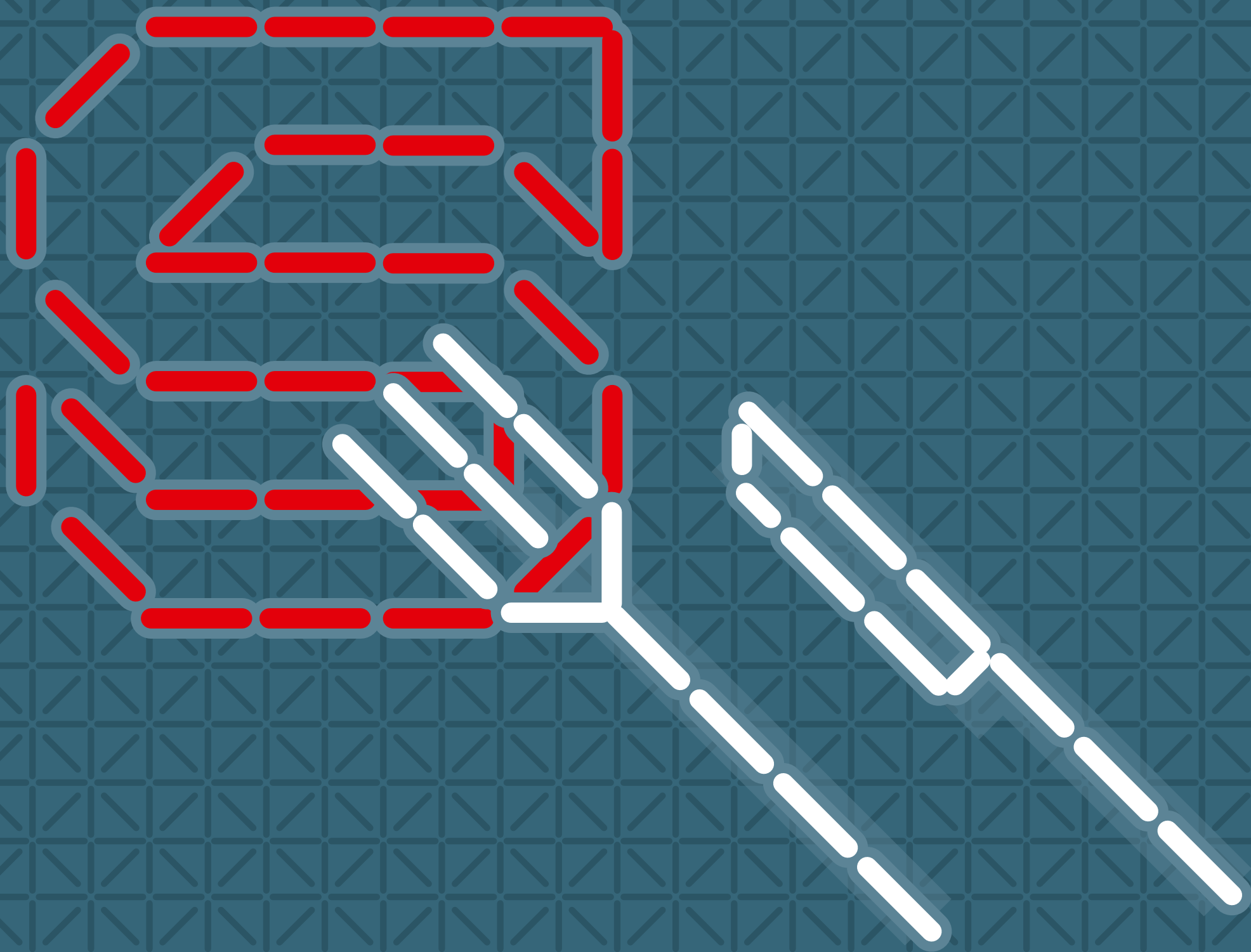


fokus kussiert



SUPERFOOD
GESUND ESSEN UND TRINKEN



Der Berufsalltag ist oft hektisch. Eine gesunde Ernährung kommt dabei häufig zu kurz. Was wir essen, beeinflusst aber unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit.

Auch wenn es zeitlich eng wird: Essen Sie gesund und mit Genuss. Superfood aus regionalem Anbau, frisch zubereitet und saisonal abgestimmt, ist der schlaue Weg, Ihr Immunsystem zu stärken. Hier finden Sie einige Anregungen.



Power aus der Region

Acai und Quinoa sind sogenannte Superfoods. Sie klingen exotisch und gelten als gesund, werden aber auch von weit her importiert.

Gesundes Essen kommt aber oft auch aus Ihrer Region. Leinsamen haben zum Beispiel einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren als Chia-Samen. Sanddorn, Hagebutte und Schwarze Johannesbeere sind ein guter Ersatz für exotische Früchte, wie Goji-Beeren.



Saisonale Alleskönner

Superfood gibt es zu jeder Jahreszeit. Achten Sie darauf, was Ihr Körper benötigt und welches Superfood je nach Jahreszeit verfügbar ist.

- Grünkohl und Spinat im Winter stärken Muskelaufbau und Abwehrkräfte.
- Frischen Rhabarber gibt es nur im Frühling, er hält den Blutdruck stabil und schützt unser Immunsystem.
- An heißen Sommertagen empfiehlt sich ein frischer Salat, kalorien- und fettarm.
- Kürbis gibt es im Herbst, er schützt zum Beispiel gegen Prostatakrebs.



Frischer Pausensnack

Vermeiden Sie eine einseitige Ernährung. Wer viel leisten will, sollte auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung achten.

Frisch zubereitete Gerichte, mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, geben Ihnen die Energie, die Sie für Ihren Alltag benötigen. Hilfreich ist es zudem, vorzukochen. Einen leckeren Aufstrich oder ein fertiges Müsli können Sie zu Hause vorbereiten und mit ins Büro nehmen.



Leichte Nahrung am Abend

Gerade am Abend gilt: Nehmen Sie keine schweren, fettigen oder zuckerhaltigen Lebensmittel zu sich. Diese kann Ihr Körper nur schwer verdauen, Schlafstörungen und Übergewicht können die Folge sein.

Ideal sind leichte Suppen, zum Beispiel aus Tomaten, Brokkoli oder Mangold. Sie sind sättigend, gut zu verdauen und der Gemüseanteil hilft, Ihr Immunsystem zu stärken.

Grundsätzlich ist zu empfehlen: Kauen Sie jeden Bissen lang und gründlich. Das erleichtert die Verdauung, intensiviert den Geschmack und setzt mehr Nährstoffe frei.