

Bewusst und intuitiv essen in der Weihnachtszeit! / 7 Tipps für die Festtage!

Nun ist sie da, die herrliche Vorweihnachtszeit. Weihnachtsmärkte, Kekse backen, Weihnachtsfeiern und leckere Adventskalender. In der Weihnachtszeit können wir uns über eines nicht beklagen und das ist das Schlemmen! Das ist auch gut so, denn gut essen, es sich gut gehen lassen, die Seele nähren und auch loslassen können, gehört auf alle Fälle mit zum Leben dazu. Für viele Menschen ist diese Zeit trotzdem immer wieder eine große Herausforderung. Die Balance zu finden, zwischen nährendem Essen und Weihnachtsleckereien ist für viele sehr schwierig. Schließlich hören wir auch an jeder Ecke, dass man in der Weihnachtszeit zunimmt, es so viel Essen gibt, man so oft eingeladen ist und da möchte man natürlich nicht verzichten, oder ein schlechtes Gewissen haben, weil gesund ist das ja auf keinen Fall! Wir lassen uns oft von dem Sog der Weihnachtszeit, die einem mit schlechtem Gewissen naschen und essen lässt, unbewusst sehr beeinflussen. Denn wir wollen ALLE gesund und dynamisch sein, gesund leben, uns bewusst ernähren und natürlich möglichst das Gewicht halten. Und wenn viele das so handhaben, wird schon was dran sein! Aber muss das so sein? Ist das wirklich notwendig? Und wie kann ich vielleicht einen guten Weg finden, damit meine Ernährung in der Weihnachtszeit nicht völlig ins "Ungesunde" kippt!

1. **Was esse ich wirklich, wirklich gerne? Und was muss nicht sein?** In der Weihnachtszeit gibt es eine Fülle von Leckereien, aber nicht alle begeistern uns wirklich so sehr, dass es nicht ohne sie gehen würde. Für den einen sind es die selbst gebackenen Kekse, ohne die Weihnachten gar nicht geht. Für den anderen sind es vielleicht mehr die herzhaften Leckereien auf dem

Weihnachtsmarkt. Wir alle haben unsere Vorlieben. Aber meist essen wir nicht ALLES ganz, ganz, ganz gerne! Frage Dich, was sind Deine Dinge, die Dir wirklich wichtig sind. Und streiche die Dinge, auf die Du locker und gut verzichten kannst von Deiner Liste! Bei mir sind es die gebrannten Mandeln, an denen ich nicht vorbeikomme und die für mich Weihnachten wichtig sind. Dafür kann ich auf Lebkuchen, Kekse und Kuchen und Christstollen wunderbar verzichten. Also, fokussiere ich mich eher auf die Dinge, die ich gerne esse und lasse die anderen einfach weg. Das macht mit mir gar nichts. Weil es nicht zu meinem "Beuteschema" gehört. Oft essen wir viele Sachen unbewusst, obwohl sie uns gar nicht so gut schmecken. Wie eine Freundin neulich zu mir meinte: "Ich mag die Schokolade aus meinem Adventskalender gar nicht". "Aber ich esse sie trotzdem, weil sie eben da ist und zu schade ist, zum wegschmeissen"! Hier würde ich sagen! Bitte einfach weglassen. Nur die Dinge essen, die einem wirklich das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Und dann so richtig schön und bewusst genießen.



2. Keine Verbote, sondern bewusster Genuss! Sich vorzunehmen, dieses Jahr bis zum 24. 12 völlig auf Süßes zu verzichten, damit es nicht zu viel wird. Oder, anstatt Schokolade, jedes Mal einen Apfel zu essen, enden oft im Frust und schlechter Laune. Sich Verbote aufzulegen, setzt einen wahnsinnig unter Druck. Will man keine Süßigkeiten essen, sieht man sowieso immer und überall welche. Das Unterbewusstsein ist ständig damit beschäftigt und wie oft haben wir dadurch "Trigger-Situationen" in denen immer wieder mit dem "Du darfst nicht" konfrontiert werden?! Es kostet nicht nur Kraft und Selbstdisziplin, sondern sorgt auch dafür, dass wir beim nächsten "Einknicken" wahnsinnig viel davon essen und Schuldgefühle wach werden. Du kannst Dir gerne vornehmen, bewusst mit dem Genuss von Leckereien

umzugehen, dennoch solltest Du sie auch in Maßen zulassen. Schwierig? Dann auf zum nächsten Punkt!

- 3. Was ist viel und was ist wenig?** Was ich auch immer wieder heraushöre ist, dass es für viele oft schwer einzuschätzen ist, was nun VIEL und was WENIG ist! Viele meiner Kunden wünschen sich oft eine exakte Grammzahl der Schokolade, die sie genießen dürfen, da man sich daran natürlich leichter halten könne. Das ist in meinen Augen eher schwierig umzusetzen, da es langfristig viel schöner und einfacher ist, ein ausdrückliches Gefühl für seine Ernährung zu bekommen und intuitiv zu essen. Oft sagt uns unser Körper mit ganz deutlichen Signalen, wann es zu viel ist. Diese Signale können wir oft nicht deuten, da wir sie entweder überhören oder ignorieren. Gehe ich ordentlich auf den Weihnachtsmarkt mit Freunden, esse etwa Deftiges, etwas Süßes als Nachtisch und trinke 1-2 Glühwein. Dann werde ich mit hoher Wahrscheinlichkeit da nicht jeden Tag drauf Lust haben. In den seltensten Fällen schmecken uns auch 2-3 Tafeln Schokolade am Stück. irgendwann dreht sich der Geschmack und unsere Geschmacksnerven senden an das Gehirn, jetzt ist es nicht mehr so klasse. Genauso ist es mit deftigem Essen. Gerade in der Grünkohlzeit oder auch jetzt in der Weihnachtszeit sind ja durchaus gehaltvolle Gerichte am Start. Isst man sich einmal satt und genießt das Mahl mit seinen Liebsten. Merkt man eigentlich schon am nächsten Tag. Hui, jetzt wieder ein heftiges Weihnachtsessen. Das ist mächtig! Wenn Du das wahrnimmst, iss weniger. Lasse die Portion kleiner werden. Oder höre auch mit dem Essen vorzeitig auf. Der Körper sagt uns, wenn er überladen wird und wehrt sich auch oft dagegen. Gerade wenn es Dir schwer fällt in Maßen zu essen, nimm Dein Empfinden nach dem essen deutlich wahr. Frage Dich und schreibe Dir gerne in kurzen Stichpunkten auf wie Du Dich fühlst. Und lerne, die Signale Deines Körpers zu spüren und dich nach diesen zu richten. Viele müssen intuitives Essen wieder

erlernen oder es sich wieder in Erinnerung rufen. Ist das einmal geschafft, ist ein viel und wenig oft kein



Thema mehr.

4. **Gebe Deinem Körper was er wirklich braucht!** In der Weihnachtszeit geht es oft schon hoch her. Zeitmangel, viele Einladungen, wenig Ruhe und möglicher Stress, lassen den Körper und die Seele schon ganz schön arbeiten. Deswegen lege einen guten Grundstein der Ernährung und gebe Deinem Körper viele Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe, Spurenelemente und viel Flüssigkeit. Sorge für viele frische Gerichte und koche schnelle kleine Dinge, die dich zeitlich weniger beanspruchen. Denke einfach, es gibt viele Gerichte die nur aus ein paar Zutaten bestehen, die immer machbar sind. Du musst auch nicht jeden Tag kochen. Auch kalte kleine Snacks sind gesund und beanspruchen oft nicht

viel Zeit. Fakt ist, jemand, der gut mit Nährstoffen versorgt ist und mit viel Flüssigkeit, hat eine gute Wahrscheinlichkeit, gut zu funktionieren. Umso besser wird er auch mit einer Zeit klarkommen, die mal etwas mehr mit sich bringt. Deswegen Sorge dafür, dass Deine Grundmahlzeiten stimmen. Das muss nicht perfekt sein, wer aber das etwa im Blick hat, hat schonmal viel gewonnen.

5. **Aus den Augen aus dem Sinn!** Wir leben in einer modernen Welt, wo immer alles und immer verfügbar ist. Wir sind es gewohnt, schnell und prompt unsere Bedürfnisse befriedigen zu können. Das wirkt sich natürlich auch auf unser Essverhalten aus. Da vieles oft möglich ist. So ist es auch mit den Dingen, die wir vor dem Auge haben. Sollte es Dir schwerfallen in der Weihnachtszeit auch mal Süßigkeiten-Pausen einzulegen, solltest Du diese auf keinen Fall immer vor Augen haben. Oft steht die bunte Schale immer griffbereit. Am besten noch direkt neben dem Computer, wo man einfach immer reingreifen kann. Stelle auch mal alle Süßigkeiten weg. Platziere die Süßigkeiten nicht dort wo man ständig ran- und vorbeikommt. Unbewusstes Naschen kann man sich schnell angewöhnen und wir essen viel mehr als wir eigentlich wollen und "brauchen". Ist das Auge immer mit den Süßigkeiten beschäftigt, muss ich ständig am Tag eine Entscheidung treffen. Greife ich jetzt rein oder nicht! Und das beschäftigt uns unterbewusst oft mehr, als wir glauben. Die Folge, wir sind innerlich ständig abgelenkt und fühlen uns damit meist sehr unwohl und wissen oft nicht, woher das unruhige Gefühl im Inneren kommt. Das gilt übrigens auch für Kinder. Auch mal die Dinge wegräumen und sie gerne zum Genuss wieder bewusst



genießen.

6. **Iss nie ohne Hunger!** Das wissen wir natürlich eigentlich ALLE. Dennoch ist es in der Weihnachtszeit schon so, dass mir viel berichtet wird, dass man eigentlich satt ist. Dennoch wird gegessen, um andere Menschen nicht zu kränken oder weil es eben lecker ist. Wer schonmal viel gegessen hat, obwohl er satt ist, weiß, dass es sich echt auch schlimm anfühlen kann. Deswegen, schau´, dass Du auch Appetit oder Hunger hast. Lege in der Weihnachtszeit Deine Mahlzeiten so, dass Du mit Appetit zum Weihnachtsessen spazierst. Das heisst nicht, dass Du den ganzen Tag hungern sollst. Folge Deinem normalen Essverhalten und plane die Einladungen zum essen gut als Mahlzeit mit ein. Wird ständig ohne Hunger gegessen, ist

der Körper, einfach gesagt, damit völlig überfordert, da er nicht verdauungsbereit ist. Ein Körper der noch mit der Verdauung beschäftigt ist, sendet meist kein Hungergefühl an das Gehirn. Verdauungssäfte, die den Verdauungsprozess unterstützen, stehen nicht ausreichend bereit, um ein Übermaß an Essen zu verdauen. Deswegen, wenn Du keine Appetit verspürst, iss nicht. Ich weiß, dass es in vielen Situationen vielleicht schwierig ist, trotzdem solltest Du darauf achten, um Dich einfach über die Festtage hinweg auch wohlfühlen.

7. **Erkenne wann Du satt bist!** Für viele Menschen ist sehr schwer zu erkennen, wann sie satt sind. Warum das so ist, kann sehr viele Gründe haben. Natürlich äussert sich das Sättigungsgefühl auch von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich und wird auch vielfältig wahrgenommen. Haben wir richtig Hunger, schmecken die ersten Bissen wirklich festlich und lecker und wunderbar. Im Laufe des Essens normalisiert sich dieses Gefühl. Der erste große Hunger ist oft gestillt und man isst etwas ruhiger und "friedlicher" weiter. Achtet man wirklich mal drauf, stellt sich oft schon bald ein leicht gefülltes zufriedenes Gefühl ein. Hier ist bereits der Punkt, wo man eigentlich aufhören könnte, zu essen. Das gelingt oft nicht, da besonders leckere Mahlzeiten ein Gefühl des Weiteressens auslösen und uns meist das Loslösen etwas schwerfällt, da das Gericht besonders köstlich auf der Zunge liegt. Oft weiß man aber im Alltag auch, ich bin zwar satt, aber bis zur nächsten Mahlzeit wird eine längere Zeit liegen, also isst man praktisch auf, bevor man später Hunger aushalten muss. Das ist für mich total verständlich. Eine Sättigung kannst Du auch daran erkennen, dass sich der Magen gut gefüllt anfühlt und auch das Essen jetzt nicht mehr stark und geschmacksintensiv ist als am Anfang der Mahlzeit. Hast Du bereits einen Druck im Magen oder ein sehr sättigendes und schon ungutes Gefühl, hast Du zu viel gegessen. Hier wird der Körper überladen, mit Nahrung,

die er nicht benötigt. Das solltest Du natürlich so gut, wie es geht ,vermeiden. Nimm Dir also Zeit und wenn es geht, Ruhe und Muße zum essen. Mache kleine Pausen, spüre und fühle mal rein, vielleicht sagt Dir Dein Körper bereits sehr viel und Du bekommst es einfach im Alltag nicht mit, da Du vielleicht vermehrt unachtsam isst. Achtsames essen ist in der heutigen Zeit weder einfach, noch immer umzusetzen. Aber Du kannst Dich immer öfter daran erinnern, Dir Zeit zu nehmen, um wirklich entspannt zu essen. Das kann man genauso üben, wie alles andere im Leben auch. Kannst Du das mehr und mehr für Dich umsetzen, dann hilfst Du Deinem Körper wirklich sehr damit. Achtest Du auf die Grenzen Deiner Sättigung, wird es Dir in Zukunft auch intuitiv leichter fallen, zu merken wann genug ist.

Solltest Du noch mehr Tipps und Rezept-Ideen benötigen, schaue gerne auf meinem [YouTube-Kanal](#) vorbei oder schaue auch hier auf meiner Homepage unter [Rezepte](#), was Du schönes für Dich kochen könntest! Bist Du an einem persönlichen Ernährungs-Coaching interessiert oder möchtest Du ein Ernährungs-Coaching verschenken, dann schreibe mir gerne eine Mail an post@ladylandrand.de oder nutze das Kontaktformular auf meiner Homepage. Ich wünsche Euch eine wunderschöne Vorweihnachtszeit!

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen, natürlich & intuitiv essen,

<https://www.ladylandrand.tv/>