

**Büro des Rektors**  
Auenbruggerplatz 2, A-8036 Graz

Thomas Edlinger, BA  
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

thomas.edlinger@medunigraz.at

Tel +43 / 316 / 385-72055

Fax +43 / 316 / 385-72030

**Presseinformation  
zur sofortigen Veröffentlichung**

**Lebkuchen: Das Traditionsgebäck mit überraschend gesunden Inhalten  
Eine Explosion an Gewürzen und anderen Zutaten stärkt das Immunsystem**

Graz 07. Dezember 2021: Vanillekipferl, Linzeraugen, Spritzgebäck und vieles mehr. Gerade in den Wintermonaten hat sich die Tradition von kleinem Gebäck durchgesetzt, das auf keinem Kaffeetisch fehlen darf. Intensives Aromaerlebnis in kleinen Dosen, Weihnachtsgebäck mit hoher Haltbarkeit und Sortenvielfalt machen uns bereits seit Jahrhunderten das „Überleben“ in diesen dunklen Tagen leichter. Dabei sind Rezepturen aus früheren Tagen ohne Überfluss besonders interessant, wenn es um den Gesundheitswert geht und gut schmecken tun sie auch.

Rund um Weihnachten wird oft zu viel geschlemmt, Kalorien und gesunde Ernährung stehen zu dieser Zeit gerne hinten an. Dabei gibt es traditionelle Rezepte, wie Lebkuchen oder Kletzenbrot als typisches Weihnachtsgebäck, die diesbezüglich aus der Reihe tanzen. Vergleichsweise wenige Kalorien, gesunde Inhaltsstoffe und dabei noch ausgesprochen wohlschmeckend. Sandra Holasek von der Med Uni Graz wirft einen Blick auf die heimlichen Helden des Weihnachtsgebäcks.

**Die lange Geschichte des Lebkuchens**

Schon der Name des Lebkuchens lässt seine lange Geschichte erahnen. Die Wurzeln führen mindestens ins 13. Jahrhundert zurück, wo sogenannte „leb(e)kuche“ erwähnt werden. Je nach Deutung ergeben sich daraus die modernen Bezeichnungen „Fladenkuchen“ oder „Brotkuchen“. Auch im Englischen (gingerbread) und Französischen (pain d'épices) ist der Lebkuchen dem Brot sehr nahe. Beliebt wurde das Gebäck weniger wegen seines kräftigen Geschmacks - viele der Gewürze, die heute den Lebkuchen ausmachen, haben Europa nämlich noch nicht erreicht - sondern wegen seiner langen Haltbarkeit.

**Eine besondere Rezeptur**

Während Lebkuchen früher wahrscheinlich eine eher fade Geschichte waren, sind die heutigen Exemplare wahre Geschmacksbomben. Anis, Ingwer, Zimt und andere Gewürze mehr sorgen für das intensive Aroma der beliebten Weihnachtsbäckerei. Honig als Süßungsmittel, jede Menge Nüsse und eine Reihe von Gewürzen machen den Adventbegleiter sogar gesund! Warum? Diverse Nüsse, Dörrobst und Gewürze mit gleichzeitig wenig Zusatz von Haushaltszucker ergeben ein interessantes Nährstoffprofil. „Da die Süßkraft von Honig und Fruchtzucker höher ist als jene von Haushaltszucker wird auch erklärbar, warum der Kaloriengehalt dieser Rezepturen sinkt, obwohl das Geschmackserlebnis groß ist“, so Sandra Holasek von der Med Uni Graz.

### **In Vielfalt geeint: Gewürze als „Booster“ für die Gesundheit**

Nicht jede Lebkuchen-Rezeptur ist gleich, aber gewisse Zutaten tauchen in fast jeder der Gebäckvarianten auf: Mehl (Vollkornmehl, Roggenmehl mit besonders vielen Ballaststoffen oder glutenarme Sorten), Eier, Honig und Natron bilden das „Grundgerüst“ fast aller Lebkuchen. Je nach Geschmack kommt eine ganze Reihe an Gewürzen dazu, oft als „Neunerlei Gewürz“ zusammengefasst. Diese sind Zimt, Ingwer, Anis, Muskat, Nelke, Piment, Koriander, Kardamom und Fenchel. Gewürze funktionieren nach dem Hormesis-Prinzip, also bereits in kleinen Mengen. Neben der festen Verankerung in unserem Geschmacksarchiv und entsprechender Verbindung mit angenehmen, gemütlichen Momenten, wirken diese auch über die neurophysiologische Ebene hinaus. Beispiele dafür wäre eine entzündungshemmende Wirkung im Fettgewebe und der Leber oder eine verlangsamte Aufnahme von Zucker und Fett.

Eine beliebte Zutat in Lebkuchen verschiedenster Art sind Nüsse. Gehackt im Teig verarbeitet oder als Dekoration auf dem Gebäck sind auch sie eine wichtige Nährstoffquelle. Nüsse gehören in ihrer Vielfalt zu den gesündesten Lebensmitteln: Leicht verwertbare Proteine, viele Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, Vitamin E und eine Vielzahl an Mineralstoffen und Spurenelementen machen die Nüsse - richtig dosiert - zu einem echten „Superfood“.

### **Wie immer gilt: Auf die Menge kommt es an**

Natürlich sind die vielen gesunden Zutaten kein „Freibrief“, um jeden Lebkuchen, der in der Weihnachtszeit angeboten wird, zu verschlingen. Vor allem bei besonders süßen Lebkuchen mit Zuckerglasur oder Schokoladeüberzug sieht es mit den gesundheitlichen Vorteilen schon wieder ganz anders aus. Allerdings muss man auch nicht gleich ein schlechtes Gewissen haben, wenn man zur süßen Verführung rund um die Weihnachtszeit greift.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist ein ungesüßter Früchtepunsch übrigens der ideale Begleiter zum Lebkuchen, da die darin enthaltenen Polyphenole und Ballaststoffe besonders unterstützend für unsere Darmgesundheit sind. Und beim anschließenden Winterspaziergang hat man dann gleich Gelegenheit, um etwaige überflüssige Kalorien wieder loszuwerden.

### **Ansprechperson und weitere Informationen:**

Assoz.-Prof.<sup>in</sup> PD<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Sandra Holasek  
Medizinische Universität Graz  
Otto Loewi Forschungszentrum  
Lehrstuhl für Immunologie und Pathophysiologie  
+43 316 385 71153  
[sandra.holasek@medunigraz.at](mailto:sandra.holasek@medunigraz.at)

### **Steckbrief: Sandra Holasek**

Sandra Holasek leitet die Forschungseinheit "Nutrition and Metabolism" am Otto Loewi Forschungszentrum. Im Fokus Ihrer wissenschaftlichen Arbeit stehen das nutritive Assessment und Methoden zur Standardisierung von Ernährungsinterventionen, Messung der Körperzusammensetzung, Nährstoffaufnahme und Analyse relevanter Metabolite (Schwerpunkt Adipozytenbiologie). Ein weiterer Fokus ist der Einfluss von Nahrungsqualität und Darmmikrobiom auf das Immunsystem in Zusammenhang mit Essstörungen, Lifestyle, Körperfett und Lebensalter.