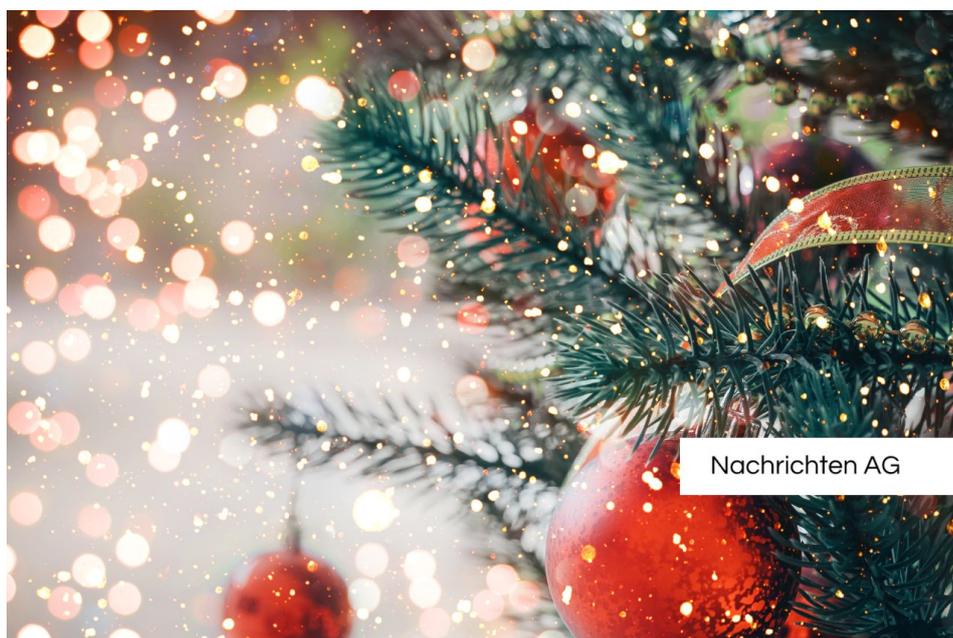


Weihnachtsmarkt-Genuss ohne Reue: So vermeiden Sie die Kalorienfalle!

Entdecken Sie, wie Sie die festliche Stimmung auf Berlins Weihnachtsmärkten genießen und gleichzeitig Kalorien sparen können. Tipps zur gesunden Ernährung in der Vorweihnachtszeit.



In Berlin stehen die beliebten Weihnachtsmärkte in vollem Gange, doch die Freude könnte durch gesundheitliche Warnungen getrübt werden. Wie **BERLIN LIVE** berichtet, sollte man beim Genuss von Glühwein besonders auf „Fuselstoffe“ achten. Diese alkoholischen Nebenprodukte können nicht nur unangenehme Kater verursachen, sondern auch die Gesundheit belasten. Astrid Donalies von der Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Besuch eines Weihnachtsmarkts wie ein feines Essen zu genießen und in Maßen zu konsumieren. Ein Glas Glühwein mit 200 ml enthält rund 214 Kcal – das summiert sich schnell, besonders wenn man auch noch zu kalorienreicher Kost wie Bratwurst oder gebrannten Mandeln greift.

Gesundheitsbewusstsein zur Weihnachtszeit

Besucher werden ermutigt, sich bewusst zu machen, welche Getränke sie wählen. Je dunkler der Alkohol, desto mehr Fuselalkohole können enthalten sein, warnt Donalies. Es ist also ratsam, auf Qualität zu achten und Übermaß zu vermeiden. Auch im Hinblick auf die bevorstehende Fastenzeit überlegen viele Deutsche, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Laut einer Umfrage der DAK beabsichtigen 73 Prozent der Befragten, während der Fastenzeit für 40 Tage auf Alkohol zu verzichten. Dieser temporäre Verzicht kann durchaus positive Effekte auf die Gesundheit haben, berichten viele: Besserer Schlaf, mehr Energie und eine gesteigerte Fähigkeit, zwischen echtem Hunger und Appetit zu unterscheiden, sind häufige Rückmeldungen.

Die Ernährungsexpertin Silke Willms führt weiter aus, dass der kurzfristige Verzicht auf Alkohol helfen kann, das eigene Konsumverhalten zu überdenken. Die positiven Effekte sind jedoch schnell dahin, wenn man nach der Fastenzeit zur alten Gewohnheit zurückkehrt. Daher ist ein bewusster Umgang mit Alkohol und kalorienreichen Getränken unerlässlich, nicht nur während der Fastenzeit, sondern auch auf den Weihnachtsmärkten in der Hauptstadt, wo reichlich Genuss auf dem Programm steht. Ein maßvoller Umgang könnte nicht nur den Winter, sondern auch die Gesundheit nachhaltig verbessern, wie **stern.de** anmerkt.

Details

Quellen

- www.berlin-live.de
- www.stern.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de