



Die richtige Ernährung

Frische Luft und Bewegung sind nicht alles. Wenn Sie die Tipps der Ernährungsberaterin Miriam Eisenhauer beherzigen, werden sie bestimmt nicht krank. Und wenn doch, dann hilft eine leckere Hühnerbrühe.

Obst und Gemüse

Die goldene Regel lautet: Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse. Dabei reicht schon eine Hand voll. Ein paar Trauben zum Frühstück, zwischendurch eine Kiwi oder eine Banane, zum Mittagessen Gemüse, später dann noch ein Glas Saft.

Setzen Sie beim Gemüse auf Bauern in ihrer Nähe – je frischer es ist, umso mehr Vitamine stecken in ihm. Saisonales Gemüse ist wertvoller und häufig auch günstiger. Zum Wintergemüse zählen Chinakohl, Endivie, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Kohlrüben, Kürbisse, Lauch, Mohrrüben, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur, Weißkohl und Wirsing. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung. Das bedeutet: Das Gemüse gründlich, aber nicht zu lange waschen, nicht einweichen, möglichst kurz garen und nicht warmhalten. Besonders schonende Garmethoden sind Dämpfen und Dünsten. Nebenbei bemerkt: Tiefkühlgemüse ist besser als sein Ruf. Weil es direkt nach der Ernte eingefroren wird, bleiben die Nährstoffe zum Großteil erhalten.

Auch beim Obst sollten Sie auf regionale Herkunft achten. Früchte, die aus weit entfernten Ländern importiert werden, büßen auf ihrem Transportweg einen Teil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ein. Wer sein Immunsystem fit halten möchte, sollte zu Zitrusfrüchten greifen – das sind die besten Vitamin-C-Spender. Und haben dabei nur wenige Kalorien. Wer Appetit auf mehr hat, muss sich also nicht bremsen. Obst und Gemüse aus dem Bioladen enthält nicht unbedingt mehr Nährstoffe – aber eindeutig weniger Pestizide.

Frische Keime

Als Vitaminspritze sind frische Keime zu empfehlen – eine gute Nahrungsergänzung. Sie enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, und übertreffen darin sogar viele

Gemüse- und Obstsorten. Zum rohen Verzehr eignen sich die Keime von Weizen, Roggen und Gerste, gekeimte Mungobohnen, Linsen und die kleeähnlichen Luzerne, aber auch Senf-, Sesam- und Sonnenblumenkeime. Erbsen, Sojabohnen und Kichererbsen sollten vor dem Verzehr unbedingt blanchiert werden – sie enthalten Schadstoffe, die nur zum Teil während des Keimens abgebaut werden. Wer auf der Fensterbank noch einen Platz frei hat, der kann die knackigen Vitaminbomben ganz einfach selber ziehen.

Ab und zu was Süßes

Schokolade enthält viel Fett und Zucker – und ist dementsprechend kalorienreich. Sie wirkt aber auch leicht anregend und hellt die Stimmung auf. Genau das richtige für graue Wintertage. Wer die Lust auf Süßes unterdrückt, kompensiert das oft mit dem Verzehr anderer kalorienreicher Nahrung. Also: Ab und zu darf man sich Süßigkeiten gönnen – dann aber pro Tag nicht mehr als 200 Kalorien; das entspricht in etwa einem Schokoriegel. Übrigens: Wenn man die Schokolade langsam im Mund zergehen lässt, hat man mehr davon.

Gesund durch Rotwein?

Kalter Regen prasselt gegen das Fenster, der Wind pfeift ums Haus. Was gibt es da Schöneres als bei Wein und Kerzenschein in einem Buch zu schmökern. Gegen das Buch und die Kerze haben wir gar nichts. Nur beim Wein sollten Sie maßvoll sein. Das heißt: Frauen sollten regelmäßig nicht mehr als 100, Männer nicht mehr als 200 Milliliter Wein am Tag trinken. Rotweine enthalten Polyphenole, die unter anderem der Entstehung von Arteriosklerose vorbeugen. Im Laufe der Lagerung fallen sie allmählich aus, ältere Weine enthalten deswegen weniger Phenole. Da Phenole Migräne auslösen können, sollten dafür empfindliche Menschen auf Rotwein ganz verzichten.

Viel trinken

Mindestens 1,5 bis zwei Liter sollten Sie täglich trinken. Besonders geeignet sind Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, Gemüsesaft und in der kalten Jahreszeit Früchte- oder Kräutertees. Dadurch hat ihr Körper ausreichend Flüssigkeit, um die Schleimhäute feucht zu halten. So hat er es leichter, Krankheitserreger abzufangen und über die Atemwege wieder hinauszubefördern.

Hühnersuppe

In Hühnersuppe steckt der Eiweißstoff Zystein. Und der wirkt entzündungshemmend. Außerdem enthält Hühnersuppe beträchtliche Mengen des Mineralstoffs Zink – und zwar gebunden an den Eiweißbaustein Histidin. Durch diese Kombination wird das bei Infekten hilfreiche Zink besonders gut vom Körper aufgenommen. Etwas Ingwer, Chili, Knoblauch und Zitrone in der Brühe wirken bei Erkältungen Wunder (siehe Rezept). Knoblauch und Zwiebeln gelten als natürliche Heilmittel, Knoblauch wirkt darüber hinaus antibakteriell. Chilis machen Nasennebenhöhlen und verstopfte Nasen frei, wirken schweißtreibend, Nelken und Ingwer fördern das Abhusten.

Honig

Heiße Zitrone ist ein altes Heilmittel bei Erkältungen. Der Saft einer Zitrone und ein Teelöffel Honig wird auf eine Tasse heißes Wasser gegeben. Der Zitronensaft ist sehr Vitamin-C-haltig. Honig lindert die Halsschmerzen und wirkt antibakteriell. Kaufen Sie kaltgeschleuderten Honig – er enthält mehr schützende Verbindungen.

Nahrungsergänzungsmittel

Gesundheitlich bedenklich sind Supplementierungen mit Vitaminen und Mineralstoffen nicht – jedenfalls wenn sie in Deutschland gekauft wurden. Hält man sich an die Anleitung, kann es nicht zu Überdosierungen kommen, weil die Hersteller sich an Referenzwerte halten. Bei Produkten aus dem Ausland gibt es diesen Schutz nicht. Grundsätzlich gilt aber: Wer sich gesund ernährt – also reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte isst – der braucht die künstlichen Präparate nicht. Bekommt der Körper zu viele Vitamine oder Mineralien, schwemmt er diese einfach wieder aus. Der Großteil einer A-bis-Zink-Tablette landet deswegen wieder in der Toilette. Bedenklich wird es, wenn Sie über einen langen Zeitraum Nährstoffe in höheren Dosen zu sich nehmen als vorgegeben. Zum Beispiel kann ein Langzeitkonsum von überdosierten Beta-Karotin die Leber schädigen und bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhen. Sie sehen: Nahrungsergänzungsmittel sind Geldverschwendung und können sogar gesundheitsschädlich sein. Es sei denn natürlich, sie leiden unter einer Mangelerscheinung. Darüber entscheidet aber besser Ihr Arzt.

Weihnachtsplätzchen

Spätestens am 23. November, wenn der Frankfurter Weihnachtsmarkt eröffnet wird, ist es offenkundig: Das Fest der Liebe steht vor der Tür. Zeit zum Plätzchenbacken. Ein schlechtes Gewissen müssen Sie deswegen nicht haben. Wenn Sie Gewürze und Trockenfrüchte beim Backen verwenden, können Sie bis zu einem Drittel an Zucker einsparen – ohne dass der gute Geschmack verloren geht. Die vielen aromaträchtigen Verbindungen – wie Vanille, Anis, Zimt, Ingwer, Kardamom und Nelken – regen die Ausschüttung von Verdauungsssekreten an und wirken teilweise auch antibakteriell. Sie tragen damit zur Prävention verschiedener Erkrankungen bei. Also: Auf die Plätzchen, fertig, los!

Rezept für Hühnersuppe

Zutaten: eine große Zwiebel, ein Bund Suppengrün, ein Lorbeerblatt, zwei Gewürznelken, ein halber TL Pfefferkörner, ein TL Salz, ein Suppenhuhn (etwa 1,5 kg).

Drei Liter Wasser zum Kochen bringen. Zwiebel und Suppengrün putzen, schälen und in große Würfel schneiden. Das Suppenhuhn mit den Würfeln, dem Lorbeerblatt, den Nelken, Pfeffer und Salz in das kochende Wasser geben. Die Temperatur runterdrehen und alles eineinhalb bis zwei Stunden köcheln lassen. Ab und zu den Schaum abschöpfen. Dann das Huhn aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Sieb in ein längliches Behältnis gießen. Etwa in eine Kanne; so kann man besser das Fett abschöpfen. Die Brühe lässt sich gut einfrieren – für die nächste Erkältung ist man dann gewappnet. Beim nächsten Erwärmen fügen Sie der Suppe je nach Belieben eine Chilischote, etwas Ingwer, eine Knoblauchzehe und dünne Zitronenscheiben hinzu und servieren sie heiß. Gute Besserung!

>> Weitere Informationen: www.dge.de. Miriam Eisenhauer ist bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zur Ernährungsberaterin ausgebildet worden. Sie erreichen Sie unter 069-13024858.

www.ernaehrungsberatung-eisenhauer.de