

# Kalorieninferno Weihnachten – eine diplomatische Gegenstrategie

**Jedes Jahr ist es so weit: Massenhaft Kalorien warten kichernd auf die Umsiedlung in das Lebkuchenendlager an den Schenkeln und das Christstollengewölbe auf Bauchnabelhöhe. Zum Jahresende wiederholt sich das Kalorieninferno, gesteuert durch emotional festgefressene Erinnerungen an unsere Kindheit. Doch es gibt eine diplomatische Strategie, mit der wir genießen können. Und das mit richtig gutem Gewissen ...**

Weihnachten. Ein Fest voller Emotionen und schöner Kindheitserinnerungen: schöne Musik, hübsche Weihnachtsdekoration, gute Grundstimmung. Gemeinsam mit dem lieblichen Geschmack von Naschereien verwebten sich diese Gefühle tief auf unserer Festplatte. Nur der Figur wegen darauf verzichten? Wer denkt, das kognitiv unter Kontrolle behalten und einfach darauf verzichten zu können, unterschätzt die Macht des Unterbewussten. Niemand muss auf die Leckereien verzichten, sondern kann sich einfach an ein paar Ideen orientieren.

## Vorsicht: HUNGER!

Das Hungergefühl ist ein starkes Überlebenssignal. Wenn der niedrige Blutzuckerspiegel dem Gehirn einen Energiemangel anzeigt, schaltet die Großhirnrinde als Sitz unserer Kontroll-

instanz schnell auf Standby. Die Naschbremse wird gelöst und es werden massiv Kalorien importiert. Leider in einer figur- und gesundheitsbedrohlichen Mischung aus billigen (Trans)fetten, Zucker und minimaler Vitalstoffdichte. Da bleibt nur wenig Platz für Eiweiß, Vitamine & Co. Das leert das Gesundheitskonto. Daher mein Tipp: Niemals (!) hungrig die Naschereien füttern! Wer sich darauf konzentriert, dass dreimal täglich eine eiweißbetonte, deutlich kohlenhydratreduzierte Mahlzeit die Basis bildet, kann die eingesparten Kohlenhydrate dann mit gutem Gewissen in Leckereien investieren. Zumal nur ein satter Bauch die feinen Sachen viel mehr genießen kann. Haufenweise schnelle, einfache Rezepte für diese Strategie findest du in meinen Kochbüchern „Ich bin dann mal schlank – Koch- und Rezeptbuch“ und „Ich bin dann mal schlank – Fit im Job“. Also: erst satt essen für die Gesundheit, dann genüsslich naschen für die Seele.

## Die „Nach der Sünde“-Suppe

Auch mir passiert das mal: Die Vanillekipferl tricksten auch meine Disziplin immer mal wieder aus. Dann heißt es: freie Fahrt für massenhaft Kalorien, die sich nur zu gern in meine Fettpolster kuscheln würden. Als Beweis, dass sie selbst dem „Kalorienflüsterer“ überlegen sind. Doch sie haben nicht mit meiner

Gegenstrategie gerechnet: Bei ein bis zwei Mahlzeiten nach dem unkontrollierten Kalorienimport achte ich noch bewusster auf die Auswahl meiner Nahrung: viel Gemüse, Salat oder eben auch mal eine leichte Suppe. Und wenn die Lust auf Süßes noch immer nicht ausreichend betäubt ist, dann gibt es auch mal einen Eiweißshake. Dann müssen die Vanillekipferlkalorien, die sich noch in der Warteschlange zum Fettlager langweilen, doch noch genervt kurz vor ihrem Ziel links abbiegen und werden zu Wärmekalorien verheizt. So bleiben die Fettzellen leer und mein gutes Gewissen erhalten.

## „Ist mir egal“-Modus

Weihnachten ist für viele eine Ausnahmesituation. Nicht jeder möchte sich hier mit seiner Figur auseinandersetzen. Verständlich. Denn wer durch massenhaft kulinarische Köstlichkeiten seine Stimmung über Wochen auf hohem Level halten kann, macht sich über die Folgen nur wenige Gedanken. Doch sie kommen. Oft zwischen den Jahren, wenn wir bis zum Anschlag vollgefuttern bewegungslegasthenisch auf der Couch liegen und schwören „nie, nie, nie wieder kalorien-technisch so zu entgleiten“. Das ist dann der Moment, wo irgendwo eine Tafel Schokolade aus einem Regal fällt und sich die Rippen bricht. ■

Patric Heizmann / Ernährungs- und Fitnessprofi