

# Gesund im Advent

Gesunde **Ernährung** und leckere Plätzchen schließen sich nicht aus. Viele Zutaten lassen sich durch gesündere Alternativen ersetzen **von Adaeze Wolf** 

Keine Zeit des Jahres verbinden wir mehr mit Essen und Genuss als die (Vor-)Weihnachtszeit. Ernährungstechnisch ist sie jedoch für unseren Körper der absolute Overkill. Durch das Überangebot von Nahrungsmitteln essen wir meistens viel zu exzessiv – vor allem Süßes und schwer verdauliche Kohlenhydrate. So muss es aber nicht laufen. Kleine Tipps können helfen, um "leichter" durch die Weihnachtszeit zu kommen:

- 1. Der Verdauungsprozess beginnt im Mund. Durch ein bewusstes und aktives Kauen tritt ein schnelleres Sättigungsgefühl ein.
- 2. Bereiten Sie Weihnachtsrezepte selbst zu. Das spart Zusatz-, Konservierungs-, Zuckerstoffe und ungesunde Fette – und schmeckt sowieso immer am besten, richtig?
- 3. Reduzieren Sie Zuckerangaben. In vielen Backrezepten lässt sich der Zuckeranteil ohne Geschmacksbeeinträchtigung konsequent um die Hälfte reduzieren.
- 4. Essen Sie eiweißreich. Eiweiß ist bekömmlicher, sättigt natürlich und steigert die Fettverbrennung.
- 5. Zählen Sie auf Gewürze. Verfeinern Sie Ihre Speisen mit wohltuenden Gewürzen. Gewürze haben zahlreiche gesundheitliche Vorzüge. Kümmel, Anis und Fenchel beruhigen den Magen und fördern die Verdauung. Zimt, Chili, Kurkuma und Ingwer wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus und steigern die Fettverbrennung.

Zu guter Letzt: Wie zu jeder anderen Jahreszeit geht es für mich auch in der Adventszeit um die gesunde Balance. Statt unkontrolliert überall zuzugreifen, hilft es, bewusst zu genießen. Eine Schlemmerei ist o.k., solange sie bewusst geschieht und nicht zur Regel wird. – Übrigens: Gesunde Weihnachtsrezepte finden Sie auf meinem Blog



## Adaeze Wolf

www.naturallygood.de

... ist ganzheitliche Ernährungsberaterin, Gesundheitsexpertin und Autorin ("Natürlich gut", Thorbecke), setzt sich mit Ernährung, Wohlbefinden und natürlicher Schönheit auseinander. In ihrem Buch, auf ihrem Blog und Podcast (Naturally Good) sowie in unserer "Natürlich gesund"-Kolumne teilt sie ihre besten Tipps & Tricks für ein Leben voller Energie und natürlicher Schönheit.

www.naturallygood.de

# **Marktplatz**





### Mobile Treppensteighilfe



# scalamobil

Einfach sicher Treppensteigen.

- Schafft auch gewendelte Treppen
- Akku für bis zu 300 Stufen
- Auch mit Sitz erhältlich
- Passt an die meisten Rollstühle
- Erstattungsfähiges Hilfsmittel



Alber GmbH, Vor dem Weißen Stein 14, Abt. 112, 72461 Albstadt, www.alber.de



