



Gesundheitstipp für den Monat Dezember

Tee und Plätzchen in der Weihnachtszeit

Schon Monate vor dem Fest verlocken weihnachtliche Süßwaren in den Supermarktregalen zum Naschen. Und spätestens mit dem Anzünden der ersten Kerze auf dem Adventskranz werden überall die heißgeliebten Plätzchen aufgetischt. Oft stehen Marzipan und Schokolade direkt daneben und geben den Startschuss für die traditionelle Völlerei. Hinzu kommen lange Sitzphasen beim Adventskaffee oder bei anderen festlichen Familienrunden, die sich ebenfalls auf das wohlbekanntes Völleregefühl in der Weihnachtszeit auswirken können.

Achtsam genießen!

Festliche Genüsse müssen keineswegs automatisch zu einer gesundheitlichen Belastung werden. Erst einmal heißt es Hand aufs Herz: Muss es wirklich das ganze Marzipanbrot sein? Ist es nicht viel genussreicher, sich jeden Tag ein kleines Stückchen zu gönnen, das dann aber ganz langsam und bewusst auf der Zunge zergehen darf? Schließlich ist die Menge der zusätzlichen Kalorien zwar für die Gewichtszunahme verantwortlich, aber keinesfalls ein Garant für mehr Genuss.

Gesunde Schlemmereien

Mit ein wenig Umsicht, kleinen Tricks und guten Ideen lässt es sich sogar gesund schlemmen. Es gibt einige festlich-leckere Genüsse, die der Seele guttun und den Körper nicht belasten. Wie wäre es zum Beispiel mit Apfel-Haferflocken-Plätzchen als kalorienärmere und gesündere Alternative zu den oftmals überzuckerten Backwaren aus dem Supermarkt? Das gemeinsame Vorbereiten des Gebäcks kann dabei zum wunderbaren Familienritual werden.

Tee: Eine willkommene Abwechslung

Für viele Menschen ist mit dem Weihnachtsfest die Zubereitung heißer Getränke verbunden. Eine willkommene Abwechslung zum heißen Kakao, Kaffee oder Glühwein stellt Tee dar. Mit Gewürzen oder Früchten aromatisierte Schwarz- oder Grüntees haben nicht nur eine anregende Wirkung, sondern verwöhnen uns auch mit dem Duft der traditionellen Weihnachtsgewürze – fast wie Lebkuchen oder Spekulatius – und punkten zusätzlich mit sekundären Pflanzenstoffen. Gutriechend und sehr wohltuend ist auch der Chai, der aus Gewürzen und schwarzem Tee zubereitet wird. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Kräuter- und Früchtetees, die in ihrer geschmacklichen Vielfalt auf jeden Fall einen Versuch wert sind. Am besten einfach mal in die abwechslungsreiche Welt des Tees eintauchen und seinen eigenen Favoriten entdecken.

Bewegte Weihnachten

An den Feiertagen ist den meisten das Sofa lieber als die Sportschuhe. Doch es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass Bewegung auch an den Feiertagen ideal ist, um den Folgen der Schlemmerei entgegenzuwirken und sein Immunsystem zu stärken. Eine gute Alternative zum ständigen Sitzen ist an den Feiertagen ein Spaziergang mit den Verwandten. Ein Schrittzähler kann ungemein zu mehr Bewegung motivieren und könnte ein willkommenes Weihnachtsgeschenk für die Bewegungsmuffel unter Freunden und Verwandten sein. Auch das Schlendern über den Weihnachtsmarkt an ihrem Wohnort trägt entspannt dazu bei, einige zusätzliche Schritte zu sammeln. Das ist ein wunderbarer Ausgleich zum zumeist sitzenden Kaffee und Kuchen bei Tisch. Außerdem können hier sämtliche Sinne angesprochen und die weihnachtliche Vorfreude gesteigert werden.

Unser Rezepttipp – Apfel-Haferflocken-Plätzchen

Zutaten für ca. 25 Kekse:

180 g Apfel, z.B. Boskop
200 g Haferflocken, kernig
3 EL Apfelsaft
1 EL Honig oder Agavendicksaft
1 TL Zimt
1 Zitrone (Bio)
3 Eier
Prise Salz

Zubereitung:

Backofen auf ca. 160 Grad vorheizen.
Apfel mit Schale waschen, entkernen und fein raspeln. Haferflocken mit geraspeltetem Apfel, Apfelsaft, Honig und Zimt vermengen. Mit dem Abrieb der Zitronenschale und etwas Zitronensaft verfeinern.
Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Apfel-Haferflockenmasse geben.
Aus der Masse mit Hilfe von zwei Teelöffeln ca. 25 Häufchen formen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Die Backbleche hintereinander auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

BARMER