

November 2025

PRESSEMITTEILUNG

Gesunde Weihnachten: So gelingt genussvolles Feiern ohne Reue

Ernährungsexpertin Iris Gutbrod gibt praktische Tipps für bewussten Genuss in der Adventszeit: „Wer schon im Dezember achtsam isst, startet auch leichter und entspannter ins neue Jahr.“

Bad Mergentheim – Glühwein, Plätzchen, Festbraten: Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele die wohl schönste – und zugleich kalorienreichste – Zeit des Jahres. Doch wer sagt eigentlich, dass Genuss und gesunde Ernährung ein Widerspruch sind? Mit der richtigen Balance lassen sich die Feiertage ohne Reue genießen – und der Start ins neue Jahr fällt gleich viel leichter. „Viele Menschen haben heute ein stärkeres Bewusstsein dafür, was sie ihrem Körper Gutes tun können – auch rund um die Feiertage“, sagt Iris Gutbrod, Diätassistentin in der baden-württembergischen Gesundheitsstadt Bad Mergentheim. Sie begleitet im Rahmen der individuellen Ernährungsberatung das ganze Jahr über Menschen, die ihre Ernährung bewusster gestalten oder gesundheitlich verbessern möchten.

Bewusst genießen statt verzichten

Der wichtigste Tipp der Ernährungsexpertin: „Essen Sie mit allen Sinnen – und genießen Sie bewusst. Wer langsam isst, wird schneller satt und braucht automatisch weniger.“ Wer das Plätzchen also wirklich schmeckt, statt es nebenbei zu naschen, hat schon viel gewonnen. Und auch kleine Veränderungen in der Zubereitung können viel bewirken. Hochwertige dunkle Schokolade hat mehr Geschmack und weniger Zucker, und wer beim Backen einen Teil der Butter durch Joghurt ersetzt, spart Kalorien, ohne dass der Genuss leidet.

Auch beim klassischen Weihnachtsbraten lässt sich leicht umdenken: Eine Pute oder ein Hähnchen sind deutlich fettärmer als Gans oder Ente. Sie schmecken, fein gewürzt und mit frischen Kräutern im Ofen gegart, genauso festlich.

Viele Kalorien verstecken sich außerdem in den Soßen. „Hier kann man wunderbar mit pürierten Kartoffeln oder Gemüse statt Sahne binden“, empfiehlt Gutbrod. „Das ergibt eine cremige, aber deutlich leichtere Soße.“ Wer mag, peppt das Gericht mit winterlichen Gewürzen wie Zimt, Muskat oder Kurkuma auf – das bringt Aroma und wirkt zugleich anregend für den Stoffwechsel. Auch Ingwer passt wunderbar in die winterliche Küche: Er wärmt von innen, beruhigt den Magen und stärkt das Immunsystem.

Süßes mit gutem Gewissen

Auch für Naschkatzen gibt es viele genussvolle Alternativen. Statt Mousse au Chocolat oder schwerem Kuchen schmecken Bratäpfel mit Rosinen und Zimt oder ein frischer Obstsalat mit Granatapfel und Zitrusfrüchten herrlich festlich – und belasten das Kalorienkonto kaum. Auch ein Joghurt mit Honig und Nüssen ist ein idealer Abschluss für ein üppiges Menü. Wer an den Feiertagen nicht ganz auf Süßes verzichten will, kann zwischendurch zu einem Zimt-Tee greifen. „Der stillt den Heißhunger auf Süßes und wirkt angenehm wärmend – ideal für kalte Wintertage“, so Gutbrod.

Kleine Alltagsstrategien mit großer Wirkung

Die Ernährungsexpertin rät, den Feiertagen mit Gelassenheit zu begegnen – und sich kleine, aber wirksame Routinen zu bewahren. Wer ausreichend trinkt, vor allem Wasser oder ungesüßten Tee, beugt Heißhunger vor. Ein Spaziergang nach dem Essen unterstützt die Verdauung und sorgt für Bewegung, ohne anstrengend zu sein.

Auch die Augen essen mit: Statt des immer griffbereiten Plätzchentellers wirkt eine Schale mit Mandarinen, Orangen und Nüssen als dekorative und gesunde Alternative. „Das sieht festlich aus und hilft, bewusstere Entscheidungen zu treffen“, sagt Gutbrod.

Ebenso wichtig ist es, Stress zu vermeiden – denn Hektik ist oft der größte Appetitanreger. „Gerade in der Adventszeit sollte man sich selbst Pausen gönnen“, rät die Diätassistentin. „Wer entspannt bleibt, isst automatisch ausgewogener.“ Und wer an einem Tag einmal mehr genießt, kann den nächsten etwas leichter gestalten – ohne schlechtes Gewissen.

Ganzjährig gut beraten

Die Ernährungsberatung in Bad Mergentheim ist Teil eines umfassenden Gesundheitsangebots der Kurverwaltung. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre Ernährung nachhaltig umzustellen und ihr Wohlbefinden zu steigern. In persönlichen Gesprächen analysiert Iris Gutbrod gemeinsam mit ihren Klienten individuelle Essgewohnheiten und entwickelt alltagstaugliche Strategien – von der Gewichtsregulierung bis zur Unterstützung bei speziellen Ernährungsfragen.

„Gerade jetzt, in der kalten Jahreszeit, ist der richtige Zeitpunkt, um sich bewusster mit der eigenen Ernährung auseinanderzusetzen – bevor die guten Vorsätze im Januar beginnen“, betont Gutbrod. „Wer schon im Dezember achtsam isst, startet auch leichter und entspannter ins neue Jahr.“

Individuelle Ernährungsberatung in Bad Mergentheim

Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Ernährung langfristig verbessern möchten – ob bei Übergewicht, Unverträglichkeiten oder einfach für mehr Vitalität im Alltag. Die Beratungen finden ganzjährig im Gesundheitszentrum Bad Mergentheim statt und werden individuell nach Terminvereinbarung angeboten.

Weitere Informationen gibt es online unter:

https://visit.bad-mergentheim.de/de/gesundheit-erholung/giangebote/individuelle-ernaehrungsberatung-id_3367/

Bildunterschrift:

Glühwein, Plätzchen, Festbraten: Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele die wohl schönste – und zugleich kalorienreichste – Zeit des Jahres. Doch wer sagt eigentlich, dass Genuss und gesunde Ernährung ein Widerspruch sind? Mit der richtigen Balance lassen sich die Feiertage ohne Reue genießen – und der Start ins neue Jahr fällt gleich viel leichter. Foto: Adobe Stock

Mehr Informationen über Bad Mergentheim:

Frau Julia Krupka
Tel. 07931/965-220
E-Mail: j.krupka@kur-badmergentheim.de

Sie finden diesen und weitere Pressetexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse: badmergentheim.newswork.de sowie www.bad-mergentheim.de, Rubrik Presse