



HÄRTETEST WEIHNACHTSFEST

Von Kalorienbomben und
Weihnachtskugeln

Nachdem die (Vor-)Weihnachtszeit pandemiebedingt erneut wieder einmal anders als sonst ausfallen muss, gilt es auf einige gewohnte Dinge zu verzichten. Natürlich bedeuten die Einschränkungen für manchen Unternehmer in zahlreichen Branchen schlimme Einbrüche, weswegen ich die Situation keineswegs ins Lächerliche ziehen will.

Dennoch möchte ich Sie einladen, sich mit mir auf eine nicht ganz ernst gemeinte Rallye zu begeben – eine Jagd nach dem Erwerb der meistmöglichen Kalorien an einem Tag. Diese Aufgabe ist gerade in der Vorweihnachtszeit keine schwere. Es lohnt durchaus, sich zumindest vor dem geistige Auge mal auf eine Tour durch die weihnachtliche Genuss-Palette zu begeben, um mal zu kucken, was bei den adventlichen Leckereien so an Kalorien unter der Haube schlummert und welche Gefahren für Leib und Taille bestehen. Damit soll natürlich niemandem der Spaß an Weihnachten noch mehr verdorben werden. Ein bisschen Schlemmen gehört zur festlichen Adventszeit wie das Lametta an den Baum. Aber bevor sich jemand – ähnlich wie die letztgenannten – über die Weihnachtszeit eine dicke Kugel vor den Bauch hängt: Vorsicht vor den versteckten Kalorienbomben!

Adventskalender

Bereits am Morgen beginnt die große Adventsschlemmerei. Der klassische, mit Schokolade gefüllte Adventskalender schlägt mit etwa 75 g zu Buche. Das ist in etwa das Gewicht, mit der eine Tafel Schokolade mittlerweile zu Buche schlägt. Ja, richtig gelesen, vorbei sind die Zeiten, in denen eine Tafel Schokolade 100 g wog.

Diese Vorgabe wird vor allem von einem bekannten Hersteller mit einer besonders farbigen Kuh zunehmend unterwandert. 100 g Schokolade schlagen aber nach wie vor mit etwa 550 kcal zu Buche. Die gesamte Schokolade eines Kalenders schlägt so mit etwa 405 kcal zu Buche und somit ein einzelnes Stück mit 17 kcal. Nicht viel, sagen sie. Stimmt. Aber das ist ja erst die sogenannte Einstiegsdroge zur Kalorienschlachtbank am Weihnachtsbuffet.

Zur Feier des Tages öffnen wir das heutige und heimlich noch ein weiteres Türchen: 34 kcal

Nikolaus

Die Größe des Schoko-Nikolaus kann ebenso wie die Ausmaße des vor die Haustüre gestellten Schuhs oder des am Ofen aufgehängten Sockens variieren. Die Standardgrößen des klassischen Schokoladenweihnachtsmannes reichen von etwa elf bis 23 Zentimeter und rangieren gewichtstechnisch zwischen 50 und 200 g. Nachdem der Nikolaus eben auch aus Schokolade ist, lässt sich der Brennwert analog zur obig aufgestellten Rechnung zwischen 250 kcal und 1000 kcal angeben. Gar nicht schlecht für so einen alufolierten Hohl.

Wir entscheiden uns der Challenge geschuldet für einen großen Nikolaus: 1.000 kcal

Der Adventssonntag

Die Tradition besagt, dass man mit seinen Liebsten zusammenkommt und am besten nachmittags ein bis vier Kerzchen anzün-

det. Diese wiesen mit ihren brennenden Kerzen traditionell auf das Licht hin, das mit Christus in die Welt gekommen ist. Heute wirft das Ganze eher ein Licht auf die Backkünste des Gastgebers. Hier ist Ehrgeiz und Fantasie gefragt! Wer backt die meisten Plätzchen mit den meisten unterschiedlichen Rezepten? Wer hat die exotischsten Pralines gezaubert und wessen Standard-Vanille-Kipferl haben am wenigsten Biss?

Wir bleiben erstmal bei den Basics: Der oftmals mit aufgetischte Christstollen schlägt nämlich ohne großen Schnickschnack kalorientechnisch schon ordentlich zu Buche. Das zu früheren Zeiten eher magere Backwerk aus Wasser, Hafer und Rapsöl ist heute – ergänzt durch einige gewichtige Zutaten wie beispielsweise Marzipan – mit bis zu 400 kcal pro Scheibe eine echte Kalorienbombe. Aber auch die klassischen Platzerl hauen ordentlich rein: Während Makronen im Schnitt mit 400 kcal pro 100 g zu Buche schlagen, legen die Vanillekipferl mit 500 kcal pro 100 g noch ein Schipperl drauf, bis die Lebkuchen mit ordentlich Glasur mit 600 kcal pro 100 g alle Konkurrenten zur Seite schieben. Dazu noch eine Tasse leckere heiße Schokolade mit Sahne und schon hat man wieder 400 kcal weginhalziert.

Wir entscheiden uns für eine Scheibe Christstollen, einen Lebkuchen, eine Makrone und ein Vanillekipferl. Dazu eine heiße Schokolade. Wenn schon, denn schon: 2.300 kcal

Der Christkindmarkt

Hier geht's im Eingangsbereich schon meist heiß her: Maronis können mit 200 kcal pro 100 g noch als Dietfood bezeichnet werden, während gebrannte Mandeln schon mit 400 kcal pro 100 g auf der Waage einschlagen. Als Krönung ein Bratwurstsemmel mit Senf. Die traditionellste Kombination von Fleisch im Brotmantel haut mit etwa 650 kcal ordentlich die Pfunde rauf. Dazu ein Glas Glühwein mit 250 kcal. Ganz nebenbei ist dessen Alkoholgehalt auch nicht gerade von schlechten Eltern. Dieser liegt gesetzlich vorgeschrieben bei etwa 7 Prozent, kann aber unerhitzt deutlich höher liegen. Vor dem Hintergrund, dass der Alkohol bei Erhitzen zum Verdunsten neigt, macht das natürlich Sinn. Sinkt der Alkoholgehalt unter einen gewissen Schwellenwert, können die Gewürze bitter und der gesamte Umtrunk gar nicht mehr schmecken. Daher gibt es regelmäßige Glühweinkontrollen auf Weihnachtsmärkten, um einer derartigen Panscherei entgegenzuwirken.

Auch die Wirkung des Alkohols bleibt in erwärmten Zustand nicht zu unterschätzen. Durch den Zucker wird der Alkohol schneller in der Darmschleimhaut aufgenommen, wo er aufgrund der durch die Wärme des Getränks geweiteten Gefäße schneller zirkuliert. Ein Becher Wein kann mit seinen 250 kcal den Alkoholpegel im Blut um etwa 0,25 Promille nach oben peitschen. Dieser Pegel wird von einem 80 kg schweren Mann erst nach zweieinhalb, von einer etwa 60 kg schweren Frau erst nach etwa drei Stunden abgebaut. Die Folgen können zum Teil verheerend sein. Nie vergesse ich die Story von einem Bekannten, der nach einem Glühweinxzess am Weihnachtsmarkt und ein paar wenigen Absackern in einer Disco zu später Stunde mit 2 Promille in der Polizeikontrolle wieder zu sich gekommen ist.

Wir entscheiden uns für gebackene Mandeln, eine Bratwurstsemmel und einen Glühwein dazu: 1.300 kcal



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG: MFA m/w/d

