

**Gabriele Brigitte Scheucher
Ernährungsberaterin & Autorin**

**Mobil 0699/115 45 5 37
www.esenistlustgewinn.com**

Das Feiertagsessen ohne Reue genießen – und wie reduziere ich das überflüssige „Feiertags Hüft- und Bauchgold“ im Jänner sinnvoll?

Kann man das Feiertagsessen ohne Reue genießen?

„Feste soll man feiern wie sie fallen“ lautet ein alter Spruch und es ist Tatsache, dass man nicht zwischen Weihnachten und Neujahr Übergewichtig wird, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten.

Deshalb sollten Sie Ihre Weihnachtsfeiertage auch kulinarisch zelebrieren, damit gebe ich Ihnen aber keinen Freibrief zum Völlern, sondern zum bewussten Genießen.

Achten Sie vor allem auf die Portionsgrößen, bedenken Sie immer, dass Menge und Kombination entscheidend sind! Der fünfte Bissen schmeckt genauso wie der erste. Auch wenn Sie 2 Mal zugreifen haben Sie kein neues Geschmackserlebnis. Ganz im Gegenteil: Sie kämpfen nur mit Ihrem schlechten Gewissen!

Was mache ich in der Adventzeit, wo täglich Punsch und Vanillekipferl präsent sind?

Wichtig ist, dass Sie sich nicht schon in der Adventzeit einen Freibrief für 7 Tage Punsch und Weihnachtsbäckereien gewähren. Wählen Sie bewusst 2 Tage pro Woche aus und genießen Sie den einen oder anderen Punsch und die Weihnachtsköstlichkeiten wie Lebkuchen und Co, aber bitte nicht jeden Tag. Sinnvoll wäre es, Tags darauf eine Bewegungseinheit zu absolvieren bzw. den Abend mit einem reduzierten Abendessen ausklingen lassen. So kommen Sie gewichtsmäßig gut über die Runden.

Warum machen die Vanillekipferl dick? Ist es das Mehl, das Fett oder ist es die Mischung aus beidem?

Die Kombination welche am schnellsten zu einer Gewichtszunahme führt sind gesättigte Fette wie Butter, Margarine oder Transfetten, kombiniert mit stark Blutzucker steigernden Kohlenhydraten wie Zucker oder Mehl. Deshalb sind alle Mehlspeisen mehr oder weniger Dickmacher.

Wie viele Kalorien hat eigentlich so ein Kipferl im Durchschnitt?

Es kommt natürlich auf die Rezeptur und die Größe des Kipferls an, aber so um die 50 Kalorien sind es schon.

Und wie viel „Kraftstoff“ ist das im Vergleich zu einem anderen Lebensmittel, d.h. wie viele Äpfel, Zwetschken, Walnüsse, Maroni, könnte ich anstelle von xy Kipferl essen?

Sind nicht 8 Vanillekipferl kalorienmäßig fast soviel Energie wie ein ganzes Nacht Mahl?

Ja, Sie haben recht $8 \times 50 = 400$ Kalorien, wenn sie noch ein Kipferl drauflegen, geht sich schon ein paniertes Wiener Schnitzel aus. 100 g Hühnerfilet haben zum Vergleich nur 165 kcal., und ein 1 großer Apfel hat 100 kcal, dh 100 g haben 52 kcal, 100 g Zwetschken haben 46 kcal, 100 g Maroni 192 kcal, 100 g gekochte Kartoffel ohne Fett 70 kcal, 100 g rote Linsen 348 kcal, 100 g Walnüsse 654, und Mandeln 575 kcal.

Aber Kalorie ist nicht gleich Kalorie, Sie sollten immer hinterfragen von wo die Kalorien herkommen. Während Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen viele Kalorien haben, sind Kartoffeln arm an Kalorien.

Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte haben aber viele Ballaststoffe, das heißt der Körper hat viel Arbeit mit der aufgenommenen Nahrung und verbraucht dabei Energie in Form von Kalorien. Wenn Sie aber weißes Mehl, weißen Zucker oder Kartoffeln essen wo keine Ballaststoffe enthalten sind, hat der Körper keine Arbeit und der Zucker steigt sofort ins Blut. Dann ist wieder die Bauchspeicheldrüse gefordert und muss viel Insulin produzieren um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Dabei transportiert sie den ganzen Zucker aus dem Blut und Sie haben 2 Stunden später gar keinen Zucker mehr im Blut. Zucker, alle Kohlenhydrate werden letztendlich zu Zucker, ist aber unser Treibstoff, wir brauchen circa 1 – 2 TL Zucker im Blut ansonsten droht eine Unterzuckerung und wir sind fahrig und fühlen uns nicht wohl und greifen wieder zu einen Candyriegel oder einem gesüßten Getränk und so beginnt das Spiel von Vorne. Das nennt man dann die Blutzuckerschaukel und irgendwann erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse und sie sind dann nicht nur übergewichtig sonder auch am besten Weg zum Diabetiker Typ 2

Und ist der Lebkuchen auch so kalorienreich?

Lebkuchen hat weniger Kalorien, da ist weit nicht soviel ungünstiges Fett enthalten. Natürlich kommt oft noch eine Zuckerglasur dazu. Bei Lebkuchen ist es ganz wichtig hochwertigen zu essen, da in diesem fast kein Mehl, dafür mehr Nüsse drinnen sind. 100 g Lebkuchen haben so durchschnittlich 390 kcal.

Gibt es Kekse, die weniger Kalorien haben? (Windbäckerei?,...)

Windbäckerei hat etwas weniger, so circa 360/100 g. Es handelt sich dabei um fast nur Zucker und etwas Eiweiß und kein Fett.

Kann ich bereits am ersten Blick erkennen, ob es sich bei einem Keks um eine Kalorienbombe handelt?

Blätterteig- Mürbteig- und Schokolademassen sind kalorienreicher und auch ungünstiger als Biskuit- und Lebkuchenmassen. Nussmassen haben gleich viele Kalorien wie erstere, aber durch ihre günstigen mehrfach ungesättigten Fette sind sie gesünder auch im Bezug auf die Blutfette.

Wie könnte ein Festtag kulinarisch aussehen?

Beginnen Sie mit einem leichten Frühstück, z.B. einem Stück Vollkornbrot mit Schinken oder Topfenaufstrich, dazu etwas Rohkost, danach gönnen Sie sich ein paar Weihnachtskekse. Versuchen Sie bis Mittag nichts mehr zu essen, auch keine gesüßten Getränke, denn das bringt nur den Blutzuckerspiegel in Bedrängnis.

Mittags darf es dann ein bisschen üppiger sein, denn wir wissen, dass der Körper die aufgenommene Energie noch gut verstoffwechseln kann. Ganz egal, ob bei Ihnen eine Weihnachtsgans oder der klassische Karpfen auf den Tisch kommt, genießen Sie Ihr Mahl, reduzieren Sie jedoch die Sättigungsbeilagen wie Knödel, Kartoffeln und erweitern Sie die Gemüse- oder Salatportion. So steht einem süßen Dessert oder ein paar Vanillekipferln nichts im Wege. Hände weg von süßen Getränken und zuviel Alkohol. Auch da ist die Devise „weniger ist mehr“.

Wieso Hände weg vom Alkohol?

Alkohol ist ein Zellgift und bei übermäßigem Konsum schädigt er nicht nur die Leber sondern auch weitere Organe. Die Toleranzgrenze der WHO (Weltgesundheitsorganisation) liegt bei Frauen bei täglich 16 g reinen Alkohols, cirka 1/8 Wein, und bei Männern bei 24 g, cirka 2/8 Wein oder ein halber Liter Bier.

Die Regel ist, wenn Sie Alkohol schon spüren, dann haben Sie Ihre persönliche Toleranzgrenze schon überschritten. Bedenken Sie immer, Alkohol ist Schwerstarbeit für die Leber!

Weil er viele Kalorien hat?

1 g entspricht 7,1 kcal, im Vergleich zu Eiweiß 1g /4,1 Kcal, und KH 1g 4 kcal, Fett 1g/ 9,3 kcal.

Oder ist man dann ungehemmter, weil er hungrig macht?

Natürlich enthemmt Alkohol und lässt auch die Reaktionsfähigkeit sinken. Alkohol unterzuckert aber auch und macht daher hungrig.

Oder ist die Kombination Alkohol und Fett oder Kohlehydraten schlecht?

Besonders die Kombination von Alkohol, Kohlensäure und Zucker ist fatal, enthalten in Sekt, Longdrinks und vor allem Punsch und Bowle. Kohlensäure regt die Durchblutung an, das beschleunigt die Alkoholaufnahme und auch die Wirkung. Das gleiche gilt auch für Zucker.

Nach dem Mittagessen, was tun?

Nach dem Mittagsmahl ist es sinnvoll, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen, ich empfehle Ihnen einen flotten Spaziergang in der Natur. Wichtig dabei ist, ein tiefes und kräftiges Durchatmen damit genug Sauerstoff aufgenommen wird. Verzichteten Sie auch nachmittags auf „zwischen durch essen“, denn das bringt nur Ihren Blutzuckerspiegel in Turbulenzen.

Abends können Sie mit einer klaren Suppe mit Gemüseeinlage starten. Achten Sie darauf, dass Ihr Hauptgang eiweißreich ist, das kann gerne ein Stück Fisch, Wild, Pute oder Tofu sein mit entsprechend saisonalem Gemüse und/oder Salat.

Wieso soll der Hauptgang abends eiweißreich sein?

Ist es nicht egal, ob ich Eiweiß oder Kohlenhydrate nehme, solange ich „kalorienmäßig“ im Rahmen bleibe?

Ab 19 Uhr ist es ratsam auf kohlenhydratreiche Speisen wie Brot, Pasta oder Süßes zu verzichten – denn die puschen den Insulinspiegel. Und das wiederum verhindert den nächtlichen Fettabbau!

Es ist wissenschaftlich belegt, dass bei einem Abendessen mit vielen KH, die Ausschüttung von Wachstumshormonen weitgehend unterbunden ist und es zu keiner Fettverbrennung kommen kann. Ich empfehle Ihnen daher das gesunde leichte Abendessen mit entsprechend Eiweiß (pflanzlich oder tierisch), denn Eiweiß dient dem Aufbau des Körpergewebes. Dazu passt gut Gemüse und /oder Salat. Beziehen Sie Ihren Partner in die Zubereitung des Abendessens mit ein, dann geht's nicht nur schneller sondern es ist auch lustiger.

Lassen Sie abends bewusst die Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln, Nudeln und Reis weg. Dafür wählen Sie mehr Gemüse und Salat. Auch in der Winterszeit gibt es winterharte Sorten wie Endivien- Vogerl- oder Chinakohlsalat.

Wenn Sie ein Dessert essen, dann greifen Sie zu Fruchtsalat, einer leichten Topfencreme oder einem Sorbet bzw. Eis. Sollte Ihnen aber ein Kuchen oder ein Stück Torte angeboten werden, dann teilen Sie sich ein Stück mit Ihrem Partner und verinnerlichen Sie sich, dass der erste Bissen am besten schmeckt.

Ein paar Beispiele für ein gesundes und schnelles Abendessen:

- ✓ große Salatschüssel mit Lachs, Thunfisch oder Schinken und Olivenöl
- ✓ gegartes Gemüse mit klein gehacktem Ei oder Tofu und Kürbiskernöl
- ✓ Linsensuppe
- ✓ Gemüsesuppe mit Erbsen oder Bohnen
- ✓ Fisch, mageres Fleisch oder Tofu in Olivenöl gebraten mit beliebigem Gemüse und saisonalem Salat

Und wie schaut das mit dem Stück aus?

Was die Portionsgröße betrifft gilt:

1 Handfläche voll Eiweiß (Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte)

2 Fäuste voll Gemüse oder Salat

1 Faust (beim abnehmen abends nicht ratsam) Sättigungsbeilage wie Nudeln, Reis, Kartoffeln

Gilt für Männer und Frauen dieselbe Menge? Oder dürfen Männer mehr essen?

Männer haben meist mehr Kilos und auch mehr Muskelmasse und je mehr Energie man verwalten muss, je mehr Energie braucht man. Auch die Hand

bzw. Faust ist bei Männern meist größer, deshalb gilt auch da, die Hand bzw Faustgröße.

Wie viel Gramm darf ich bei rund 60 Kilo Körpergewicht essen?

Das kann man so konkret nicht beantworten, es hängt ja von sehr vielen Faktoren ab wie viel jemand essen kann ohne zuzunehmen. Dabei spielen neben dem Geschlecht, Gewicht, Alter, Muskelmasse, das Bewegungspotential und natürlich der jeweilige Stoffwechsel eine Rolle.

Wie reduziere ich mein Gewicht nach den Feiertagen im Jänner?

Sollten Sie trotzdem ein paar Kilos zugelegt haben, dann ist es wichtig, diese gleich zu reduzieren und nicht auf das Frühjahr zu warten, denn dann kommen garantiert noch welche dazu.

Ist es einfacher, schnell „hinaufgefressene“ Kilos wieder zu verlieren oder ist es beim Abnehmen egal, wie lange sich der angefütterte Speck bereits auf meinen Hüften, Bauch, etc. befindet.

Es ist sicher einfacher schnell „hinaufgefressene“ Kilos wieder zu verlieren, als lang angefütterten Speck zu verlieren. Denn bei ersterem funktioniert der Stoffwechsel noch besser, während bei den lang angefütterten Kilos hat sich meist der Stoffwechsel schon destabilisiert.

Und wie nehme ich an den „gewünschten“ Stellen ab?

Im Allgemeinen ist es leichter den bösen Bauchspeck, der auch für Entzündungen und Herz-Kreislaufkrankungen verantwortlich ist, zu verlieren, im Gegensatz zum unästhetischen aber harmlosen Schenkelspeck.

Dem Bauchspeck kann man gut durch ein gezieltes Training zu Leibe rücken. Dazu empfehle ich, lassen Sie sich von einem ausgebildeten Fitnesstrainer beraten. Natürlich ist auch die entsprechende Ernährung mit mehr Eiweiß, speziell nach dem Training wichtig.

Außerdem ist es ratsam, das Bewegungspotential des alltäglichen Lebens zu erhöhen. Benützen Sie öfter die Stiegen und steigen Sie schon 2 Stationen früher aus der U Bahn aus. Nützen Sie auch den Fasching und motivieren Sie Ihren Partner zum Tanz.

Und wie sieht es mit den Kräutern aus? Kann ich da alles verwenden, was mir in die Hände fällt, oder sind einige Kräuter besonders für die kalte Jahreszeit und den Fettabbau geeignet?

Generell gilt, verfeinern Sie Ihre Speisen mit frischen Kräutern, den mit ihren zahlreichen wertvollen Inhaltsstoffen unterstützen sie unser Immunsystem, bekämpfen Entzündungen, regen die Verdauung an, und haben noch viele andere positiven Eigenschaften.

Wie man heute weiß, können Kräuter auch beim Abnehmen wertvolle Unterstützung leisten. Einige Kräuter bringen nämlich den Stoffwechsel so richtig auf Touren, dazu zählen Petersilie, Schnittlauch und Kapuzinerkresse. Rosmarin fördert die Durchblutung und wirkt wärmend. Pfeffer, Chili, Ingwer bringen den Stoffwechsel auf Hochtouren und haben großen Einfluss auf die Thermogenese im Körper, das heißt sie bewirken auch einen leichten Anstieg der Körpertemperatur.

Wenn Sie am Gewicht stehen?

dann kann „*Dinner Cancelling*“ Abhilfe schaffen.

Unter „***Dinner Cancelling***“ versteht man ab 16 Uhr keine Nahrungsmittel mehr weder flüssig noch fest zu sich zu nehmen. Sinnvoll dabei ist, zwischen 15 und 16 Uhr noch eine Kleinigkeit wie z.B. Cottage Cheese, ein Stück Vollkornbrot, einen Teller Gemüsesuppe mit Erbsen, zu essen. Das Ziel besteht darin, 14 Stunden lang nüchtern zu bleiben. Wichtig ist, keine gesüßten Getränke oder Alkohol, sondern nur Wasser und ungesüßten Tee zu trinken.

Steht ein bis zwei Mal wöchentlich Dinner Cancelling auf dem Programm, ist das hilfreich bei einer Gewichtsreduktion, da die Fettverbrennung angekurbelt wird. Und durch die verringerte Nahrungszufuhr kommt es in der Nacht vermehrt zur Ausschüttung des Wachstumshormons STH was auch einen Antiaging Effekt haben soll. Die Menge hängt vom Glukosespiegel ab. Je höher dieser ist, desto weniger Wachstumshormone werden produziert.

Allgemein: wie viele Kalorien braucht ein Mann bzw. eine Frau durchschnittlich?

Das ist von Größe, Gewicht, Alter, dem Geschlecht und natürlich dem Bewegungspotential abhängig und daher generell nicht so einfach zu beantworten. Durchschnittlich rechnet man bei Frauen mit 1800 bis 2000 und bei Männern mit 2200 bis 2500. Sollten Sie daran Interesse haben, gibt es eigene Rechner im Internet wo Sie dann Ihre genauen Daten eingeben können.

Hilft Sport beim Fettabbau? Und wenn ja, wieso kann ich dann nicht weiter fressen wie bisher, dafür aber mehr Bewegung machen?

Natürlich hilft Sport beim Fettabbau, aber meist wird die Kalorienmenge die man dabei verbraucht bei weitem überschätzt. Noch dazu mit vollem Bauch lässt es sich nicht gut trainieren, also alles mit Maß und Ziel! Und auch die Zeitkomponente kommt dabei ins Spiel, es macht keinen Sinn 5 Stunden pro Tag zu trainieren, dazu fehlt uns die Zeit und zur Quälerei soll es ja auch nicht ausarten. Noch dazu wo man weiß, dass allzu viel auch beim Sport, speziell ab einem bestimmten Alter, ungesund ist, bzw. unser Immunsystem stark belasten kann.

Ist es sinnvoll Kalorien zu zählen, oder ist eine andere Methode effektiver?

Es ist schon lange nicht mehr sinnvoll Kalorien zu zählen, weil Kalorie nicht gleich Kalorie ist. Es kommt immer darauf an ob die Kalorie von guten KH und guten Fetten stammt oder eben von schlechten.

Lange Zeit ging man davon aus, dass bei gleicher Kohlenhydratmenge die gleiche Blutzucker steigernde Wirkung entsteht. Nach heutigem Stand der Wissenschaft weiß man aber, dass es durch die unterschiedliche Verdaulichkeit von Stärke zu ganz verschiedenen Erhöhungen kommen kann, trotz gleich aufgenommener Kohlenhydratmenge.

Essen Sie z.B. Reiswaffeln setzen diese sehr viel Zucker frei, da sie stark verarbeitet sind, das heißt Ihre Struktur verändert wurde und dadurch auch wenig Ballaststoffe enthalten sind. Wählen Sie dagegen Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen – so haben diese zwar mehr Kalorien aber durch ihre Ballaststoffe gelangt der Zucker nur verzögert in das Blut. Das heißt es kommt nicht zu einem starken Blutzuckeranstieg, dadurch bleiben Sie auch länger leistungsfähig und die Sättigung hält länger.

Vergessen Sie daher das Kalorienzählen, denn es kommt immer darauf an von welchen Lebensmitteln die Kalorie stammt. Konzentrieren Sie sich lieber auf die Kombination der einzelnen Speisen.

Ebenso ist es bei Fetten entscheidend welche Sie konsumieren. Während gesättigte Fette, das sind in erste Linie Fette von Rind, Schwein und Schaf, nicht nur Ihren Cholesterinspiegel in die Höhe bringen, sind diese auch für Speckröllchen verantwortlich. Noch schlimmer sind die Transfette wie sie in Frittierten, Candyriegeln, Nutella und Süßigkeiten vorkommen.

Dagegen wirken sich mehrfach ungesättigte Fette wie Fischöle in fettem Fisch (Lachs, Sardine, Makrele) und pflanzliche Fette von Nüsse und Samen und die Öle daraus, besonders günstig auf die Blutfette und auch auf das Körpergewicht aus.

Diese Fettsäuren sind die Voraussetzung für eine einwandfreie Fett- und Eiweißverbrennung in den Zellen. Auch bremsen sie die Ablagerung von überschüssigem Depotfett. Sie wirken sich positiv auf unser Immunsystem aus und sind entzündungshemmend.

Die tägliche Fettzufuhr sollte nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Gesamtnahrungsenergie betragen, das entspricht je nach Körpergewicht zwischen 60 g bis 80 g Fett pro tag.

Verteilt auf die FS heißt das:

- ✓ 25 % bis max. 33 Prozent gesättigte FS
- ✓ 33 bis 50 % einfach ungesättigter FS
- ✓ 25 bis 33 % mehrfach ungesättigter FS

Was ist der Glykämische Index?

die Fähigkeit jedes Kohlenhydrates, den Blutzuckerspiegel zu erhöhen, wird durch den 1976 entwickelten „**Glykämischen Index**“ bestimmt.

Der glykämische Index, kurz GI genannt, misst die Zuckermenge, die nach der Verdauung frei wird und den Blutzuckerspiegel dadurch erhöht. Unter Glykämie versteht man den Zuckergehalt bzw. Glukosegehalt im Blut. Der Referenzwert 100 für Traubenzucker ist willkürlich gewählt, alle anderen Kohlenhydrate werden dazu in Relation gesetzt.

Ein hoher glykämischer Index bedeutet einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Bei einem niedrigen Index gehen die Kohlenhydrate langsamer ins Blut und es wird weniger Insulin ausgeschüttet, auch das Sättigungsgefühl hält länger an. Eine Ernährung mit niedrigem GI erleichtert das Abnehmen und schützt

generell vor der Entstehung von Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Es ist aber nicht der Index eines einzelnen Lebensmittels entscheidend, sondern die Kombination und Zusammensetzung aller aufgenommenen Lebensmittel pro Mahlzeit. Das heißt, es kommt auch sehr auf den Fett- Eiweiß- und vor allem Ballaststoffgehalt der Speisen an.

Es ist daher nicht notwendig Lebensmittel welche viel Insulin locken gänzlich vom Speiseplan zu streichen. Wenn Sie gerne Kartoffeln essen, dann kombinieren Sie diese mit Fisch, Gemüse und Salat. Mögen Sie eine Süßspeise, so verzichten Sie auf die Sättigungsbeilage bei der Hauptspeise und essen Fleisch oder Fisch und Gemüse und/oder Salat. Danach genehmigen Sie sich etwas Süßes. Wichtig dabei ist immer mit den günstigen Lebensmitteln, am besten mit Eiweiß zu beginnen und erst ab den 5 Bissen die Kartoffeln zu essen. So kommen Sie zu einem moderaten Glykämischen Resultat! (kurz GR). Das „glykämische Resultat“ zeigt die durchschnittliche Erhöhung des Blutzuckerspiegels am Ende einer Mahlzeit an und berücksichtigt die Wechselwirkung der verschiedenen aufgenommenen Lebensmittel innerhalb einer Mahlzeit. Das Ziel ist einen Index von maximal 50 zu erreichen.

Es gibt Menschen die mehr zu Übergewicht neigen als Andere, das ist unter anderem auch darauf zurückzuführen, dass die Bauspeicheldrüse eine zu große Menge an Insulin absondert. Diese Insulinmenge steht in keiner Relation zur Blutzuckerkonzentration. Das wird als Hyperinsulinismus bezeichnet.

Was mache ich, wenn ich in der Adventszeit viele Veranstaltungen besuche und mir ständig Süßes und Alkohol angetragen wird? Weniger davon nehmen? Einzelne Gänge auslassen,.....?

Die Dosis macht das Gift, kosten Sie, aber essen Sie nur kleine Portionen. Wichtig ist, dass Sie schon einen Plan haben und nicht einfach drauf los essen. Das heißt, erkundigen Sie sich vorab was es zu essen gibt und wählen Sie dann ganz gezielt aus. Lassen Sie unnötige Sättigungsbeilagen weg und konzentrieren Sie sich mehr auf eiweißreiche Speisen gepaart mit Gemüse und Salat. Bei den Süßigkeiten verinnerlichen Sie sich, dass der fünfte Bissen genauso schmeckt wie der erste. Kosten Sie, aber essen Sie nicht immer alles auf. Auch wenn Sie 2-mal zugreifen haben Sie kein neues Geschmackserlebnis. Ganz im Gegenteil: Sie kämpfen nur mit Ihrem schlechten Gewissen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine kulinarisch spannende Adventszeit.