



Ernährungs-Tipps für den Winter

Die kalte Jahreszeit ist wieder da und der Winter steht Wort wörtlich vor der Tür! Die kalten Tage, die trockene Heizungsluft, die erhöhte Infektionsgefahr und das wenige Sonnenlicht setzt jetzt vielen Menschen zu. Wir lassen uns aber davon nicht beeindrucken und stärken unser Immunsystem mit den wichtigsten Faktoren und dies ist die tagtägliche Ernährung. Mit den Folgenden Tipps kommt ihr gesund durch den Winter und könnt weiterhin Höchstleistungen abrufen.

Esst viel frisches Obst und Gemüse

Obst und Gemüse ist sehr wichtig und sollte auf der Ernährungsliste weit oben stehen, denn es versorgt Euch mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. So wird das Immunsystem vor unerwünschten Eindringlingen geschützt und die Vitalstoffe stärken Eure Leistung.

Bevorzugt saisonale und regionale Produkte

Diese haben einen kürzeren Transportweg, wurde weniger lange gelagert und haben demzufolge mehr Vitamine und Vitalstoffe, da diese bei einem langen Transport abnehmen. Kürbis, Chicorée, Randen, Sellerie, Kabis, Rübli, Wirsing, Wurzelgemüse und alle Kohllarten gehören zu den besonders guten Gemüsesorten im Winter. Bei den Früchten solltet ihr Sorten wählen, die im späten Herbst geerntet wurden wie z.B. Äpfel, Birnen, Granatäpfel, Trauben, Kaki, Grapefruit, Kiwi, Orangen und Mandarinen. Tiefkühlgemüse und -Obst sind auch gut geeignet da sie nach der Ernte schockgefrostet werden. Bei dieser Methode werden viele Mikronährstoffe direkt konserviert und gehen nicht verloren. Wichtig: Bei tiefgefrorenen Produkten ist darauf zu achten, dass keine künstlichen Inhaltsstoffe zugesetzt wurden und dass ihr diese schonend auftaut. z.B. über Nacht im Kühlschrank.

Zwiebeln und Knoblauch

Zwiebel, Lauch, Schnittlauch und Knoblauch verfügen über wertvolle Inhaltsstoffe denen eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung nachgesagt wird. Deshalb merkt Euch: Jedes Gemüse, das euch Tränen in die Augen treibt, sollte regelmässig auf dem Teller landen. Das Gute daran ist, diese Gemüsesorten sind das ganze Jahr verfügbar.

Rotes Obst = Zellschutz

Freie Radikale greifen Eure Zellen an, vor allem im Winter, deshalb schützt euch mit Lebensmitteln die antioxidative Wirkung haben. Es sind die z.B. Granatäpfel, Radicchio, Beeren usw. Da Beeren nicht für den Winter gelagert werden können kann gelegentlich auf die Tiefkühlvariante zurückgegriffen werden.

Vitamin D gegen Winterverstimmung

Vitamin D kann mit Hilfe von Sonnenlicht selber von unserem Körper hergestellt werden. Da leider im Winter und vor allem in unseren Breitengraden ein Mangel an Sonnenlicht herrscht solltet ihr vorbeugen in dem ihr euch von Oktober - April mit Vitamin D3 zusätzlich eindeckt. Es ist auch in einigen Lebensmitteln wie Fisch (Lachs, Thunfisch, Dorsch), Eier, Avocado und Pilze vorhanden.

Es hat eine regulierende Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse und die Insulinausschüttung und ist wichtig für den Knochenstoffwechsel, das Immunsystem und das Zellwachstum. Es ist zudem ein Stimmungsaufheller und hilft auch bei der Bekämpfung von Neurodermitis.

Munter durch Nüsse, Kerne und Samen

Durch den Mangel an Sonnenlicht wird verstärkt das Schlafhormon Melatonin produziert. Dieses macht euch müde, träge und antriebslos. Um es in Schach zu halten benötigt ihr mehr vom Gegenspieler Serotonin welches von der Aminosäure Tryptophan gebildet wird. Dieses steckt in jeglichen Arten von Nüssen, Kernen und Samen wie Maroni, Haselnüssen, Baumnüssen, Mandeln Cashews, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw.

Wärme von Innen

Warme Speisen und Getränke sowie Gewürze wärmen euch von innen, regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an sowie schützen dich gegen die Kälte und machen euch resistenter. Peppt eure Speisen und Tees mit wärmenden Gewürzen auf, z.B. mit Ingwer, Chili, Pfeffer, Zimt, Muskatnuss usw. So übersteht ihr den Winter ohne Probleme und könnt den Zauber der weissen Natur in vollen Zügen geniessen.