## Rätselralley durch den Stadtpark oder Wald

Eine klassische Schatzsuche mit den kleinen Abenteurer:innen ist in der Natur besonders spannend und begeistert kleine und große Spürnasen. Bereiten Sie eine Rätselralley mit verschiedenen Stationen im Stadtpark oder Wald vor. An jeder Station gibt es einen Hinweis, der zum nächsten Natur-Rätsel und letztendlich zum heißersehten Schatz führt. Jedes Kind (oder Team) erhält einen eigenen Rallye-Pass, auf dem Punkte gesammelt werden können.



Bild: pixabay

### Günstiger Spielspaß in der Natur

Folgende Spiele eignen sich für jeweils eine Station und sind besonders aufregend:

- Jedes Kind erhält eine Liste mit Dingen, die es im Wald (oder Park) zu finden gibt und macht sich auf die Suche. Gegenstände für eine spannende Suche sind: Feder, toter oder lebendiger Käfer, Schneckenhaus, Müll vom Boden, bestimmte Blumenart, spezielles Blatt, Zapfen, Flechte, ... Tipp: Für kleine Kinder können die zu suchenden Gegenstände auf Bildern in eine Eierschachtel geklebt werden.

- Natur Farbspiel: Jedes Kind bekommt eine Farbe zugeteilt (z.B. gelbe Farbkarte) und sucht nur nach Ge-

- genständen mit der zugeteilten Farbe. - Baum-Umarmungs-Wettbewerb: Welches Kind findet den Baum mit dem größten/kleinsten Umfang?

- Ein Teil der Kinder versucht Gegenstände, die von den anderen Kindern gesucht werden, blind oder hinter dem Rücken zu ertasten. Anschließend wird gewechselt.

- Zapfen-Zielschießen: Kinder werfen Zapfen und versuchen möglichst nah an ein Ziel zu treffen. Ein mögliches Ziel ist ein Kreis aus Steinen am Waldboden.

Alle diese Spiele können bei Schlechtwetter auch in der Wohnung oder im Haus gespielt werden. Anstatt der Natur-Materialien werden Gegenstände aus der Wohnung verwendet.

## Kreative Bastelstationen

Anstatt teurer „Mitgebsel“ basteln die Kinder ihre eigenen personalisierten Erinnerungen an die Party. Mit einfachen Bastelmaterialien wie Tonpapier, Schere, Kleber und Stifte lassen sich die lustigsten Tiere basteln.



Foto: Privat, Richter

### Kreativität ist wertvoll

Tipp: Basteln Sie im Vorhinein ein paar lustige Ansichtsexemplare (siehe Foto), um die Fantasie der kleinen Künstler:innen anzuregen.

## Partyspaß in der Küche

Es muss keine teure Torte aus der Konditorei sein. Gemeinsam mit den Kindern wird zu Beginn der Party ein Germteig (Brioche) gemacht. Nach ein paar Spielen ist dieser bereit für das Formen lustiger Tiere oder anderer Gebilde. Selbst gemacht schmeckt's doch am besten.

Auch ein blinder Verkostungsladen macht eine Menge Spaß. Dabei kosten die Kinder mit verbundenen Augen verschiedene Lebensmittel und versuchen diese zu erraten.

## DIY – Fotobox

Basteln Sie aus einem großen Karton oder einem großen Bogen Papier eine lustige Figur oder ein Fahrzeug mit kreisrunden Fenstern. Die Kinder stellen sich dahinter, schauen durch die Fenster und werden mit einem Smartphone fotografiert. Zusätzlich können Sie für die Kinder lustige Fotorequisiten (Hüte, Brillen, Perücken, ...) zum Verkleiden bereitstellen.

## Fazit: Spaß muss nicht teuer sein!

Kindergeburtstage müssen nicht zu finanziellen Albträumen werden. Mit ein bisschen Humor und einer Prise Kreativität kann der Tag zu einem unvergesslichen Abenteuer werden. Die Geldbörse bleibt verschont, während die Kinder die Zeit ihres Lebens genießen – was will man mehr? Also, liebe Eltern, keine Angst vor knappen Budgets, sondern lasst die Party beginnen!



Mag.<sup>a</sup> Irmgard Richter  
Finanztraining,  
Projekt E-Learning,  
Projekt Verbraucher-  
bildung

# Maßvoll essen

„Uaaahhhh, heut hab' ich wieder mal zu viel gegessen. Das fühlt sich schon richtig ungut an.“ „Also zwei Mal hintereinander dasselbe essen mag ich nicht.“ „Das war jetzt kein gutes Frühstücksbuffet. Es hat nicht einmal Papaya gegeben.“

Ein großer Teil der in Österreich lebenden Menschen lebt im kulinarischen Überfluss. Übervolle Supermarktregale sind Standard. Beim Lebensmitteleinkauf stöhnen wir wegen der Qual der Wahl, werden gleichzeitig ungehalten, wenn das gewünschte Proteinjoghurt gerade nicht verfügbar ist und werden dicker und dicker. Das „gesunde Maß“ scheint uns abhandengekommen zu sein.



Maßvoll essen macht trotzdem satt

Rund die Hälfte der österreichischen Gesellschaft ist übergewichtig beziehungsweise adipös <sup>(1)</sup>. Im Zeitraum zwischen 1985 und 2017 erhöhte sich der durchschnittliche Body-Mass-Index (BMI) von Männern und Frauen weltweit um 2,1 Einheiten (kg/m<sup>2</sup>), was einer durchschnittlichen Gewichtszunahme von 5 bis 6 kg pro Person entspricht <sup>(2)</sup>. Der BMI ist eine Einheit, mit der das Körpergewicht beurteilt wird. Bei einem BMI von über 25 kg/m<sup>2</sup> spricht man von Übergewicht, bei einem BMI von über 30 von Fettleibigkeit. Die Folgen von langfristig anhaltendem Übergewicht sind das, was bei uns als Zivilisationskrankheiten bezeichnet werden: Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Gelenkserkrankungen.

Im krassen Gegensatz dazu waren im Jahr 2021 laut UN-Bericht bis zu 828 Millionen Menschen von Hunger betroffen <sup>(3)</sup>.

Eine weitere schauerliche Stati-

stik besagt, dass in Österreich pro Haushalt und Jahr Lebensmittel im Wert von rund € 300,- wegwerfen werden: Brot, Gemüse, Milch, Eier und Fleisch landen zum Teil noch originalverpackt im Müll <sup>(4)</sup>.

Wenn ich an meine Großeltern zurückdenke, die im Zweiten Weltkrieg junge Erwachsene waren, so fällt mir ein, dass sie genussvoll aßen, aber nicht völlerten. Es war klar, dass übrig gebliebene Reste in den nächsten Tagen verwertet werden. Vielleicht war es die Erinnerung an die Entbehrungen, die sie maßvoll leben ließ. Die sogenannte „Wochenschau“ wird in unserer Familie auch heute noch auf den Teller gebracht.

Doch wie können Menschen, die täglich der Verführung des Überflusses ausgesetzt sind, wieder zum maßvollen Essen finden?

Zum einen gilt es wieder sich bewusst zu machen, dass es sich bei Essen um Nahrungsmittel und nicht um Konsumgüter handelt. Zum anderen kann es auch hilfreich sein, sich vor Augen zu führen, dass wir „an einem Zuviel leiden“.

Abseits der Bewusstmachung fördert langsames, ruhiges Essen herauszufinden, ab wann man satt ist. Satt und mit Einkaufszettel bewaffnet vermeidet man Fehl- oder Zuvielkäufe, die meist einem außer Rand und Band geratenen Zuckerspiegel geschuldet sind.

Genug trinken ist ein weiterer Alltagsstrick. Denn manchmal sind wir einfach nur durstig und verwechseln dieses Gefühl mit Hunger. Und wie wäre es mit Kochen, was der Vorratschrank hergibt? Oder anders gesagt: Brauchen Sie erst mal Ihre Vorräte

auf, bevor Sie etwas Neues kaufen! Dies kann durchaus auch bewirken, dass Sie ungewöhnliche Kreationen auf den Teller zaubern, was ja etwas sehr Lustvolles hat.



Bild: pixabay

## Die Fülle maßvoll nutzen

Wenn wir begreifen, dass es befreiend sein kann, genügsam zu sein, dann können wir vielleicht auch Konfuzius verstehen, der gesagt haben soll: „Eine größere Gabe als die Fähigkeit zum Maßhalten kann der Himmel keinem schenken.“

<sup>(1)</sup> [www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/adipositas](http://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/adipositas)

<sup>(2)</sup> [www.gesundheit.gv.at/news/aktuelles/aktuell-2019/studie-uebergewicht-land](http://www.gesundheit.gv.at/news/aktuelles/aktuell-2019/studie-uebergewicht-land)

<sup>(3)</sup> [unicef.at/news/einzelansicht/unbericht-die-zahl-der-weltweit-von-hunger-betroffenen-menschen-ist-2021-auf-bis-zu-828-millionen-angestiegen; Bericht vom 7.7.2022](http://unicef.at/news/einzelansicht/unbericht-die-zahl-der-weltweit-von-hunger-betroffenen-menschen-ist-2021-auf-bis-zu-828-millionen-angestiegen; Bericht vom 7.7.2022)

<sup>(4)</sup> [www.bmk.gv.at/themen/klima\\_umwelt/abfall/abfallvermeidung/lebensmittel/oesterreich/haushalte](http://www.bmk.gv.at/themen/klima_umwelt/abfall/abfallvermeidung/lebensmittel/oesterreich/haushalte)



Mag.ª Alexandra Köchle  
Schuldnerberaterin

# Leser:innenspartipps

Wenn Sie Spartipps oder interessante Beiträge für uns haben, senden Sie uns einen Leser:innenbrief. Adresse siehe Impressum (Seite 4)

## Ein Powergetränk

¼ Liter Milch im 1 Liter Tetrapack lassen. Mit einem Trichter Ovomaltinepulver einfüllen - je nach Geschmack 3 Esslöffel - und 1 Esslöffel Löskaffee dazugeben. Dann das Ganze mit lauwarmem Wasser auffüllen, zuschrauben und gut schütteln! Das ist mein Lieblingsgetränk für unterwegs, wenn ich Power brauche. Dadurch erspare ich abgepackten Eistee oder Eiskaffee.

## Salzverwertung

Das Salz, das in den Solettipackungen in großen Mengen zurückbleibt, kann man auch nutzen, z.B. für Suppen.

## Nachtrag zum Artikel „Begräbniskosten“ in unserer letzten Ausgabe Nr. 78

Von einem achtsamen Leser der Geizhalszeitung wurden wir noch auf eine nicht erwähnte Bestattungsform hingewiesen.

Als Alternative zu einem Begräbnis kann der Leichnam auch an eine Medizinische Universität zur Forschung gespendet werden. Beweggründe sind hier oftmals nicht nur die Kosten, sondern auch das Anliegen, der Medizin einen Dienst erweisen zu können. Der Kostenbeitrag für eine Körper-

spende für die Wissenschaft nach dem Ableben liegt in Österreich bei ca. € 1.000,00.

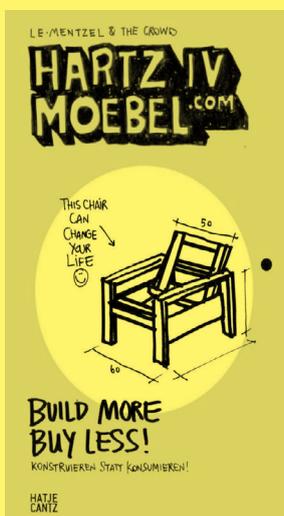
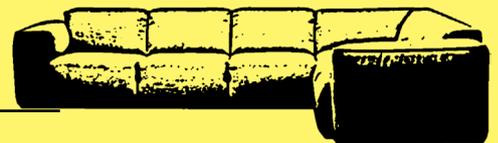
## Medikamenten-Sharing

Da ich bei gängigen Medikamenten (z.B. gegen Kopfweg) nie die volle Packung brauche, teile ich diese mit meiner Mutter und meiner Schwester. So verhindere ich, dass Medikamente ablaufen und ich sie entsorgen muss.

### Hinweis der Redaktion:

Leider haben wir nicht genügend Zeit und Ressourcen alle Spartipps unserer Leser:innen selbst zu testen. Die Nachahmung erfolgt daher auf eigene Verantwortung.

# M E D I E N E C K E



## Hartz IV Möbel.com

**Konstruieren statt konsumieren: gutes Design für kleines Geld. Die erfolgreiche Netzkampagne jetzt als handlicher Sammelband. »Du hast kein Geld für Möbel? Dann bau Dir selber welche!«**

von Van Bo Le-Mentzel

Verlag: Hatje Cantz  
144 Seiten  
Preis € 15,40 (Taschenbuch)  
ISBN 9783775733953

erhältlich im gut sortierten Buchhandel



SCHULDNERHILFE OÖ

BERATUNG & PRÄVENTION

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

## NEU! Schuldnerhilfe OÖ auf social media

Neben unserem schon länger bestehenden Auftritt auf facebook sind wir nun seit Anfang November auch auf instagram.

Regelmäßig findet man auf beiden Kanälen

- Beiträge zu Themen aus dem Beratungsalltag
- Inhalte zu Schuldenprävention und Finanzbildung
- Informationen über unsere Öffentlichkeitsarbeit
- Nützliche Spar- und Geldtipps
- Infos zu aktuellen Themen

Wir freuen uns über viele follower



und likes

und  Kommentare

auf facebook und instagram.



**SCHULDNERHILFE OÖ**



**Schuldnerhilfe\_ooe**

### 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  
€ 0,95  
Marke  
kleben

SCHULDNERHILFE OÖ  
Stockhofstraße 9  
4020 Linz