



Weihnachtssessen: So bleibt es bekömmlich

Ernährungswissenschaftlerin rät zu Festtagsgenuss ohne Reue



BRANDENBURG. Der Duft von Zimt und Schokolade, das Naschen vom Plätzchenteig oder der Geschmack von Würstchen mit Kartoffelsalat, Raclette und Gänsebraten. Während der Feiertage landet allerlei Leckeres auf den Tellern. „Doch die ungewohnt hohen Mengen an Zucker und Fett setzen den Körper unter Stress, können Blutzuckerschwankungen oder eine erhöhte Einlagerung von Fett begünstigen“, warnt die Ernährungswissenschaftlerin und Mitgründerin des Bio-Lebensmittel-Anbieters Metabolic Balance.

Auch das klassische Weihnachtssessen an Heiligabend, Würstchen mit Kartoffelsalat, stellt demnach für den Stoffwechsel eine Herausforderung dar. Wurst enthält oft mehr Fett, als man vermutet – vor allem gesättigte Fettsäuren. Diese müssen von der Leber verarbeitet werden und können das Organ auf Dauer deutlich belasten. Die Kombination aus Kartoffeln und Mayonnaise beim Salat hat dann hat zwei Seiten: Während die Kohlenhydrate der Kartoffeln aufgrund des Fettanteils der Mayonnaise nur langsam ins Blut gelangen, lie-

fert diese neben gesättigten Fettsäuren auch ungünstige Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper fördern können. Silvia Bürkle empfiehlt daher fettarme Würstchen, etwa aus Geflügel. So läuft der Verdauungsprozess reibungsloser ab, weil der Körper weniger Energie für die Fettverdauung aufbringen muss. Für die Zubereitung des Kartoffelsalats rät sie zu Essig und Öl statt Mayonnaise, die den Blutzuckeranstieg mildern und bei richtiger Auswahl des Öls wertvolle Omega-3-Fettsäuren beisteuern können.

Zu den beliebtesten Gerichten zur Weihnachtszeit gehören Gänse- und Entenbraten. Sie haben in der Regel einen Fettgehalt von dreißig bis vierzig Prozent. Der verlangsamt nach Angaben der Ernährungswissenschaftlerin die Verbrennung und Verarbeitung im Körper, senkt die Insulinempfindlichkeit und belastet stark. Beim Rotkohl wird oft zur verarbeiteten Variante gegriffen, die wegen eines hohen Gehalts an Zucker und anderen Zusatzstoffen zu einer stärkeren Insulinreaktion sowie auch schnell er-

Von der Gans bis zum Plätzchen: Die Zubereitung zählt.
Foto: Adobe Stock/
Konstantin Yuganov

neut auftretendem Hunger führen kann. Die hohe Kalorienzahl überfordert oft den Stoffwechsel, macht müde und stresst die Verdauung. Silvia Bürkle rät, den Bratensaft bei Gans und Ente nach dem Garen am besten abkühlen zu lassen, damit sich das Fett oben absetzen und abgeschöpft werden kann. So wird der Fettgehalt reduziert.

Beim Raclette kommt es durch die Kombination von Käse, Fleisch, Kartoffeln, Weißbrot und süßen Dips oft zu einer ungesunden Mischung aus vielen Kohlehydraten und wenig Ballaststoffen. Zudem begünstigt der oft hohe Salzgehalt von Käse und Wurstprodukten Wassereinlagen im Körper und Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems. Silvia Bürkle empfiehlt, beim Raclette mit viel Gemüse wie Paprika, Champignons, Zucchini oder Brokkoli für Ballaststoffe und Vitamine zu sorgen, in den Pfännchen überschüssiges Fett durch Wurst und Käse abzugießen und mit frischem Vollkornbrot und leichten Dips statt süßer Sauce Verdauung und Blutzucker zu unterstützen.

Für Lebkuchen, Dominosteine oder Plätzchen wird geraten, die vielfach enthaltenen hohen Gehalte an raffiniertem Zucker und Fett beim Backen zu umgehen. Dazu bietet sich Dattelpaste oder Apfelmarmelade an, um den Teig saftiger zu machen. Zur Erhöhung des Ballaststoffgehalts sollte zehn bis zwanzig Prozent des Mehls durch Hafer- oder Mandelprodukte ersetzt werden. *gd*

Wir modernisieren Ihre Küche
mit neuen Fronten nach Maß!

- ✓ Die hochwertige Alternative zum Neukauf
- ✓ Kein aufwändiges Herausreißen
- ✓ Große Auswahl von klassisch bis modern
- ✓ Dekor-Vielfalt: Holzdecks, Oberflächen

Portas-Fachbetrieb Dr. Scholz GmbH
Alter Düsedauer Weg 25 • 39606 Osterburg
Telefon 0 39 37 / 8 54 94
www.dr-scholz.portas.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung • Montag bis Freitag 9.00 bis 15.30 Uhr

Neu in meist nur 1 Tag!

PORTAS®

prignitzbus

Geänderte Öffnungszeiten über die Weihnachtsfeiertage und zum Jahreswechsel

Über die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel ändern sich die Öffnungszeiten unserer Mobilitätszentrale in Perleberg, auch die Annahmeweiten für Rufbusse werden in diesem Zeitraum angepasst.

Unsere Mobilitätszentrale bleibt an Heiligabend und den Weihnachtsfeiertagen sowie Silvester und Neujahr geschlossen

Rufbusse können Sie unter der bekannten Nummer **03876-789940** am Dienstag, 23.12.2025 und am 30.12.2025 bis 14 Uhr anmelden.

An den **Weihnachtsfeiertagen und am Neujahrstag** können keine Rufbusse angemeldet werden.

Wir bitten unsere Fahrgäste die gewünschten Fahrten an den Werktagen vor den Feiertagen anzumelden.

Öffnungszeiten am:	Mobilitätszentrale	Rufbusannahme:
23.12.2025	08:00 – 12:00 Uhr	07:00 – 14:00 Uhr
24.12.2025	geschlossen	nicht möglich
25.12.2025	geschlossen	nicht möglich
26.12.2025	geschlossen	nicht möglich
27.12.2025	geschlossen	07:00 – 18:00 Uhr
28.12.2025	geschlossen	07:00 – 18:00 Uhr
29.12.2025	08:00 – 12:00 Uhr	07:00 – 18:00 Uhr
30.12.2025	08:00 – 12:00 Uhr	07:00 – 14:00 Uhr
31.12.2025	geschlossen	nicht möglich
01.01.2026	geschlossen	nicht möglich
02.01.2026	08:00 – 14:00 Uhr	07:00 – 18:00 Uhr

Wir wünschen allen unseren Fahrgästen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr 2026.

Ein Spezialist für Pritzwalk

Viszeralchirurg und Proktologe Maximilian Sehn erweitert das Angebot in der Praxis für Chirurgie

PRITZWALK. Am Montag dieser Woche nahm Maximilian Sehn seine Tätigkeit in der zum KMG MVZ Pritzwalk gehörenden Praxis für Chirurgie auf – und verstärkt somit das ambulante chirurgische Ärzteteam. Der erfahrende Viszeralchirurg und Proktologe erweitert mit seiner Expertise das bisherige Leistungsspektrum. Er übernimmt diese Aufgabe zusätzlich zu seiner Tätigkeit als Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Minimal Invasive Chirurgie am KMG Klinikum Nordbrandenburg Standort Pritzwalk.

Als Proktologe ist der Mediziner auf präventive Untersuchungen, Diagnostik und Behand-

lung von Erkrankungen des Beckenbodens, Mastdarms und Afters spezialisiert. So wird nun die Durchführung ambulanter

Proktoskopien (Enddarmspiegelungen) und Rektoskopien (Untersuchungen des Mastdarms) möglich. Die Versorgung von Patienten mit hämorrhoidalen Erkrankungen, Analfisteln und Fissuren wird erheblich vereinfacht.

„Ich freue mich darüber, dass ich Patientinnen und Patienten

Maximilian Sehn ist auf präventive Untersuchungen, Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen des Beckenbodens, Mastdarms und Afters spezialisiert.

Foto: KMG Kliniken



zusätzlich zu meiner Tätigkeit als Operateur der viszeralchirurgischen Klinik nun auch ein ambulantes medizinisches Versorgungsangebot machen kann und wir somit insbesondere die Proktoskopie als ambulante Basisuntersuchung am Standort Pritzwalk etablieren können“, sagt Maximilian Sehn.

Termine für die Sprechstunde können unter der Rufnummer der Praxis für Chirurgie 03395/685353 oder über das Onlineportal Doctolib vereinbart werden. Weitere Informationen sind auf der Webseite kmg-kliniken.de unter „Arztpraxen“ abrufbar. *dre*

ONE NIGHT OF ELVIS

celebrating Elvis 90th birthday

ERIC PRINZINGER & BAND

31. Januar 2026

TICKETS ZU WEIHNACHTEN

WITTENBERGE Kultur- & Festspielhaus

Kartenvorverkauf: Touristinfo Wittenberge, Tel. (03877) 92 91 81/-82
Tickets online: www.reservix.de

SKY FULL OF STARS

An EVENING of COLDPLAY MUSIC

20. Februar 2026

WITTENBERGE Kultur- & Festspielhaus

Kartenvorverkauf: Touristinfo Wittenberge, Tel. (03877) 92 91 81/-82
Tickets online: www.reservix.de

Berlin - Hamburg

Berlin - Potsdam - Brandenburg - Magdeburg - Lüneburg - Lauenburg - Hamburg - Altes Land - Hamburger Hafengeburtstag

Berlin - Ostseeinseln - Berlin

Berlin - Eberswalde - Szczecin - Lauterbach - Binz - Vitte - Stralsund - Insel Usedom - Eberswalde - Berlin

Von der Metropole zum größten Hafengeburtstag der Welt

Von der Metropole zur traumhaften Ostseeküste

MAZ LESERREISEN

GEPRÜFT

Diese Flusskreuzfahrt führt Sie von der pulsierenden Hauptstadt Berlin über das prächtige Potsdam, vorbei an geschichtsträchtigen Städten wie Magdeburg und dem romantischen Lüneburg bis nach Hamburg. Als krönender Höhepunkt erwartet Sie das größte Hafengeburtstag der Welt – der Hamburger Hafengeburtstag! Erleben Sie dieses maritime Spektakel und bestaunen Sie die imposante Einlaufparade! Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Ausblicke, abwechslungsreiche Landausflüge und das besondere Flair der norddeutschen Städte, während Sie entspannt auf der MS „Johannes Brahms“ reisen.

Inklusive
Anreise zum Schiff nach Berlin und Rückreise vom Schiff ab Hamburg im modernen Reisebus bzw. Kleinbus / Busbegleitung parallel zur Kreuzfahrt / Kreuzfahrt Berlin - Potsdam - Brandenburg - Lüneburg - Geesthacht - Hamburg / 7 Übernachtungen mit Vollpension an Bord der MS „Johannes Brahms“ in einer 2-Bett-Außenkabine je nach gebuchter Kategorie / Begrüßungscocktail / Hafentaxen und Kofferservice

Eingeschlossene Highlights
Kapitänsdinner / täglich Live-Musik / deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Reisetermin (8 Tage)
02.05.2026 – 09.05.2026

Wunschleistung pro Person in Euro
- 7 Ausflüge zum Vorzugspreis: + 199,-

Preise pro Person in Euro
2-Bett-Außenkabine: ab 2.109,-*

Komfort-Highlight:
Auch mit PTI-HaustürService buchbar!

* inkl. Frühbucherrabatt von 220€ p.P. – limitiertes Kontingent



Erleben Sie eine unvergessliche Reise durch die faszinierenden Wasserlandschaften von Berlin bis zur Ostseeküste! Vom pulsierenden Berlin über Szczecin und Stralsund bis hin zu den malerischen Inseln Rügen und Usedom! Herzlich Willkommen an Bord!

Inklusive
An- und Rückreise zum/vom Schiff nach/ab Berlin im Kleinbus bzw. Reisebus / Busbegleitung parallel zur Kreuzfahrt / Kreuzfahrt Berlin - Szczecin - Binz - Vitte - Stralsund - Insel Usedom - Eberswalde - Berlin / 7 Übernachtungen mit Vollpension an Bord der MS „Johannes Brahms“ in einer 2-Bett-Außenkabine je nach gebuchter Kategorie / Begrüßungscocktail / Hafentaxen und Kofferservice / deutschsprachige Reiseleitung an Bord

Eingeschlossene Highlights
Kapitänsdinner / täglich Live-Musik

Wunschleistung pro Person in Euro
- 6 Ausflüge zum Vorzugspreis: + 159,-

Reisetermin (8 Tage)
18.07.2026 – 25.07.2026

Komfort-Highlight:
Auch mit PTI-HaustürService buchbar!

Preise pro Person in Euro
2-Bett-Außenkabine: ab 2.049,-*

* inkl. Frühbucherrabatt von 200€ p.P. – limitiertes Kontingent

Ihre MAZ-Leserreisen – persönliche Beratung & Buchung:
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)
🌐 maz.pti.de



Veranstalter: Kreuzfahrtwelten GmbH | Geschäftsführer: Kai Otto | HRB 15935 | Neu Roggentiner Str. 3 | 18184 Roggentin/Rostock in Zusammenarbeit mit PTI Panoramica Touristik International GmbH | Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf