

Gesunde Weihnachtsbäckerei

Gesunde Weihnachtsbäckerei

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei...

Die Adventszeit ist nun in vollem Gange und der ein oder andere hat bereits den ersten Besuch auf den nun wieder vielerorts stattfindenden Weihnachtsmärkten hinter sich. Die einen lieben ihn, manche meiden den Trubel ganz bewusst. In einem Punkt sind sich jedoch die meisten einig: Zimtsterne, Vanillekipferl und knusprig gebrannte Mandeln - den leckeren und süßen Düften von Weihnachtsnaschwerk lässt es sich nur schwer widerstehen!

Leider bringt das Naschen aber auch unerwünschte Nebeneffekte mit sich: eine internationale Studie ergab, dass die Deutschen alleine in den 10 Tagen vor und nach Weihnachten im Durchschnitt fast 1 kg zunehmen (damit lag Deutschland in Sachen Gewichtszunahme in der Weihnachtszeit vor Japan und sogar den USA!).

Bei den Teilnehmenden der Studie handelte es sich allerdings um körperlich aktive Probanden - bei „Sportmuffeln“ oder Personen, die sich wenig bewegen, dürfte die Gewichtszunahme also noch wesentlich höher ausfallen.

Auch wenn diese Zunahme an sich zunächst gering erscheint: Dieses zusätzliche Körperfett wird nur teilweise wieder abgebaut, sodass wir im Laufe der Jahre immer mehr Kilos mit uns herumschleppen - einmal festgesetztes „Hüftgold“ muss danach mühselig wieder abtrainiert werden. Darüber hinaus geht das ständige Essen und Naschen an Weihnachten, manchmal gepaart mit Alkoholkonsum, oft mit Magenschmerzen und Sodbrennen einher. Ein erster Praxis-Tipp für Ihre Gesundheit ist hier die regelmäßige Bewegung! Machen Sie öfters mal einen Verdauungsspaziergang an der frischen Luft – in wetterfester Kleidung. Darüber hinaus können Sie gezielt für zusätzliche Aktivität jeder Art im Alltag sorgen, und seien es nur regelmäßige Treppengänge anstelle der Aufzugsfahrten: jeder Schritt zählt!

Da in der Weihnachtszeit natürlich niemand gerne komplett auf Naschen verzichtet, haben wir Ihnen zwei „leichtere“ Plätzchenvarianten mit natürlichen Zuckerquellen zusammengestellt, deren Zutaten zudem positive Effekte auf die Gesundheit haben können. Wichtig ist jedoch: trotz der enthaltenen





Vitamine und Nährstoffe sollten auch diese Plätzchen nur in Maßen genascht werden, um der typischen Gewichtszunahme über die Feiertage entgegenzuwirken. Am besten bewahren Sie die Kekse in einer geschlossenen Dose und nicht auf einem offenen Teller auf, damit Sie nicht ganz so oft in die „süße Versuchung“ geraten. Das Maß macht's!

Schnelle Haferflocken-Bananen-Kekse

Zutaten für ca. 25 Kekse:

- 2 reife Bananen (ersetzen Haushaltszucker durch ihre natürliche Süße/ ihren natürlichen Zuckergehalt, enthalten zudem zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, haben eine antioxidative Wirkung und stärken so die Abwehrkräfte des Körpers, perfekt zur Resteverwertung überreifer Bananen à Lebensmittelverschwendung wird entgegengewirkt)
- 160g Feinblatt-Haferflocken (ein ballaststoffreiches Vollkornprodukt mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Protein; der Ballaststoff Beta-Glucan hilft dabei, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken)
- 80 g Zartbitterschokolade (min. 70%) oder getrocknete Beeren (nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Bananen schälen und zu einem feinen Mus zerdrücken.

2. Das Bananen-Mus mit den Haferflocken verrühren, Schokolade oder Beeren klein hacken und ebenfalls untermischen.

3. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kekse leicht mit den Händen oder einem Löffel flachdrücken. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad 15-20 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

Quellen:

Boyce, T. (2016). Weight gain over the holidays in three countries. In: *New England Journal of Medicine*. 375 (12). S. 1200–1202.

Sommer, R. (2022). Leckere Apfel Zimt Kekse ohne Zucker. Abgerufen am 6. Dezember 2022 von <https://naturkindmagazin.de/zuckerfreie-apfel-zimt-kekse/>

Kleinhenz, G. (20. September 2022). Apfel Cookies. *Haferflockenkekse ohne Zucker*. Abgerufen am 6. Dezember 2022 von <https://www.gabriellekleinhenz.de/apfel-cookies/>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)
unter Tel. 06872/609-101