SITUATIONSKARTE · WAS ESSE ICH JETZT?

Weihnachtsmarkt

Glühwein, gebrannte Mandeln, Bratwurst: Der Weihnachtsmarkt riecht nach Ausnahme. Er ist ja auch eine, du gehst nicht jeden Tag hin. So genießt du genau das, worauf du Lust hast, ohne dass er dich aus dem Takt bringt.

1 Wie hungrig bin ich?

2 Highlight oder Anker?

3 Welche Möglichkeiten gibt es hier?

4 Wie wird ein Teller daraus?

Vorher normal essen

Den Tag über nicht sparen. Wer ausgehungert ankommt, isst sich durch alle Stände.

Erst eine Runde drehen

Schau dir alles an und entscheide dann, worauf du wirklich Lust hast. Das ist dein Highlight, und das genießt du ganz bewusst.

So genießt du dein Highlight

Die kleine Größe zuerst

Die kleine Tüte Mandeln, die halbe Portion, das kleine Lebkuchenherz. Reicht es nicht, holst du dir noch etwas.

Teilen

Zu zweit probierst du zwei Stände mit der Menge von einem. Gerade bei Bratwurst mit Pommes, Reibekuchen oder Schmalzgebäck.

Glühwein-Grenze vorher festlegen

Zum Beispiel ein oder zwei Tassen. Danach Kinderpunsch oder Tee, wenn du noch etwas Warmes in der Hand haben willst.

Extras bewusst wählen

Sahne auf dem Glühwein oder Kakao, extra Soße, doppelter Belag auf dem Crêpe: Lass weg, was dir nicht wichtig ist, und behalt, worauf du dich freust.

Wenn du Hunger auf etwas Richtiges hast

- **Herzhaft und sättigend:** Flammlachs, Hähnchen- oder Rinderspieß, Ofenkartoffel mit Kräuterquark. Gut als Abendessen, danach reicht oft eine Kleinigkeit Süßes.
- **Stehen bleiben:** Iss nicht im Gehen. Wer bewusst isst, merkt eher, wann es reicht.
- **Am nächsten Tag** normal weiter essen. Nichts ausgleichen, nichts nachholen.

Meine Standard-Lösung

Mein Weihnachtsmarkt-Highlight und meine Glühwein-Grenze: