

Fruehlingserwachen

*20 Ernährungstipps von Uschi Christl
und Christian Putscher*



Vorwort



Lust auf bewusstes Essen

Wir werden fast täglich mit unzähligen, oft widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen konfrontiert. Zwangsläufig stellt man sich die Frage: „Was darf ich noch essen, was soll ich noch essen?“ Eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung kann mehr Krankheiten verhindern als viele Errungenschaften der modernen Medizin und lässt sicher auch dazwischen manches

Schmankerl der Hausmannskost, auf das viele nicht verzichten wollen, besser vertragen.

Ein möglichst hohes Informationsniveau ist die Voraussetzung für optimales Ernährungsverhalten. Die nun vorliegende Broschüre „Frühlingserwachen“ gibt wertvolle Tipps zum Thema gesunde Ernährung. Frau Mag.^a Uschi Christl sowie Herrn Mag. Christian Putscher ist es in hervorragender Weise gelungen, nicht nur Ernährungsirrtümer aufzuzeigen, sondern auch Lust auf bewusstes Essen zu wecken. Ich ersuche Sie, die Ernährungsfibel bestmöglich zu nützen.

Dr.ⁱⁿ Silvia Stöger
 Gesundheits-Landesrätin



„Frühlingserwachen“ –

das erinnert an Lebensfreude, an frisches Grün, an Wohlfühlen. Damit ist auch schon sehr viel über diese Broschüre gesagt, mit der der ORF Oberösterreich Tipps gibt, wie wir uns mit Genuss gesund ernähren können.

Auf beides kommt es nämlich an: Das Essen ist Teil unserer Lebensfreude, gesundes Essen soll auch Freude und Genuss bereiten. Was und wie wir essen, soll dazu beitragen, dass wir uns möglichst lang an einem gesunden Leben erfreuen können.

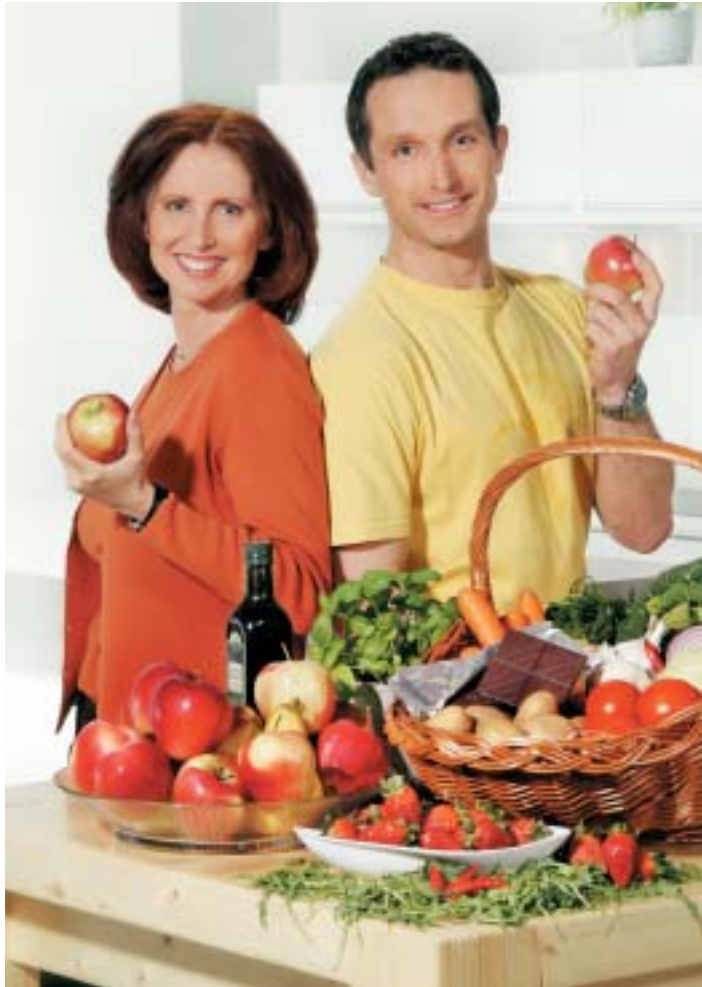
Mag. Uschi Christl als seriöse und erfahrene ORF-Journalistin und Mag. Christian Putscher als Ernährungswissenschaftler haben sich in der Serie „Wohlfühlen mit Uschi Christl“ in der täglichen Fernsehsendung „Oberösterreich heute“ einen guten Namen gemacht, weil sie sich nicht gescheut haben, Irrtümer und Fehlmeinungen beim Namen zu nennen.

Hier verbinden sie neue Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft mit Lebensfreude und zeigen uns, wie man mit möglichst frischen Produkten aus der Umgebung Frühlingserwachen auch in unsere Küchen zaubern kann.

Dr. Helmut Obermayr



Einleitung



Lust am Essen

Manche Ernährungstipps können einem die Freude am Essen verderben. *Essen sie einen Apfel statt eines Schnitzels!* oder *Tauschen Sie den Schweinsbraten gegen einen Blattsalat!* – Ratschläge wie diese, werden Sie in der vorliegenden Broschüre nicht finden. Die Tipps zum Frühlingserwachen sollen Ihnen Lust am Essen vermitteln, denn der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel lenkt die Aufmerksamkeit letztlich nur um so mehr auf das Verbotene.

Mein Anliegen ist es, zu vermitteln, dass die Begriffe gut und gesund keine Gegensätze sind, sondern sich miteinander verbinden lassen. Die folgenden Kapitel präsentieren nicht *gesunde und ungesunde* Lebensmittel, sondern zeigen, wie man ein Gefühl dafür bekommt, was einem gut tut. Für den Ernährungswissenschaftler Christian Putscher kommt es nicht darauf an, ob eine Speise oder ein Lebensmittel gesund oder ungesund ist. Entscheidend ist, was man im Laufe eines Tages, einer Woche oder während eines ganzen Jahres isst und wie die einzelnen Speisen einander ergänzen.

Die Tipps, die Sie in dieser Broschüre finden, sind leicht umzusetzen, – beim Sport, im Büro oder auch zu Hause.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim Genießen!

Ihre
Uschi Christl



Inhalt

1.	Mittelmeer-Diät auf oberösterreichisch Heimische Lebensmittel, die das Herz-Kreislaufsystem stärken	08/09
2.	Sinn und Unsinn probiotischer Lebensmittel Die Wirkung von Joghurt, Buttermilch und Kefir ist unschlagbar	10/11
3.	Lust auf Liebe – Essen und Erotik Alter Volksglaube irrt. Zink, Geruchsstoffe und Koffein sind die Mittel der Aphrodite!	12/13
4.	Frühjahrsputz für den Darm Das Geheimnis der Ballaststoffe	14/15
5.	Salat zu jeder Jahreszeit? Was an den Gerüchten über Blattsalate dran ist	16/17
6.	Überlebenswichtige Fette Was gesunde von schädlichen Fetten unterscheidet	18/19
7.	Die Steinzeit-Diät und andere Mode-Diäten Warum Kohlenhydrate wichtig sind	20/21
8.	Frühjahrsmüdigkeit? Fit zum Frühlingsbeginn	22/23
9.	Essen Sie sich schön! Wahre Schönheit kommt von innen	24/25
10.	Ernährung vor dem Sport Sport auf nüchternen Magen lässt die Muskeln schwinden	26/27
11.	Ernährung nach dem Sport Essen nach dem Sport hält die Fettverbrennung in Gang	28/29
12.	Fasten – der sichere Weg zu mehr Gewicht Hungern ist zum gesunden Abnehmen ungeeignet	30/31
13.	Das Bauchhirn Wie ein gesunder Apfel zu einem ungesunden werden kann	32/33
14.	So ist Fleisch gesund! Was hinter dem Geschmack von Fleischgerichten steckt	34/35
15.	Was Frauen gut tut Die Top-Lebensmittel für die Frau	36/37
16.	Was Männern gut tut Die Top-Lebensmittel für den Mann	38/39
17.	Nahrung für das Gehirn Essen Sie sich schlau	40/41
18.	Raffiniert kombiniert Wie aus Schweinsbraten eine bekömmliche Mahlzeit wird	42/43
19.	Vitamine Als einsame Helfer wirkungslos	44/45
20.	Essen Sie sich glücklich! Die harten und weichen Drogen der Natur	46/47

Die Mittelmeer-Diät auf oberösterreichisch



Die Bewohner des Mittelmeerraumes leben länger und gesünder. Aus dieser Lebensform hat sich die sogenannte Mittelmeer-Diät entwickelt. Drei Wundermittel sind dafür verantwortlich: Olivenöl, Fisch, Gewürze.

Olivenöl

Berühmt für seine Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure. Wirkt cholesterinsenkend und verdauungsfördernd. Olivenöl kann

seine Wirkung nur kalt gepresst voll entfalten, da die gesunden Fettbegleitstoffe im Olivenöl nicht hitzebeständig sind.

Rapsöl aus Oberösterreich kann mit dem grünen Gold aus Kreta durchaus mithalten. So wie Olivenöl, enthält es einfach ungesättigte Fettsäuren. Vorteil: Rapsöl kann ohne Qualitätsverlust erhitzt werden und schmeckt nicht so intensiv wie Olivenöl, ist daher mit allen Speisen gut kombinierbar.

Fisch und Meeresfrüchte

Die Omega-3-Fettsäuren im Fisch halten das Blut dünnflüssig und können damit Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen.

Nicht nur Meeresfische sondern auch Forelle, Wels und Brasse aus oberösterreichischen Gewässern enthalten Omega-3-Fettsäuren. Auch Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskernöl und Wild wirken durch diese Fettsäure positiv auf das Herz-Kreislaufsystem.

Heimische Lebensmittel, die das Herz-Kreislaufsystem stärken

Gemüse und Gewürze

Die Bewohner der Mittelmeerländer verwenden gerne Knoblauch, Basilikum und Oregano. Damit bringen sie nicht nur Geschmack in ihre Speisen, sondern schützen auch ihre Blutgefäße.



So wie Basilikum und andere Mittelmeergewürze, halten auch Petersilie, Schnittlauch und Kresse die Blutgefäße elastisch. Zwiebel und Lauch wirken, so wie Knoblauch, der Verkalkung der Blutbahnen entgegen.

Das Geheimnis der Mittelmeerküche:

Durch die Omega-3-Fettsäuren im Fisch wird das Blut verdünnt und kann so gut durch die Blutgefäße fließen, die zudem durch den Genuss von Gewürzen elastisch gehalten werden. Olivenöl sorgt für wenig schädliches Cholesterin.



Menüvorschlag:

In Rapsöl gebratene Forelle. Dazu geröstete Zwiebel und Petersilerdäpfel. Gedünstete Karotten mit Leinsamen und Kürbiskernöl. Grüner Hauptsalat mit Schnittlauch, Apfelessig und Rapsöl.

Sinn und Unsinn probiotischer Lebensmittel



Probiotisch kommt aus dem Griechischen. *Pro bios* bedeutet **für das Leben** und ist damit das Gegenteil von antibiotisch. Während ein Antibiotikum Mikroorganismen tötet, werden mit Probiotika Keime vermehrt.

Milchsäurebakterien – die fleißigen Darmbewohner

In einem gesunden Darm wohnen viele Milliarden Milchsäurebakterien. Ihre Aufgaben sind es, vor Infektionen zu schützen und das Immunsystem zu stärken.

Sie verdrängen gesundheitsschädliche Bakterienstämme und verbessern die Aufnahme von Mineralstoffen.

Während bei der Herstellung von herkömmlichem Joghurt Milliarden Milchsäurebakterien auf natürlichem Weg aus Milchzucker entstehen, müssen probiotischen Joghurts speziell gezüchtete Bakterienstämme zugesetzt werden.

Auch zugesetzte Bakterienstämme probiotischer Joghurts können sich im Darm ansiedeln, aber nicht dauerhaft. Wer also eine Wirkung durch Probiotika erzeugen will, muss täglich das gleiche probiotische Joghurt essen.

Herkömmliches Joghurt regt die Vermehrung der eigenen Milchsäurebakterien an und liefert noch Milliarden Milchsäurebakterien dazu. In dieser Menge und Vielfalt der guten Bakterienstämme liegt das Geheimnis traditioneller Joghurts.

Die Wirkung von Joghurt, Buttermilch und Kefir ist unschlagbar

Probiotisches Joghurt liefert nur vereinzelte Bakterienstämme. Da die Darmflora von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich ist, wirken probiotische Joghurts auch ganz unterschiedlich.

Bewährt und verlässlich in der Wirkung:

Joghurt Natur zeichnet sich durch den säuerlichen Geschmack aus. *Joghurt Mild* hat mit den Bakterienstämmen *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidum* Kulturen, die durch ihre leichte Verdaulichkeit besonders gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen und in jeder Darmflora vorkommen sollen.

Auch Kefir, Buttermilch und Acidophilusmilch sind Lebensmittel mit einer großen Vielfalt an Milchsäurebakterien und können so die Darmfunktion optimieren.

Tipp:



Ähnlich wie Joghurt wirken Sauerkraut, eingelegtes Gemüse und Natursauerteigbrote. Sie sind reich an Milchsäure- und Essigsäurebakterien und unterstützen die Darmgesundheit.



Lust auf Liebe – Essen und Erotik



Alles nur Aberglaube!

Pulverisiertes Nashorn, das Mark im Hirschgeweih, Kaviar und Trüffel haben ihren Ruf als Liebesdroge nur ihrer Seltenheit und der Tatsache, dass sie relativ schwer zu beschaffen sind, zu verdanken. Gleiches mit Gleichem behandeln: Unsinnig ist der Volksglaube, dass Spargel, Bananen, Karotten und Gurken bei Männern potenzstärkend wirken und Austern, Marille und Artischocke Frauen auf den Liebesakt einstimmen.

Das Lusthormon

Testosteron ist das Lusthormon schlechthin, das sowohl Männer als auch Frauen brauchen. Ein gutes Mittel, das hilft, den Testosteronspiegel zu heben, ist Sport in Kombination mit Zink. Zink kommt vor allem in Fleisch vor.

Dreimal zehn Dekka Rindfleisch pro Woche reichen aus, um den Testosteronspiegel zu stabilisieren. Gut eignet sich auch Fleisch vom Kalb, Schaf, Schwein und Reh. Auch Eier, Mohn und Topfen sind zinkreich und damit lustfördernd.

Echte Scharfmacher

Damit das Lusthormon Testosteron auch dorthin kommt, wo es hinkommen soll, ist es wichtig, dass die Blutgefäße weit genug sind und die Durchblutung gut funktioniert.



Alter Volksglaube irrt. Zink, Geruchsstoffe und Koffein sind die Mittel der Aphrodite!

Basilikum, Kümmel, Paprika, Pfefferoni, Ingwer, Curry und Pfeffer wirken gefäßerweiternd und sind damit erotische Kraftspender.

Liebe geht durch die Nase

Damit das Lusthormon Testosteron überhaupt gebildet werden kann, sind Signale notwendig. So stimulieren zum Beispiel bestimmte Gerüche die Lustzentren im Gehirn. Sie wirken auf den Hypothalamus im Gehirn, der für die Testosteronbildung verantwortlich ist.

Liebeskraft schenken Vanille, Zimt, Muskatnuss und Kardamom. Außerdem Knoblauch, Bärlauch, Lauch, Zwiebel, Kümmel und Sellerie.



Liebesgeschichte:

Don Juan, der legendäre Liebhaber, hat zur Vorbereitung auf seine Liebesnächte Kakao getrunken. Das Geheimnis dahinter: Kakao und dunkle Schokolade wirken gefäßerweiternd und euphorisierend und enthalten viel Zink.

Frühjahrsputz für den Darm



Ballaststoffe finden sich ausschließlich in pflanzlichen Produkten. Der wichtigste Ballaststofflieferant ist Getreide, wobei sich der größte Teil der Ballaststoffe in den Randschichten des Kornes befindet. Reich an Ballaststoffen sind Obst, besonders in Form von Trockenfrüchten und jede Art von Gemüse, am besten roh, gedünstet oder gedämpft genossen.

Lösliche Ballaststoffe – wahre Wundermittel

Sie quellen schon im Magen auf und sorgen damit für schnellere Sättigung und stimulieren die Darmbewegung. Durch dieses Aufquellen können sie Gallensäure und Cholesterin binden, die so abgeführt werden, ohne ins Blut zu gelangen. Außerdem dienen sie gesundheitsfördernden Bakterien als Nahrung und können bei der Besiedelung der guten Keime im Dickdarm helfen.

Haferflocken, Karotten, Zwiebel, Äpfel und getrocknete Zwetschken sind reich an löslichen Ballaststoffen.



Unlösliche Ballaststoffe

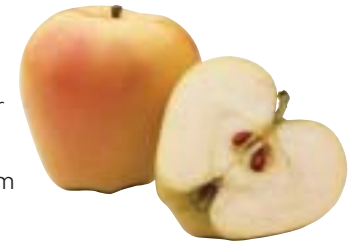
Der Vorteil der wasserunlöslichen Ballaststoffe ist, dass sie beinahe unverändert durch den Verdauungstrakt wandern. So erhöhen sie das Volumen im Dickdarm und beschleunigen damit die Stuhlentleerung.

Roggenvollkorn, Buchweizen, Brokkoli, Sellerie und Blattsalate sind reich an unlöslichen Ballaststoffen.

Die Geheimnisse der Ballaststoffe

Ballaststoffe verringern Darmkrebs-Risiko

Die europäische EPIC-Studie hat ergeben, dass bei einer Erhöhung des Ballaststoffanteils von täglich 15 auf 35 Gramm das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken um bis zu 40 Prozent gesenkt werden kann.



Ballaststoffe können nur quellen, wenn dazu viel getrunken wird. Sonst saugen sie die eigenen Darmsäfte auf und erzeugen dadurch ein unangenehmes Druckgefühl im Darm.

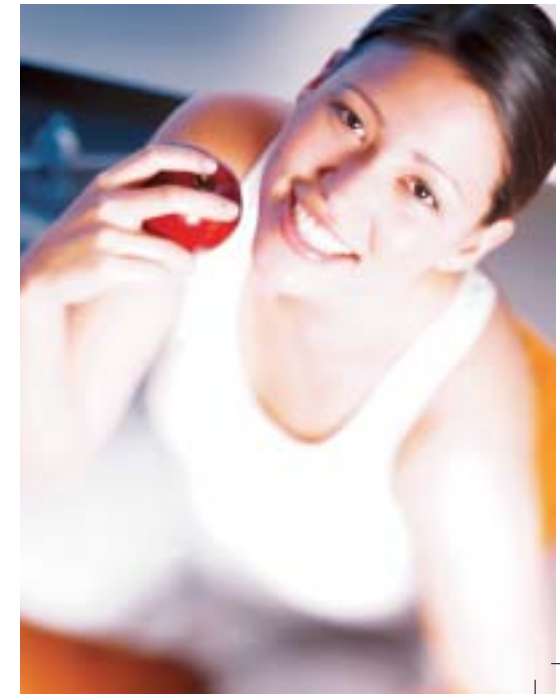
Zu viel des Guten

Bestimmte Ballaststoffe können schon in geringer Dosierung zu starken Blähungen führen. So befindet sich zum Beispiel in der Wurzelknolle Topinambur und in speziell gekennzeichneten Joghurt drinks der Ballaststoff Inulin, von dem nicht mehr als 5 Gramm zu sich genommen werden sollten.

Tipp:



Langsam auf ballaststoffreiche Kost umstellen! Wer die Ernährung zu schnell umstellt, riskiert Blähungen und Bauchschmerzen.



Salat zu jeder Jahreszeit?



Sind Blattsalate ein geeignetes Abendessen?

Die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, wann zu Abend gegessen wird. Wer um 17 Uhr zu Abend isst und um 23 Uhr schlafen geht, hat die Verdauungsarbeit ohnehin schon vor dem Schlaf erledigt und wird keine Probleme haben.

Salat kann bis zu sechs Stunden im Magen liegen. Wer also um 21 Uhr eine große Schüssel Salat isst, kann in seiner Tiefschlafphase beeinträchtigt werden, da der Salat bis nach Mitternacht im Magen liegt und drücken kann.

Salat als Vorspeise, nicht als Hauptspeise

Da der Mensch einen kurzen Darm hat, kann er nur geringe Mengen Salat bearbeiten. Zudem wird nur mit Messer, Gabel und Zähnen zerkleinert. Alles andere müssen die Verdauungssäfte in Magen und Darm übernehmen. Zum Vergleich: Eine wiederkäuende Kuh arbeitet den ganzen Tag immer wieder an der Zerkleinerung ihrer Nahrung!

Mehr als 15 bis 20 dag Salat sind gewöhnungsbedürftig und können Magendrücken und Blähungen verursachen. Schuld daran sind Bitterstoffe, die die Verdauungssäfte und die Lebertätigkeit anregen.



Was an den Gerüchten über Blattsalate dran ist

Wer Salat mit gebackener Hühnerbrust oder fettem Rahmdressing isst, kann leicht Probleme bekommen, weil die Verdauung ohnehin schon durch die Ballaststoffe, die im Salat stecken, belastet ist. Wenn der Darm dann auch noch Fett aufspalten muss, bekommt er zuviel Arbeit. Wer außerdem schnell isst und nicht sorgfältig kaut, überfordert seinen Darm.

Stress hilft beim Verdauen

Menschen die unter großem Stress stehen und daher viel Magensäure produzieren, vertragen Salat oft besser als jemand, der nach einem ruhigen, entspannten Tag Salat isst.

Der Gärungsprozess in Magen und Darm nach Salatgenuss hat keine besondere Auswirkung auf das Wohlbefinden, da die Magen- und Darmsäfte diesen Prozess gut kontrollieren.



Wissen:

Hauptlsalat, Eisbergsalat, Chinakohl, Endivien, Rucola und Vogerlsalat bestehen zu 95 % aus Wasser und sind daher äußerst kalorienarm. Sie verfügen über alle überlebenswichtigen Stoffe außer Fett. Sie sind reich an Vitaminen und herzfreundlichen Mineralstoffen, wie Kalium und Magnesium und an Ballaststoffen.

Siehe: Frühjahrsputz für den Darm, Seite 14/15

Überlebenswichtige Fette



Fett ist der energiereichste Nährstoff überhaupt. Man unterscheidet zwischen sichtbaren Fetten in Margarine, Butter, Fetträndern am Schinken und Ähnlichem und unsichtbaren Fetten, die sich in Chips, Pommes Frites, Sacher Torte oder Gugelhupf verstecken.

Gesunde Fette

Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren sind Fette, die der Körper nicht selbst bilden kann. Sie können Entzündungen eindämmen, können also

bei Zahnfleischentzündungen und entzündlichen Erkrankungen wie Arteriosklerose eine wichtige Funktion übernehmen und das Immunsystem stärken. Wichtig ist dabei die Kombination beider Fettsäuren.

Fleisch von Wild, artgerecht gefüttertem Rind und Schafen ist reich an überlebenswichtigen Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren. Rapsöl, Leinöl, Leinsamen, Walnüsse, Markrelen und andere Fettfische sind Beispiele für Lebensmittel, die reich an diesen essentiellen Fettsäuren sind.

Ungesunde Fette

Wenn minderwertige Fette hoch erhitzt werden, entstehen Stoffe, die gesundheitlich bedenklich sind. Wer auf Krapfen, Schnitzel oder Pommes Frites nicht verzichten will, sollte unbedingt hochwertige Fette, wie Butterschmalz oder Rapsöl verwenden. Vorsicht

Was gesunde von schädlichen Fetten unterscheidet

ist bei Pflanzen- oder Tafelölen, die auf der Verpackung nicht näher bezeichnet sind, oder bei Bratfetten wie Erdnussfett angebracht.



Pflanzlich gehärtete Fette

Öl, das den Prozess einer chemischen Fetthärtung und Erhitzung durchläuft, wird zu Fett, das Entzündungsvorgänge beschleunigen kann. Der Verzehr dieser Fette birgt ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Die ungesunden pflanzlichen Fette gehärtet verstecken sich oft in Keksen, Fertigmüchen, Aufstrichen oder Schokolade. Unbedingt auf die Bezeichnungen pflanzlich gehärtete Fette oder pflanzliche Öle zum Teil gehärtet achten, die auf der Verpackung angegeben sind!

Gute pflanzliche Fette und Öle:

- Alle Öle, auf denen nativ oder kalt gepresst steht: Oliven-, Raps-, Leinöl
- Ungehärtete Pflanzenmargarinen: siehe Angabe auf Verpackung
- Nüsse, Samen, Kerne: Walnüsse, Haselnüsse, Sesam, Mohn, Kürbiskerne
- Vollkornprodukte

Gute tierische Fette:

- Butter: Schon minimale Mengen geben maximalen Geschmack
- Qualitativ hochwertiges Fleisch: Wild, artgerecht gefüttertes Rind, Schafe
- Fische wie Lachs, Thunfisch, Hering, Forelle, Saibling



Die Steinzeit-Diät und andere Mode-Diäten

Artgerechte Ernährung?

Die Befürworter der Steinzeit-Diät gehen davon aus, dass unsere Lebensweise in unseren Genen festgelegt ist. Weil unsere Vorfahren Jäger und Sammler waren, standen Fleisch, Obst und Gemüse auf ihrem Speiseplan.

Die Steinzeitmenschen aßen zwar Fisch und Fleisch, allerdings nicht paniert, gebacken oder in Wurst verpackt. Wer es den Steinzeitmenschen wirklich nachmachen will, sollte Fleisch und Fisch in seiner reinen Form, zum Beispiel gegrillt essen.



Wer wie die Steinzeitmenschen essen will, müsste auch wie die Steinzeitmenschen arbeiten, also den ganzen Tag körperlich aktiv sein. Mammutportionen sollten auf Tellern von Büromenschen keinen Platz finden.

Kohlenhydrate – unverzichtbar!

Kohlenhydrate versorgen Gehirn, Nerven und Muskeln mit Nahrung. Sie werden in Form von Glykogen in den Muskelzellen und der Leber gespeichert und dort auch verwertet.

Kohlenhydrate als Dickmacher?

Die Anhänger der Steinzeit-Diät lehnen Kohlenhydrate als Dickmacher ab. Weil der Ackerbau in der Geschichte der Menschheit noch relativ jung ist, raten sie vor allem von Getreideprodukten ab.



Warum Kohlenhydrate wichtig sind

Bei Getreide kommt es auf die Menge und die Art der Verwendung an. Produkte aus Auszugsmehlen, Semmeln und Kuchen sind Dickmacher. Besser sind Vollkornprodukte. Ideal sind Kohlenhydrate in Form von Erdäpfeln, die in der Schale gedämpft werden oder Mais und Erbsen.

Fazit

Positiv an der Steinzeit-Diät ist der Genuss von Früchten und Gemüse. Negativ daran ist, dass die für unser Gehirn so wichtigen Kohlenhydrate verteufelt werden.

Siehe: Nahrung für das Gehirn, Seite 40/41



Wissen:

Bis in die 80er Jahre waren Mode-Diäten dem Prinzip **wenig Fett, viele Kohlenhydrate** unterworfen. Das führte dazu, dass in rauen Mengen weißes Brot gegessen wurde und vor allem Menschen in den USA immer dicker wurden. So kam es zur Gegenbewegung.

Nach den fettarmen **Low Fat-Diäten** wurden kohlenhydratarme **Low Carb-Diäten** modern. So entstehen Mode-Diäten!

Frühjahrs Müdigkeit?



Kalorienreiche Ernährung, mehr Gewicht und wenig Tageslicht – all das lässt bis zu 60 Prozent der Österreicher müde in die neue Jahreszeit wechseln.

Eisen macht munter

Hämeisen in Fleisch fördert den Sauerstofftransport im Blut. Auch alle anderen tierischen Lebensmittel wie Eier und Fisch, aber auch Nüsse, Salate und Getreide sind eisenreich und vertreiben so die Müdigkeit. Ein hervorragender Eisenspender ist Tee. Vor allem Rotbuschtee und grüner Tee sind eisenreich.

Eisen vertreibt die Müdigkeit nur dann, wenn die Muskeln in Bewegung sind. Sport ist wichtig, damit Eisen wirken kann. Nur in Verbindung mit Bewegung wird der Sauerstoff im Blut zu den Muskeln, in das Gehirn und in die Organe gebracht.

Sport am Frühlingsbeginn muss immer mit Bedacht auf die eigene Kondition ausgeübt werden. Wer einen faulen Winter hinter sich hat, sollte sich nicht überschätzen. Ideal wäre es zum Beispiel, mit flottem Gehen zu beginnen.

Leistungsfähigkeit

Das eigene Verhalten kann den Körper gut zum Funktionieren bringen. Dazu braucht man keine Pillen und Präparate.

Fit zum Frühlingsbeginn

Um fit in den Frühling zu kommen, müssen die Muskeln gestärkt werden. Dazu ist neben einem gezielten Training auch Eiweiß notwendig. Eine leicht eiweißbetonte Ernährung hilft beim Aufbau von Muskeln.

Tipp:

Ein Ei zum Frühstück
Joghurt oder Buttermilch zur Jause



Gleichzeitig mit den Muskeln werden auch die Hormondrüsen aktiviert, die unsere Stimmung beeinflussen. Neben Bewegung, Eisen und Eiweiß ist Licht der entscheidende Faktor, wenn es darum geht, die Frühjahrs Müdigkeit zu vertreiben.

Licht kurbelt die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin in der Zirbeldrüse im Gehirn an und fördert gleichzeitig die Bildung des körpereigenen Vitamin D. Vitamin D ist wichtig für gesundes Zellwachstum und die Produktion der männlichen und weiblichen Sexualhormone Testosteron und Östrogen, die entscheidend für unser Wohlbefinden sind.

Wissen:

Wer aus lauter Freude über den Frühling drei Stunden im Garten arbeitet, wird natürlich müde! Der Körper muss sich erst langsam wieder an erhöhte körperliche Aktivität gewöhnen.



Essen Sie sich schön!



Mit Schönheitsnahrung, auch **Beauty Food** genannt, werden keine speziell hergestellten Lebensmittel bezeichnet, sondern Produkte, die die Natur für die Schönheit der Haut vorgesehen hat.

Trockene und sensible Haut, Haar ohne Spannkraft und brüchige Fingernägel können die Folgen von Mangelernährung oder falscher Ernährung sein.

Die Schönheitsvitamine

Vitamin C ist als Koenzym an der Bildung von Kollagen, dem Stützeiweiß der Haut beteiligt und sorgt damit für straffes Bindegewebe. Vitamin E wird auch Gesichtscremen zugesetzt. Es wirkt gegen Altersflecken, stärkt das Bindegewebe und hält die Haut jung.

Vitamin E findet sich in Nüssen und Körnern. Deshalb sind Vollkornprodukte und kalt gepresste Öle aus Kürbiskernen und Oliven gut für eine straffe Haut. Auch Hülsenfrüchte und Avocados sind reich an hautfreundlichem Vitamin E.



Rindfleisch für gesunde Haut

Trockene und schuppige Haut kann ein Zeichen von Zinkmangel sein. Vor allem Vegetarier können davon betroffen sein, da Fleisch zinkreich ist. Eine Alternative zu Fleisch sind Eier, Mohn und Topfen.

Wahre Schönheit kommt von innen

Kupfer fördert die Bildung von Kollagen und Elastin, die der Haut Festigkeit und Elastizität verleihen. Kupferhaltige Nahrungsmittel sind Nüsse, Leber, Nieren, Fisch, Vollkornprodukte und Schokolade.

Die schöne Haut der Marille

Die Marille schützt sich selbst durch Beta-Carotin vor Sonnenschäden und Umweltgiften. Diesen Schutz gibt die Marille gewissermaßen an den Menschen, der sie verzehrt, weiter.

Das Beta-Carotin in Karotten, Marillen, Brokkoli und Paprika wird vom menschlichen Körper in Vitamin A umgewandelt, das für die ständige Neubildung der Haut wichtig ist. Das hautschützende Vitamin A kommt in Eiern und Fettfischen vor und wird auch von der Kosmetikindustrie verwendet.



Sisis Schönheitstrank:

Die österreichische Kaiserin Elisabeth trank täglich einen Liter Ziegenmilch für ihre Schönheit. Keine schlechte Idee, enthält Ziegenmilch doch mit verschiedenen Vitaminen und Spurenelementen eine gute Mischung von Schönmachern.

Ernährung vor dem Sport



Morgensport

Wer Morgensport auf nüchternen Magen betreibt, verbrennt nur sehr wenig Fett, weil der Körper nur dann auf Fettreserven zugreift, wenn der Blutzuckerspiegel stabil ist. Der Blutzuckerspiegel bei gesunden Menschen ist aber nachts sehr niedrig und sinkt bei Bewegung noch einmal. Deshalb holt sich der Körper Glucose aus den eigenen Muskeln und baut damit Muskeln ab.

Mit einer Tasse Kaffee und einem Glas Apfelsaft gespritzt wird ein 30- bis 40-minütiges Ausdauertraining mit geringer Belastungsintensität zu einem optimalen Fettstoffwechseltraining. Damit kann Herz-Kreislaufkrankheiten vorgebeugt werden.

Training am Nachmittag

Ein bis zwei Stunden vor dem Training sollte man eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen, um die Energiespeicher zu füllen. Ideal wäre zum Beispiel ein Vollkornweckerl mit Putenschinken und Gurkerl.

Ist die letzte Mahlzeit vor dem Training mehr als zwei Stunden her, sollte man eine kleine Jause in fester oder flüssiger Form zu sich nehmen. Dieser Kohlenhydratschub verhindert Leistungsabfall.

Sport auf nüchternen Magen lässt die Muskeln schwinden

Energiejause vor dem Sport

Eine kleine Banane
oder
2 getrocknete Feigen
oder
1 Glas Fruchtsaft mit Wasser verdünnt



Achtung!

Wer bis jetzt immer auf nüchternen Magen Sport betrieben hat, sollte sich langsam umgewöhnen und an den ersten Tagen nur eine halbe Banane vor dem Sport essen.

Wer nicht Leistungssport sondern Sport für die Gesundheit treibt, braucht Elektrolyte nur in Minimaldosierung. Diese Mineralstoffe finden sich in verdünntem Fruchtsaft, Tee und Kaffee. Spezielle Elektrolytgetränke sind für den Freizeitsportler nicht notwendig.

Zuviel des Guten

Wer mehr als einen Viertel Liter Flüssigkeit unmittelbar vor der Belastung trinkt, kann Seitenstechen bekommen.



Ernährung nach dem Sport

Abendsport für die Figur

Wer nach dem Abendsport nichts mehr isst, um abzunehmen, macht einen entscheidenden Fehler. Nach dem Training gilt es, dem Körper einen Teil der verbrauchten Kohlenhydrate wieder zuzuführen.

Wer durch Sport auch abnehmen will, sollte sich nach der aktiven Einheit einen kleinen Imbiss gönnen. Nur so kann die Fettverbrennung in Gang gehalten werden.

Jause unmittelbar nach dem Sport

Eine kleine Banane
oder
ein kleiner Müsliriegel ohne Schokolade
oder
1/8 l verdünnter Fruchtsaft



Wer straffe Muskeln haben will, muss dem Körper nach dem Training Eiweiß zuführen. Ideal sind Käse, Buttermilch oder Schinken.

Sport während des Tages

Spätestens zwei Stunden nach dem Sport muss der Körper mit den notwendigen Nährstoffen versorgt werden.



Essen nach dem Sport hält die Fettverbrennung in Gang

Nach dem Sport ist eine Kombination aus Kohlenhydraten und Eiweiß ideal. Entscheidend ist dabei nicht die Menge, sondern die Qualität der Lebensmittel. Der oft zitierte Nachbrenneffekt, der entstehen soll, wenn man nichts isst, ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nicht haltbar.

Essen nach dem Sport

2 Scheiben Vollkornbrot
Fettarmer Käse
oder
200 g Joghurt
oder
1 kleines Gulasch mit 2-3 Erdäpfeln
gedämpft

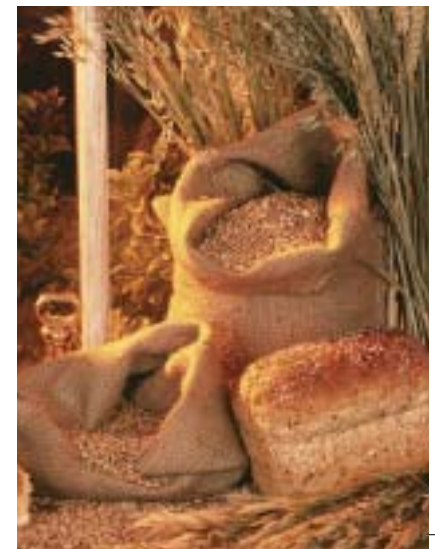


Essen zur Leistungssteigerung

Wer den Trainingseffekt optimal ausnützen will, sollte unmittelbar nach dem Training, oder schon beim Auslaufen eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Eine kleine Banane oder ein Glas verdünnter Fruchtsaft sind dafür ideal.

Fazit:

Kleine Mahlzeiten unterstützen den Trainingserfolg und kurbeln die Fettverbrennung an.



Fasten – der sichere Weg zu mehr Gewicht



Weltweit ist Fasten Bestandteil religiösen Lebens. Der Ausstieg aus dem Essalltag mag Geist und Seele gut tun, zum Abnehmen ist Fasten ungeeignet.

Die Evolutionsfalle

Der menschliche Körper wurde in vielen tausend Jahren darauf programmiert, Notzeiten mit Hilfe eigener Reserven an Hüften und Bauch zu überstehen. Er ist auf die Bewältigung von Notsituationen zugeschnitten.

*Weil unser Organismus darauf programmiert ist, sparsam mit Energie umzugehen, reagiert er mit geringerem Energieverbrauch, wenn die Kalorienzufuhr plötzlich drastisch reduziert wird. Er stellt sich sehr schnell auf die **Notzeit** ein. Ist die **Notzeit** vorbei, also das Fasten beendet, speichert der Körper mehr Fett als vor dem Fasten, um für weitere **Notzeiten** gerüstet zu sein. Das ist der bekannte JoJo-Effekt!*

Fasten als schnelle Diät?

Besonders schnelles Abnehmen durch Hungern beschert nur Scheinerfolge. Statt Körperfett verschwinden mühevoll aufgebaute Muskeln und Wasser.

Wer 1 kg Körpergewicht durch Fasten verliert, hat 3/4 kg Wasser, 1/4 kg Muskel und Kohlenhydrate, aber kaum Fett abgebaut.



Hungern ist zum gesunden Abnehmen ungeeignet

Entschlacken – eine unsinnige Mode!

Immer öfter wird Fasten zum **Entgiften** des Körpers propagiert. Es soll entschlacken, also Prozesse in Gang setzen, die den Abtransport verschiedener Stoffwechselprodukte erleichtern.

*Aus Sicht der Ernährungswissenschaft ist **Entschlacken** unnötig. Kohlendioxid wird über die Lunge ausgeatmet. Verschiedene Stoffe, die sich als Giftstoffe angesammelt haben, werden über Niere und Darm ausgeschieden und über die Haut ausgeschwitzt.*

Heilfasten

Schon zu Hippokrates Zeiten versuchte man geistige und körperliche Krankheiten durch Nahrungsentzug zu behandeln. Heute weiß man, dass vor allem das totale Fasten auch gesundheitliche Risiken beinhaltet. Sie reichen von Kreislaufstörungen bis zu Kopfschmerzen. Auch die Nieren werden beim Fasten besonders belastet.

Tipp:



Beim Fasten sollte auch das Umfeld stimmen. Wer im Alltag in der gewohnten Umgebung fastet, wird Stress und Unruhe kaum hinter sich lassen können. Wer kein Gesundheitsrisiko eingehen will, fastet am besten unter Aufsicht eines Fastenarztes.



Das Bauchhirn



Die Gesundheit sitzt im Bauch

Der Mensch besitzt ein zweites Gehirn, das sogenannte enterische Gehirn oder Darmhirn. Es ist ein unabhängiges Nervensystem, das in die Wand des Darms eingebettet ist und nahezu unabhängig vom Zentralnervensystem (ZNS) arbeitet.

Das Bauchhirn regelt den Informationsaustausch zwischen Darm und Zentralnervensystem. Es beeinflusst unser Wohlbefinden entscheidend.

Das Gefühl sitzt im Bauch

85 % des Neurotransmitters Serotonin werden im Bauchhirn produziert. Dieses Wohlfühlhormon ist für die Verdauung zuständig, regelt Hunger- und Sättigungsgefühl und bewirkt auch ein allgemeines Wohlfühlen.

Schlank durch Entschleunigung beim Essen

Die Kommunikation zwischen dem Bauchhirn und dem Kopfhirn ist nicht die schnellste. Bis das Signal *du bist satt* vom Zentralnervensystem zum enterischen Gehirn weitergeleitet wird, dauert es eine Viertelstunde.



Wie ein gesunder Apfel zu einem ungesunden werden kann

Wer schnell isst, ist dem Sättigungs-Signal voraus.

Wer Nahrung möglichst gut einspeichelt und lange kaut, wird schneller satt.

Gesunder Apfel – ungesunder Apfel

Wenn ein Apfel hastig verschlungen wird, muss der Darm die Arbeit der mechanischen Zerkleinerung übernehmen, die schon im Mund hätte erledigt werden müssen. So kann ein an sich gesunder Apfel Magen- und Verdauungsbeschwerden und unangenehme Blähungen verursachen.

Wenn Messer und Zähne zu wenig Zerkleinerungsarbeit leisten, ist die Biochemie im Darm zu sehr mit der Zerkleinerung der Nahrung und zu wenig mit der Produktion von Serotonin beschäftigt. Das kann zu Verstopfungen und allgemeiner Antriebslosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen führen.



Wissen:

Sich beim Essen Zeit lassen – diesem Grundsatz hat sich auch die **Slow Food**-Bewegung verschrieben. Als Gegenbewegung zum **Fast Food** sagt sie dem schnellen Essen den Kampf an. **Slow Food** fördert in über hundert Ländern die Verwendung regionaler Produkte und Kultivierung regionaler Küchen.

So ist Fleisch gesund!



Fleisch ist dem Muskeleiweiß des Menschen sehr ähnlich und daher wichtig für die Ernährung. Da Eiweiß und Mineralstoffe in Fleisch sehr konzentriert vorkommen, braucht der Mensch allerdings nur wenig Fleisch.

Fleisch kann alle Organe, Muskeln, Hormone und das Blut mit hochwertigem Eiweiß versorgen. Außerdem liefert Fleisch große Mengen an Zink und dient damit der Stabilisierung des Hormonspiegels.

Siehe: Lust auf Liebe Seite 12/13

Fleisch liefert dem Körper zwei Arten von Eisenbindungen. Hämeisen, das Sauerstoff im Blut transportiert und Ferritin, das in Leber, Milz und Knochenmark gespeichert wird. Die Eisenaufnahme des Körpers richtet sich nach Angebot und Nachfrage. Nur wenn Eisen gebraucht wird, wird es auch aufgenommen.

Bei Blutverlust und immer dann, wenn neue Muskeln aufgebaut werden sollen, braucht der Körper viel Eisen, zum Beispiel während des Wachstums und in Zeiten intensiver Bewegung. Fleisch sollte außerdem während der Monatsblutung, bei Stress und nach grippalen Infekten gegessen werden.



Was hinter dem Geschmack von Fleischgerichten steckt

Die Funktion von Fett beim Braten oder Grillen
Leicht marmoriertes Fleisch ist ideal zum Braten und Grillen. Zu Beginn des Anbratens zergeht das Fett in marmoriertem Fleisch und sorgt dadurch für den Geschmack und den zarten Biss.



Auch der Fettrand sorgt für Geschmack, sollte also vor dem Braten nicht ganz weggeschnitten werden. Wer besonders gesundheitsbewusst ist, sollte den Fettrand aber nicht essen.

Fleisch hat mehr ungesättigte als gesättigte Fette, ist also eine gute Kombination der wichtigen Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren.

Siehe: Überlebenswichtige Fette! Seite 18/19

Es lohnt sich, darauf zu achten, welche Teile vom Fleisch verwendet werden. Ideal ist Muskelfleisch. Sparsamer sollte man mit Bauchfleisch, Brust, Stelze oder Beinfleisch umgehen, da diese Teile sehr fettreich sind.

Auf Eiweißpulverpräparate und Multimineraltabletten können Fleischesser verzichten. Gegen regelmäßigen Fleischkonsum ist deshalb aus ernährungswissenschaftlicher Sicht nichts einzuwenden. Zudem hat Fleisch relativ wenig Kalorien. Wichtig ist allerdings, nicht zu oft gebackenes oder frittiertes Fleisch oder Wurst zu essen.

Was Frauen gut tut

Frauen essen anders als Männer und bevorzugen auch andere Lebensmittel. In Japan arbeitet die Industrie bereits an einem Markt für sogenanntes **Gender Food**, also für geschlechtsspezifische Lebensmittel. Dort werden bereits bindehautstärkende Getränke und besondere Vitaminmischungen für Frauen in den Supermärkten angeboten.

Typisch Frau!

Nudeln und Reis sind Lebensmittel zu denen vor allem Frauen greifen. Forschungen der Institute für Sozialmedizin der Universitäten Wien und Graz und des Ludwig-Boltzmann-Instituts haben ergeben, dass auch Obst und Gemüse typische Frauenspeisen sind.

Während der Monatsblutung können Frauen viel Eisen verlieren. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass ihre Eisenspeicher an den Tagen vor und während der Menstruation besonders aufnahmefähig sind. Da Eisen in Eiern so vorkommt, dass es sehr gut vom Körper aufgenommen werden kann, sind Eier ideale Lebensmittel während der Tage.

Mit Leinsamen durch die Wechseljahre

In Leinsamen kommen sogenannte Phytoöstrogene vor. Diese Substanzen, die in vielen Pflanzen enthalten sind, ähneln dem körpereigenen Hormon Östrogen.

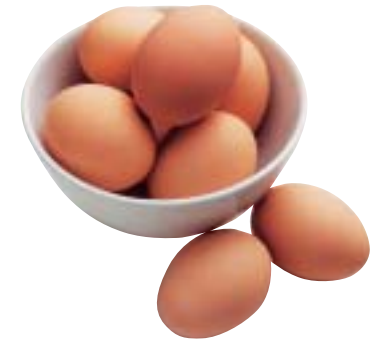


Die Top-Lebensmittel für die Frau

Leinsamen, Tofu, Sojaprodukte und Getreide sind reich an Phytoöstrogenen und damit ideale Lebensmittel, um die Hormonschwankungen im Klimakterium auszugleichen.

Rosmarin gegen Stimmungsschwankungen

Gegen das prämenstruelle Syndrom sind mehrere Kräuter gewachsen. Vor allem Rosmarin und Bärlauch können die Stimmung an den Tagen vor der Menstruation heben. Sie enthalten viel Magnesium und Calcium. Auch Buttermilch und Fisolen können den Stimmungsschwankungen vor der Monatsblutung und in den Wechseljahren entgegenwirken.



Tipp:



Mit dunkler Schokolade können Hormonschwankungen zum Teil abgefangen werden. Das Phenylethylamin in der Kakaobohne stillt direkt auf der Zunge das Verlangen nach Süßem. Eine Rippe Schokolade reicht zum Glücksgefühl.

Was Männern gut tut

Das Essverhalten von Männern und Frauen wird zwar auch durch die Umwelt geprägt, aber rein biologisch betrachtet bekommen Frauen unter Druck eher Heißhunger, während bei Männern Stress eher zu Adrenalinausschüttung und dadurch zu Appetitlosigkeit führt.

Typisch Mann!

Untersuchungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung und des Robert-Koch-Institutes bestätigen die Vorliebe der Männer für Fleisch. Männer neigen laut Statistik eher zu Salzigem als zu Süßem. Der typische Mann isst gerne Fleisch, liebt Gebackenes und wenn es schon Kräuter sein müssen, dann bevorzugt er auch da Deftigeres, wie zum Beispiel Knoblauch.

Gesunde Prostata

Vitamin D verhindert das Wachstum der Prostata. Vitamin D kommt in Pilzen, Milchprodukten und Fettfischen, wie Lachs und Hering vor. Auch die Pflanzenfarbstoffe in Karotte, Paradeiser und Kürbis schützen die Prostata.

Zink gegen Hormonabfall

Zink ist ein Bestandteil des männlichen Sexualhormons Testosteron und hilft damit den Testosteronspiegel zu heben. Ihrem Zinkreichtum haben Kürbiskerne ihren guten Ruf für die männliche Gesundheit zu verdanken.

Siehe: Lust auf Liebe Seite 12/13



Die Top-Lebensmittel für den Mann

Die ätherischen Öle in Chili, Pfeffer und Pfefferoni sorgen für Elastizität in den Gefäßen. Sie wirken kurzfristig gefäßerweiternd und dann wieder zusammenziehend. Durch diesen Wechsel halten sie die Gefäße elastisch. Das ist wichtig zur Vorbeugung gegen Herz-Kreislauferkrankungen.



Gegen Arterienverkalkung

Rein statistisch sind Männer öfter von Arterienverkalkung betroffen als Frauen. Dafür, dass sich das schlechte Cholesterin, das sogenannte LDL-Cholesterin nicht in den Arterien ansiedelt, sorgen vor allem Trauben und Traubensaft. Auch Zitronen, Kirschen, Äpfel und deren Säfte zeichnen sich durch diese Wirkung aus.

Männer nehmen leichter ab

Wenn eine Frau und ein Mann dieselbe Strecke in derselben Zeitspanne laufen, verbrennt die Frau um 30 Prozent weniger Fett als der Mann. Diese Ungerechtigkeit hängt damit zusammen, dass ein Mann mehr Muskelmasse hat und bei jeder Bewegung mehr Energie und damit Fett verbrennt als eine Frau.

Wissen:

Zuviel Bier verursacht weibliche Formen. Alkohol fördert die Umwandlung des vorwiegend männlichen Hormons Testosteron in das weibliche Östrogen. Deshalb neigen Männer, die regelmäßig Bier trinken dazu, weibliche Brustformen zu bekommen.



Nahrung für das Gehirn

Das Gehirn macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichts aus, verbraucht aber zwanzig Prozent der Energie, die durchschnittlich mit der Nahrung aufgenommen wird.

Kohlenhydrate fördern die Konzentration

Das Gehirn ist vor allem auf den Einfachzucker Glukose angewiesen, den der Körper in erster Linie aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln, wie Nudeln, Erdäpfeln, Reis und Getreide gewinnt.

Für einen schnell wirksamen Energiekick sorgen Kohlenhydrate in Form von Traubenzucker. Auch Fruchtzucker in Trockenfrüchten und Milchzucker in Milchprodukten können das Gehirn mit Energie versorgen.

Ein Glas Buttermilch oder eine getrocknete Feige gibt dem Gehirn Energie, die bei Schreibtischttätigkeit circa zwei Stunden anhält.

Wer sein Gehirn für längere Zeit fit halten will, braucht komplexere Kohlenhydrate, wie Stärke aus Getreideprodukten, Müsli, Bananen, Erbsen, Kirschen, Pfirsichen oder Weintrauben. Damit ist die kontinuierliche Versorgung des Denkkapparates mit Glukose gewährleistet.

Eiweiß hilft beim Denken

Zur Weiterleitung wichtiger Nervensignale innerhalb der Gehirnzellen dient die Aminosäure Glutamin, ein Eiweißbaustein. Sie ist in allen Getreide- und Milchprodukten enthalten.



Essen Sie sich schlau!

Lecithin in Nüssen

Lecithin ist ein körpereigener Stoff, der speziell im Gehirn vorkommt und dort für die Regeneration der Nerven zuständig ist. Um das Gehirn regelmäßig mit Lecithin zu versorgen, eignen sich alle Nüsse und Kerne, wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam und Sojabohnen. Auch Eier sind reich an Lecithin.



Nicht zufällig tragen die Mischungen aus verschiedenen Nüssen und Trockenfrüchten den Namen Studentenfutter. Mit ihrem hohen Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen, Einfachzucker, Eiweiß und Fett sind diese Knabbereien die ideale Gehirnnahrung.

Kalorien

Nüsse liefern durch ihren hohen Fettgehalt von circa 60 % relativ viele Kalorien. Zwar sind diese Fette ungesättigte und damit **gesunde** Fette, aber schon in 10 dag Nüssen stecken drei Viertel der empfohlenen Gesamtfettmenge von 50-80 g pro Tag.



Tipp:

Eine Handvoll ungerösteter Nüsse täglich optimiert die Gehirnleistung. Mandeln, Cashewnüsse und Erdnüsse liefern etwas weniger Kalorien als Walnüsse, Paranüsse und Haselnüsse.

Raffiniert kombiniert

Gesund und gut sind zwei Begriffe, die für viele nicht zusammenpassen, wenn es um Ernährung geht. Beim Essen herrscht das Klischee vor, dass das, was gut schmeckt zwangsläufig ungesund sein muss. Leider geht dadurch vielen die Lust am gesunden Essen verloren.

Es kommt nicht darauf an, ob ein Lebensmittel gesund oder ungesund ist. Wichtig ist, was man im Laufe eines Tages zu sich nimmt. Entscheidend ist, was im Laufe einer Woche, eines Monats und letztendlich während des ganzen Jahres gegessen wird.

Die Einstellung zum Essen ist mindestens genauso wesentlich wie die Diskussion über einzelne Lebensmittel. Tradition, Umfeld und Stimmung bestimmen die Art der Ernährung und die Wertigkeit, die dem Essen zugemessen wird.

Wer glaubt, einen Schweinsbraten durch einen Apfel ersetzen zu müssen, verliert oft die Lust am Essen. Wer sich bestimmte Lebensmittel ganz verbietet, beraubt sich unter Umständen der Lebensfreude und richtet die Aufmerksamkeit erst recht auf das Verbotene. Besser ist es, Ernährung als Ganzes zu sehen.

Schweinsbraten und Stöckkraut oder Rettich

Kraut und Rettich sorgen nicht nur für bessere Bekömmlichkeit, weil sie die Bildung von Gallensäure anregen, sondern auch für frü-

Wie aus Schweinsbraten eine bekömmliche Mahlzeit wird

here und längere Sättigung. So lässt sich leicht auf Nachspeise verzichten. Das gilt auch für Hascheeknödel und Sauerkraut.



Kalter Schweinsbraten und Pfefferoni und Senf

Die Beilagen sollen verhindern, dass die Magenschleimhaut durch den Braten angegriffen wird. Die Scharfstoffe in Pfefferoni und Senf fördern die Schleimhautsekretion. Mehr Magenschleimhaut bedeutet mehr Schutz vor Magensäure.

Ei und Apfel

Ein Apfel kann mit seinem löslichen Ballaststoff Pektin Cholesterin binden. Wer zum Osterei einen Apfel isst, tut sich Gutes. Außerdem harmonisiert der Geschmack von Ei und Apfel sehr gut.

Leberkäse und Roggenweckerl

Die Brotgewürze Kardamom, Anis, Fenchel und Kümmel regen die Lebertätigkeit an und so kann Fett leichter verdaut werden. Der erhöhte Ballaststoffanteil im Vollkorn vermindert die Aufnahme von Fett ins Blut.



Bananenschnitte

Wer bei einer Bananenschnitte den Kakaoanteil erhöht und sie statt mit Schlagobers mit Vanillepudding füllt hat eine gesunde und leckere Nachspeise.



Vitamine



Vitamine müssen dem menschlichen Körper zugeführt werden, weil er sie mit Ausnahme von Vitamin D nicht selbst produzieren kann. Vitamine sind Katalysatoren. Sie helfen, dass zum Beispiel Kalzium im Darm aufgenommen wird oder Energie aus Kohlenhydraten gewonnen wird.

Vitamin C – kein Wundermittel

Jedes Kind weiß, dass Vitamin C vor Erkältungen und Infekten schützen soll. Allerdings ist diese Schutzwirkung nach jüngsten Studien weit geringer als bisher angenommen wurde.

Am schwächsten ist Vitamin C, wenn es pur eingenommen wird. Erst in Obst und Gemüse entfaltet es seine volle Wirkung. Denn dort finden sich auch Spurenelemente, Mineralstoffe und vor allem sekundäre Pflanzenstoffe.

Pflanzenstoffe – die wahren Wundermittel

Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe, um sich selbst vor Schädlingen, UV-Strahlen und Krankheiten zu schützen. Sie färben die Paradeiser rot, die Brokkoli grün und sorgen für den Geschmack.



Die sekundären Pflanzenstoffe beeinflussen auch das Immunsystem des Menschen positiv. Sie verstärken die Wirkung der Vitamine

Als einsame Helfer wirkungslos

enorm. Sie hemmen Bakterienwachstum und helfen, Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Sie senken Blutdruck, Blutzuckerwerte und Cholesterinspiegel.



Wer Vitamin C in Zitrusfrüchten, Paprika und Erdäpfeln zu sich nimmt, verstärkt die Wirkung des Vitamins. Der Verzehr von künstlich zugesetztem Vitamin C in Süßigkeiten und Limonaden hat keinen Vorteil für die Gesundheit.

Zu viel des Guten

Eine Überdosierung kann bei allen Vitaminen schädlich sein. Vitamin C kann Durchfall und Nierensteine verursachen. Die vier fettlöslichen Vitamine A, D, E und K werden im Körperfett gespeichert. Deshalb können sie zu Vergiftungen führen, wenn sie überdosiert werden. Besonders hohe Vitamin-Dosen sind nur bei Mangelercheinungen sinnvoll.

Vitamine in Lebensmitteln sind durch ihr Zusammenspiel mit Pflanzenstoffen, wie Geschmacks- und Geruchsstoffen, Ballast- und Mineralstoffen lebenswichtig.

Wer Vitamine ausschließlich mit der Nahrung aufnimmt, muss keine Angst vor Überdosierung haben. Eine Ausnahme ist Leber, die besonders reich an Vitamin A ist und damit in der Schwangerschaft Probleme verursachen kann.



Essen Sie sich glücklich



Der menschliche Körper kann Hormone, die glücklich machen, weitgehend unabhängig von äußeren Umständen selbst produzieren.

Zwei Hormone bestimmen das Wohlbefinden: das sanft wirkende Serotonin und die stärkeren Endorphine.

Serotonin, die sanfte Droge

Der Nervenbotenstoff Serotonin wird im Gehirn und im Magen-Darmtrakt gebildet und schenkt auf sanfte Art Wohlbefinden. Serotonin beugt depressiven Stimmungen vor und hilft dabei, mit Stresssituationen besser zurechtzukommen.

Siehe: Das Bauchhirn, Seite 32/33

Für die Produktion des Wohlfühlhormons Serotonin braucht der Körper erstens den Eiweißbaustein Tryptophan, der in Milchprodukten, Getreide und Fleisch enthalten ist, zweitens Kohlenhydrate, die für einen stabilen Blutzucker sorgen und drittens muss der Geschmack auf der Zunge als angenehm süß empfunden werden.

Gerichte zum Wohlfühlen

Rindfleischsalat, Vollkornbrot und süßschmeckendes Kürbiskernöl
Grießkoch mit Zimt und Honig
Bananen



Die harten und weichen Drogen der Natur

Schokolade ist die ideale Kombination von Eiweiß, Kohlenhydraten und süßem Geschmack. Dass sie einer der prominentesten Stimmungsmacher ist, liegt auch daran, dass sie langsam auf der Zunge, der ersten großen Geschmackszentrale des Körpers, zergeht. Damit werden weitere chemische Prozesse in Gang gesetzt.

Siehe: Was Frauen gut tut, Seite 36/37



Endorphin, die harte Droge

Der Körper kann zur Regulierung von Schmerz selbst Opiate bilden. Endorphine, die zum Beispiel bei großem Schmerz ausgeschüttet werden, sind solche Schmerzhemmer.

Scharfes Essen, das auf der Zunge schmerzt, regt die Endorphinproduktion an. Endorphine brauchen circa 30 bis 60 Sekunden bis sie wirken. Dann lässt der Schmerz nach und ein Gefühl der Erleichterung kommt auf.

Die schmerzhemmenden Endorphine bewirken, dass sich die Blutgefäße kurzfristig zusammenziehen und anschließend erweitern. Der Blutstrom nimmt zu, die Hormondrüsen werden mit Nährstoffen versorgt, ein Gefühl der Erleichterung, des Glücks breitet sich aus.

Scharfe Speisen regen die Produktion der körpereigenen, glücksbringenden Endorphine an. Mohn liefert diese Rauschstoffe schon fertig produziert. Daher schenken Speisen mit gemahlenem Mohn, wie Mohnstrudel und Mohnnudeln, ein besonderes Hochgefühl.

