

Mein **aktiv** Ratgeber

Gesunde Ernährung

für aktive Menschen



Mit Wohlfühl- & Entspannungstipps

Kohlenhydrate,
Fette & Eiweiße

Vitamine &
Mineralstoffe

Ernährungs-
Tipps & Rezepte

Gesunde Ernährung

leicht und lecker



Kohlenhydrate,
Fette & Eiweiß

Vitamine &
Mineralstoffe

Ernährungs-
Tipps & Rezepte

■ Gesunde Ernährung ... einfach lecker!

Träumen Sie nicht länger von Ihrem **Wunschgewicht**... Erreichen Sie jetzt **schnell, einfach und ohne große Anstrengung** Ihre Ziele! Wie das gehen soll? Ganz einfach! Erfahren Sie alles Wissenswerte auf einen Blick: Wie Sie gut durchhalten und sich selbst motivieren; welche Lebensmittel Ihnen beim Abnehmen helfen sowie viele weitere Tipps und Tricks!

Vorbei sind die Zeiten der Hungerkuren! Haben Sie wieder **Freude am Essen**. Mit vielen tollen und **abwechslungsreichen Rezeptideen** gelingt Ihnen die Ernährungsumstellung sofort. Verwöhnen Sie Ihren Körper nicht nur von innen ... gönnen Sie sich mit den tollen **Wellness-Tipps** Momente der Ruhe, des Wohlfühlens und der Entspannung!

So macht gesunde Ernährung richtig Spaß!



Gesund und fit durch Ernährung

Ernährung für aktive Menschen	6
Stoffwechselprozesse	8
Kohlenhydrate	12
Gesunde Fette	13
Eiweiß	15
Wasser	16
Vitamine und Mineralstoffe	19
Ernährungstipps	24

Rezepte – gesund & lecker

Frühstück	32
Salate	36
Suppen	40
Hauptspeisen	44
Desserts	48
Snacks	52

Tipps zum Wohlfühlen und Entspannen

Wohltuender Schlaf	58
Zeit nehmen für Massagen	59
Zur eigenen Mitte finden	60
Ein Tag nur für mich!	61
Kraft sammeln im Alltag	62
Dufterlebnis	63

Mit vielen
nützlichen Tipps
für eine gesunde
Ernährung





Gesund und fit durch Ernährung



TIPP

Kein Training mit vollem Bauch
Aber auch ganz ohne etwas zu essen, geht es nicht. Wie so oft macht es die richtige Mischung bzw. das richtige Timing! Eine leicht verdauliche kleine Mahlzeit etwa zwei Stunden vor dem Training ist empfehlenswert. Isst man vor dem Training zu wenig oder gar nichts, so läuft man Gefahr, sehr schnell die nötige Energie zu verlieren. Ohne Kraft wiederum kann sich kein befriedigendes Gefühl beim Sportler einstellen. Man trainiert verkrampft und kann sich nicht auf seinen Körper konzentrieren.

Ernährung für aktive Menschen

Die Unzufriedenheit mit der eigenen Figur ist ein häufiger Grund für viele Menschen, sich für ein aktives Leben als Sportler zu entscheiden.

Viele Freizeitsportler versprechen sich von etwas vermehrter Bewegung in ihrem Leben eine deutliche Veränderung ihres Körpers. Sei es die Hoffnung auf einfache Gewichtsreduktion oder auch die Erwartung eines Muskelzuwachses.



Leider vermitteln die meisten der veröffentlichten „Sport-Schnell-Programme“, dass eine rasche Veränderung ohne große Anstrengung zu schaffen sei. Bei entsprechender Kontinuität sind diese erwünschten Veränderungen auch durchaus möglich!



Gezielte Nahrungsumstellung

Es ist jedoch durchaus ein wenig Geduld, konsequente sportliche Aktivität und eine bewusste Ernährung gefragt. Eigentlich leicht verständlich, wenn man bedenkt, dass die erzielten Veränderungen über einen längeren Zeitraum anhalten und nicht nach einer kurzen Trainingspause bereits wieder verpuffen sollen.

Um die eigenen Ziele zu erreichen, sind einige grundlegende Kenntnisse über die Ernährung und alle damit zusammenhängenden Prozesse notwendig.

Diese Grundlagen finden Sie im folgenden Kapitel einfach und verständlich erklärt, damit so Ihr persönlicher Trainingserfolg schnell sichtbar wird.



Zunächst verabschieden wir uns am besten von der Illusion, durch stark verminderte Nahrungszufuhr sei eine schnelle Gewichtsreduktion anhaltend zu erreichen. Essen ist wichtig! Fast die gesamte Energie, die Ihr Körper zum Leben benötigt, kommt aus unserer Nahrung. Nur eine bewusst gewählte und gezielt eingesetzte Nahrungsumstellung führt zum langfristigen Erfolg. Eine weitere verhängnisvolle Vorstellung ist die Hoffnung, dass mit kurzfristiger sportlicher Aktivität bereits Veränderungen zu spüren oder gar zu sehen sind.



Auch sportliche Aktivität, egal welcher Art, muss regelmäßig auf einem guten Niveau gehalten werden. Der aber wichtigste Grundsatz für eine angemessene Ernährungsgestaltung ist die Ausgeglichenheit der Energiebilanz des Körpers. Ich bin ein Verfechter dieses „ganzheitlichen Ansatzes“. Der Körper verbraucht bei jeder Aktivität Energie. Wenn ich an einem Tag mehr Energie verbrauche, als meinem

Umstellung

Um erfolgreich die persönlichen Ziele zu erreichen, sind einige grundlegende Kenntnisse über Ernährung und alle damit verbundenen Prozesse notwendig.



Körper über Nahrung zugeführt wird, kann ich praktisch auch nicht zunehmen. Natürlich verbraucht man bei unterschiedlichen Aktivitäten auch nicht dieselben Mengen an Energie. Sportbewusste Ernährung stützt sich auf mehrere Standbeine: die Nahrungsaufnahme, die Art der Nahrungsaufnahme, die Summe an sportlicher Aktivität und die geistige Stabilität. Um dieses Gesamtbild zu entzerren und auch verständlicher zu machen, möchte ich die einzelnen Prozesse und Abläufe, die im Körper passieren, beschreiben.

■ Stoffwechselprozesse

Mit dem Begriff Stoffwechsel sind alle biochemischen Vorgänge gemeint, die in unserem Körper bei der Verdauung oder Muskularbeit ablaufen. Diese Vorgänge können natürlich von Mensch zu Mensch abweichen. Die Geschwindigkeit, in der die Stoffwechselprozesse ablaufen, variiert häufig und ist außerdem vielfach zu beeinflussen.

■ Stoffwechsel

In unserem Körper laufen während der Verdauung bzw. bei der Muskularbeit biochemische Vorgänge ab. Diese Prozesse werden unter dem Begriff Stoffwechsel zusammengefasst.

Angemessene Energiezufuhr

Wie gut der Körper zugeführte Energie verarbeiten kann, hängt zum Beispiel auch von der Menge der zugeführten Energie ab. Das bedeutet, dass sich der Körper in gewissem Maß an die Menge der zugeführten Energie gewöhnen kann. Bekommt der Organismus über einen längeren Zeitraum wenig Energie, kommt er auch mit dieser verminderten Menge aus. Andersherum verhält es sich genauso: Bekommt der Körper langfristig viel Nahrung, stellt er sich darauf ein und verbraucht mehr Nährstoffe.

Diese Gewöhnung setzt etwas verzögert nach dem entsprechenden Wechsel der Nahrungszufuhr ein. Der gewünschte Effekt, den Sie sich zunutze machen sollten, ist der schnellere Stoffwechsel, den man im Wesentlichen durch zwei Tricks erreichen kann. Zum einen durch mehr körperliche Aktivität und zum anderen durch häufigeres Essen in kleinen Portionen.



Schnellerer Stoffwechsel

Mit körperlicher Aktivität ist dabei jegliche Form des sportlichen Trainings gemeint, bei der die Muskeln gezwungen werden, Arbeit zu verrichten und auch Energie aus Nährstoffen zu gewinnen.

Muskeln haben den schnellsten Stoffwechsel im Körper.

Selbst bei geringer Beanspruchung verbraucht ein

Muskel deutlich mehr Energie als die restlichen

Gewebearten des Körpers. Folglich bedeutet

eine größere Menge an Muskelgewebe und

vermehrte Arbeit des Muskelgewebes

einen schnelleren und größeren Umsatz

an Nährstoffen.



Allerdings ist es ein Trugschluss, zu glauben, dass man gezielt „Fettpölsterchen“ wegtrainieren könne, indem man genau an der Problemstelle die Muskeln verstärkt trainiert. Leider sind die Körperregionen, an denen bevorzugt Fettgewebe angelagert wird,

erblich bedingt und geschlechtsspezifisch. Durch diese „Vorprogrammierung“ kommt es zu den üblichen typisch männlichen und weiblichen Figureigenheiten.

Sie müssen sich also keine unnötigen Sorgen machen, wenn Ihr Partner ausgerechnet am Bauch Fett zulegt oder Ihre Partnerin ausgerechnet an der Hüftpartie nicht mit Traummaßen aufwarten kann. Bei Ihren Erwartungen müssen Sie noch einen weiteren

Punkt beachten: Fettgewebe verschwindet zuerst dort, wo es zuletzt angelegt wurde. Ein Grund, warum Fettgewebe nicht einfach in Muskelgewebe umgewandelt wird, liegt in den völlig verschiedenen Gewebeeigenschaften.



Aktivität

Mit körperlicher Aktivität ist jegliche Form des sportlichen Trainings gemeint, bei der die Muskeln gezwungen werden, Arbeit zu verrichten und damit auch Energie aus den Nährstoffen zu gewinnen.



Dennoch bietet eine Zunahme von Muskeln und das damit verbundene bessere Verhältnis zwischen Körperfett und Muskelmasse einen großen Vorteil: Ihr Körper ist nun in der Lage, mehr Energie zu verbrauchen, denn der Stoffwechsel läuft beschleunigt ab, und die neuen Muskeln benötigen auch zusätzlich Energie, um richtig arbeiten zu können.

Die Stoffwechselbilanz verbessert sich demzufolge in Verbindung mit dem Verhältnis zwischen den Muskeln und dem Fettgewebe im menschlichen Körper.

■ Muskelmasse

Bei einer Zunahme von Muskelmasse ist Ihr Körper imstande, mehr Energie zu verbrauchen, denn die neuen Muskeln benötigen zusätzliche Energie, um arbeiten zu können.

Zusammenhänge zwischen Training und Energielieferung

Um nun die Zusammenhänge zwischen sportlichem Training und den energieliefernden Prozessen zu verstehen, müssen ein paar Einzelheiten über die Möglichkeiten der Energiegewinnung des Körpers bekannt sein. Denn nicht zuletzt über die Wahl der Sportart und der Intensität ist es sehr leicht möglich, auf unterschiedliche Energiereserven zuzugreifen. Nicht jede Art von Ausdauertraining bedeutet automatisch auch Fettverbrennung. Damit die Muskeln bei ihrer Arbeit auch ordentlich Fett verbrennen, muss ausreichend Sauerstoff im Blut vorhanden sein. Da der Sauerstoff bei entsprechender Anstrengung manchmal etwas knapp werden kann, muss es ja auch noch andere Wege der Energiegewinnung geben.



Energiequellen im Körper

Unsere Muskeln haben grundsätzlich die Möglichkeit, sich aus vier Quellen Energie zu besorgen: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß und Alkohol. Aber nicht jede dieser Quellen eignet sich auch für das Training. Alkohol scheidet als Energiespender wohl aus Vernunftgründen schon aus.

Zum Glück würde die so gewonnene Energie auch nicht allzu lange anhalten. Somit ist die Versuchung relativ gering, die Leistungsfähigkeit durch erhöhten Genuss von Alkohol zu verbessern. Eiweiß wird bei sehr intensiven Belastungen als Energiequelle herangezogen, wie etwa bei einem Marathonlauf oder sehr anstrengendem Krafttraining. Das Eiweiß ist in den Muskeln selbst angelagert und hat dort neben der Energiebereitstellung auch noch weitere wichtige Aufgaben zu erfüllen.

TIPP

Stoffwechselanregung

Durch häufigeres Essen und viel körperliche Anstrengung regen Sie Ihren Stoffwechsel zur vermehrten Arbeit an. Der Körper hat dann häufiger zu tun und muss immer nur etwas kleinere Portionen verstoffwechseln. Ein gut trainierter Stoffwechsel tut sich leichter, die aufgenommene Nahrung zu verarbeiten. Daraus folgen dann wesentlich weniger Restbestände.



Fette und Kohlenhydrate als Energiespender

Also bleiben als häufigste Energiespender Fette und Kohlenhydrate. Das sind die beiden großen Tanks, aus denen die meiste Energie für die Muskelarbeit kommt. Diese beiden Quellen werden, je nach Grad der Belastung, unterschiedlich stark angesprochen. Im Ruhezustand verbraucht der Körper fast nur Fett, weil immer ausreichend Sauerstoff für die Fettverbrennung da ist. Mit zunehmender Belastung verschiebt sich das Verhältnis der Energiegewinnung immer mehr in Richtung der Kohlenhydrate, weil der Lungenkreislauf nicht mehr in der Lage ist, genügend Sauerstoff über einen langen Zeitraum zu liefern.

Fettverbrennung kann trainiert werden

Sehr zu beachten ist noch die Tatsache, dass die Fähigkeit Fett zu verbrennen, auch trainiert werden kann. Durch häufiges und ausreichend langes Training im unteren Belastungsbereich verbessert der Körper auch die Fähigkeit, seine Energie aus Fett zu gewinnen. Auf der anderen Seite verbessert der Körper zusätzlich seine Fähigkeit, die Energie aus Kohlenhydraten zu gewinnen, wenn er hauptsächlich in diesem Bereich beansprucht wird.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Nährstoffe, die am schnellsten und einfachsten verstoffwechselt werden. Andere Bezeichnungen mit derselben Bedeutung können auch Zucker oder Saccharide sein.

Kurz- und mittelfristige Energiequelle

Kohlenhydrate dienen als kurz- und mittelfristige Energiequelle. Unterscheiden lassen sich die unterschiedlichen Zuckerformen in ihrer Komplexität.

Alle Zuckerformen werden im Rahmen der Verdauung in den sogenannten Einfachzucker aufgespalten. Je länger die ursprünglichen Zuckerketten sind, desto länger dauert der Umbauprozess und entsprechend länger braucht es, bis der Nährstoff im Zuckerhaushalt angelangt ist.

Das kann von einigen Minuten bis hin zu mehreren Stunden in Anspruch nehmen.

Traubenzucker wird beispielsweise sehr schnell in die Blutbahn aufgenommen und steht dementsprechend auch unmittelbar als Energie zur Verfügung. Um dem Körper eine optimale Umsetzung der zugeführten Kohlenhydrate zu ermöglichen, sollte man eine gute Mischung aus schnell und langsam umsetzbaren Zuckerarten durch die Nahrung anstreben.



Ballaststoffe

Zusätzlich zu den bisher beschriebenen Kohlenhydraten gibt es auch welche, die vom Körper nicht verwertet werden können: die Ballaststoffe. Das sind Kohlenhydrate mit pflanzlicher Herkunft und deshalb für Menschen unverdaulich.

Das heißt aber nicht, dass die Ballaststoffe völlig sinnlos wären oder etwa sogar schädlich. Sie sorgen dafür, dass die Nahrung länger im Magen verbleibt und verstärken dadurch das empfundene Sättigungsgefühl.

Gesunde Fette

Fette haben viele wichtige Funktionen für den Körper. Neben der Hauptfunktion als Energielieferant hat das gespeicherte Körperfett auch diverse Schutz- und Transportaufgaben.

Organe, wie zum Beispiel die Augen, sind in Fett eingebettet, das Fett unter der Haut schützt vor Kälte, das Fett in den Zellen transportiert fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) und es gibt die Fettsäuren, aus denen zum Teil unsere Nerven und Gehirnzellen bestehen.

Fett als Energiespender

Fett ist aber natürlich auch der Energiespender Nr. 1. Der Großteil des im Körper gespeicherten Fettes dient der Muskulatur als Energiereservoir, denn in Fett ist im

Verhältnis zu Zucker oder auch Eiweiß viel mehr Energie gespeichert, die für die Muskelarbeit herangezogen werden kann. Bei den Fetten gibt es wie bei den Kohlenhydraten auch Unterschiede in Aufbau und Wirkung für den menschlichen Organismus. Um die Grundlagen zu verstehen,

TIPP

Kohlenhydrate

Aus den Kohlehydraten erhält unsere Muskulatur hauptsächlich die nötige Energie. Sie sind sehr schnell verwertbar. Zudem versorgen sie auch das Gehirn und unser Nervensystem mit Brennstoff, wodurch der gesamte Organismus leistungsfähiger ist.





Ist es wichtig, zumindest die groben Unterschiede zu kennen. Unterteilen lassen sich Fette in drei Gruppen: die gesättigten, die einfach ungesättigten und die mehrfach ungesättigten Fette. Der Sättigungsgrad zeigt an, wie viele der Kohlenstoffatome bereits durch Wasserstoffatome gesättigt sind. Wichtig ist dieser Sättigungsgrad für den Transportweg der Fette durch das Blut und die Geschwindigkeit, mit der sie transportiert werden.

Unterteilung der Fette

Gesättigte Fette kommen in tierischen Lebensmitteln vor und können von dem menschlichen Körper auch selbst produziert werden. Die ungesättigten Fette müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Diese ungesättigten Fette finden Sie am häufigsten in pflanzlichen Produkten, wie zum Beispiel in Nüssen und Oliven oder auch in den gängigen Pflanzenölen, wie Olivenöl und Distelöl. Das

sportliche Training verbessert nicht nur die Leistungsfähigkeit der Muskeln selbst, sondern auch die Fähigkeit, Fett als Energielieferant zu nutzen, wird durch die körperliche Bewegung verbessert.

Der Körper gewöhnt sich sehr schnell an den größeren Energieverbrauch und reagiert mit der vermehrten Produktion von fettverbrennenden Enzymen.



TIPP

Fette

Fette sind eine fast unerschöpfliche Energiequelle. Außerdem transportieren Fette Vitamine, Mineralstoffe, sowie den Geschmack beim Kochen. In der Haut benötigt der Körper es als Schutz- und Wärmeschicht.

Einsatz von Fett beim Kochen

Fett birgt aber auch Gefahren in sich: Da Fett eben ein hervorragender Geschmackverstärker ist, wird es in der Küche meistens unmäßig eingesetzt. Dadurch kann es nahezu unbemerkt zu übermäßiger Fettaufnahme beim täglichen Essen kommen.

Dieses überschüssige Fett wird dann vom Körper nicht verbrannt, sondern als „Reserve“, meistens am Bauch oder

rund um die Hüften, angelegt. Um das zu vermeiden, ist es notwendig den täglichen Fetthaushalt im Auge zu behalten. Damit Sie dem überflüssigen Verzehr von tierischen Fetten vorbeugen können, gibt es eine simple Faustregel: Ein Gramm Fett pro Kilogramm Körpergewicht reicht in der täglichen Nahrung völlig aus.



Eiweiß

Das Eiweiß wird nicht ohne Grund auch der Baustein des Körpers genannt. Die Zellen erneuern sich und wachsen unter Verwendung von den Eiweißstoffen als Baumaterial.

TIPP

Aminosäuren

Aminosäuren sind Nährstoffe, die am Stoffwechsel beteiligt sind. Einige Aminosäuren kann der Körper selbst produzieren, andere müssen ihm zugeführt werden. Sie erfüllen wichtige Aufgaben im Gewebe und bei der Regeneration von belasteten Muskeln. Außerdem helfen die Aminosäuren auch dabei, gesund zu bleiben: Sie stärken das Immunsystem.

Eiweiß und Proteine

In Sportlerkreisen wird bei Eiweiß meistens von Proteinen gesprochen, denn die beiden Begriffe meinen im Grunde dasselbe. Um die Proteine besser in umsetzbare Energie verwandeln zu können, werden sie im menschlichen Körper in die Grundbausteine zerlegt, die Aminosäuren. Nur so kann sich der menschliche Organismus einen Nutzen aus den pflanzlichen Proteinen ziehen und in brauchbare, kleine Pakete verpacken.



Aufgaben der Aminosäuren

Insgesamt gibt es etwa zwanzig verschiedene Aminosäuren, die in den unterschiedlichsten Kombinationen die Vielzahl an den Proteinen bilden.

Innerhalb der Gruppe der Aminosäuren gibt es auch wieder einige, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die wir somit durch unsere Nahrung aufnehmen müssen.

Diese sogenannten essenziellen Aminosäuren kommen in unterschiedlicher Konzentration in den verschiedensten Nahrungsmitteln vor.

Die besten tierischen Eiweißspender sind Eier, Rindfleisch oder Fisch, die besten pflanzlichen Eiweißspender sind Soja, Roggen oder Bohnen. Aber auch Reis, Kartoffeln und Brot bieten eine durchaus brauchbare Eiweißkonzentration.

Grundsätzlich ist die Konzentration der nützlichen Proteine in tierischen Nahrungsmitteln höher als jene in pflanzlichen. Da in den tierischen Nahrungsmitteln aber meistens noch einige ungeliebte Stoffe (z.B. das Fett) enthalten sind, empfiehlt es sich, etwa ein Drittel des Tagesbedarfs an Eiweiß durch tierische Produkte zu decken.

Der Rest wird am besten durch pflanzliche Produkte ergänzt. Diese Kombination von mehreren Eiweißquellen ist auch eine Möglichkeit, die verschiedenen Aminosäuren zu vervollständigen und damit die notwendige Menge an Proteinen abzudecken.



Eiweißspender

Zu den besten Lieferanten von tierischem Eiweiß zählt das Rindfleisch.

Wasser

Wasser ist der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Es erfüllt eine Vielzahl an unverzichtbaren Aufgaben für den Organismus.

Der Verlust von Flüssigkeit oder Wasser kann sehr schnell gefährliche Konsequenzen haben. Man spricht hier von Dehydration.

Wasser als Transportmittel

Wasser dient als Transportmittel, es löst andere Stoffe, reguliert den Wärmehaushalt und ist ein wichtiger Baustoff. Um die uneingeschränkte Funktionsfähigkeit des Organismus aufrechtzuerhalten, ist es unabdingbar, auf einen ausreichenden Flüssigkeitshaushalt zu achten. Zu wenig Flüssigkeit im Körper kann zu Übelkeit, Müdigkeit sowie Muskelkrämpfen führen.

Der Bedarf an Wasser ist hauptsächlich von vielen äußeren Umständen abhängig. Sportliches Training und Hitze steigern den täglichen Bedarf an Flüssigkeit von etwa 1,5 auf bis zu 10 Liter. Für Sportler ist es auch wichtig zu wissen, dass Getränke unterschiedliche Zwecke erfüllen können. Manche dienen nur dazu, den Wasserhaushalt wieder aufzufüllen, andere können zudem auch verloren gegangene Mineralien und Energien ergänzen. Während und unmittelbar nach dem Training sollten deshalb vor allem Getränke konsumiert werden, die beides können und außerdem sehr schnell vom Organismus aufgenommen werden. Aber speziell die isotonischen Sportdrinks bergen auch Gefahren in sich. Nicht jeder Freizeitsportler kann die für Leistungssportler konzipierten Mengen an Nährstoffen verarbeiten und nimmt auf diese Weise schnell zu viele Kalorien zu sich. Also gilt es auch hier, auf eine ausgewogene Dosierung zu achten.

TIPP

Dehydration

Durch Anstrengung oder sehr heiße Witterung hat der Körper mehr Flüssigkeit verbraucht, als in den Zellen gespeichert war. Übelkeit, Leistungsabfall, Muskelkrämpfe wie auch allgemeine Schwäche können schließlich die Folge sein. Man sollte unbedingt sofort viel trinken und den Flüssigkeitshaushalt wieder in Ordnung bringen. Es kann auch eventuell ein Besuch beim Arzt nötig sein!



TIPP

Isotonische Sportdrinks

Darunter versteht man Getränke, die zusätzlich zum Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes, verlorene Mineralstoffe zuführen. Bei sehr starker sportlicher Anstrengung kann es auch notwendig sein, solche Sportdrinks zu sich zu nehmen. Für den Freizeitsportler genügt eine Apfelsaftschorle.

Dosierung isotonischer Sportdrinks

Am besten kann der Körper Flüssigkeiten aufnehmen, die in ihrer Konsistenz in etwa der Konsistenz des Blutes entsprechen. Im reinen Wasser sind zu wenig Teilchen gelöst, in Fruchtsäften zum Beispiel zu viele. Diese Mischung ist für Freizeitsportler sehr gut geeignet.

So lässt sich auch häufiger Konsum von verschiedenen Fruchtsaftschorlen, wie zum Beispiel der Apfelsaftschorle, erklären. Diese Getränke bieten nicht nur ein tolles Geschmackserlebnis, sie erfüllen auch alle notwendigen Voraussetzungen für einen guten und geschmackvollen Durstlöscher.



Ein Tipp von mir aus der Trainingspraxis: Auch isotonische Sportdrinks können als Schorle mit Mineralwasser gemischt werden!



Vitamine und Mineralstoffe

Auf allen Lebensmitteln und Getränken liest man von den Vitaminen. Aber wofür benötigt der Körper die „kleinen Freunde“? Vitamine unterstützen den Körper bei vielen wichtigen Aufgaben. Sie stärken das Immunsystem und schützen so vor Krankheiten wie Erkältungen und Ähnlichem.



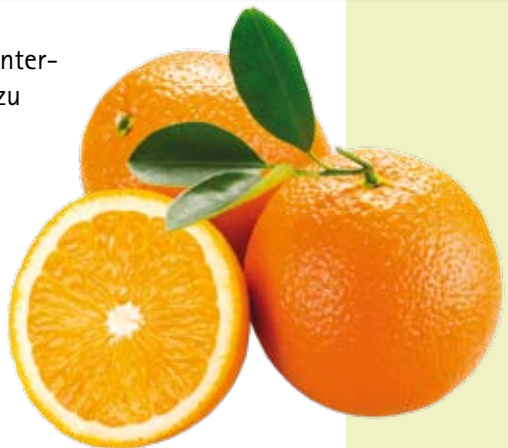
Die Vitamine mit ihren unterschiedlichsten Aufgaben helfen bei der Herstellung von Körperzellen, das heißt auch das Blut und die Knochen profitieren von diesen wichtigen Vitaminen.

Diese wichtigen Helfer im Körperalltag müssen permanent aufgefüllt werden, denn der Körper kann sie – bis auf das Vitamin D – nicht selbst herstellen.

Speicherung der Vitamine

Der Körper speichert die zugeführten Vitamine unterschiedlich lange und auf verschiedene Weise. Dazu muss man wissen, dass es diverse Arten von Vitaminen gibt, was ihre Löslichkeit betrifft.

Man spricht von den fettlöslichen wie auch von den wasserlöslichen Vitaminen. Letztere werden nur kurz im Körper gespeichert, die Fettlöslichen können im Fettgewebe und in der Leber gespeichert werden, was sie länger verfügbar macht.



TIPP

Mineralstoffe

Diese wichtigen Helfer für den Organismus bei der Verdauung, Zellbildung, Muskelarbeit und geistiger Arbeit sollten wir täglich ausreichend zu uns nehmen. Durch Nahrung decken wir den Bedarf meistens nicht komplett. Aus diesem Grund ist es wichtig, bei der Ernährung auf den Mineralstoffgehalt und auf die Zusammensetzung zu achten.

Funktionen der Minerale

Von den „Brüdern“ der Vitamine, den Mineralstoffen, gibt es noch einige mehr. Etwa fünfzig unterschiedliche Minerale, mit nahezu gleich vielen Funktionen, sind bekannt. Ebenso wie Vitamine unterstützen sie die Muskeln, Nerven und Knochen bei der lebensnotwendigen und auch täglichen Arbeit.

Zusätzlich sorgen einige Minerale für ein leistungsfähiges Transportsystem der Nährstoffe über die Blutbahn. Das einzige Problem: Der Körper ist nicht in der Lage, die Mineralstoffe selbst herzustellen. Also bleibt nur die Lösung, den täglichen Bedarf an Mineralstoffen über die Nahrung zu decken. Im Gegensatz zur Aufnahme der Minerale, klappt der Verbrauch der Lebenshelfer im menschlichen Körper ganz gut.



Mineralmangelercheinungen

Bei sportlicher Anstrengung, aber auch im Alltagsleben verlieren wir mit dem Schweiß ganz automatisch auch eine gewisse Menge an Mineralstoffen. Bei einem zu geringen Mineraliennachschub kann es demnach ziemlich schnell zum Mangel an Mineralien kommen. Das zeigt sich dann zum Beispiel durch Müdigkeit oder Muskelkrämpfe.

Um diesen Bedarf an Mineralstoffen zu decken, reicht bei den meisten Menschen das alltägliche Essen nicht aus. Die Menge an frischem Obst oder Gemüse wäre viel zu groß, wollte man dadurch den täglichen Bedarf an Mineralstoffen decken. Hierfür sind in Drogeriegeschäften entsprechende Präparate erhältlich, die hier leicht Abhilfe versprechen.



Nahrungsergänzungsmittel

Beim Umgang mit diesen Mitteln gibt es einiges zu beachten. Dies sind keine Arzneimittel und auch keine herkömmlichen Nahrungsmittel, sondern Nahrungsergänzungsmittel. Wenngleich Sie kritisch mit der Einnahme von künstlichen Mitteln oder Medikamenten umgehen, so müssen Sie diese Präparate keinesfalls komplett meiden. Im Gegensatz zu Medikamenten besteht bei Multimineraltabletten oder -pulvern nur eine kleine Gefahr, negative Nebenwirkungen durch Überdosierung zu verursachen. Der Körper kann auch recht unkompliziert überflüssige Mineralstoffe wieder ausscheiden. Wie viel der Körper täglich von den einzelnen Mineralstoffen benötigt, kann man in den entsprechenden Tabellen nachlesen. Die gängigen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und auch die medizinisch empfohlenen Höchstdosen sind bei den Angaben selbstverständlich berücksichtigt.



Wirkungsbereiche der Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin A	Haut, Augen und Knochenwachstum
Vitamin B1	Nervensystem
Vitamin B2	Stoffwechsel und Wachstum
Vitamin B3	Haut- und Nervenzellen
Vitamin B6	Stoffwechsel, Nerven
Vitamin B12	Nerven, Stoffwechsel
Pantothensäure	Muskeln, Fettstoffwechsel
Folsäure	Zellenproduktion, Haut
Vitamin C	Immunsystem
Vitamin D	Zähne, Knochen
Vitamin K	Blutgerinnung, Knochen
Vitamin E	Zellen, Muskeln
Calcium	Muskulararbeit, Knochen, Zähne
Magnesium	Muskulararbeit, Nährstoffverbrennung in den Zellen
Kalium	Zellen
Eisen	Sauerstofftransport
Kupfer	Blutbildung, Energieproduktion
Zink	Immunsystem, Eiweißstoffwechsel
Selen	Immunsystem, Schilddrüse
Mangan	Enzyme, Knorpel





Minerale

Ebenso wie die Vitamine unterstützen die Minerale Muskeln, Nerven und Knochen bei ihrer lebensnotwendigen täglichen Arbeit.

Vitalstoff	unterstützt die Funktion von	täglicher Bedarf
Vitamin A	Augen, Haut	1,5 mg
Betakarotin	Zellen	4,5 mg
Vitamin D	Knochen, Zähne	5 µg
Vitamin E	Zellen, Muskeln	20 mg
Vitamin K	Blutgerinnung	100 µg
Vitamin B1	Nervenzellen	10 mg
Vitamin B2	Stoffwechsel	1,4 mg
Vitamin B3	Haut-/ Nervenzellen	17 mg
Pantothensäure	Fettstoffwechsel	20 mg
Vitamin B6	Stoffwechsel	1,5 mg
Vitamin B12	Nerven, Stoffwechsel	3 µg
Vitamin C	Immunsystem	100 mg
Folatäquivalente	Zellerneuerung	500 µg



Vitalstoff	unterstützt die Funktion von	täglicher Bedarf
Biotin	Haut, Nägel, Haare	60 µg
Calcium	Zähne, Knochen	900 mg
Chrom	Insulin	60 µg
Eisen	Sauerstofftransport	15 mg
Jod	Schilddrüsen	200 µg
Kalium	Herz, Nerven	10 mg
Kupfer	Blutbildung	1 mg
Magnesium	Muskeln, Nervenzellen	350 mg
Mangan	Knorpel	4 mg
Molybdän	Harnsäure	100 µg
Selen	Immunsystem	30 µg
Silicium	Knorpel	10 mg
Zink	Abwehrkräfte	15 mg

Vitamine

Sie stärken das Immunsystem und schützen so vor Krankheiten, wie z.B. Erkältungen.



Zwischendurch

Durch kleine Portionen, die auf den Tag verteilt werden, wird der Stoffwechsel angeregt, sodass sie auch vollständig vom Körper verwertet werden.

Ernährungstipps

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch zehn Tipps mit auf den Weg geben, die Ihnen bestimmt helfen werden, sich auf eine sportlergerechte Ernährung umzustellen.

Kleine Mahlzeiten zwischendurch

Wer öfters am Tag kleine Portionen isst, hilft seinem Stoffwechsel sehr. Er wird angeregt und die kleinen Portionen können auch vollständig vom Körper verwertet werden. Damit helfen Sie Ihrem Körper bei der Verarbeitung der zugeführten Nahrungsstoffe und sorgen für ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen benötigter und aufgenommener Energie. Ich empfehle dazu, jede Stunde eine Frucht nach Wahl zu essen. Somit vermeiden Sie einen „Bärenhunger“ und sorgen gleichzeitig für eine gute Auswahl an Vitaminen.

Aufhören, wenn man satt ist

Ein Hauptgrund für falsche Ernährung ist die Macht der Gewohnheit. Wenn es schmeckt, wird mittags auch schon mal die zweite Portion verdrückt oder abends eine Scheibe Brot mehr mit der leckeren Wurst oder dem Lieblingskäse gegessen.



Nur allzu oft wird dabei das Sättigungsgefühl zugunsten des Geschmacks verdrängt. Wie immer gilt auch hier: Vertrauen Sie Ihrem Körpersignal und geben Sie ihm die Chance, sich zu melden. Wenn Sie das Sättigungsgefühl verspüren, hören Sie einfach auf zu essen: Sie sind satt!

Olivenöl statt Bratfett

Beim Kochen gilt ab jetzt die goldene Regel: Das Olivenöl ist besser! Nicht umsonst erleiden die Menschen aus der Mittelmeerregion weniger Herzerkrankungen.

Das aus Pflanzen gewonnene Fett ist einfach gesünder und bekömmlicher als das tierische Fett.

Tierisches Fett eignet sich als Geschmacksträger, aber um ein gutes Geschmackserlebnis zu erreichen, können Sie ja auch mehr Kräuter und Gewürze verwenden.





Zu viel Wasser? Geht nicht!

Sorgen Sie Tag für Tag für einen vernünftigen Flüssigkeitshaushalt. Der menschliche Körper benötigt im Durchschnitt pro Tag etwa zwei Liter Wasser. Machen Sie es sich zur Aufgabe, zu trinken. Aber Halt! Allgemeingültige Mengenangaben gelten natürlich nicht für alkoholhaltige Getränke.

Nehmen Sie sich Mineralwasser zur Arbeit mit und trinken Sie auch zu Hause regelmäßig ein Glas Wasser. Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen so danken. Kaffee und verschiedenste

Teesorten unterstützen die Flüssigkeitsausscheidung, da sie harntreibend wirken können.

In Italien wird diesem Problem schon lange begegnet: Zum Espresso gibt es ein Glas Wasser. Halten Sie es genauso, so können Sie den Flüssigkeitsverlust durch Kaffee ausgleichen. Vor allem wenn man bedenkt, wie ermüdend und leistungshemmend Flüssigkeitsmangel sein kann, lohnt es sich in jedem Fall, etwas dagegen zu tun.





Nur bei Hungergefühl essen

Oft ist es im Alltag einfach Gewohnheit geworden, zu essen. Das führt nur allzu leicht dazu, zu viel zu essen. Die Tage sind unterschiedlich anstrengend, nicht nur im subjektiven Empfinden, sondern auch im Energieverbrauch. Ich verlasse mich mittlerweile nahezu vollständig auf meinen Körper: Der meldet sich schon, wenn Energie benötigt wird. Die körpereigene Reaktion auf diese Situation ist das Hungergefühl.

Und jetzt noch eine Schokolade?

Ich habe es geschafft und Sie schaffen das auch: Ich esse keine Schokolade mehr! Warum auch? Es gibt so viele andere leckere Belohnungen. Probieren Sie es mit Gummibärchen, die haben kein Gramm Fett und sind trotzdem lecker. Oftmals belohnen wir uns für eine besondere Leistung

Hunger

Der Körper meldet sich, wenn Energie benötigt wird.

Die körpereigene Reaktion auf diese Situation ist das Hungergefühl.



oder müssen uns für etwas Besonderes trösten. Das ist vollkommen normal und eigentlich auch kein Problem. Nur: Achten Sie darauf, womit Sie sich belohnen.

Wenn es jedes Mal eine Tafel Schokolade oder eine Tüte Chips ist, wird es mit einer vernünftigen Ernährung schon sehr schwer. Es gibt viele leckere Alternativen, also nutzen Sie diese doch auch.

Ab und zu mal keine Hauptmahlzeit

Lassen Sie einfach einmal in der Woche eine der warmen Hauptmahlzeiten weg. Dadurch bekommt der Körper ausreichend Zeit, um „alles zu verdauen“ und sich von ungeliebten Stoffen zu trennen.

Qualität statt Quantität

Achten Sie beim Einkaufen auf eine gute Qualität der Zutaten. Für Salat und Gemüse gilt: je frischer desto besser! Das ist nicht nur billiger, sondern auch vitaminhaltiger.



Viele Fertiggerichte sind mit Konservierungsstoffen geradezu überhäuft und darunter kann die Qualität der Zutaten leiden. Obstkonserven enthalten so viel Zucker, dass Sie den restlichen Monat eigentlich zuckerfrei essen müssten! Gemüsekonserven enthalten oft zu intensiv gekochtes Gemüse, worunter der Vitamin- und Mineralstoffgehalt leidet.

Der Körper braucht seine Zeit

Wer schnell isst, kann den Körper austricksen. Bis sich nämlich das Sättigungsgefühl einstellt, kann einige Zeit vergehen.

Also: Beim nächsten Mal vor der zweiten Portion etwas pausieren, vielleicht einen Salat zwischendurch essen, und schon werden Sie erleben, dass Sie eigentlich bereits satt sind!



Vielseitigkeit

Kochen und ernähren Sie sich fantasievoll und vielseitig! Nehmen Sie zwischendurch mal wieder ein Kochbuch zur Hand, auch wenn Sie schon jahrelang regelmäßig kochen. Es gibt immer wieder Ideen mit neuen Zutaten. Sie finden im Anschluss an dieses Kapitel raffinierte Rezepte, die zum Nachkochen einladen. Entdecken Sie neue Ideen und Variationen, die nicht nur lecker aussehen, sondern auch so schmecken.



Rezepte

gesund & lecker



Guten-Morgen-Quark

Zutaten für 2 Personen:

200 g gemischte Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

250 g fettarmer Quark

1 TL Zitronensaft

½ Vanilleschote

3 TL Ahornsirup

2 EL Haferflocken

1 TL Sonnenblumenkerne



TIPP

Glückshormone

Die Glückshormone werden vom Körper selbst aus einem einzigen Eiweißbaustein hergestellt. Nimmt man alle vier Stunden Eiweiß ohne Fett zu sich, tankt man dabei Zufriedenheit und gute Laune.

Mit einem Messer wird das Mark aus der Vanilleschote gekratzt. Danach mit Ahornsirup und Quark vermischen. Die gewaschenen und abgetropften Beeren mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.

Die Quarkmischung über die Beeren geben und mit den Sonnenblumenkernen und den Haferflocken garnieren.



Haferflocken mit Trauben und Birnen

Zutaten für 4 Personen:

400 g helle Tafeltrauben
3 Birnen
4 TL Zitronensaft
400 g fettarmer Joghurt
10 EL kernige Haferflocken
Zimtpulver
50 g Mandelblättchen

Trauben waschen, halbieren und wenn nötig entkernen. Die Birnen ebenfalls waschen und in kleine Stücke schneiden.

Nun die Früchte mit Zitronensaft beträufeln und mit Joghurt, Haferflocken und einer Prise Zimtpulver vermengen. Anschließend Mandelblättchen ohne Zugabe von Fett in der Pfanne anrösten und über die Joghurtmischung geben.





■ Apfel-Joghurt-Müsli

Zutaten für 2 Personen:

- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 TL Leinsamen
- 300 g Naturjoghurt
- 2 TL Honig
- 2 Äpfel (je nach Geschmack süßlich oder sauer)
- 1 EL Rosinen



Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Leinsamen in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Mischung gelegentlich umrühren, bis sie lecker zu duften anfängt.

Während die Kerne abkühlen, den Naturjoghurt auf zwei Schüsseln aufteilen und mit je einem Teelöffel Honig vermengen. Beide Äpfel waschen und in Viertel teilen, anschließend die Apfelstücke reiben und sofort mit dem Joghurt und den Rosinen mischen. Zum Schluss die abgekühlte Körnermischung über den Joghurt geben. Je nach Geschmack und Vorlieben können noch weitere Zutaten zugefügt werden, wie z.B. Bananen, Beeren oder Nüsse.



Vital-Mixgetränk



Zutaten für 2 Personen:

100 ml Ananassaft
200 ml Karottensaft
3 Kiwis
3 EL Schmelzflocken
2 EL Mandelmus

Zuerst die Kiwis schälen und klein schneiden. Diese dann zusammen mit allen anderen Zutaten in den

Mixer geben oder pürieren. Füllen Sie den Cocktail in ein Glas und genießen Sie seine herrliche Frische.

TIPP

Was sind Schmelzflocken?

Schmelzflocken lösen sich beim Einrühren sofort auf. Somit sind Sie ohne Kauen trinkbar. Das Lebensmittel wird aus gemahlenden Haferkernen, speziell für die Säuglingsernährung, hergestellt. Das diätische Produkt ist für die Selbstzubereitung von Flaschen- und Breimahlzeiten im ersten Lebensjahr besonders gut geeignet.



Salat mit Kräutern

Zutaten für 4 Personen:

250 g mehlig Kartoffeln
Salz, Pfeffer
125 ml Gemüsebrühe
2 EL Apfelessig
1 EL Senf
2 EL Walnussöl
2 EL Kapern
1 kleiner Salatkopf
2 Tomaten
50 g Walnuss- oder Pistazienkerne
1 Bund Petersilie
¼ Bund Minze



Die Kartoffeln im Salzwasser gar kochen und anschließend durch die Kartoffelpresse drücken. Das Kartoffelpüree erkalten lassen. Die Brühe, Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Kapern dazugeben und verrühren.

Salat und Tomaten gut waschen. Salat zerkleinern, Tomaten in Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Die Nüsse zerkleinern. Die Minze und die Petersilie hacken und in das Kartoffeldressing einrühren. Das Dressing über den Salat geben und die Walnusskerne darüberstreuen.



Feldsalat mit Champignons



Zutaten für 2 Personen:

150 g Feldsalat
250 g Champignons
2 EL Zitronensaft
10 Radieschen
4 EL Apfelessig
2 EL Walnussöl
Jodsalz, Pfeffer
Schnittlauch
Weißbrot oder Vollkornbrot

TIPP

Sonnenblumenkerne

Der schon nussige Geschmack des Feldsalats wird durch die Sonnenblumenkerne noch mehr unterstrichen und verstärkt.

Feldsalat und Radieschen waschen. Champignons trocken abreiben und wie Radieschen in dünne Scheiben schneiden, danach mit Zitronensaft beträufeln. Champignons, Radieschen und Feldsalat mischen.

Aus Apfelessig, Walnussöl, Pfeffer und Salz die Salatsauce zubereiten und damit den Salat beträufeln. Schnittlauchringe zum Salat geben und alles vorsichtig vermengen. Mit Weiß- oder Vollkornbrot genießen.



■ Avocadosalat

Zutaten für 4 Personen:

2 Avocados
150 g Cocktailtomaten



Marinade:

1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Schnittlauch
4 EL Apfelessig
Zucker, Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Nussöl
3 TL Kapern

Avocados schälen, entsteinen, in dünne lange Scheiben schneiden und wie ein Fächer auf einen Teller legen. Mit halbierten Cocktailtomaten belegen. Die Hälfte des geschnittenen Schnittlauchs darüberstreuen.

Für die Marinade den Essig und die beiden Ölsorten mit den Gewürzen verrühren. Die klein geschnittenen Lauchzwiebeln, den restlichen Schnittlauch und die Kapern mitverrühren. Die Marinade über dem Avocadosalat verteilen.



■ Avocados

Die Avocado ist eine sehr gesunde, vielseitige Frucht. Sie liefert viele B-Vitamine, Vitamin E und Kalium. Die Frucht enthält einfach ungesättigte Fettsäuren und ist cholesterinfrei.



Gurkensalat mit Kefir



Zutaten für 4 Personen:

2 Salatgurken
500 ml sauren Milchkefir
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Zitronensaft
4 EL Öl
1 Prise Kräutersalz
4 EL gehackten Dill
Pfeffer zum Abschmecken



Die Salatgurken gut waschen, halbieren und in dünne Stücke schneiden. Nun die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Danach die Knoblauchzehen schälen und in den Kefir pressen.

Nun den Kefir mit den Frühlingszwiebeln und der Gurke vermengen. Anschließend mit Zitronensaft, Öl, Kräutersalz, Dill und Pfeffer würzen. Soll der Salat etwas schärfer sein? Dann statt Pfeffer eher fein gehackte Chili-Schoten verwenden.

Zucchini

Sie sind eine Unterart des Gartenkürbisses, gehören also zur Pflanzengattung der Kürbisse.



Kalte Zucchini-Joghurt-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

600 g Zucchini
2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
Ca. 40 g Kresse
500 ml Gemüsebrühe
1 kg Naturjoghurt
Pfeffer
Salz



Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln mit den Rosmarinzwiegen und dem Knoblauch glasig andünsten – Zucchinis Scheiben dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kochen lassen, bis die Zucchini weich sind (ca. 10 Minuten).

Anschließend die Rosmarinzwiege herausnehmen und geschnittene Kresse hinzufügen. Die Suppe pürieren. Nachdem die Suppe abgekühlt ist, den Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen:

2 Salatgurken
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Mehl
750 ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskat
Salz
Pfeffer
1 Karotte
1 Schuss Milch
Butter zum Andünsten



Gurken schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein klein hacken. Alles mit etwas Butter andünsten, dann mit Mehl bestreuen und darin wenden. Unter ständigem Rühren anschließend mit der Brühe übergießen. Bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen, bis die Gurken gar sind.

Anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nun die Karotte schälen und klein raspeln. Die Karottenraspel zum Schluss über die fertige Suppe geben und mit einem Schuss Milch servieren!

Gurkensuppe

Gurken, Zwiebel und Knoblauch mit etwas Butter andünsten, mit Mehl bestreuen und darin wenden.



Gemüsesuppe mit Spargel

Zutaten für 4 Personen:

200 g weißer Spargel
200 g Tiefkühl-Erbsen
1 Karotte
1 Kohlrabi
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
750 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
50 g Parmesan
frische Minze

Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden, dabei die holzigen Enden entfernen. Karotte und Kohlrabi nun schälen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls würfeln. Die Erbsen antauen lassen.



Spargel

Die jungen Triebe werden in Europa je nach Region von März bis Juni geerntet und sind als feines Gemüse besonders geschätzt.



Die Zwiebel klein schneiden und im Öl anbraten. Das gewürfelte Gemüse und die Erbsen dazugeben und alles bei geringer Hitze 5 Minuten anbraten.

Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen lassen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Im Anschluss mit Pfeffer und Salz abschmecken und nach Belieben mit Parmesan verfeinern.

Daraufhin die Suppe mit frischer Minze dekorieren.

Lauchsuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Pflanzenöl
800 g Lauch
300 ml Fleischbrühe
150 ml Wasser
Salz
Pfeffer
Muskatpulver
Kresse



Den Lauch waschen, die welken Blätter entfernen. Diesen in dünne Röllchen schneiden. Öl erhitzen und den Lauch 3 Minuten darin andünsten.

Gemüse mit Fleischbrühe und Wasser ablöschen und bei schwacher Hitze 10 Minuten gar werden lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatpulver verfeinern und zum Schluss Kresse in die Suppe streuen.

TIPP

Lachs oder Speck

Eine Garnitur mit ein bisschen geräuchertem Lachs oder auch gebratenem Speck macht die Lauchsuppe noch herzhafter.



Oliven-Kabeljau

Zutaten für 2 Personen:

2 Kabeljauscheiben (zu ca. 250 g)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
500 g Tomaten
5 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
50 g schwarze Oliven
3 EL Rotwein
frische Basilikumblätter



TIPP

Gesunder Fisch

Fisch enthält in idealer Mischung wertvolle Vitamine (vor allem Vitamin D), Fettsäuren, Eiweiß und Mineralstoffe.

Tomaten waschen, Stiele entfernen und in Scheiben schneiden. Kabeljau mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und die Blätter abstreifen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Tomaten in einer eingeeölten Auflaufform verteilen. Die Oliven, den Knoblauch und Thymian darübergerben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch darauflegen und mit Wein beträufeln. Den Kabeljau 20-25 Minuten im Ofen gar dünsten. Zum Schluss Basilikum hacken und darüberstreuen.



Hähnchen

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Karotten
- 1 EL Öl
- 100 ml Karottensaft
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- 20 g Walnusskerne
- 1 EL Speisestärke
- 3 EL Wasser
- 2 EL geriebener Parmesan



Hähnchenbrustfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Danach in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Fleisch im erhitzten Öl von allen Seiten anbraten. Jetzt Zwiebeln, Knoblauch und Karotten hinzufügen, umrühren und den Karottensaft angießen. Bei schwacher Hitze offen 10 Minuten dünsten. Die Speisestärke mit 3 EL Wasser verrühren und zum Fleisch geben. Kurz aufkochen lassen. Den zerkleinerten Schnittlauch, grob gehackte Walnüsse und Parmesan zum Schluss in die Sauce einrühren.

TIPP

Karotten

Karotten sind gut für die Augen und stärken die Abwehrkräfte. Sie enthalten viel Beta-Karotin, das der Körper nur in Verbindung mit Fett verwerten kann.



Gefüllte Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini
4 EL getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
2 Tassen Reis (fertig gegart)
4 EL Pinienkerne
2 EL gehacktes Basilikum
12 Oliven
Salz
Pfeffer
Öl zum Anbraten



Die Zucchini in breite Stücke schneiden und diese über heißem Dampf ca. 8 Minuten lang garen. Währenddessen die getrockneten Tomaten in heißem Wasser einweichen, sodass diese klein gehackt werden können. Das Wasser, in dem die Tomaten eingeweicht wurden, auffangen, um später damit die Füllung zu verfeinern.

Sind die Zucchini gar, müssen die Stücke ausgehöhlt werden, sodass am Ende ein Boden übrig bleibt. Den Innenteil zusammen mit dem Knoblauch und ein paar Tropfen der Tomatenflüssigkeit in heißem Öl anbraten. Anschließend Tomaten, Reis und Pinienkerne hinzufügen und gut vermengen. Je nach Belieben mit Pfeffer, Salz, Basilikum und den gehackten Oliven verfeinern und 2 Minuten köcheln lassen.

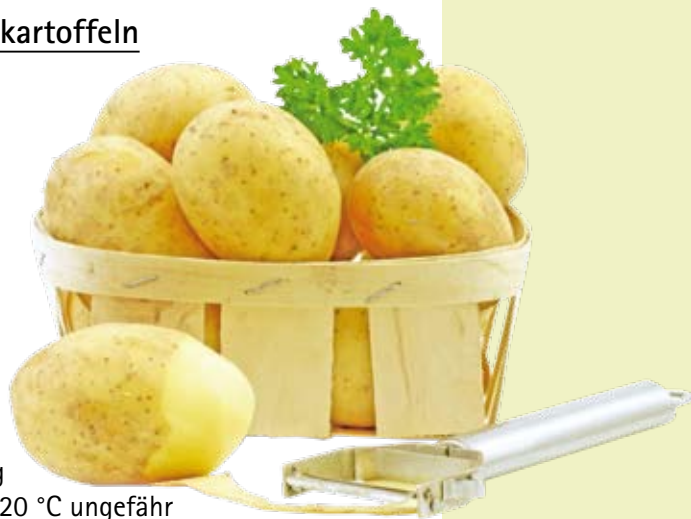


In jedes Zucchinistück nun etwas Reismischung geben und diese bei 175 °C in einer Auflaufform ca. 20 Minuten backen.

Hüftsteak mit Quark-Folienkartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

2 große Kartoffeln (à 250 g)
200 g Magerquark
1 EL gewürfelte Zwiebeln
Schnittlauchröllchen
2 EL Öl
Salz
Pfeffer
2 Hüftsteaks (à 175 g)



Die Kartoffeln waschen und sorgfältig abbürsten. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ungefähr 45 Minuten in der Folie garen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Schnittlauchröllchen unter den Quark heben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Nun die Steaks unter kaltem Wasser reinigen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 3 Minuten anbraten, dabei salzen und pfeffern.



Die Folienkartoffeln aus dem Ofen holen, die Folie öffnen und die Kartoffeln aufschneiden. Den Kräuterquark in die geöffnete Kartoffel geben und zusammen mit dem Steak auf einem Teller anrichten.



Frischer Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

Früchte und Obst der Saison (z. B. Kiwi, Orangen, Erdbeeren ...)

1 Banane

1 Ananas

1 Mango

1 Apfel

½ Zitrone

Ingwer

2 EL Honig

5 Minzeblätter

Die Banane, Ananas und Mango schälen und in Stücke schneiden. Mit den zusätzlichen Früchten gleich verfahren und alles in eine Schüssel geben. Sofort den Saft der Zitrone darübergeben, damit die Apfelstücke nicht braun werden. Ein kleines Stück Ingwer ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Nun den Honig mit den Ingwerwürfeln und der gehackten Minze in den Obstsalat geben und gut vermengen. Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.



Wer möchte, kann den Obstsalat natürlich auch noch mit Walnüssen garnieren!

Sorbet mit frischen Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen:

1 EL brauner Rohrzucker
 50 ml Wasser
 300 g Erdbeeren
 2 EL Zitronensaft
 1 Eiweiß

Einen dickflüssigen Sirup aus 50 ml Wasser und dem Rohrzucker kochen. Den Sirup abkühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen, Blätter entfernen und ein paar schöne Früchte beiseitestellen. Die restlichen Beeren pürieren und dann durch ein Sieb passieren. Den Zitronensaft und Sirup langsam dazugeben.

Das halb steif geschlagene Eiweiß unterheben. Das Erdbeerpüree in eine Metallschüssel geben, mindestens für 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen, aber alle 30 Minuten gut mit dem Schneebesen durchschlagen. Nach der Gefrierzeit das Sorbet mit einem Löffel auf Schälchen verteilen und mit den Erdbeeren garnieren.



Richtig waschen

Zum Waschen legen Sie die Erdbeeren immer vorsichtig in ein Sieb und tauchen es kurz in kaltes Wasser. So bleibt das Aroma und auch die Vitamine erhalten.



Gegrillte Wassermelone an Macadamia-Melissen-Pesto

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Stück Wassermelone (ca. 500 g)
- 3 Macadamianüsse
- 10 g Mandelblättchen
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 4 EL Ahornsirup
- ½ Limette



Die Melone in 4 dicke Scheiben schneiden. Die Schale vom Fruchtfleisch trennen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Währenddessen die Macadamianüsse klein hacken.

TIPP

Macadamianüsse

Sie schmecken mild, aromatisch und leicht süßlich. Diese Nüsse haben wegen ihres hohen Fettgehaltes eine angenehm cremige Textur und sind trotzdem beim Reinbeißen herrlich knackig.

Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Nüsse und die gehackten Mandelblättchen mit Melisse mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.

Die Limette auspressen und 1 EL Limettensaft mit dem Ahornsirup zur Nuss-Melissen-Masse geben und gut durchmischen. Melonenscheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen und mit dem Macadamia-Melissen-Pesto anrichten. Noch heiß servieren!

Obst am Spieß mit Kokos-Joghurt

Zutaten für 4 Personen:

½ Zitrone
 2 EL Kokosraspeln
 100 g Joghurt
 1 EL Ahornsirup
 500 g Obst (z.B. Kiwi, Banane, Erdbeere)
 Minzeblätter

Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann abkühlen lassen. Die halbe Zitrone auspressen.

Die Hälfte der Kokosraspeln zum Joghurt geben, mit dem Ahornsirup und 2 TL Zitronensaft unterrühren. Das Obst waschen, wenn notwendig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Obststückchen im Wechsel auf Holzspieße stecken und mit restlichen Kokosraspeln bestreuen. Die Spieße auf einem Teller mit dem Joghurt anrichten, mit Minze garnieren und sofort servieren.



Fruchtspieße

Die Obststückchen im Wechsel auf Holzspieße stecken und mit gerösteten Kokosraspeln leicht bestreuen.





Vollkornbrot mit Tomaten-Ricotta

Zutaten für 2 Personen:

- 2 EL Ricotta
- 2 EL Magerquark
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Paprikagewürz
- Salz, Pfeffer
- 3 Tomaten
- frische Basilikumblätter
- 2 Scheiben Vollkornbrot



Ricotta mit Quark, Tomatenmark, Zitronensaft und Paprika verrühren. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, Stiele entfernen und in Scheiben schneiden.

Jede Scheibe Brot mit zwei frischen Basilikumblättern belegen. Anschließend die Käse-Quark-Mischung daraufstreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit den gezupften Basilikumblättern garnieren.

Vital-Brotaufstrich

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Frischkäse (mager)
- 1 Mango
- 1 Apfel
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Päckchen Vanillezucker

Mango und Apfel schälen. Das Obst in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben und mixen. Fertig ist der Vital-Brotaufstrich.



TIPP

Mango

Die Mango ist nicht nur eine süße kalorienarme Frucht, sie hat auch viele innere Werte zu bieten. Sie verfügt über reichlichen Gehalt an Beta-Karotin, Vitamin C und Folsäure.



Lachs-Sandwich mit Spinat

Zutaten für 2 Personen:

Vollkorn

Der Begriff Vollkorn sagt aus, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn hergestellt wird. Die ganzen Körner müssen aber nicht vollständig sein, sie können wie weißes Mehl sehr fein vermahlen sein.

- 1 Salatgurke
- 1 Zitrone
- 8 EL Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 2 Handvoll Blattspinat
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Vollkornbrötchen
- 80 g Räucherlachs



Die Gurke halbieren und die Kerne entfernen, anschließend reiben. Um die überschüssige Flüssigkeit der Gurke zu entfernen, die Raspel in ein Küchentuch geben und ausdrücken.

Zitrone auspressen und den Saft zum Quark geben. Danach wird alles gut miteinander vermengt.

Nun die Gurke hinzugeben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich den Lauch in sehr feine Röllchen schneiden. Nun beide Vollkornbrötchen aufschneiden und großzügig mit Quark bestreichen.

Mit Lachs und Spinat belegen und jetzt einige Lauchröllchen darüberstreuen. Die zweite Brötchenhälfte darauflegen.

Kräuterquark

Zutaten für 2 Personen:

200 g Quark	2 EL Milch
2 EL Gewürzgurkenwasser	¼ Zwiebel
1 TL Schnittlauch	1 TL Petersilie
1 TL Kresse	1 Gewürzgurke
Etwas Essig	Pfeffer
Salz	Paprikagewürz

Zuerst den Quark mit Milch und Gewürzgurkenwasser glattrühren. Jetzt die Zwiebel in feine Stücke schneiden und hinzugeben. Den Schnittlauch, die Petersilie und die Kresse fein schneiden und mit der Quarkmischung gut verrühren.

Ebenso die Gewürzgurke klein schneiden und den Quark damit verfeinern. Schließlich noch mit Essig, Pfeffer, Salz und Paprikagewürz abschmecken. Der Kräuterquark passt hervorragend zu Hauptgerichten mit Kartoffeln, schmeckt aber auch als Snack für Zwischendurch, auf Brot oder mit Rohkost serviert sehr gut!





A vertical photograph of a lush green forest with tall trees and dense foliage, serving as a background for the top left portion of the page.

Tipps zum Wohlfühlen und Entspannen





Gute Träume

Denken Sie kurz vor dem Einschlafen an ein glückliches Erlebnis, an eines, welches Ihnen tatsächlich widerfahren ist oder an ein Wunsch-Erlebnis.

Wohltuender Schlaf

Erholsamer Schlaf stärkt Körper und Geist. Albträume hingegen rufen Ängste hervor und erschöpfen uns. Versuchen Sie doch einmal Ihre Träume in eine bestimmte Richtung zu lenken und sie so zu beeinflussen, dass Sie träumen, was Sie möchten.

Denken Sie dazu kurz vor dem Einschlafen an ein glückliches Erlebnis, an eines, welches Ihnen widerfahren ist oder an ein Wunsch-Erlebnis.

Die intensive Beschäftigung mit diesem Ereignis vor dem Schlafeintritt wirkt sich wahrscheinlich positiv auf Ihr Traumgeschehen aus.



Mit dieser Methode können Sie versuchen, Albträume fernzuhalten und gezielt positive Träume hervorzurufen... damit Sie aus Ihren Träumen Kraft schöpfen und so erholt in den Tag starten!

Zeit nehmen für Massagen

Körper und Seele durch wohltuende, entspannende Massagen in Einklang bringen und neue Kräfte sammeln. Ein Massage-Verwöhnprogramm für sich selbst oder zusammen mit einem Partner ist ein Impuls der Ruhe. Ganzheitliche Entspannung und Harmonisierung über alle Sinne, Momente genießen, die unter die Haut gehen.



Mit einer Massage zur inneren Balance gelangen, sich mit einfachen Berührungen Zeit nehmen, sich zurücklehnen und zu sich selbst finden.

Äußere Schönheit kommt nicht zuletzt auch von der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Aromamassage

Bei Kopfschmerzen und Stress kann eine sanfte Minzmassage Wunder wirken. Nur ein paar Tropfen des Minzöls auf die Schläfen geben und mit leichten Druckbewegungen von der Braue aus bis zur Schläfe sanft kreisend einmassieren.



Aroma

Massagen mit aromatisierten Ölen wirken beruhigend auf unseren Körper und unsere Seele.

Zur eigenen Mitte finden

Durch regelmäßiges Meditieren lässt sich Gelassenheit erlernen. Sowohl Fitness als auch Gesundheit vereinen sich.



Innere Ruhe

Mit aufrechter Kopfhaltung im Schneidersitz und geschlossenen Augen auf einer Decke Platz nehmen und die Ruhe in sich kehren lassen.

Zum Ausprobieren

Mit aufrechter Kopfhaltung im Schneidersitz und geschlossenen Augen auf einer Decke Platz nehmen. Ganz entspannt für 5 bis 10 Minuten die Ruhe in sich kehren lassen.



Langsam tief ein- und ausatmen und sich dabei auf die Stille konzentrieren. Die ganze Aufmerksamkeit dem Ein- und Ausatmen schenken. Alle anderen Gedanken werden vergessen. Am Ende der Meditation von zehn auf null zählen und langsam die Augen öffnen, wieder ankommen. Oft setzt man bei der Meditation sogenannte „Mantras“ (Meditationsworte) ein.

Beim Einatmen sagt man „Zat“ (mit einem lang gesprochenen a, bedeutet Wahrheit) und beim Ausatmen „Nam“ (bedeutet Identität).

Ein Tag nur für mich!

Die Rastlosigkeit in unserer Zeit, das hektische Treiben der Welt hält uns gefangen... Stress bei der Arbeit und ein voller Terminkalender: Kein Land in Sicht.

Von äußeren Reizen überflutet, braucht das eigene Ich ab und an einfach eine Erholungsphase: „Ein Tag nur für mich.“ Sich mal richtig verwöhnen lassen, nichts tun, sich zurückziehen und abtauchen, nur auf das Innerste konzentriert.

Es ist so wundervoll zu fühlen, wie alle Anspannung verfliegt. So kann einem die Begegnung mit sich selbst neuen Mut, Kraft und innere Stärke geben, die kleinen und großen Hürden des Alltags locker und gelassen anzugehen. Konzentration auf das Wesentliche: auf uns selbst!



Kraft sammeln im Alltag

Gehen Sie doch einmal mitten am Tag auf eine Reise in ferne Welten, an Ihren Lieblingsort oder einfach an einen einsamen Strand ...



...an welchem Sie sanft in einer Hängematte schaukeln, während Sie die Welt um sich herum vergessen. Keine störenden Geräusche, nur das Rauschen des Meeres dringt an Ihr Ohr.

Traumreise

Gestalten Sie Ihre eigenen Traumreisen und schöpfen Sie Kraft für den Alltag.

Strahlender, warmer Sonnenschein, Sie liegen im kühlen Schatten einer Palme. Sollte es Ihnen zu warm werden, so nehmen Sie ein erfrischendes Bad in dem tiefblauen Meer... der Alltag rückt für Sie langsam in weite Ferne – genießen Sie den Augenblick!



Dufterlebnis

Auch das Riechen besonderer Aromen und Essenzen kann unser Glücksgefühl und Wohlbefinden beeinflussen. Düfte bestimmen unser Leben und Handeln mehr, als wir denken. Je nachdem, wie wir einen Geruch wahrnehmen, weckt er positive oder negative Gefühle. Bei Düften, die wir mögen und mit denen wir eine positive Erinnerung verbinden, geht es uns gut. Wir sind zufrieden und glücklich. Düfte entscheiden auch über Zuneigung oder Abneigung.



Zimt

anregend, entspannend, stärkend

Sandelholz

harmonisierend, beruhigend

Rosmarin

aktivierend, kreislauffördernd

Lavendel

fördert einen tiefen und erholsamen Schlaf

Lavendel

Der Duft von Lavendel beruhigt und wirkt auf vielfältige Weise heilsam auf den Menschen. Besonders bewährt hat er sich bei unruhigen Babys. Hier kann ein Lavendelkissen Wunder wirken.

Rose

beruhigend, setzt den Herzschlag herab

Zitrone

fördert geistige und körperliche Fitness

Eukalyptus

spendet Energie, konzentrationsfördernd

Pfefferminze

erfrischend, belebend



Einfach fallen lassen in ein angenehmes Dufterlebnis: Entspannung für Körper, Geist und Seele durch spezielle Öle, Kerzen, Lampen oder auch Körpercremes, abgestimmt auf den persönlichen Lieblingsduft.



© media Verlagsgesellschaft mbH

Alle in diesem Buch erschienenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch Übersetzungen und Zweitveröffentlichungen vorbehalten. Reproduktionen, ganz gleich welcher Art, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Die Warenzeichen, Produktnamen und Firmennamen bzw. -logos der beschriebenen Programme oder Produkte sind das Alleineigentum der jeweiligen Inhaber.

Alle Rechte vorbehalten!

Informationen in diesem Produkt werden ohne Rücksicht auf einen eventuellen Patentschutz veröffentlicht. Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt. Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag sowie Herausgeber und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler sind Verlag und Herausgeber dankbar.

Art.-Nr.: 6975

Gesunde Ernährung für aktive Menschen

Mit Wohlfühl- & Entspannungstipps



Gesunde Ernährung leicht gemacht!

Vergessen Sie jede Diät! Ab heute heißt es nicht mehr hungern! Erreichen Sie **schnell und ohne großen Aufwand Ihr ganz persönliches Wunschgewicht**. Erfahren Sie alles über eine ausgewogene, gesunde Ernährung und finden Sie heraus, welche Nahrungsmittel Ihnen beim Abnehmen helfen.



Schritt für Schritt, einfach und verständlich erklärt! Alles Wissenswerte auf einen Blick: Motivationshilfen, Ernährungstabellen, Ernährungstipps. Erstellen Sie Ihren eigenen, **genau auf Sie abgestimmten Ernährungsplan**. Runden Sie Ihr Abnehmprogramm mit tollen Wohlfühl- und Entspannungs-Anwendungen ab und verwöhnen Sie so Körper, Geist und Seele.

Schnell und lecker:

Einfache und abwechslungsreiche Rezepte ermöglichen eine rasche und leichte Umstellung Ihrer Ernährung. **Essen Sie, was Ihnen schmeckt – so macht gesunde Ernährung Spaß!**



- Alles über eine gesunde, ausgewogene Ernährung!
- Auf einen Blick: Ernährungstipps, -tabellen, Motivationshilfen!
- Schritt für Schritt, einfach & verständlich erklärt!
- Tolle Rezeptideen – schnell & lecker!
- Mit Wohlfühl- & Entspannungstipps!
- Zahlreiche farbig e Abbildungen!

