



WEIHNATSGUETSLI MIT SONNTAGSSPAZIERGANG ODER WIE MAN DIE FESTTAGE OHNE ZUSÄTZLICHE PFUNDE GENIESST

Als Samichlaus hat Vater Ramseier wie jedes Jahr in der Nachbarschaft die Familien besucht. Er freut sich immer auf die leuchtenden Augen der Kinder und die auswendig gelernten Sprüchlein. Etwas ist ihm aber ganz speziell aufgefallen: Die Kinder werden jedes Jahr dicker! Schon die kleinsten trennen sich nur ungern vom Schoggi-stängeli, wenn sie das Sprüchlein aufsagen sollen. „Wie sehen diese Kinder wohl nach all den Weihnachtsguetzli aus“, fragt sich Vater Ramseier.

„Weihnachtsguetzli haben Tradition. Früher sind die Leute davon auch nicht dick geworden“, verteidigt die Mutter die Kinder und isst genüsslich ein Brunсли, welches Onkel Max soeben bei seinem Adventsbesuch mitgebracht hat. Onkel Max hat gerade seinen jährlichen Check-up gemacht. Dabei hat man unter anderem mittels eines Leistungstests seinen optimalen Puls zur Fettverbrennung ermittelt.

Bei der Testbesprechung kam der Sportarzt auch auf das Thema Weihnachtsguetzli zu sprechen. Weihnachtsguetzli enthalten ganz unterschiedlich viele Kalorien. Unterschiedlich ist somit die Dauer, bis diese wieder verbrannt sind, sei es mit spazieren, joggen oder langlaufen. Für die von den Grossverteilern in Säckli abgepackten Guetzli gilt in etwa folgendes:

Guetzli	Gewicht / Stück	kcal / Stück	Anzahl Min. spazieren/Stück
Anis-Chräbeli	6,5 g	26,1	6
Spitzbuben	6,5 g	29,4	7
Mailänderli	7,4 g	37,4	10
Brunсли	8,2 g	50,5	13

Anis-Teig enthält am wenigsten Fett. Die Chräbeli haben bei fast gleichem Gewicht der einzelnen Guetzli-Sorten auch am wenigsten Kalorien. Spitzenreiter sind die feinen dunklen Brunzli. Bei allen bekannten Sorten müssen aber zwischen knapp 30 und 50 kcal pro Einzelstück „einberechnet“ werden.

Wie rasch werden wir diese Kalorien wieder los?

Bei einem einstündigen Waldspaziergang verbrennen wir ca. 250 kcal. Pro Guetzli ist also ein Fussmarsch von 10 Minuten notwendig! Naschen wir von jeder Sorte nur ein Stück, sollten wir uns schon bald für eine ganze Stunde aufmachen! Wenn wir joggen, schaffen wir es in der halben Zeit!

Früher machte man seine Adventsbesuche oft zu Fuss. Auch Sonntagsspaziergänge gehörten zum „obligatorischen“ Programm. Unsere Familie Ramseier geniesst nach dieser Guetzli-Diskussion den frisch verschneiten Adventsabend mit einem gemeinsamen Waldspaziergang und verliert dabei Pfunde und Sorgen.

**Egal, welche Guetzli wir essen:
wir sollten Mass halten und uns viel bewegen!!**

Pro Guetzli 10 Minuten, nach 5-6 Stück etwa eine Stunde!

© Dr. med Walter O. Frey, move>med