



Jacqueline Damböck,
Fachredakteurin

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

steht bei Ihnen Weihnachten auch immer so „plötzlich“ vor der Tür? Eigentlich unvorstellbar, denn wir finden oft schon im September die ersten Lebkuchen und den ersten Glühwein in den Supermärkten.

Das mag vielleicht auch der Grund sein, warum wir immer weniger dieser Produkte verzehren. Im Rekordjahr 1995 produzierten Bäckereien über 116.000 Tonnen (!) Weihnachtsgebäck – knapp 20 Jahre später waren es nur noch knapp 73.000 Tonnen, so Recherchen der RP Online zufolge. Der Trend zum selbst Backen blieb in den letzten vier Jahren allerdings konstant: Knapp 19 Millionen Menschen backen regelmäßig, fand die Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse jüngst heraus.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Stollen, Spekulatius, Lebkuchen, Zimtsterne oder Butterplätzchen? Jedes Jahr nehme ich mir vor ein paar Leckereien zu backen. Vanillekipferl gehen (angeblich) schnell, Pralinen mit verschiedenen Füllungen sind ideal zum zwischendurch Naschen und Plätzchen jedweder Art lassen sich wunderbar verzieren und eignen sich als Geschenk. Wenn denn dann nicht die Küche danach wie ein Schlachtfeld aussehen würde...

Soweit zu den süßen Spezialitäten. Am Weihnachtsmarkt ist ein Glühwein beinahe unumgänglich. Mittlerweile gibt es auch allerlei andere Sorten: mit fruchtiger Orangen-Mandarinen-Note, ein Punsch mit Amaretto und Apfel, würziger weißer Glühwein und „Lumumba“ (Kakao mit Schuss).

Und dann kommen noch die Fest- und Schmaustage, an denen es Essen im Über-

fluss gibt: Gänsebrust mit Knödel und Blaukraut, Rinderbraten mit Rosmarinkartoffeln und einer feinen Rotweinjus – und das obligatorische Dessert nicht zu vergessen. In dieser Zeit hat unsere Leber, unser gesamter Verdauungstrakt ganz schön zu tun! Kein Wunder, dass sich viele über Völlegefühl und Verdauungsbeschwerden beklagen.

Ja, Weihnachten steht schon vor der Tür – mit allem, was dazu gehört: Weihnachtsbäume, Lichterketten und dem Evergreen „Last Christmas“. Wenn Sie beobachten möchten, wie Weihnachten „in Echtzeit“ abläuft, dann besuchen Sie doch einmal www.monsterzeug.de/Weihnachten-in-Echtzeit. Hier sehen Sie, wie viele Kilometer der Weihnachtsmann bereits zurückgelegt hat, wie viel Kilogramm Geschenkpapier verbraucht wird und wie viel über Weihnachten zugenommen wird. Letzteres ist zwar weniger für unseren Verdauungstrakt dienlich, aber sicherlich für unser Gewissen – denn anderen geht es immerhin genauso!

Haben Sie ein wunderschönes Weihnachtsfest und denken Sie auch daran, die Zeit bis dahin in vollen Zügen zu genießen!

Herzlichst,

Ihre Jacqueline Damböck

REIZDARM?
DARMENTZÜNDUNG
LEAKY GUT?

COLIBIOGEN® für Schleimhäute und Immunsystem

- ▶ Regeneriert Schleimhäute und wirkt Entzündungen entgegen
- ▶ Verbessert Verdauungsbeschwerden und verringert allergische Reaktionen
- ▶ Mikrobiologisches Präparat ohne Bakterienzellen mit besonders guter Verträglichkeit



ColibioGen® | Wirkstoff: Zellfreie Lösung aus lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^8$ lysierten *Escherichia coli*, Stamm Laves. **Andere Bestandteile:** Sucrose (Zucker), Glucose, Natriumchlorid, Natriumbenzoat (E211), Zitronensäure, Aminosäuren, Orangenaroma, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Enteritis; Colitis, u.a. Morbus Crohn und Radiogene Colitis; Dyspepsie; Reizdarmsyndrom; schmerzhafte Divertikelkrankheit; zur Rehabilitation nach Antibiotika-, Chemo- und Strahlentherapie; zur unterstützenden Behandlung bei endogener Belastung der Darmwand; Hautallergien und intestinal bedingte Hautaffektionen; Polymorphe Lichtdermatose; Neurodermitis; Heuschnupfen; rheumatische Erkrankungen; arthritische Erkrankungen. **Gegenanzeigen:** keine bekannt. Zur Anwendung von ColibioGen® oral während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** keine bekannt. **Wahinweis:** ColibioGen® oral enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten ColibioGen® oral nicht einnehmen. Bei Dauergebrauch kann ColibioGen® oral schädlich für die Zähne sein (Karies).