Adventskalender 2026 – alle Tipps auf einen Blick

Gesund und fit durch die Weihnachtszeit

1. DEZEMBER

Auf ausreichend Flüssigkeit achten

In der kalten Jahreszeit meldet sich der Durst seltener als im Sommer. Doch der Körper braucht nach wie vor genug Flüssigkeit. Eine gute Orientierung ist, täglich einen Liter Wasser und einen Liter ungesüßten Tee zu trinken, z. B. einen weihnachtlichen Gewürztee. So kann das Wohlbefinden gesteigert werden.

2. DEZEMBER

Spaziergänge nach dem Essen

Schon ein bis zwei kurze Spaziergänge täglich reichen aus, um Bewegung in den Alltag zu bringen. Das kann ein Spaziergang in der winterlichen Natur oder ein kleiner Bummel über den Weihnachtsmarkt sein. Besonders nach dem Essen hilft die sanfte Bewegung dabei, die Glukosewerte zu senken. Auch die Seele und das Immunsystem freuen sich darüber.

3. DEZEMBER

Vollkorn- statt Weißmehl

Neben Bewegung helfen Ballaststoffe dabei, die Glukoseverläufe stabil zu halten. Wie wäre es daher, heute auf Produkte mit Weißmehl zu verzichten und stattdessen solche aus Vollkorn zu wählen? Bei den Hauptmahlzeiten gelingt das mit Vollkorn-Brot, -Nudeln oder -Reis. Auch beim Plätzchen-Backen und Naschen gibt es Vollkorn-Varianten.

4. DEZEMBER

Gemüse zu jeder Hauptmahlzeit

Kohlsorten, Chicorée, Feldsalat, Möhren und Lauch gibt es in der Vorweihnachtszeit aus regionalem Anbau. Der Körper freut sich über eine Extra-Portion Gemüse zu jeder Mahlzeit wie eine Chicorée-Staude zum Frühstück, ein deftiges Kohlgericht zur Mittagszeit und einen leichten Feldsalat am Abend.

5. DEZEMBER

Alltagsbewegung einbauen

Es müssen keine sportlichen Höchstleistungen sein. Schon kleine Bewegungen im Alltag sind eine echte Bereicherung für die Gesundheit. Zum Beispiel kann man die Treppe statt des Aufzugs nehmen oder die (Weihnachts-)Einkäufe zu Fuß erledigen.

6. DEZEMBER

Bewusst genießen

Gerade in der Adventszeit gibt es überall süße Leckereien. Natürlich möchte man gerade jetzt nicht aufs Naschen verzichten. Plätzchen und Co sollten daher in einer festgelegten Menge bewusst in den Tag eingeplant werden, am besten kombiniert mit etwas Bewegung.

7. DEZEMBER

Mehr Ballaststoffe essen

Ballaststoffe machen satt, unterstützen einen stabilen Glukoseverlauf, kurbeln die Verdauung an und fördern gesunde Darmbakterien. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) empfiehlt täglich rund 40 Gramm Ballaststoffe. Gute Quellen sind Vollkorn-Produkte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salat, Obst und Nüsse.

8. DEZEMBER

Zwischendurch aufstehen

Langes Sitzen schadet der Gesundheit. Je länger man sitzt, desto müder und weniger beweglich werden Körper und Geist. Daher lohnt es sich, regelmäßig aufzustehen, sich zu recken, zu strecken, auf der Stelle zu gehen oder Kniebeugen zu machen. Hilfreich ist eine Erinnerung auf dem Handy oder der Fitness-Uhr, z. B. alle 55 Minuten.

Diabetes-Anker-Adventskalender 2026 – Inhalte und Design: Diabetes-Anker (diabetes-anker.de) | Nur für den privaten Gebrauch!

Diabetes Anker
Für alle Höhen und Tiefen

Adventskalender 2026 – alle Tipps auf einen Blick

Gesund und fit durch die Weihnachtszeit (Fortsetzung)

9. DEZEMBER

Eiweißreiche Lebensmittel wählen

Eiweißreiche Lebensmittel helfen dabei, besser und länger satt zu bleiben. Besonders hochwertige, eiweißreiche Lebensmittel sind fettarme Milch-Produkte wie Quark, körniger Frischkäse und Tofu. Hülsenfrüchte sowie Fisch, Geflügel und Eier sind ebenfalls wichtige Eiweiß-Quellen.

10. DEZEMBER

Nüsse knabbern

Ob aus dem Nikolaus-Stiefel oder dem Supermarkt-Regal: Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse und Co sind besonders reich an hochwertigen, gesunden Fetten, Ballaststoffen und fettlöslichen Vitaminen. Empfehlenswert sind laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 25 bis 30 Gramm, am besten ohne Zusätze wie Salz, Gewürze oder Zucker.

11. DEZEMBER

15 Minuten bewegen

Nach den ersten Advents-Tagen mit mehr Bewegung ist jetzt ein guter Zeitpunkt, die Alltagsbewegung auf eine Bewegungs-Einheit von 15 Minuten täglich zu steigern. Das geht auch im Sitzen oder Liegen, beispielsweise mit Radfahren in der Luft, Beine anwinkeln, strecken und kreisen.

12. DEZEMBER

Lieblingsessen genießen

Wer gesund und bewusst isst, muss nicht auf seine Lieblings-Speisen verzichten. Jede Woche kann ein Leibgericht eingeplant werden. Alternativ kann man auch überlegen, wie sich das Gericht gesünder zubereiten lässt, z. B. durch andere Gar-Methoden oder das Verwenden von frischen statt Fertig-Produkten.

13. DEZEMBER

Kleine Auszeit nehmen

Wie wäre es mit einer bewussten, kleinen Auszeit vor Weihnachten? Dazu eignen sich zum Beispiel das Schmökern in einem guten Buch, Basteln und Handarbeiten oder ein Telefonat mit einem lieben Menschen. Solche Dinge tun der Seele gut und helfen beim Abschalten vor den Feiertagen.

14. DEZEMBER

Obst im Winter genießen

Auch im Winter gibt es frisches Obst, das den Speiseplan bereichert, zum Beispiel Orangen und Mandarinen aus der Gruppe der Zitrus-Früchte sowie Kiwi. Neben dem natürlich enthaltenen Fruchtzucker schenken sie Vitamin C und Ballaststoffe. Die Mandarine gehört besonders in die Weihnachtszeit. Die DGE empfiehlt täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse.

15. DEZEMBER

Muskeln kräftigen

Zweimal die Woche bewusst die Muskeln zu trainieren, kann den gesamten Körper stärken. Je kräftiger die Muskeln sind, desto höher ist der körperliche Energie-Verbrauch in Ruhephasen. Zudem kann Muskel-Training helfen, die Glukosewerte stabil zu halten, sowie vor Übergewicht und Knochenschwund (Osteoporose) schützen.

16. DEZEMBER

Würzen statt Salzen

Kräuter und Gewürze wie Rosmarin, Knoblauch oder Paprika bringen Geschmack auf den Teller. Weihnachtlich aromatisch sind zum Beispiel Zimt, Kardamom, Nelken, Piment und Vanille. Es lohnt sich, beim Kochen und Backen kreativ zu werden und neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren.

Diabetes-Anker-Adventskalender 2026 – Inhalte und Design: Diabetes-Anker (diabetes-anker.de) | Nur für den privaten Gebrauch!

Diabetes Anker
Für alle Höhen und Tiefen

Adventskalender 2026 – alle Tipps auf einen Blick

Gesund und fit durch die Weihnachtszeit (Fortsetzung)

17. DEZEMBER

Abendessen planen

Drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen sollte es die letzte große Mahlzeit geben. In manchen Fällen kann zusätzlich ein kleiner Abendsnack sinnvoll sein. Das hängt von der Diabetes-Therapie ab und sollte mit dem Diabetes-Team besprochen werden. Geeignet sind z. B. Quark mit Obst, Joghurt mit Haferflocken oder Vollkorn-Brot mit Käse, jeweils in kleiner Portion.

18. DEZEMBER

Ballaststoff-Frühstück

Drei bis vier Esslöffel Haferflocken, Haferkleie-Flocken oder zuckerfreie Hafer-Flakes mit einem Esslöffel geschroteten Leinsamen mischen, dazu 150 Gramm Magerquark oder körnigen Frischkäse sowie eine Portion frisches Obst. Wer mag, kann für die weihnachtliche Note ein wenig Zimt darüberstreuen.

19. DEZEMBER

Ausreichend Schlaf finden

Schlaf ist ein wichtiger Baustein für einen gesunden Lebensstil. Mindestens sieben bis neun Stunden Schlaf jede Nacht sollten es sein. Optimal ist es, jeden Tag möglichst im gleichen Zeitfenster ins Bett zu gehen und zu ähnlichen Zeiten aufzustehen. Smartphone, Fernseher und Computer sollten mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen ausgeschaltet werden.

20. DEZEMBER

Essen vorbereiten

Die Tage bis zum Fest rücken näher. Damit wächst oft auch der Stress. Vieles ist noch zu erledigen. Damit es in der nächsten Woche gesunde und leckere Mahlzeiten gibt, lohnt es sich, heute schon dafür vorzukochen. Die Gerichte können fest verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das spart Zeit und senkt den Stress.

21. DEZEMBER

Alkohol nur in kleinen Mengen

Alkohol kann den Blutzucker viele Stunden nach dem Genuss beeinflussen. Insbesondere bei bestimmten Diabetes-Medikamenten oder Insulin steigt das Risiko für eine Unterzuckerung und Warn-Symptome können verschleiert werden. Einen völlig risikofreien Alkohol-Konsum gibt es nicht. Wer an Festtagen Glühwein oder Sekt trinken möchte, sollte dies bewusst und in kleiner Menge planen.

22. DEZEMBER

Erster Hafertag

Hafertage sind vor allem bei Typ-2-Diabetes eine willkommene Entlastung für den Stoffwechsel. Dabei wird Hafer zum Frühstück, mittags und abends gegessen. Es eignen sich zum Beispiel Haferflocken mit wenig frischem Obst und etwas ungesüßtem Mandel- oder Sojadrink zum Frühstück. Mittags kann man gemischtes Gemüse mit gebratenem Hafer und abends eine Hafer-Cremesuppe mit Lauch und Möhren zubereiten.

23. DEZEMBER

Zweiter Hafertag

Hafer kann sich positiv auf den Blutzucker, die Insulin-Empfindlichkeit und die Blutfette auswirken. Außerdem lassen sich die drei Hafer-Mahlzeiten schnell und einfach vor- und zubereiten, beispielsweise als Haferbrei mit Zimt und Apfelstücken, Gemüse-Suppe mit Hafer sowie Hafer-Gemüsepfanne.

24. DEZEMBER

Frohe Weihnachten!

Nach 23 gesunden Adventstagen ist das Körpergefühl bestimmt schon ein anderes. Genießen Sie heute ein leckeres Weihnachtsessen. Sie können stolz auf das sein, was Sie die letzten Wochen für Ihre Gesundheit getan haben – aber auch auf das, was Sie unabhängig davon täglich mit Ihrem Diabetes-Management leisten!

Diabetes-Anker-Adventskalender 2026 – Inhalte und Design: Diabetes-Anker (diabetes-anker.de) | Nur für den privaten Gebrauch!