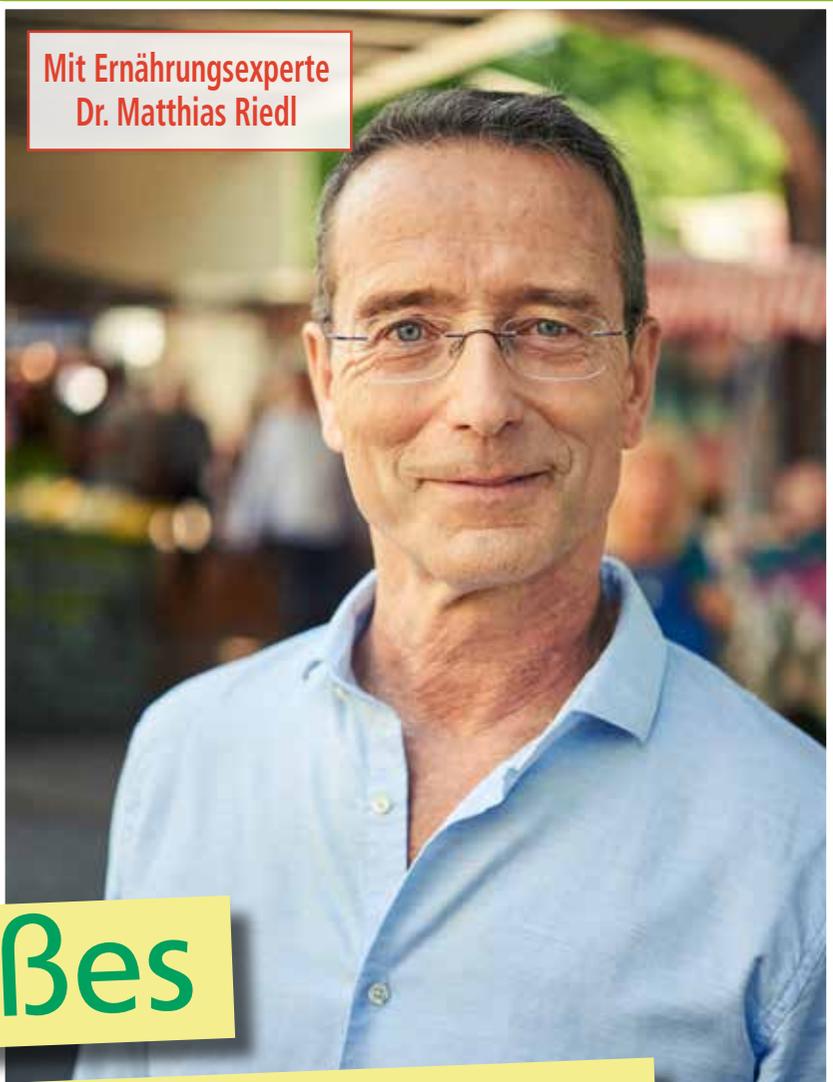




Mit Ernährungsexperte  
Dr. Matthias Riedl



Großes

# *GESUNDHEITS-DOSSIER*



**Inhalt dieser Ausgabe**

- Fleisch genießen
- Immunkraft stärken



Rinder aus Freilandhaltung liefern das gesündere Fleisch



Ausgewogen essen: Fleisch ist ein kleiner Baustein von vielen

## Ein gutes Stück Fleisch

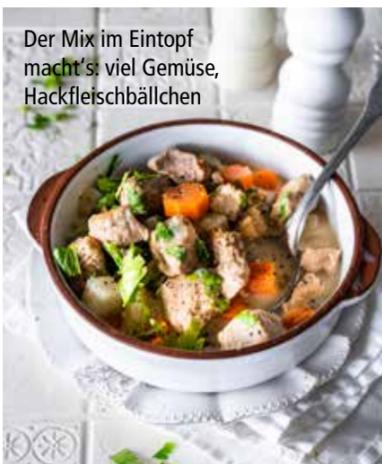
Auf hochwertige Qualität setzen und maßvoll, aber bewusst genießen: Für unsere Gesundheit und das Wohl der Tiere ist dies gleichermaßen günstig

**G**laubt man dem bekannten Werbeslogan aus den 1960er Jahren, ist Fleisch ein Stück Lebenskraft. Und obwohl die Wissenschaft heute dazu rät, den Anteil auf dem Speiseplan deutlich zu reduzieren und dafür bei pflanzlichen Lebensmitteln kräftiger zuzugreifen, enthält die Aussage doch auch Wahrheit.

### Als Nährstoffquelle wertvoll

Das Muskelfleisch von Tieren punktet mit seinem hohen Gehalt an hochwertigem Eiweiß. Dessen Bausteine liegen in einem für uns günstigen Verhältnis und in einer Form vor, die wir gut verwerten können. Je nach Art und Teilstück ist Fleisch durchaus ein fettarmes Lebensmittel: Mageres Schweine- oder Rindfleisch enthält nur um die 2 Gramm Fett pro 100 Gramm. Vor allem aber

liefern Steak, Kotelett, Filet & Co. eine Vielzahl wichtiger Mikronährstoffe, etwa die Spurenelemente Eisen, Zink, Selen und auch Vitamine der B-Gruppe. Es lohnt sich dabei, zu Ware von Biobetrieben, möglichst aus der Region zu greifen. Denn tierfreundlichere Haltungsbedingungen schlagen sich auch in der Qualität des Fleisches nieder: Es überzeugt geschmacklich und hat teilweise sogar eine gesündere Fettzusammensetzung. Wild ist hier übrigens eine besonders gute Wahl. Reh, Hirsch und Wildschwein sind nicht nur stressfrei in einer natürlichen Umwelt aufgewachsen und konnten sich von frischen Gräsern und Kräutern ernähren. Ihr Fleisch ist auch garantiert frei von Rückständen aus Medikamentengaben.



Der Mix im Eintopf macht's: viel Gemüse, Hackfleischbällchen

### Weniger ist mehr: So bringen kleine Fleischportionen großen Genuss



„Mengen von 150 bis 200 Gramm Fleisch in der Woche sind ausreichend, um z.B. den Bedarf an Vitamin B 12 zu decken, das alleine in tierischen Lebensmitteln enthalten ist“, weiß Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl. Das entspricht in etwa dem Gewicht von zwei kleinen Schnitzeln oder einem Steak. Eine pfiffige Alternative sind Gerichte, in denen neben Fleisch auch Gemüse

oder Hülsenfrüchte zu den Hauptzutaten gehört – Eintöpfe, Ragouts, Pfannengerichte oder Aufläufe. Der Fleischanteil lässt sich hier reduzieren, ohne dass ein Gefühl von Verzicht aufkommt. Kulinarischer Extratipp vom Ernährungsdoc: „Ergänzen Sie Hackfleischmasse für Frikadellen oder Füllungen einfach mit reichlich pürierten Kidneybohnen oder Kichererbsen.“



# So stärken Sie Ihre eigenen Abwehrkräfte

Eine gute Nährstoffversorgung bereitet unser Immunsystem auf angreifende Viren und Bakterien vor. Und man kann noch mehr tun

**M**orgens pressen wir uns wieder ein Glas frischen Orangensaft, mittags gibt's öfter mal Gemüseeintopf statt Currywurst, zum Nachtmahl wird bei dem Bäcker das gute Vollkornbrot geholt. Die Erkältungswelle rollt an, gesundes Essen hat Konjunktur. „Wer mit lebenswichtigen Nährstoffen optimal versorgt ist, senkt bei einer Infektion das Risiko, schwere Symptome zu entwickeln“, bestätigt Internist und Ernährungsmediziner Riedl. Allerdings klappt das vor allem, wenn die Ernährung rund ums Jahr stimmt – nicht ausschließlich zur Grippezeit.

### Natürliche Lebensmittel sind Medizin

Da die meisten Zellen, die Krankheitserreger abwehren können, in der Darmschleimhaut sitzen, wirkt sich eine verdauungsfördernde Kost positiv auf unsere Widerstandskraft aus. Praktisch bedeutet das: Ballaststoffreiches (Gemüse, Getreide) und regelmäßig milchsauer gegorene Lebensmittel, etwa Sauerkraut und Joghurt, auf den Speiseplan setzen. Eine wichtige Rolle für die Produktion von Abwehrkörpern spielen darüberhinaus Proteine (Eiweiße), die wir aus Fleisch und Milchprodukten



Doppelt gesund: Bewegung in Gesellschaft und an der frischen Luft

### Sauerkraut ansetzen – so geht's

Sauer vergorenes Gemüse ist Medizin für den Darm. Möglichst oft unerhitzt genießen und ruhig mal selbst machen: **1** Weißkohl in Streifen schneiden. **2** Auch andere Gemüse kann man fermentieren, z.B. Karotten. Insgesamt 1 Kilogramm Gemüse mit 20 Gramm Kochsalz verkneten bis Flüssigkeit austritt. **3** In heiß ausgespülte Gläser drücken, das Gemüse muss mit Salzlake bedeckt sein. Evtl. mit Gewichten beschweren, damit nichts aufschwimmt. Verschlussene Gläser 3 Tage bei Zimmertemperatur, dann drei Wochen kühl (bei ca. 16 °C) gären lassen.





Mit Kuscheffaktor:  
Wollsocken halten  
auf natürliche  
Weise warm



Beim Spaziergang UV-Licht tanken:  
Das kurbelt die körpereigene  
Produktion von Vitamin D an



Kurkuma-  
Milch ist mehr  
als ein Trend-  
getränk. Das  
Gewürz wärmt  
und lindert  
Entzündungen

auch hunderte von sogenannten sekundären Pflanzenschutzstoffen, die in Gemüse, Obst sowie in Kräutern und Gewürzen vorkommen. Statt allzu großzügig zu salzen, was dem Immunsystem nachweislich schadet, kommen in der gesunden Winterküche zum Beispiel Zimt, Ingwer, Muskat, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Rosmarin und Salbei zum Einsatz.

### Ganzheitlicher Gesundheitsschutz

Auch abseits der Ernährung haben wir eine ganze Reihe von Möglichkeiten, unsere eingebaute Krankheitsabwehr fit für den Ernstfall zu machen. So profitieren wir nicht nur von ausreichend erholsamer Nachtruhe, auch alles, was wir unternehmen, um Stress abzubauen und seelisch aufzutanken, macht resistenter: Zeit mit lieben Freunden verbringen, für Bewegung sorgen, die Natur genießen. Beim Spaziergang erholen sich zudem ausgetrocknete Schleimhäute (siehe Kasten unten), und wenn die Sonne scheint, wird in den Hautzellen immunstärkendes Vitamin D gebildet. Erkältung heißt es übrigens nicht ohne Grund: Gegen Unterkühlung sollte man sich tatsächlich schützen – ganz einfach mit wärmerer Kleidung. ●

sowie aus pflanzlichen Lebensmitteln (Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorngetreide) beziehen. Die immunstärkenden Mineralstoffe Eisen und Zink sind hier ebenfalls enthalten. Zusätzlich hilfreich: Seefisch wie Lachs oder Hering und Pflanzenöle, die voller Omega-3-Fettsäuren stecken. Fehlen noch Wirkstoffe, die in der Lage sind, im Körper entzündliche Prozesse zu unterbinden. Dazu gehören unter anderem besagte Omega-3-Fettsäuren, aber

## Service

### Hoch die Tassen: Gegen Infekte wappnen gute Trinkgewohnheiten

Zu den natürlichen Barrieren, die den Körper vor eindringenden Krankheitserregern schützen, gehören unsere Schleimhäute. „Sie müssen feucht gehalten werden“, erklärt Arzt Dr. Matthias Riedl, „spröde, rissige Stellen werden leicht zur Eintrittspforte für Bakterien und Viren.“ Heizungsluft trocknet die empfindlichen Zellen laus. Ausreichende Trinkmengen zum Befeuchten von innen



sind deshalb auch im Winter wichtig, obwohl wir bei Kälte weniger schwitzen. Mit rund eineinhalb Litern Flüssigkeit über den Tag verteilt sind die meisten gut versorgt. Wasser, ungesüßte Kräuter-, Früchte- oder Gewürztees gelten als günstige Getränke. Zum „Gläschen in Ehren“ kann der Ernährungsdoc hingegen nicht raten: „Alkohol hat ungünstigen Einfluss aufs Immunsystem.“

# Unsere gesunden Rezepte

Gemüse und Obst – so bunt und vielfältig wie möglich – ist Medizin, und auch im Winter gibt es frische nährstoffreiche Zutaten

ROHKOST MIT  
VITALSTOFFEN



## Rote-Bete-Salat mit Mango

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

250 g frische Rote Bete, ½ Apfel, ½ kleine Mango, 50 g Ziegenkäserolle  
1 Kästchen Gartenkresse, 1 EL Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft  
1 TL Haselnussöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Rote Bete schälen und auf der Gemüsereibe raspeln. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Zutaten auf einem Teller verteilen.
- Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.
- Kresse vom Beet schneiden, in einem kleinen Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Brühe, Zitronensaft, Haselnussöl, Salz und Pfeffer verrühren, Kresse untermischen, als Dressing über den Salat träufeln.

TIPP: Anstelle der Kresse passen auch Kräuter wie Petersilie, außerdem Rucola oder Winterportulak.

Pro Portion ca. 455 kcal, 16 g E, 19 g F, 49 g KH

## Chili-Lauch-Pfanne mit Hack

ZUTATEN FÜR FÜR 1 PORTION

2 große Stangen Lauch, 1 Chilischote, 1 festkochende Kartoffel  
1 EL Öl, 150 g mageres Rinderhackfleisch  
½ TL Ras-el-Hanout (marrokanische Gewürzmischung)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Lauch und Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Den Lauch und die Kartoffelwürfel hinzufügen, alles mit Ras-el-Hanout würzen und ca. 15 Min. braten. Zum Servieren mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion ca. 404 kcal, 40 g E, 12 g F, 28 g KH

DEFTIGES MIT  
VIEL GEMÜSE

