

Trick 4

VITAMIN D

Unser Sonnenhormon

Im Winter kommen Sonnenlicht und vor allem die UVB-Strahlen zu kurz. Wenn der Körper zu wenig Vitamin D hat, stellt er auf Wintermodus um und speichert aus reinem Überlebenswillen einfach alles, was ihm unter die Finger kommt. Das hat unseren Vorfahren zwar das Überleben in den kargen Wintermonaten gesichert, für uns bedeutet es aber, dass der Hosenbund unangenehm spannt. Je niedriger der Vitamin-D-Spiegel, desto weniger können wir also an Essen verarbeiten, denn der Stoffwechsel ist im Winterschlaf. **Durch die Nahrung können wir Vitamin D nicht zuführen, daher empfiehlt sich ein gutes Vitamin-D-Präparat. Für eine effektive Aufnahme unbedingt zusammen mit dem Vitamin K2 einnehmen!**

Trick 5

DIE BASISCHE KNÖDELALTERNATIVE

Auf gute Beilagen setzen

Ein guter Trick zur Unterstützung unseres Organismus: Den Braten mit basischen Beilagen kombinieren und so der (meist schleichend eintretenden) Übersäuerung standhalten. Statt Braterdäpfeln und Knödeln lieber zu Roten Rüben, Süßkartoffeln, Pastinaken, Steckrüben, Maroni, Kürbis, Erdäpfeln (in der Schale gedämpft oder gekocht), Mandeln, gekochtem grünen Gemüse, Pilzen und Nüssen greifen. Crème fraîche lässt sich wunderbar durch eine Mandelsauce (Mandeln mit Gewürzen und Wasser pürieren) ersetzen. Eiweiße machen länger satt, halten den Blutzucker stabil und geben Energie. Sekundäre Pflanzenstoffe und Faserstoffe aus Gemüse versorgen den Körper ideal. Knödel und andere Teigwaren bedeuten für den Körper eine Zuckerzufuhr und sollten daher nur in homöopathischen Dosen am Teller landen. **Wer vor allem abends auf Kohlenhydrate weitgehend verzichtet, wird sich über speckbefreite Hüften freuen können.**

Trick 6

DER VERDAUUNG EINHEIZEN

Ballaststoffe machen den Unterschied

Wenn wir von einem Festtagsessen zum nächsten rollen, ist es wichtig, dass die Nahrungsverarbeitung ordentlich funktioniert. Durch die Beigabe von Ballaststoffen bewirken wir eine bessere Verdauungsleistung. **Gerade ins Frühstück lassen sich Ballaststoffe sehr gut einbauen.** Also am besten Chiamsamen (1 EL pro Tag) und/oder Flohsamenschalen (2 TL/Tag) täglich zuführen! Und wer bei all dem schweren Essen unter Verstopfung leidet: Magnesium hilft (abends einnehmen!).

Trick 7

DEM DARM SCHMEICHELN

Fermentierte Lebensmittel einbauen

Beim Fermentieren werden Lebensmittel durch Milchsäuregärung haltbar und nährstoffreich gemacht. Hierzulande ist das Sauerkraut der berühmteste Vertreter. Die guten Bakterien machen Speisen für den Darm besser verdaulich und pflegen auch gleich unsere Darmflora. Die besonders guten News: Wenn wir mehr von den guten Darmbakterien (den Bakterioiden) beherbergen, haben wir weniger verlangen nach Zucker!

Trick 8

HEALTHY TREATS STATT VANILLEKIPFERL

Das Richtige naschen

Getrocknete Datteln und Feigen schmecken schön süß und liefern uns viele Vitamine und Mineralien. **Durch den idealen Ausgleich von Fructose und Glucose ist die Dattel (in Maßen genossen) kein Dickmacher, sondern ein herrlicher Energielieferant, so profitieren wir von Nährstoffen und Süße ohne Sünde.** Ein paar Walnüsse dazu, und das Vanillekipferl kann abtanzen. Aber Achtung, andere Trockenfrüchte haben nicht diese vorteilhafte Zuckereigenschaft!

