



## **Newsletter 2025/6**

**LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

es weihnachtet sehr – die Tage werden kürzer, die Lichter wärmer, und vielerorts kehrt ein Hauch von festlicher Ruhe ein. Gleichzeitig ist diese Zeit für viele Menschen auch geprägt von vollen Terminkalendern, Erwartungen und intensiven Begegnungen.

In diesem Dezember-Newsletter möchten wir genau hier ansetzen: mit kleinen Impulsen, die gut tun, Orientierung geben und dabei helfen, die Feiertage bewusster und entspannter zu erleben.

Wir haben für Sie ein gesundes, winterliches Festtagsmenü zusammengestellt, widmen uns der Frage, wie Achtsamkeit am Familientisch zu mehr Gelassenheit beitragen kann, und werfen einen Blick auf Wintergewürze, die nicht nur aromatisch sind, sondern Körper und Wohlbefinden unterstützen können.

Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie die Lektüre – und lassen Sie sich ein wenig durch die Adventszeit begleiten.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen guten Start in ein gesundes, zuversichtliches neues Jahr.

Ihr Newsletter-Team

Facebook: [facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.](https://facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.)

Instagram: [instagram.com/bv\\_gesundheitsberater](https://instagram.com/bv_gesundheitsberater)

Blog: <https://bundesverbandgesundheitsberater.wordpress.com/>





## WINTERGEWÜRZE: HERKUNFT & GESUNDHEITLICHER NUTZEN

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)



Schon der Duft von Zimt, Nelken oder Kardamom lässt viele von uns unmittelbar in eine winterliche Stimmung eintauchen. Interessant ist jedoch, dass die Gewürze, die wir heute so selbstverständlich in Plätzchen, Tee oder Festtagsgerichten verwenden, eine überraschend lange und bewegte Geschichte haben. Sie reisten über Kontinente, waren einst kostbare Handelsgüter, dienten als Heilmittel – und fanden erst viel später ihren festen Platz in der europäischen Winterküche.

Gleichzeitig spielt ihre gesundheitliche Wirkung bis heute eine wichtige Rolle. Viele dieser aromatischen Pflanzen können unserer Verdauung helfen, das Immunsystem unterstützen oder wärmende Ruhe in die kalte Jahreszeit bringen. Die Kombination aus jahrtausendealter Tradition und moderner Erkenntnis macht sie zu wertvollen Begleitern in der Adventszeit – kulinarisch und therapeutisch.

Begeben wir uns also auf eine kleine Reise durch sechs klassische Wintergewürze – und entdecken wir, wo sie ihren Ursprung haben und welche gesundheitlichen Schätze in ihnen stecken.

### **Zimt – das „braune Gold“ aus dem Orient**

#### Geschichte:

Zimt wurde in Ägypten als kostbare Opfergabe geschätzt und war zeitweise teurer als Silber. Seine Herkunft liegt in Sri Lanka und Südasien. Über arabische Händler gelangte er nach Europa und wurde ein Symbol für Wärme und Wohlstand.

#### Wirkung auf Körper & Wohlbefinden:

- kann den Blutzuckerspiegel sanft stabilisieren
- kann wärmend, entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken
- reich an antioxidativen Pflanzenstoffen

### **Kardamom – die Perle aus Indien**

#### Geschichte:

Kardamom zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt. In Indien wurde er früh medizinisch und spirituell genutzt. Griechen und Römer importierten ihn als Luxusgut – später fand er seinen Weg in die europäische Winterküche.

#### Wirkung auf Körper & Wohlbefinden:

- kann Magen und Darm beruhigen
- kann Blähungen und Völlegefühl lindern
- kann leicht stimmungsaufhellend dank ätherischer Öle wirken

### **Muskat – das Gewürz, um das Kriege geführt wurden**

#### Geschichte:

Muskat stammt von den Banda-Inseln in Indonesien. Im 16. und 17. Jahrhundert war es so

wertvoll, dass Kolonialmächte erbittert um den Handel kämpften. Heute verleiht es winterlichen Gerichten eine warme, erdende Note.

#### Wirkung auf Körper & Wohlbefinden:

- kann mild beruhigend wirken
- kann die Verdauung unterstützen
- kann krampflösend wirken  
(Hinweis: nur in kleinen Mengen verwenden.)

#### **Anis – Heilgewürz der Antike**

##### Geschichte:

Anis war bereits den alten Ägyptern, Griechen und Römern bekannt. Die Römer servierten nach schweren Mahlzeiten Aniskuchen – ein früher Vorläufer heutiger Digestifs.

#### Wirkung auf Körper & Wohlbefinden:

- kann Krämpfe und Völlegefühl lindern
- kann Magen und Nerven beruhigen
- wohltuend für die Atemwege

#### **Nelken – Duftboten der Gewürzinseln**

##### Geschichte:

Nelken stammen von den Molukken in Indonesien. Schon im 4. Jahrhundert v. Chr. gelangten sie über Handelsrouten in den Mittelmeerraum. Wegen ihres hohen Wertes wurden sie lange hauptsächlich für medizinische Zwecke genutzt.

#### Wirkung auf Körper & Wohlbefinden:

- kann antiviral und antibakteriell wirken
- wirken entzündungshemmend
- kann Verdauung und Wärme im Körper fördern

#### **Sternanis – der fernöstliche Aromenschatz**

##### Geschichte:

Sternanis kommt aus China und Vietnam und wurde dort traditionell als Heilpflanze verwendet, besonders bei Erkältungen. Erst später fand er Einzug in europäische Punsch- und Gewürzmischungen.

#### Wirkung auf Körper & Wohlbefinden:

- kann die Atemwege unterstützen
- kann schleimlösend wirken
- mild beruhigend und verdauungsfördernd

Die Gewürze, die unsere Adventszeit so unverwechselbar duften lassen, sind viel mehr als aromatische Begleiter. Sie verbinden Geschichte, Kultur und Heilkunde auf faszinierende Weise und erinnern uns daran, wie eng Genuss und Gesundheit zusammenhängen können. Vielleicht liegt genau darin ihr Zauber: ein bisschen Wärme für den Körper – und ein bisschen Wohlfühlgefühl für die Seele.



## FESTTAGSFRIEDEN STATT FESTTAGSSTRESS: ACHTSAMKEIT AM FAMILIENTISCH

(LESEZEIT: CA. 3 MINUTEN)



Feiertage verbinden – und sie fordern.

Vielleicht kennen Sie es, das Déjà-vu am Familientisch: derselbe Ablauf, ähnliche Bemerkungen, feste Erwartungen – die immergleiche Geschichte, nur mit neuen Socken. Wenn Zeit, Aufgaben und Emotionen dichter werden, beginnen vertraute Kommentare mehr Gewicht zu bekommen. Oft triggert uns nicht der einzelne Satz, sondern ein automatischer Ablauf im Hintergrund. Achtsamkeit schafft in genau solchen Momenten einen kleinen inneren Abstand: Schon ein bewusster Atemzug kann diesen Automatismus unterbrechen – und mit dieser Mikro-Pause entsteht spürbar mehr Gelassenheit.

### Achtsamkeit verstehen: Alltagstaugliche Klarheit

Achtsamkeit heißt, die Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu richten, und dies freundlich, neugierig, ohne vorschnelles Urteil zu tun. Wir nehmen wahr, was innen und außen geschieht (Gedanke, Gefühl, Körperempfinden, Kontext), bevor wir handeln. Diese kleine Verschiebung – erst wahrnehmen und dann sprechen – verändert oft Timing, Tonfall und Inhalt. Im Alltag lässt sich Achtsamkeit durch kurze Mikro-Pausen kultivieren.

### Das unsichtbare Geschenk: Präsenz statt Perfektion

Der wertvollste Raum liegt demnach nicht unter dem Baum, sondern im eigenen Kopf: Er wird spürbar, wenn wir die Aufmerksamkeit bündeln, den Atem verlängern und den Körper wieder bewusst wahrnehmen. So tritt auch der Anspruch auf Perfektion Schritt für Schritt zurück – und Präsenz entsteht. Aus dem Impuls, „klarzustellen“, wächst die Bereitschaft, Beziehung zu gestalten. Ruhiger, respektvoller und oft überraschend wirksam.

### Drei konkrete Achtsamkeitsübungen für den Weihnachtsabend

Damit der Schritt von der Idee in die Praxis leichtfällt, folgen drei Übungen, die sich ganz unauffällig in jeden Abend integrieren lassen.

#### 1. STOP-Methode (30–60 Sekunden):

Ihre Mikro-Pause für mehr Klarheit. S-T-O-P steht für: Stoppen – Tief atmen – Beobachten – Proceed (bewusst antworten). Bevor Sie antworten, stoppen Sie kurz. Atmen Sie dreimal ruhig ein und etwas länger aus; Füße am Boden, Schultern, Gesicht wahrnehmen; und benennen Sie innerlich, was da ist („Ärger“, „Anspannung“, „Wärme“). Danach knapp und bewusst antworten. STOP ist oft der Unterschied zwischen einem Konflikt und einem guten Gespräch.

2. 5-4-3-2-1 Grounding (sensorische Verankerung):

Den Stresskreislauf unterbrechen. Erkennen Sie nacheinander fünf Dinge, die Sie sehen; vier, die Sie berühren bzw. spüren; drei, die Sie hören; zwei, die Sie riechen; sowie eine, die Sie schmecken. Diese Sinnesleiter holt Aufmerksamkeit in Körper und Raum und unterbricht so den Stresskreislauf für einen Moment.

3. Name it to tame it (Emotionen benennen):

Impulse erkennen, statt ihnen zu folgen. Geben Sie dem Gefühl leise einen Namen: „Das ist Ärger/Scham/Unruhe.“ Allein das Labeln reduziert emotionale Übererregung und unterstützt die präfrontale Regulation. Optional formuliert als Ich-Botschaft: „Ich merke, ich werde gerade unruhig. Ich nehme mir einen Atemzug und höre weiter zu.“

### Warum Achtsamkeit wirkt

Was sich in der Praxis zeigt, wird durch Studien gestützt: Achtsamkeitsprogramme (MBSR/MBCT) verbessern Stressbewältigung, Emotionsregulation und Wohlbefinden (Goyal et al., 2014). Das gezielte Benennen von Gefühlen („affect labeling“) dämpft die Aktivität der Amygdala und stärkt präfrontale Netzwerke – genau der Mechanismus hinter Übung 3 (Lieberman et al., 2007). Zudem berichten bildgebende Studien von strukturellen und funktionalen Veränderungen in Regionen, die für Selbstwahrnehmung und Regulation bedeutsam sind (Hölzel et al., 2011). Gesamtübersichten ordnen die Effekte als Zusammenspiel von Aufmerksamkeit, Interozeption und Emotionsmodulation (Creswell, 2017) ein.

Wählen Sie eine der drei Übungen als Anker für den Abend – klein, machbar, wirksam. Teilen Sie sie mit Klient:innen oder Liebsten und beobachten Sie, wie sich der Ton am Tisch spürbar verändert, sobald Präsenz den Takt vorgibt. Oft genügt schon ein bewusster Atemzug, der Gespräche weicher werden lässt und Nähe entstehen lässt. Denn die eigentliche Magie der Feiertage liegt in der Qualität unserer Beziehungen.

#### Katja Hüttner

Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), vegane Ernährungsberaterin  
E-Mail: [katja-huettner@web.de](mailto:katja-huettner@web.de)

Website: [www.katja-huettner.de](http://www.katja-huettner.de)

#### Weiterführende Quellen:

- Goyal M, et al. *JAMA Intern Med.* 2014;174(3):357–368.
- Lieberman MD, et al. *Psychol Sci.* 2007;18(5):421–428.
- Hölzel BK, et al. *Psychiatry Res Neuroimaging.* 2011;191(1):36–43.
- Creswell JD. *Annu Rev Psychol.* 2017;68:491–516.

**Kommentiert [KH1]:** Das müsste bei Kürzung von fünf auf drei Übungen ggf. angepasst werden.



## FESTLICHES VEGETARISCHES WEIHNACHTSMENÜ

(LESEZEIT: CA. 4 MINUTEN)

Gerade an Weihnachten wünschen sich viele ein Menü, das festlich schmeckt, aber nicht beschwert – und sich ohne großen Stress zubereiten lässt. Dieses dreigängige, vegetarische Weihnachtsmenü ist genau so gestaltet: leicht, aromatisch und voller winterlicher Gewürze, die Körper und Seele wärmen. Viele Komponenten lassen sich bereits am Vortag vorbereiten, sodass am Heiligabend nur noch wenige Handgriffe nötig sind.

### GRÜNKOHL-KOKOS-SUPPE MIT KARDAMOM & LIMETTE

Eine cremige, aromatische Wintersuppe, die den Festabend leicht und elegant eröffnet.



#### Zutaten (4 Personen)

200 g frischer Grünkohl, grob gehackt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Kartoffel, gewürfelt  
400 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
1 Prise Kardamom  
1 TL Limetten- oder Zitronenabrieb (am besten Bio)  
Salz, Pfeffer  
optional: geröstete Mandelblättchen

### **Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauch andünsten, Grünkohl und Kartoffel hinzufügen und kurz mitdünsten. Brühe zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch, Kardamom und Limettenabrieb hinzufügen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Healthy Twist**

Grünkohl ist reich an Vitamin C und Antioxidantien, Kardamom wirkt beruhigend auf Magen und Darm – ideal als sanfter Einstieg in ein festliches Menü.

### **Tipp (Vorbereitung)**

Die Suppe lässt sich am Vortag komplett kochen und am nächsten Tag nur noch kurz erhitzen. Das spart Zeit und Nerven.

## **ROSENKOHL-CRANBERRY-LASAGNE MIT RICOTTA, WALNÜSSEN & MUSKAT**



Eine besondere, winterliche Lasagne, die vertraut schmeckt und gleichzeitig mit festlichen Aromen überrascht.

### **Zutaten (4 Personen)**

#### **Für das Gemüse:**

500 g Rosenkohl, halbiert  
2 rote Zwiebeln, in Streifen  
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

#### **Für die Ricotta Creme**

400 g Ricotta  
100 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink  
1 Bio-Zitrone (Abrieb)  
1 Ei (optional), Salz, Pfeffer

#### **Für die Cranberry-Sauce:**

150 g frische oder TK-Cranberries  
2 EL Ahornsirup oder Honig  
1 EL Orangensaft  
1 kleine Prise Zimt

#### **Für die Béchamel:**

30 g Butter oder Margarine  
30 g Mehl  
je 1 kräftige Prise Muskat, Salz, Pfeffer

**Sonstiges:**

9–12 Lasagneplatten  
40–50 g Walnüsse, gehackt  
150–200 g geriebener Käse oder Käsealternative  
(z. B. Mozzarella, Gouda oder eine Mischung – gerne mild, damit die Aromatik des Rosenkohls nicht übertrönt wird)

**Zubereitung**

1. Gemüse rösten: Rosenkohl und Zwiebeln mit Öl, Salz und Pfeffer mischen, bei 200 °C ca. 20 Minuten rösten.
2. Ricotta-Creme rühren: Ricotta mit Milch, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer glattrühren.
3. Cranberry-Sauce: Cranberries mit Ahornsirup, Orangensaft und Zimt 5–7 Minuten köcheln.
4. Béchamel: Butter schmelzen, Mehl einrühren, Milch zugeben und glattrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
5. Schichten: In eine Form nacheinander Béchamel, Lasagneplatten, Ricotta, Rosenkohl, Walnüsse und Cranberry-Sauce schichten.
6. Nach jeder Ricotta-Schicht eine dünne Schicht geriebenen Käse aufstreuen.
7. Die oberste Schicht großzügig mit Käse bestreuen, damit sie beim Backen goldbraun wird.
8. Backen: Bei 180–190 °C ca. 30–35 Minuten backen. Die letzten 5 Minuten Grillfunktion oder Oberhitze zuschalten.

**Healthy Twist**

Rosenkohl liefert Bitterstoffe für eine bessere Verdauung nach üppigem Essen, Cranberrys bringen antioxidative Kraft und Muskat eine angenehm wärmende, beruhigende Note.

**Tipp (Vorbereitung)**

Die gesamte Lasagne lässt sich problemlos am Vortag vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Am Festtag einfach in den Ofen schieben – fertig.



## DESSERT: LEICHTES SPEKULATIUS-TIRAMISU MIT ZIMT, NELKEN & ORANGENNOTE



Ein weihnachtliches Dessert, das cremig schmeckt, aber leicht bleibt – und sich besonders gut vorbereiten lässt.

### Zutaten (4–6 Portionen)

#### Für die Creme:

250 g Mascarpone  
250 g griechischer Joghurt oder Skyr  
2–3 EL Ahornsirup oder Honig  
1 TL Vanilleextrakt  
Abrieb einer Bio-Orange  
1 kleine Prise Zimt  
1 Messerspitze Nelken

#### Für die Schichten:

150–200 g Spekulatius  
150 ml Orangensaft

#### Deko (optional):

Granatapfelkerne oder Orangenfilets  
gehackte Pistazien oder Mandeln

**Kommentiert [KH2]:** Hier auch vegane Optionen nennen? Gibt es mittlerweile ja auch alles vegan. Statt Mascarpone würde sich auch Seidentofu eignen.

### Zubereitung

1. Creme rühren: Mascarpone, Joghurt, Vanille, Orangenschale und Gewürze glattrühren.
2. Spekulatius tränken: Kekse kurz in Orangensaft tauchen.
3. Schichten: In einer Form oder in Gläsern Spekulatius und Creme abwechselnd einschichten.
4. Kühlen: Mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht.
5. Dekorieren: Nach Belieben mit Granatapfelkernen oder Nüssen toppen.

### Healthy Twist

Durch den Joghurt wird das Dessert leichter, aber bleibt cremig. Zimt und Nelken wirken verdauungsfördernd, Orange bringt Frische und Vitamin C.

### Tipp (Vorbereitung)

Dieses Dessert gewinnt sogar, wenn es über Nacht zieht – perfekt für alle, die Heiligabend entspannt genießen möchten.



## VORSCHAU

Unseren nächsten Newsletter planen wir für Januar 2026. Bis dahin: Bleiben Sie gesund!



## ABMELDEN

Sie möchten unseren Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmelden“ an [newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:newsletter@bundesverband-gesundheitsberater.de).



## IMPRESSUM

**Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.**

**Fachverband für ganzheitliche Gesundheit**

Gotische Str. 15 - 61440 Oberursel

Eingetragen im Vereinsregister Amtsgericht Bad Homburg, Registerblatt VR1967

[info@bundesverband-gesundheitsberater.de](mailto:info@bundesverband-gesundheitsberater.de)

[www.bundesverband-gesundheitsberater.de](http://www.bundesverband-gesundheitsberater.de)

Facebook: [facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.](https://facebook.com/Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.)

Instagram: [instagram.com/bv\\_gesundheitsberater](https://instagram.com/bv_gesundheitsberater)

*Hinweis: Für die Inhalte der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autoren/innen verantwortlich.*

*Bildrechte: BVGB e.v , Patricia Gersch,*