



GESUNDHEITSTIPP

MIT VITALSTOFFEN DEN WINTER HINTER SICH LASSEN

Lichtmangel, Kälte und wenig Bewegung an der frischen Luft versetzen unseren Körper ab Herbst in einen „Mini-Winterschlaf“: Der Stoffwechsel läuft langsamer, die Durchblutung nimmt ab. Umstellungen im Hormonhaushalt machen uns träge, wir brauchen mehr Schlaf. Die Lust auf gehaltvolle Mahlzeiten und Süßigkeiten ist in der kalten Jahreszeit besonders groß. Vitalstoffe kommen oft zu kurz. Wenn dann Erkältungen noch das Immunsystem fordern, sind die Vitamin- und Mineralstoffspeicher bald ausgeschöpft.

DEN SPEICHER WIEDER FÜLLEN

Um schnell wieder fit zu werden und auch den Arbeitsalltag kraftvoll meistern zu können, sollten die Abwehrkräfte gezielt gestärkt werden. Sie können Ihren Vorrat an wichtigen Vitalstoffen wieder auffüllen, indem Sie großzügig bei Obst und Gemüse zuzugreifen. Das Angebot an regionalen Produkten ist auch zur kalten Jahreszeit vielfältig. Saisonale Wurzelgemüse enthalten reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente. Dank ihres hohen Ballaststoffgehaltes fördern sie die Verdauung und machen lange satt. Die verschiedenen Kohlsorten, aber auch Lauch und Wintersalate versorgen den Organismus mit B-Vitaminen, Folsäure und sekundären Pflanzenstoffen. Orangen, Grapefruits und Kiwis aus wärmeren Regionen sind ideale Vitamin-C-Lieferanten.

SCHMACKHAFTE VITAMINE FÜRS BÜRO

Mit wenig Aufwand sorgen Sie auch im Arbeitsalltag für den nötigen Vitamin-Kick: Knollensellerie, rote Beete und Pastinaken schmecken, roh geraspelt und mit wenig Essig und Olivenöl vermengt, ausgezeichnet. Schneiden Sie Endivien, Zuckerhut oder

Radicchio zu Hause fein und mischen Sie den Salat in der Mittagspause mit einem leichten italienischen Balsamico-Dressing. Äpfel und Karotten können Sie in Stücke geschnitten unkompliziert transportieren. Auch Orangen oder Bananen sind einfach mitzunehmen. Oder schnipseln Sie sich frisches Obst als Zwischenmahlzeit!

CLEVER VORGEKOCHT – GESUND GEGESSEN

Als Lunch-Paket für die Arbeit gibt es viele Möglichkeiten, sich auch im Job bewusst und gesund zu ernähren. Pellkartoffeln, auf Vorrat gekocht, ergeben beispielsweise im Handumdrehen einen sättigenden Kartoffelsalat. Auch gedämpfter Brokkoli und Blumenkohl eignen sich als vitaminreicher Salat. Der Gemüse-Lauch-Eintopf vom Vorabend schmeckt am Tag darauf mindestens genauso gut. Und wenn Sie die Wurzelgemüse im Ofen garen, sind sie aromatische Grundlage für eine leckere und gesunde Salatmischung.

SCHNELLE FRISCHE KÜCHE

Besonders in den kälteren Monaten sollten frische und gesunde Zutaten auf dem Speiseplan stehen. Empfehlenswert ist ein Verhältnis von drei Portionen Gemüse oder Salat zu zwei Portionen Obst täglich. In der Firmenkantine können Sie sich öfters mal an der frischen Salat- oder Gemüsetheke bedienen. Auch gemischte Fertigsalate und Obstschalen aus dem Supermarkt bereichern Ihre Ernährung mit den nötigen Vitalstoffen. Gemüse- und Obstsaft in vielen Varianten ergänzen die Frischeküche in flüssiger Form. Tipp: Eine Saftpresse sorgt für die gewünschte Abwechslung zum Frühlingsernter. Zudem vermeiden Sie so zusätzlichen Zucker oder Süßstoff, mit dem fertige Obstsaft häufig angereichert sind. Probieren Sie es aus!