

## RAN AN DEN WINTERSPECK – 5 TIPPS:

Mache – wenn nötig – einen ersten großen Schritt, um dem Winterspeck zu Leibe zu rücken! Hier fünf einfache, aber effektive Tipps:

1. Für den kleinen Hunger zwischendurch halte leckeres Obst, Rohkost oder ein Glas köstliche Buttermilch bereit. Das ist gesund, schmeckt gut und zügelt den Appetit bis zur nächsten Mahlzeit.
2. Je mehr Zeit du dir beim Essen lässt, desto schneller fühlst du dich satt. Also immer gut kauen. Iss mit Genuss, nicht nebenbei vor dem Fernseher.
3. Überlege schon bei der Auswahl deiner Gerichte, wie du Fett und damit viele Kalorien sparen kannst. Einige einfache Beispiele: Statt Mayonnaise bevorzugst du Vinaigrette zum Kartoffelsalat, statt Bratkartoffeln oder Pommes wählst du besser Folien-, Salz- oder Pellkartoffeln. Das panierte Schnitzel ersetzt du durch Schnitzel natur. Und überlasse die Haut vom Hähnchen lieber den anderen, Hähnchenbrust und -schenkel schmecken auch ohne Haut gut.
4. Außerdem kannst du bereits bei der Zubereitung unnötiges Fett vermeiden. Auch hier einige Beispiele: In beschichteten Pfannen, speziellen Edelstahltöpfen oder im Tontopf brauchst du beim Kochen und Braten kaum Öl. Magerquark schmeckt auch cremig, wenn du ihn mit spritzigem Mineralwasser verrührst anstatt mit Sahne. Saure Sahne ist in vielen Rezepten eine gute Alternative zur wesentlich kalorienhaltigeren Crème fraîche. Gib deinen Gerichten mit frischen Kräutern und exotischen Gewürzen Geschmack anstatt mit viel Fett oder schweren Soßen.
5. Vor dem Essen und zwischendurch solltest du ausreichend trinken. Und zwar ausschließlich kalorienfreie Durstlöscher wie Wasser. Übrigens: Ausreichend Flüssigkeit kann auch helfen, ein leichtes Hungergefühl noch bis zur nächsten Mahlzeit zu überbrücken.

## DER ERNÄHRUNGS-CHECK

Beantworte einfach folgende Punkte, die in Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung erstellt sind. Je öfter du mit „Ja“ antworten kannst, desto besser ist dein Körper ausgestattet, um gesund und fit zu bleiben.

- Isst du vielseitig, das heißt eine bunte Vielfalt von Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Geflügel?
- Entscheidest du dich hin und wieder auch für die Vollkornvariante?
- Magst du gerne Obst und Gemüse und isst du davon fünf Portionen täglich, egal ob roh, gekocht oder vielleicht eine Portion als Saft oder Smoothie?
- Bekommt dein Körper täglich Milch oder Milchprodukte wie Joghurt oder Käse?
- Isst du pro Woche nicht mehr als 600 g Fleisch (inkl. Wurst)?
- Isst du 1–2 mal pro Woche Fisch?
- Achtest du beim Essen auf den Fettgehalt und die Fettqualität, d. h. wählst du die fettarmen Varianten und verwendest du hochwertige Pflanzenöle, wie z. B. Rapsöl?
- Gehst du sparsam mit Zucker und Salz um? Verwendest du, wenn du salzen möchtest, jodiertes Salz?
- Denkst du daran, täglich rund 1,5 Liter zu trinken, und achtest du darauf, dass du kalorienfreie Getränke auswählst?
- Kennst du dich mit der schonenden Zubereitung von Speisen aus und verzichtest du deswegen häufiger auf Frittiertes und Paniertes? Und bereitest du Gemüse vitaminschonend bei möglichst niedrigen Temperaturen zu?
- Nimmst du dir Zeit für dein Essen und kannst du es genießen?
- Achtest du auf dein Gewicht und denkst du an die Energiebilanz bei der Auswahl und Menge deiner Speisen?
- Sorgst du für regelmäßige Bewegung?



## POWERFOOD IM FRÜHLING



## POWERFOOD IM FRÜHLING

Wenn die ersten Schneeglöckchen und Krokusse aus der Erde sprießen, freuen wir uns auf den Frühling und die erwachende Natur. Das ist die ideale Zeit, um auch uns etwas Gutes zu tun.

### STARTE JETZT DEIN FRÜHLINGSPROGRAMM

Wer fit in den Frühling starten möchte, sollte seinen Körper dabei unterstützen, sich auf die wärmere Jahreszeit umzustellen. Die besten Maßnahmen sind dabei ohne Zweifel eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft!

Bevor du einige praktische Ernährungs-Tipps erhältst, noch eine kurze Anmerkung zum Thema Bewegung. Mittlerweile sind zahlreiche positive Effekte regelmäßiger Bewegung wissenschaftlich belegt: Beispielsweise kannst du mit Bewegung dein Herz-Kreislauf-System kräftigen, chronischen Erkrankungen vorbeugen, etwas für dein allgemeines Wohlbefinden tun und psychischen Stress abbauen. Zudem ist Bewegung in der Natur gerade im Frühling ein Genuss. Nichts ist schöner, als im Frühling bei einem ausgedehnten Spaziergang, beim Walken oder Joggen oder auf dem Fahrrad das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf zu erleben.

**Daher unser Tipp: Suche dir eine Bewegungsart, die dir Spaß macht, und bewege dich regelmäßig, am besten jeden Tag!**

## POWER AUS OBST UND GEMÜSE

### Mit Obst und Gemüse frisch in den Frühling

In den Wintermonaten hatten wir meist mehr Appetit auf Süßes und Deftiges und schnell haben wir uns daran gewöhnt. Doch jetzt ist eine besonders gute Zeit, wieder zu leichterem Küche zu wechseln. Einmal, weil sich auf Dauer zu viel Deftiges und Süßes gerne auf der Waage zeigt und alles andere als fit, sondern eher müde macht. Zum anderen, weil jetzt wieder Kräuter, Kohlrabi, Radieschen, Spinat, Rhabarber und knackige Salate frisch und aus der Region angeboten werden. Greife also zu, iss vermehrt Salat, wähle auch mal Radieschen als Snack und gib deinem Essen eher mit frischen Kräutern als mit viel Fett und Salz den besonderen Geschmack. Du kannst die Gerichte auch mit Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen kombinieren. Das schmeckt nicht nur gut sondern liefert dem Körper noch zahlreiche Proteine und Ballaststoffe.

### BUNT KOMBINIERT IST BESONDERS GUT

Dabei kannst du die Vielfalt heimischer Obst- und Gemüsesorten genießen, neben dem internationalen Obst- und Gemüseangebot, das du ganzjährig bei den meisten Lebensmittelhändlern findest. Die Vorteile: Erstens ist buntes und abwechslungsreiches Essen ein Genuss für die Sinne. Zweitens enthält jedes Gemüse und jedes Obst wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Diese gesundheitsförderlichen Stoffe sind je nach Obst- und Gemüsesorte ganz unterschiedlich verteilt. Um mit allen wichtigen Inhaltsstoffen versorgt zu sein, ist es daher besonders günstig, täglich für bunte Abwechslung auf dem Speiseplan zu sorgen.

## POWER AUS GETREIDE

### Getreide liefert unseren Kraftstoff

Der größte Teil der Energie, die unser Körper täglich braucht, sollte aus Kohlenhydraten kommen. Diese stecken vor allem als Stärke in Getreideprodukten und Kartoffeln. Deswegen sollten wir auch mindestens viermal täglich davon essen, beispielsweise ein Müsli oder eine Scheibe Vollkornbrot zum Frühstück, Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Beilagen aus Getreide zum Mittagessen und wiederum Kartoffeln, Brot, Haferflocken oder andere Getreideerzeugnisse zum Abendessen.

**Tipp: Greife möglichst oft zu Vollkornprodukten, denn darin ist das volle Korn mit allen seinen wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel den Ballaststoffen, enthalten.**

## KOHLLENHYDRATE

Je nachdem, welche Art von Kohlenhydraten wir in welcher Kombination mit anderen Nährstoffen essen, hat das unterschiedliche Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Dabei ist es besser, wenn der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt und dann auch wieder langsam abfällt. Denn das ist ein Zeichen, dass dem Körper die Energie langsam zur Verfügung gestellt wird. So können Heißhungerattacken vermindert werden und man fühlt sich länger satt und fit.

Nehmen wir mehr oder weniger reinen Haushaltszucker zu uns, zum Beispiel mit süßen Getränken oder bestimmten Süßigkeiten, so steigt der Blutzuckerspiegel relativ schnell an und fällt auch schnell wieder ab. Essen wir hingegen ein Vollkornbrot mit Käse, so dauert es viel länger, bis die im Vollkornbrot enthaltene Stärke durch die Verdauung zerlegt ist und ins Blut gelangt. Ein wesentlicher Grund dafür: Vollkorngetreide enthält viele unverdauliche Ballaststoffe, die die Aufnahme des Zuckers ins Blut verlangsamen.