

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.12.2025

Gesund über den Weihnachtsmarkt **Wie man Kalorien spart und sich vor Keimen schützt**

Adventszeit ist Weihnachtsmarktzeit. Zwischen Glühweinhütte und Schmalzkuchenstand lauern jedoch Kalorienfallen, und auch das Immunsystem wird ordentlich gefordert. Wie man Zucker spart und sich vor Keimen schützt, weiß Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus.

Gesunde Ernährung und Weihnachtsmarkt passen nicht so richtig zusammen. Oder?

Gunnar Mollenhauer: Das Angebot ist verführerisch, aber viele Klassiker sind Kalorienbomben. Mit einer Bratwurst im Brötchen, einer Tasse Glühwein und einer Tüte gebrannter Mandeln, kommt man im Schnitt bereits auf 1.220 Kalorien. Es spricht trotzdem nichts dagegen, sich hin und wieder eine „Sünde“ zu gönnen. Wer öfter auf den Markt geht, kann immer genau eine davon einplanen und sonst zu den gesünderen Alternativen greifen.

Welche Alternativen gibt es?

Gunnar Mollenhauer: Eine Bratwurst lässt sich gut durch Burgunderschinken oder Fischbrötchen ersetzen, Glühwein durch Apfelwein und gebrannte Mandeln durch Maronen. Schupfnudeln mit Sauerkraut oder Ofenkartoffeln mit Kräuterquark sind bessere Optionen als Kartoffelpuffer. Und statt Schmalzgebäck bieten sich Obstspieße an – am besten mit kalorienarmen Erdbeeren und Zartbitterschokolade, die meist weniger Zucker enthält.

Worauf sollten wir im Sinne unserer Gesundheit noch achten?

Gunnar Mollenhauer: Achten Sie unbedingt auf Hygiene! Schlecht gespülte Gläser und Tassen können beispielsweise Krankheitserreger übertragen. Schauen Sie, ob mit der Spülmaschine oder gründlich per Hand gereinigt wird! Tassen, die nur kurz ins Wasser getaucht werden, halte ich für problematisch. Wer sicher gehen will, bringt seine Tasse oder einen Strohhalm mit. Und: Wo sich viele Menschen drängen, steigt das Infektionsrisiko. An der frischen Luft ist es deutlich geringer – daher besser beheizte Hütten meiden und ruhigere Zeiten wählen.