

# Fit durch den Winter

## Gesund ernähren gegen den »Winterblues« – mit Rezept

### Winterzeit – schöne Zeit?

Die Winterzeit ist für einige von uns die schönste Zeit – der Beginn von gemütlichen Nachmittagen mit Tee, der Kamin lodert, die Weihnachtszeit steht vor der Tür.

Andere sagen vielleicht: »Für mich sind das keine guten Argumente, den Winter schön zu finden. Schnupfen, Husten und Heiserkeit setzen regelmäßig Freunde, Kollegen und mich außer Gefecht. Die Tage werden kälter, die Nächte länger und der Niederschlag tut sein Übriges, um mir die Laune zu vermiesen. Das frühe Aufstehen fällt mir jeden Morgen schwer. Draußen ist es dunkel und mein Körper ist noch nicht bereit aufzuwachen.

Meine Ohren vernehmen den Klang von Regentropfen und mein Fuß, der zum qualvollen Aufstehen schon einmal unter der Bettdecke hervorgeschoben wird, sendet sofort das Kältesignal an mein Gehirn und schlechte Laune ist vorprogrammiert. Dunkelheit bedeutet für mich Schlafenszeit! Da passiert es oft, dass ich so gegen Acht den Kampf gegen meine innere Uhr verliere, auf dem Sofa einschlafe, um zwei Stunden später wieder aufzustehen und ins Bett zu krabbeln. Ich frage mich öfter, ob das noch normal ist. Mich beruhigt, dass ich während des Kampfs gegen die Müdigkeit ein leises Schnarchen neben

mir vernehme und ich weiß: Ich bin nicht allein!«

### Winterblues

Kennen Sie das? Man kann es den Winterblues nennen. Durch das Fehlen von Tageslicht werden weniger stimmungsaufhellende Endorphine produziert und der Körper schüttet nur geringere Mengen des »Glückshormons« Serotonin aus.

Daher leiden Betroffene gerade in den Wintermonaten unter Müdigkeit, Lustlosigkeit und Stimmungsschwankungen. Ebenso nimmt das Schlafbedürfnis zu und auch Heißhungerattacken können vorkommen. Durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Gemütsschwankungen, erhöht sich das Erkältungsrisiko – ein Teufelskreis.

Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst Ihr Wohlbefinden und das Immunsystem. Gerade in den Wintermonaten neigen Sie vielleicht eher zu deftigem Essen, wie zum Beispiel Grünkohl mit Bregenwurst, Gans, Ente und vielem mehr. Das energiereiche Essen führt zu Trägheit und hindert Sie leider an Ihrer Motivation zur Bewegung – nach einer üppigen Mahlzeit verbringen Sie eventuell lieber Zeit auf dem Sofa, anstatt einen Spaziergang zu machen. Daher ist auch im Winter eine leichte Kost empfehlenswert.

### Zehn Regeln

Wenn Sie ein paar Tipps beherzigen, entkommen Sie dem Teufelskreis.

#### Vielseitig essen

Nehmen Sie die richtigen Mengen von nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln zu sich.

#### Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Vor allem Vollkornprodukte enthalten wenig Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

#### Gemüse und Obst – nimm »5« am Tag

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart: reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

#### Täglich Milch und Milchprodukt; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen

Kalzium in der Milch; Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch; Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Aber essen Sie nicht mehr als 300 - 600 g Fleisch und Wurst pro Woche – und möglichst fettarm.

#### Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

In Fett sind lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Am bes-

ten: pflanzliche Öle und Fette mit vielen ungesättigten Fettsäuren.

#### Zucker und Salz in Maßen

Zucker und süße Lebensmittel nur selten. Würzen können Sie mit Kräutern und Gewürzen – und: wenig Salz!

#### Reichlich Flüssigkeit

Ungefähr 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag – am besten Wasser.

#### Schmackhaft und schonend zubereiten

Arbeiten Sie in der Küche, wo immer es geht, mit möglichst niedrigen Temperaturen. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen: Dies fördert das Sättigungsempfinden.

#### Gewicht und Bewegung

Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung; eine halbe bis eine Stunde pro Tag reicht aus.

Es gibt Studien, die einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Depressionen feststellen: Gerade fettes Essen soll Depressionen begünstigen. In den nächsten Jahren werden uns diesbezüglich mehr Erkenntnisse vorliegen.

Tendenziell ist eine gesunde Ernährung unumgänglich, um das Wohlbefinden zu steigern. Gewisse Lebensmittel sollen einen Einfluss auf unsere Stimmung ausüben, wie zum Beispiel Schokolade und Banane. Vor allen Dingen die Schokolade wird gerne als Stimmungsaufheller gegessen: umso schwerer die Depression, desto höher der Schokoladenkonsum.

### WINTER-FIT-MACHER-REZEPTE

#### Apfelbrot

##### Zutaten

750 g	Äpfel
200 g	Zucker
1 Tüte	Rosinen
1 Tüte	Haselnüsse grob gemahlen
1 TL	Zimt
1 EL	Rum
500 g	Mehl
2 Pck.	Backpulver

##### Zubereitung

Die Äpfel reiben und mit Zucker, Rosinen, Haselnüssen, Zimt und Rum vermengen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag werden alle Zutaten miteinander vermengt und auf zwei Kastenformen oder eine große Kastenform aufgeteilt. Bei 180°C circa 50 Minuten backen. Nach Bedarf etwas länger backen, falls die Flüssigkeit vom Apfel noch nicht verdampft ist.

#### Alkoholfreier Gewürzpunsch

##### Zutaten (Für 6 Tassen)

½ Liter	Johannisbeersaft
½ Liter	Kirschsaft
1 EL	brauner Zucker
1 unbehandelte	Orange
4	Gewürznelken
2	Zimtstangen
1	Sternanis
1 TL	Spekulatius-Gewürzmischung

##### Zubereitung

Saft in einem Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Den Zucker darin auflösen. Orangen waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gewürze und Orangenscheiben mit Schale in den Punsch geben und alle 10 Minuten erhitzen und umrühren. Den Punsch durch ein Teesieb in eine Tasse gießen.

Aufgrund des Serotoningehalts kann ein Kurzzeiteffekt auftreten, langfristig ist die Schokolade aber als »Antidepressivum« ungeeignet.

Durch die Empfehlung einer gesunden Ernährung verzeichnen wir auch einen positiven Effekt für unser Immunsystem. Durch den Verzehr von bis zu 5 Portionen Obst und Gemüse täglich, decken

wir unseren Vitamin-C-Bedarf. Vitamin C ist gerade in den Wintermonaten für unser Immunsystem wichtig, um uns vor Erkältungen zu schützen.

**Claudia Föhles**

Diätassistentin, Diabetesassistentin DDG

**Kai Ina Henrich**

Diätassistentin DDG

### MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: