

## An Weihnachten platzen die Knöpfe von den Hosen

Die Vorweihnachtszeit beginnt logischerweise Ende November mit dem Anzünden der ersten Adventskerze. Genaugenommen beginnt sie aber eigentlich mit dem Verkauf von Lebkuchen. Denn ein weihnachtlicheres Gebäck als Lebkuchen, wird man nicht finden. Die Vorweihnachtszeit beginnt also im August. Genau dann, wenn die Schulferien zu Ende gehen. Denn dann findet man zum ersten Mal das heißgeliebte Schokogebäck in den Regalen der deutschen Discounter. Ich habe mich ja schon immer gefragt, wer sowas im August schon kauft und bei sommerlichen Temperaturen verzehrt. Aber irgendeiner muss es ja tun, denn sonst würde es nicht angeboten werden.

Kurz darauf folgen dann auch schon die Weihnachtsmänner und Nikoläuse und spätestens Ende Oktober oder Anfang November liegen alle Geschäfte voll mit den süßesten Süßigkeiten und den versautesten Kalorienbomben, die sich ein Weihnachtsherz nur erträumen kann. Die Läden platzen aus allen Nähten. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Von den Weihnachtsmännern in den verrücktesten Geschmacksrichtungen über Lebkuchenherzen bis hin zum Schokofrosch ist wirklich alles mit dabei. Das lässt die Konsumherzen der Weihnachtsengel höher schlagen.

Aber nicht nur in den Supermärkten werden diese weihnachtlichen Sünden verkauft. Die Weihnachtsmärkte liegen voll davon und auf den Weihnachtsfeiern bekommt man die Lebkuchenherzen quasi hinterher geworfen.



### Besinnlicher „Genuss“

Man sagt, die Weihnachtszeit ist die Zeit der Besinnung. Wenn es um die vielen Leckereien geht, besinnen sich allerdings die wenigsten von uns.

Bei vielen Menschen ist die Vorweihnachtszeit nämlich die Zeit in der die Anzahl der zugenommenen Kalorien in ungeahnte Höhen schnell und die Hosen spannen lässt. So manch einer wird sogar auf den Gürtel verzichten können.

Allerdings wird es uns auch nicht leicht gemacht. Auf den Weihnachtsmärkten, Weihnachtsfeiern und diversen anderen Festen verführen uns die angebotenen Kalorienbomben. Sie sind einfach da, sehen köstlich aus und man gönnt sich ja sonst nichts. „Wenn nicht in der Weihnachtszeit, wann dann?“, denken sich sicherlich viele. Nein sagen fällt schwer, denn schließlich schmeckt's ja auch. Zudem hält man sich auch immer die versprochene Diät nach den Feiertagen im Januar vor Augen. Denn dann, macht man ja alles anders und die Kilos werden nur so purzeln.

## Gemeinsam dick werden

Laut einer repräsentativen Umfrage der E-Commerce Plattform Tradoria unter 900 Konsumenten nehmen die Deutschen in der Weihnachtszeit sagenhafte 73 Millionen Kilogramm zu. Im Schnitt bedeutet das, dass jeder Erwachsene über die Feiertage ein bis drei Kilogramm an Masse zulegt. Die meisten Befragten gaben die Schuld den selbstgebackenen Plätzchen, dem Lebkuchen und dem Christstollen. Verspeist man zum Beispiel ein Stück Christstollen und gönnt sich dazu noch zwei Dominosteine, nimmt man glatt 485 Kalorien zu sich. Das entspricht dem Kaloriengehalt einer Mahlzeit. Und satt ist man danach wahrscheinlich trotzdem nicht.

Und auch das Lieblingsgebäck der Deutschen, der Lebkuchen, haut mit ungefähr 450 Kalorien pro 100 Gramm rein und beschert uns das Gold auf den Hüften. Genauso kalorienreich sind auch die beliebten Vanillekipferln, die mit 50 Kalorien pro Stück auch vorne mit dabei sind. Auch wenn wir uns die vielleicht gesünder erscheinende Variante der Weihnachtsleckereien anschauen wie zum Beispiel die Mandeln, müssen wir erschreckt feststellen, dass auch eine Tüte gebrannte Mandeln 590 Kalorien mit sich bringt.





## Kalorien in flüssiger Form

Aber nicht nur im Essen lauern die Kalorien, sondern auch in den Getränken. Der allseits beliebte Glühwein bzw. Punsch, der die meisten Menschen überhaupt erst auf die Weihnachtsmärkte lockt, kommt mit 200 bis 400 Kalorien pro Becher fast an den Christstollen heran, steuert der Traumfigur damit aber auch nicht entgegen. Hier kommt es vor allem auf den Alkohol- und den Zuckergehalt an.

Wir merken also: Die Weihnachtszeit ist keine kalorienreduzierte Zeit. Viele greifen zu und schlemmen, was das Zeug hält. Und das ist auch nicht weiter schlimm. Allerdings ist man mittlerweile doch sehr überwältigt und überfordert von dem riesigen Angebot an diversen Süßigkeiten, die einen im Supermarkt und auf den Weihnachtsmärkten quasi erschlagen. Natürlich ist bei so einem Überangebot der Reiz des Zugreifens einfach zu groß. Das Nein sagen zu diesen schön platzierten Köstlichkeiten wird zur Hölle. Die Gefahr der Fresserei besteht und leider geben viele dieser Gefahr nach. Sie sind nicht stark genug nein zu sagen und vielleicht ist es ihnen auch einfach egal, denn die nächste Diät im Januar steht bereits fest.