

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: November 2011

Seite 1 von 3

Kalorienfallen in der Adventszeit: So umgeht man die schlimmsten Dickmacher

Adventszeit ist Schlemmzeit! Reibekuchen, Plätzchen, Backfisch, Glühwein – süße, herzhafte und insbesondere kalorienreiche Leckereien lauern jetzt an jeder Ecke. Und die lässt man sich so richtig schmecken, denn Weihnachten ist schließlich nur einmal im Jahr. Damit im Januar das Hüftgold nicht den Hosengürtel sprengt, kann man ein paar Tipps beachten, um den bösesten Kalorienfallen zu entgehen.

Da treibt man Sport, achtet das ganze Jahr diszipliniert auf seine Figur und in der Adventszeit futtert man sich dann ganz schnell ein paar Kilo auf die Rippen. Das muss aber nicht sein, denn wenn man ein paar Tipps beachtet, kann man den schlimmsten Kalorienfallen entgehen und es sich trotzdem schmecken lassen.

Insbesondere auf den Weihnachtsmärkten ist die Auswahl an Köstlichkeiten und Kalorienbomben groß. Eine Portion Reibekuchen mit Apfelmus kann schon an die 700 Kalorien haben, ein Crepes mit Nutella kommt auf immerhin 400 Kalorien. Kann man auf die Kartoffel-Spezialität so gar nicht verzichten, sollte man zumindest das tropfende Fett mit einer Serviette aufsaugen – da hat man immerhin einen Teelöffel weniger Fett im Magen. Beim Crepes spart man mit der Puderzucker-Variante einige Kalorien ein. Eine leckere und kalorienärmere Alternative zu beiden Spezialitäten ist zum Beispiel Flammkuchen. Grundsätzlich gilt sowieso: So wenig Schokolade wie möglich, denn hier lauern die meisten Kalorien.

Allein schon der verführerische Duft frisch gebrannter Mandeln ist eine wahre Freude. Leider stecken in so einer Tüte über 500 Kalorien. Auch sehr schmackhaft, aber wesentlich kalorienärmer sind hier Maronen.

Nicht zu vergessen sind natürlich die ganz offensichtlichen Kalorienbomben wie Bratwurst, Backfisch und Co. Bei einer Portion nimmt man hier zwischen 500 und 800 Kalorien zu sich. Als Alternativen bieten sich zum Beispiel Prager Schinken oder Döner mit viel Gemüse und wenig Fleisch an.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: November 2011

Seite 2 von 3

Quarkbällchen und Christstollen gehören unter den Süßspeisen zu den Kalorien-Spitzenreitern. Eine Scheibe Stollen kommt auf mindestens 300, eine normale Portion Quarkbällchen auf stolze 810 Kalorien! Diesen Schmaus sollte man sich also wirklich nicht allzu oft gönnen. Der beliebte Glühwein ist aufgrund seines Zuckergehaltes ein echter Figurkiller. Mit Schuss kommt das Heißgetränk auf stolze 250 Kalorien. Viele Stände bieten auch Apfelwein an, der wesentlich weniger Kalorien enthält. Trotzdem ist Glühwein immer noch die kalorienärmere Variante zum Lumumba mit Sahne (380 kcal) oder Eierpunsch (320 Kalorien). Ganz böse ist die Kombination aus fetthaltigem Essen und Alkohol, denn Alkohol hemmt den Fettabbau im Körper – so setzt das Adventssessen erst richtig an.

Die beste Devise in der Adventszeit ist neben einer bewussten Essensauswahl ausreichend Bewegung und Sport. Auch in der kalten Jahreszeit gibt es viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. So bleibt das böse Erwachen nach Weihnachten aus.

Tipps für Übungen im Büro oder zu Hause sowie Rezeptideen und Informationen rund um Bewegung und Gesundheit gibt es online unter www.myjogstyle.de.

Mehr spannende Themen rund um Laufsport, Gesundheit und Marathonevents gibt es online auf dem Blog www.myjogstyle.de. Vorbeischauen lohnt sich!

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: November 2011
Seite 3 von 2

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.