



**Maria Steinwender**  
Redakteurin  
Regionalredaktion  
Murtal &  
Murau

26. November 2022,  
4:30 Uhr

NUR NOCH EIN KEKSERL...

## Genuss an Weihnachten: "Wer achtsam isst, ist achtsam mit sich selbst"

**INTERVIEW.** Weihnachten naht, und damit auch süße Versuchungen an jeder Ecke. Warum man ihnen nachgeben sollte, und wie man achtsam genießt, erklärt die Murtaler Diätologin und Buch-Autorin Birgit Kogler.



Weihnastkekse - ein Genuss. Für Viele jedoch auch eine Qual

© Maria Steinwender

### Plus-freier Samstag

Es handelt sich hier um einen Plus-Artikel. Bis Jahresende können Sie alle am Samstag veröffentlichten Artikel kostenlos lesen.

### Frau Kogler, welche Kekse haben die meisten Kalorien, und welche die wenigsten?

KOGLER: Ich habe da einen anderen Zugang: Es kommt nicht auf die Kalorien an, sondern auf den Genussmoment. Man soll sich gönnen, was einem schmeckt. Das Kalorienzählen wird eher zum Problem: Man greift zur Windbäckerei, denkt aber trotzdem an Butterkekse. Das funktioniert nicht. Daher ist es besser, bewusst und achtsam zu genießen. Die Moralisierung von Lebensmitteln ist passé. Es kommt immer auf die Menge an, die man isst. Auch in Erwachsenen stecken kleine Kinder - wenn man sich etwas verbietet, isst man es erst recht. In meinem Buch finden sich einige Kekstrepte - Linzer Kekse, Nussecken. Ich habe das Grundrezept für Mürbteig leicht abgeändert - mit Öl anstatt Butter, denn es geht auch ohne. Daraus lassen sich auch Vanillekipferl oder Schokosterne formen. Ei kann man durch Apfelmus ersetzen - dann wird der Teig rein pflanzlich.

### Themen

BRENNPUNKT KLIMA

UKRAINE-KRIEG

VIDEO

EINFACHE SPRACHE

WETTER

DOSSIERS UND GRAFIKEN

1-EURO-GERICHTE

KINDERZEITUNG

WERBUNG

---

## **Wie unterstützt man die Verdauung nach einem Festmahl?**

Versuchen Sie, den Keksteller einmal anders zu gestalten - etwa, indem man einen Teil freilässt, der mit Mandarinen oder Walnüssen befüllt wird. So wird der Keksteller zur vollwertigen Mahlzeit optimiert. Ballaststoffe bringen die Verdauung in Schwung. Bitte keinen Verdauungsschnaps, das verstärkt das Völlegefühl noch. Oder hinlegen: Das führt zu Sodbrennen. Ein Spaziergang hilft, durch Bewegung die Darmbewegung zu aktivieren.

## **Der Druck, über die Weihnachtszeit nicht zuzunehmen, ist bei vielen Jahr für Jahr groß. Müssen wir uns alles verbieten?**

Grundsätzlich ist alles erlaubt, auch der Genuss. Genussmomente sollte man zelebrieren! Wer jedes Stück Keks achtsam isst, ist bereits mit einer kleinen Menge zufrieden. Die Sättigung wird anders wahrgenommen. Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten zu sich, bewahren Sie Struktur. Drei Tage Fasten im Vorfeld bringt nichts.

## **Im Internet kursieren Trends wie "Almond Moms". Essen wird als "Cheat Meal" gebrandmarkt. Wohin führt das?**

Das ist essgestörtes Verhalten - an einem "Cheat Day" ist alles erlaubt, danach nicht mehr. Dieses "ich darf, ich darf nicht" ist schädigend. Viele Erwachsene können kein Sättigungs- oder Hungergefühl mehr wahrnehmen. Essen als alleinige Tätigkeit gibt es nicht mehr: Essen mit dem Smartphone in der Hand... Wer achtsam isst, ist achtsam mit sich selbst. Gerade in der besinnlichen Jahreszeit kann Essen ein Urlaub vom Alltag sein: Den Tisch schön decken und das Festmahl zelebrieren.

### Workshop mit Birgit Kogler

Birgit Kogler bietet in der [Ö-Nurse-Praxis in Judenburg](#) Ernährungsberatungen an. Im Rahmen des Projekts "Gemeinsam g'sund genießen" sind Beratungen kostenfrei. Infos gibt es bei Birgit Kogler unter Tel. 0664-244 88 43 oder auf <https://www.ernaehrungsberatung-kogler.at/>

In Kürze veranstaltet Kogler einen **Workshop**: Am 1. Dezember in der Bibliothek Zeltweg, Schulgasse 15, 8740 Zeltweg, ab 18.30 Uhr. Der Titel des Workshops lautet "Raus aus der Zuckerfalle", zudem wird ihr neues Buch "Süß UND gesund?! Birgit backt's" präsentiert.



**Maria Steinwender**, Redakteurin Regionalredaktion Murtal & Murau

---