

<http://www.lifeline.de/leben-und-familie/gesunde-weihnachten/wie-sie-ihre-figur-ueber-die-feiertage-retten-id121080.html>

Sport und konkrete Ziele gegen Weihnachtspfunde

Wie Sie Ihre Figur über die Feiertage retten

Tipps für Festtage ohne Reue

Plätzchen, Weihnachtsgans und Würstchen sind nicht gerade für ihre geringe Kaloriendichte bekannt. Trotzdem kann es gelingen, die Figur über die Weihnachtsfeiertage hinüber zu retten – mit ein wenig Disziplin und den Experten-Tipps auf Lifeline.



Wer an Weihnachten mehr Sport treibt, braucht bei Plätzchen und Karpfen keine Kalorien zu zählen.

Getty Images/iStockphoto

An **Weihnachten** schlemmen viele, was das Zeug hält. Dazu kommt das eine oder andere Gläschen **Alkohol** und kaum **Bewegung**. Bei einem solchen Ungleichgewicht zwischen **Kalorienzufuhr und -verbrauch** zeigt die Waage schnell ein paar Kilos mehr an. Dann folgt jedes Jahr das gleiche Spiel: " Die Betroffenen ärgern sich, dass sie der Versuchung nicht widerstehen konnten, haben ein **schlechtes Gewissen** und schwören sich, es im nächsten Jahr anders zu machen", sagt Diplom-Psychologin Jessica Peterka-Bonetta aus Köln.

Oft bleibt es beim guten Vorsatz. Der Grund der Expertin zufolge: zu wenig echte Motivation, die aus uns selbst kommt. Dafür gilt es, die Verhaltensänderung attraktiver zu machen - etwa durch anspornende **Gedanken an die schlanke Linie** oder darüber, dass die "Viel-Essen-wenig-Bewegung-Kombi" den Körper belastet: Sie lässt einen müde und schlapp werden, kann Symptome wie Magendrücken oder [Kopfschmerzen](#) nach sich ziehen.

Konkrete Ziele machen das "Fest-Fasten" an Weihnachten greifbar

Zu wissen, wofür man seine **Feiertags-Gewohnheiten** ändert, ist aber nur das eine. Damit aus guten Vorsätzen Realität wird, bedarf es einer konkreten Zielsetzung - ob an Silvester oder im Advent. Wer sich nur ganz allgemein vornimmt, bei der fettigen **Weihnachtsgans** weniger

zuzulangen oder an den Feiertagen körperlich aktiver zu sein, läuft viel eher Gefahr zu scheitern als jemand, der sich vorab **klare Regeln** setzt. Die können zum Beispiel so aussehen:

- Nicht mehr als zehn **Plätzchen** pro Tag (umso besser schmecken sie und umso größer ist die Vorfreude auf die nächste Ration)
- Nur kleines Frühstück am Festtag mit zwischendurch reichlich frischem Obst und Gemüse
- Kein **Nachschlag** bei Gans oder Ente, wenig kalorienreiche Soße, dafür mehr bei Gemüsebeilagen

Mehr Tipps rund um Weihnachten

- **Publikumsliebling auf dem Weihnachtsmarkt**
[Glühwein: Genießen mit Bedacht](#)
- **Advent ohne böses Erwachen auf der Waage**
[Weihnachtsmarkt: Bratwurst und Co. sind Kalorienbomben](#)
- **Dicke Festtagspfunde**
[UG| Schnell abnehmen nach den Feiertagen](#)
- Zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit trinken
- Obergrenze beim Alkohol, zum Beispiel zwei Gläser Wein oder Punsch
- Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten
- Nach jeder Mahlzeit kleine **Bewegungseinheit** einbauen, zum Beispiel einen Verdauungsspaziergang
- Den Festtag mit einem kleinen Frühstück beginnen und zwischendurch reichlich frisches Obst und Gemüse essen
- Trinken Sie mindestens zwei Liter kalorienfreie Flüssigkeit...

Fettarm Kochen und Backen zu Weihnachten

Wenn Sie in der Weihnachtszeit etwas **gehaltvollere Lebensmittel** auswählen, ist eine **fettarme Zubereitung** besonders wichtig. So sparen Sie sich einige Fettaguen und Ihre Linie freut sich. Hier einige Tipps für [fettarmes](#) Kochen und Backen:

- Garen Sie Fleisch, Fisch und Geflügel ohne Fett in einer **beschichteten** Pfanne, im Tontopf oder Bratschlauch.

- Bevorzugen Sie Putenfleisch, anstelle von Ente und Gans.
- Garen Sie Gemüse in wenig Wasser und würzen Sie es mit gekörnter Gemüsebrühe, nicht mit Brühwürfeln. Die enthalten nämlich reichlich Fett.
- Bereiten Sie Kartoffelpuffer im Waffeleisen zu.
- Backofen-Pommes-frites können Sie ohne Fett auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech kross backen.
- Kochen Sie Suppe und Bratensauce einen Tag vor dem Verzehr, stellen Sie sie kalt und schöpfen Sie anschließend das Fett ab.
- Wenn Sie zum Backen eine Fertigmischung verwenden, können Sie die Hälfte der benötigten Fettmenge durch Magerjoghurt und einen Esslöffel Grieß ersetzen.
- Auflauf- und Backformen müssen nicht eingefettet werden. Backformen können Sie mit Backpapier auslegen.

Ausdauersport oder Spazierengehen puffert gehaltvolles Weihnachtsessen ab

Die Chance, dass ein solcher Plan aufgeht, steigt, wenn der dazu Entschlossene ernährungs- und sportwissenschaftliche Aspekte miteinbezieht. "Nehmen wir die **körperlichen Aktivitäten**: Sie sollten an die Möglichkeiten des Einzelnen angepasst sein, damit er nicht gleich aufgibt oder sich verletzt", sagt Professor Mark Pfeiffer, Sportwissenschaftler an der Universität Mainz.

Zugleich sollte **Bewegung rund um Weihnachten** möglichst viel Energie verbrauchen, um das Mehr an Kalorien, das sich während der Feiertage ansammelt, abzufedern. Besonders eignen sich **Ausdauersportarten** wie Laufen, [Nordic Walking](#) oder [Skilanglauf](#). Sie beanspruchen den gesamten Muskelapparat, Dauer und Intensität lassen sich je nach Fitnesslevel individuell variieren. Wem das körperlich zu viel ist, kann alternativ **spazierengehen** – das aber möglichst ausgedehnt.

Wasser trinken und auf Sättigung warten an der Festtafel

Was das **Maßhalten beim Essen** angeht, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), [vor den Mahlzeiten ein Glas Wasser zu trinken](#), weil das den Appetit zügelt. Ein weiterer Rat lautet, langsam zu essen, da das **Sättigungsgefühl** erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzt. Wer diese Geduld nicht aufbringt und das Körpersignal ignoriert, läuft Gefahr, sich unkontrolliert vollzustopfen.

Wenn Sie sich mit dem leckeren (Weihnachts-)Mahl doch übernommen haben, finden Sie [hier Tipps gegen das Drücken im Bauch](#).

Weitere Tipps, wie Sie die **Extrakilos rund um Weihnachten** in Schach halten, sehen Sie in der Lifeline-Bildergalerie:

Wie Sie die Kilo-Falle Weihnachten umgehen



Autor: sw / dpa

Letzte Aktualisierung: 25. Dezember 2014

Mehr lesen: [Weihnachten: Wie Sie Ihre Figur über die Feiertage retten](http://www.lifeline.de/leben-und-familie/gesunde-weihnachten/wie-sie-ihre-figur-ueber-die-feiertage-retten-id121080.html#ixzz4TBr6NuqM) <http://www.lifeline.de/leben-und-familie/gesunde-weihnachten/wie-sie-ihre-figur-ueber-die-feiertage-retten-id121080.html#ixzz4TBr6NuqM>