

Frohes Fest für Leib und Seele

Experten wissen: Genuss ohne Reue ist trotz Schlemmerei auch zu Weihnachten möglich

VON MARTINA SCHÄFER

■ Bad Hermannsborn. Weihnachten ist ein Schlemmerfest. Die Tafel wird reichlich gedeckt. Gänse- oder Entenbraten, Schokoladenpudding oder Eis mit Sahne, wenig später stehen schon wieder Kekse oder die Schwarzwälderkerstorte auf dem Tisch, und zum Abend wird der üppige Fleischsalat gereicht. Die Mahlzeiten scheinen an diesen Tagen schier endlos zu sein.

Leider sind viele der traditionellen Festtagsgerichte schwer verdaulich. Wer zu viel, zu fett und zu süß isst, klagt nicht selten über Sodbrennen, Übelkeit und Magenschmerzen. Ganz abgesehen davon, dass sich die Kalorien auf den Hüften ablagern und die Blutdruck- und Cholesterinwerte hochsteigen.

Doch es geht auch anders, ohne während der Festtage in Askeselben zu müssen. „Weihnachten und Fasten passen einfach nicht zusammen“, weiß Karin Volkhausen von der Park-Klinik Bad Hermannsborn. „Aber trotz Schlemmerei lässt sich Schadensbegrenzung betreiben“, meint die Leiterin der Abteilung Diabetes und Ernährung.

Eine Diät gerade zu Weihnachten sei Humbug und Sorge nur für schlechte Laune. „Verbote und Verzicht sind ganz schlechte Ratschläge, denn die erzeugen nur noch mehr Lust aufs Essen“.

Karin Volkhausen empfiehlt zunächst, langsam zu essen, dann stellesich schneller das Sättigungsgefühl ein. Man solle alles probieren, aber in Maßen. Das heißt, den Nachschlag wegzulassen und bei der leckeren Torte auch nur ein kleines Stück zu genießen. Wer sich dann zwischen den opulenten Mahlzeiten bewegt, vermeidet Völlergefühl und überflüssige Pfunde.

Und mit der Bewegung ist kein schweißtreibendes Fitness-



Von der Theorie zur Praxis: Für gesundes Essen mit vielen frischen Zutaten auch zu Weihnachten plädieren Karin Volkhausen (l.) und Gracelle Welsing von der Park-Klinik.

FOTO: MARTINA SCHÄFER

Programm gemeint, sondern Spazierengehen oder, wer Lust hat, Radfahren oder Schwimmen.

„Wir vermeiden in der Therapie auch mit unseren Patienten das Wort Sport, denn das löst gleich negative Assoziationen aus und damit Ablehnung. Gezielte und regelmäßige Bewegung im Alltag sei da wichtiger als ein ausgiebiges Sportprogramm, an dem man schnell die Lust verliert. „Und da muss man sich ja auch gerade zu Weihnachten überwinden“, weiß die Expertin. Aber es lohnt sich, den inneren Schweinehund zu besiegen.“

Wie es von der Theorie zur Praxis geht, zeigt mehrmals in der Woche Gracelle Welsing in der Lehrküche der Park-Klinik. Die Diätassistentin macht den Patienten deutlich, dass gesunde Ernährung nicht gleich droges Essen bedeutet. Gracelle Wel-

sing bereitet mit den Patienten schmackhafte Menüs vor, zeigt, dass statt tierischer Fette Oliven- oder Rapsöl ebenso gut schmeckt und dass Gewürze und Kräuter Salz ersetzen können. „Wir kochen mit viel Gemüse, es gibt oft Salat und statt des Puddings Nachtisch mit Obst“, so die Diätassistentin.

Es geht nicht darum, Lebensmittel ins Abseits zu drängen und schlecht zu reden, sondern die Leute bewusst zu machen für ihre Ernährung. „Und das geht alle an, nicht nur unsere Patienten“.

Übrigens: 150 Patienten aus ganz Deutschland sind über die Feiertage in der Park-Klinik Bad Hermannsborn, darunter viele, die das Weihnachtsangebot des „Gesundheitsurlaubs“ der Klinik nutzen und sich über den Jahreswechsel verwöhnen lassen.

Und ein Blick ins Weihnachts-



Üppiges Festmahl mit Wein, Weib und Gesang: Nicolas Lancret (1690-1745) hat ein Schinkenessen in Zeiten des Frühbarock wirkungsvoll in Szene gesetzt.

REPRO: SCHÄFER

menü macht deutlich: Sie müssen auf nichts verzichten. Da steht die gebratene Entenbrust mit Kirschsauce, Mandelromanesco und Nusskartoffeln ebenso auf der Speisekarte wie die Hirschkeule mit Cocktailäpfeln, Rosenkohl und Kartoffelrossetten. Und der Nachtisch: Cassiscreme mit Sternfrucht und

Eis mit Zimtkirschen. Und wer sich doch der Völlerei hingeeben hat. „Legen Sie nach den Feiertagen einen Obsttag ein, denn einen Tag kann man besser durchhalten als Wochen voller Fasten“, weiß Karin Volkhausen aus eigener Erfahrung. Die Pfunde sind dann schneller wieder runter.

Festtags-Tipps

- ◆ Essen Sie langsam und mit viel Zeit zwischen den Gängen. Das fördert das Sättigungsempfinden.
- ◆ Planen Sie in Ihrem Weihnachtsmenü einen frischen Salat oder eine Gemüsesuppe ein. Das bremst den Appetit und füllt den Magen.
- ◆ Stellen Sie Kartoffeln, Getreideprodukte und Gemüse im Mittelpunkt des Menüs. Sie

enthalten wenig Fett, sättigen und sind reich an Nähr- und Ballaststoffen.

- ◆ Verspielen Sie Lust auf Süßes, essen Sie sich nicht mit Süßigkeiten satt. Genießen Sie diese mit Zeit. Beim Obstsalat aus exotischen Früchten kommen Naschkatzen auch nicht zu kurz.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (mars)