

# Besser essen, schneller denken

Kochen ohne stundenlanges Vorbereiten

Essen mit Genuss

Schluss mit schlechten Essgewohnheiten

besser gesund



Guter Rat aus der **Drogerie**



Ständig auf 180, Konzentrationsschwierigkeiten und zwischendurch eine griesgrämige Schlechtwetterlaune? Willkommen im Klub! Denn vielen von uns Berufstätigen fehlt häufig die Energie, um den Arbeitsalltag schwungvoll zu meistern. Mit der richtigen Ernährung geben Sie Gegensteuer.

## Essen, aber subito!



**Christian Gwerder** (22), Koch des Hotels Riffelalp-Resort 2222 m in Zermatt, weiss, was schmeckt. Schliesslich zählte er 2012 zur Küchenbrigade des 5-Sterne-Hotels Castello del Sole in Ascona, das mit 17 Gault-Millau-Punkten ausgezeichnet worden ist.

### Tomaten-Mozzarella-Sandwich

**Zeitaufwand:** 10 Minuten

**Kosten:** Max. 10 Franken

**So gehts:** Ein Vollkorn-Paillasse in zwei Hälften schneiden und mit Philadelphia, Kräuter- oder Basilikumbutter (Basilikum mit wenig Salz und Butter vermischen) bestreichen. Dünne Tomaten- und Mozzarellascheiben auf die Brothälften legen, und das Sandwich fünf Minuten in die Mikrowelle geben.

**Zur Vollendung:** Wer frische Kräuter mag, kann dem Sandwich nach dem Erwärmen Basilikumblätter hinzufügen.



### Gemüsetraum für Linienbewusste

**Zeitaufwand:** 15 Minuten

**Kosten:** Max. 10 Franken

**So gehts:** Lieblingsgemüse (z. B. Peperoni, Zucchini, Aubergine, Frühlingzwiebeln) in Scheiben oder breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer wärzen. Danach das Gemüse grillieren oder in der Pfanne (in warm gepresstem Olivenöl) kurz anbraten und zwei Minuten vor dem Herausnehmen mit Puderzucker bestäuben, damit der Zucker karamellisiert. Am Schluss das Gemüse mit Philadelphia bestreichen und im Ofen bei 180 Grad (Umluft) backen, bis der Käse geschmolzen ist. Zum Schluss mit wenig kalt gepresstem Olivenöl beträufeln.

**Zur Vollendung:** Den Käse mit frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian oder Schnittlauch bestreuen. Letzterer sollte allerdings erst nach dem Backen dazugegeben werden. Übrigens: Dieses Menü ist mikrowellen-tauglich.



**Crêpes in nur fünf Minuten:** 100 Gramm Mehl, 2 bis 3 Eier und etwas Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und verrühren. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, und eine Kelle voll Teig in die Pfanne giessen, sodass der Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Die Crêpe hellbraun backen.

### Lachsroulade – Futter fürs Gehirn

**Zeitaufwand:** 15 bis 20 Minuten

**Kosten:** Ca. 20 Franken

**So gehts:** Nehmen Sie gekauftes Fladenbrot oder eine hausgemachte Crêpe (siehe oben). Die Crêpe oder das Fladenbrot mit Philadelphia, Cantadou oder Kräuterbutter und etwas Wasabi bestreichen. Den Teig mit geräuchertem oder mariniertem Lachs belegen, eventuell etwas Zitronensaft darüberträufeln sowie Parmesanspäne darauf verteilen und einrollen. Die Lachsroulade ist sowohl kalt als auch warm geniessbar.

**Alternative:** Anstelle von Lachs kann auch Rohschinken oder Trockenfleisch verwendet werden – wobei man dann den Wasabi weglassen sollte.



# Wenn Essen zum Kampf wird

Einfach paradox: Seit wir existieren, essen wir – und trotzdem ist gesund essen für viele Menschen ein Problem. Rund 30 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind zu schwer, und 3,5 Prozent leiden an Essstörungen wie Magersucht und Bulimie – die hohe Dunkelziffer noch nicht berücksichtigt. Eigentlich kennen wir die wichtigsten Empfehlungen zur Ernährung, setzen sie aber ungenügend um. Grund: «Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die Umstellung der Ernährung ist ein Langzeitprojekt, das Geduld und Toleranz sich selber gegenüber erfordert», erklärt Gigia Mettler, ernährungspsychologische Beraterin und Mitglied des Verbands Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz (EPB Schweiz). Es sei nicht einfach, festgefahrene Verhaltensmuster von heute auf morgen zu ändern. «Gerade in Krisenzeiten oder nach Rückfällen werfen viele ihre guten Vorsätze über Bord. Aber neue Gewohnheiten brauchen Zeit, um sich zu festigen.»

## Vegi-Kracher

**Zeitaufwand:** 15 Minuten

**Kosten:** Ca. 8 Franken

**So gehts:** Eine Zucchini längs dünn aufschneiden, mit Salz, Pfeffer und Puderzucker würzen sowie in der Pfanne oder auf dem Grill kurz anbraten. Legen Sie danach die beiden Zucchini-Streifen übereinander (in der Form eines Kreuzes +). Positionieren Sie in der Mitte einen Würfel Fetakäse, ein getrocknetes, in Öl eingelegtes Tomatenstück sowie eine Baumnußhälfte. Klappen Sie danach die vier Zuchettistreifen-Hälften nach oben (die beiden unteren zuerst), damit ein kleines Gemüsepaket entsteht. Dieses können Sie mit einem Zahnstocher fixieren und in der Mikrowelle erwärmen oder auch kalt essen.

**Essen mit Genuss:** Schenken Sie Ihrem Essen mehr Aufmerksamkeit, essen Sie langsam und mit allen Sinnen. Denn das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach ca. 20 Minuten ein.

### Essen aus Kummer und Stress

Bei vielen ist es nicht das Hungergefühl, das sie zu viel essen lässt. Nahrung dient häufig der Kompensation von Gefühlen. Weshalb essen Sie?

- Weil mein Magen knurrt
- Weil mir der Duft von frischem Brot in die Nase steigt
- Weil meine Kollegen essen
- Weil ich mich trösten muss
- Weil mir langweilig ist
- Weil ich gestresst bin



Halten Sie vor dem Essen kurz inne und nehmen Sie wahr, was Sie wirklich brauchen. Überlegen Sie sich, was Ihnen ausser Essen auch noch guttäte. Finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie auftanken oder sich entspannen können.

### Locker bleiben

Rückfälle passieren und sind ganz normal. Konzentrieren Sie sich nach einem Rückfall wieder auf das neu erlernte Wissen – ganz nach dem Motto: Morgen ist ein neuer Tag. Überlegen Sie sich aber, was Sie in Zukunft anders machen könnten, um Rückfälle zu vermeiden. Hilft Ihnen ein Telefongespräch mit der besten Freundin oder ein Spaziergang an der frischen Luft? Wenn Sie einmal Lust auf Pommes, Pizza & Co. verspüren – greifen Sie zu! Solange Sie danach wieder gesund essen, fallen «Esssünden» nicht ins Gewicht.

## Seien Sie kindisch!

«Viele Menschen haben den Zugang zu ihrem Körper verloren. Weder spüren sie, wann sie hungrig, noch wann sie satt sind», sagt Gigia Mettler. «Vertrauen Sie Ihren Körpersignalen und Bedürfnissen, wie es Kinder auch tun. Denn diese spüren immer haargenau, was sie brauchen.»

# Essen ohne Mahnfinger

Morgens ein Butterbrot mit Konfitüre und Kaffee, mittags nichts, dafür am Nachmittag reichlich Gummibärchen naschen und abends eine Fertigpizza vor dem Fernseher – das ist definitiv keine ausgewogene Ernährung. Zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Salz. Antonia Scheidegger, naturheilkundliche Ernährungstherapeutin am ZisMed-Zentrum in Zürich, erklärt das Wichtigste in Kürze: «Das altbewährte Sprichwort ‹Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler› ist das A und O für Menschen, die ein gesundes Körpergewicht anstreben.» Wer bei den drei Hauptmahlzeiten grundsätzlich das empfohlene Tellermodell befolge, welches aus **ca. 50 Prozent Gemüse, 25 Prozent eiweissreichen Nahrungsmitteln und 25 Prozent Kohlenhydraten** bestehe, sei auf der sicheren Seite. Aber keine Regel ohne Ausnahme: «Wir können uns nicht immer perfekt ernähren, und das ist auch gar nicht nötig», so Scheidegger. «Schliesslich soll

Essen nicht ein ständiges Zählen von Nährstoffen und Kalorien sein, sondern auch ein Genuss.»

## Vom Heiss hunger überrollt

Es ist, als würde die Energie so schlagartig verpuffen wie die Luft aus einem angepiksten Ballon. Plötzlich werden die Augen schwer und die Konzentration lässt nach. «Wenn der Blutzuckerspiegel absinkt, sind Heiss hungerattacken vorprogrammiert», sagt Antonia Scheidegger. Das fühlt sich nicht nur schlecht an, sondern hindert Berufstätige womöglich auch noch daran, ihre Tagesziele zu erreichen. «Wer frühstückt und sich ausgewogen ernährt, bleibt länger satt und verhindert einen raschen Anstieg und anschliessenden Abfall des Blutzuckerspiegels.» Denn Nahrungsmittel wie Früchte, Salat und Gemüse sowie Vollkorn- und proteinhaltige Produkte werden vom Körper weniger schnell verarbeitet als Weissmehlprodukte und Süssigkeiten, die rasch ins Blut gelangen.

**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

### Frische Kräuter und Gewürze gegen Stress

Verschiedene Inhaltsstoffe wie ätherische Öle in Gewürzen und Kräutern fördern das seelische Wohlbefinden. Kräuter wie Majoran, Thymian, Basilikum und Rosmarin kurbeln den Stoffwechsel an. Kurkuma hat einen positiven Einfluss auf die Galle, Leber und den Stoffwechsel. Zimt und Kardamom wärmen und beruhigen, Anis, Fenchel und Kümmel tonisieren den Magen.

[http://vitagate.ch/de/gesund\\_leben/stress/ernaehrung](http://vitagate.ch/de/gesund_leben/stress/ernaehrung)

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Schweizerischer Drogistenverband  
Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3  
Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41  
[info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), [www.drogerie.ch](http://www.drogerie.ch)

**Redaktion:** Heinrich Gasser, Chefredaktor, [h.gasser@drogistenverband.ch](mailto:h.gasser@drogistenverband.ch);  
Vanessa Naef, Redaktion und Text, [v.naef@drogistenverband.ch](mailto:v.naef@drogistenverband.ch)

**Verkauf und Sponsoring:** Nicolas Bobillier, [n.bobillier@drogistenverband.ch](mailto:n.bobillier@drogistenverband.ch)

**Layout:** Stephan Oeschger

**Fotos:** panthermedia.net, fotolia.com

**Druck:** Gassmann AG, Biel printed in **switzerland**



## Salz – ein Teufelswerk?

Laut der Schweizerischen Herzstiftung steigert ein zu hoher Salzkonsum den Blutdruck. Ärzte raten, pro Tag nicht mehr als 6 Gramm Salz (ca. einen gestrichenen Teelöffel) zu sich zu nehmen. Das ist rund die Hälfte des heutigen durchschnittlichen Konsums.

### Ist Salz wirklich so ungesund wie sein Ruf?

**Antonia Scheidegger:** Nein – sofern die Mahlzeiten selbst zubereitet werden. Fertiggerichte, Fast Food und Essen im Restaurant sind jedoch übersalzen. Übrigens ist Salz ein wichtiger Mineralstoff im Körper, den wir unter anderem zum Verdauen brauchen.

### Macht Salz dick?

**Antonia Scheidegger:** Salz hat keine Kalorien. Zu viel Salz lässt aber vermehrt Wasser im Körper speichern, das zu mehr Gewicht führt.

## Böser Zucker!

Heute gilt es nicht nur, Kalorien zu zählen, sondern auch den Zucker: Denn Zucker macht dick und angeblich auch süchtig.

### Macht Zucker süchtig?

**Antonia Scheidegger:** Je mehr Zucker man isst, desto mehr verlangt der Körper danach. Der einzige Weg aus der Zuckerfalle ist langsames Reduzieren.

### Sind Lightprodukte erlaubt?

**Antonia Scheidegger:** Lightprodukte enthalten sehr viele ungesunde Zusatzstoffe und führen meist zu einem grösseren Konsum. Deshalb rate ich davon ab.

Antonia Scheidegger ist eine naturheilkundliche Ernährungstherapeutin am ZisMed-Zentrum in Zürich.

# Spielen Sie das Würfelzucker-Spiel!

## Produkt

- 1 Liter Cola Light/Zero
- 1 Liter Eistee (nicht hausgemacht)
- 1 Liter Rivella rot
- 1 Liter Rivella blau
- 1 Liter Mineralwasser
- 1 Liter Cola
- 1 Liter Fruchtsaft
- 1 Liter Energydrink

## Würfelzucker



Lösungen des Würfelzuckerspiels

Produkt	Würfelzucker
1 Liter Cola Light/Zero	0
1 Liter Eistee (nicht hausgemacht)	20
1 Liter Rivella rot	23
1 Liter Rivella blau	3
1 Liter Mineralwasser	0
1 Liter Cola	26
1 Liter Fruchtsaft	30
1 Liter Energydrink	37

# Konzentration Vollgas!

377379898911209312243536: Können Sie sich diese Zahl innerhalb von fünf Minuten einprägen und dann ohne zu zögern wiedergeben? Für Gedächtnissportler kein Problem. Zum Glück müssen sich die meisten Menschen in ihrem Job aber keine Zahlenreihen merken können. Dennoch wünschen sich viele mehr Konzentrationsfähigkeit bei der Arbeit. Dass diese hin und wieder fehlt, ist kein Wunder: «Unser Gehirn verbraucht etwa 20 Prozent der Energie, die wir aufnehmen», erklärt Antonia Scheidegger. «Damit unser Denkapparat auf Hochtouren läuft, muss unser Blutzuckerspiegel einigermaßen konstant bleiben.» Wichtige Energielieferanten sind Kohlehydrate. Aminosäuren – Bausteine von Eiweissen – bilden im Gehirn Botenstoffe, welche die Verbindungskanäle im Gehirnfunktionstüchtig machen. Aminosäuren finden sich vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten und in Hülsenfrüchten.

## Damit der Kragen nicht platzt

Während der Papierstapel in Richtung Himmel steigt, sinkt die Laune in den Keller. Sie brodeln innerlich. Es fehlt nicht viel, und Sie schmeissen die Arbeit über den Haufen. So weit darf es natürlich nicht kommen... Die richtige Ernährung kann Sie stressresistenter und ausgeglichener machen. «Für Aufschwünge sorgen Lebensmittel, die die körpereigene Produktion des Glückhormons Serotonin ankurbeln», erklärt Gigia Mettler. Das sind vor allem Kohlenhydrate, beispielsweise Zucker aus frischen Früchten, eventuell Dörrfrüchten oder schwarzer Schokolade, sowie Eiweisse aus Milchprodukten, Fischen und Hülsenfrüchten, welche die Aminosäure Tryptophan (den Baustein von Serotonin) enthalten.

«Eine Tafelreihe schwarzer Schokolade pro Tag ist also durchaus erlaubt», so die Expertin.



### + Peppt auf

Smoothie mit frischen Früchten und Gemüse

Ein Mittagessen mit Fisch (z. B. Lachs) und Gemüse (z. B. Zucchini)

Eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und Bündnerfleisch

### - Macht schlapp

Schoggigipfel

Kuchen

Chips

### Haben Sie das gewusst?

Bei Menschen, die verliebt sind, ist der Hunger auf Süßigkeiten plötzlich stark reduziert, und manche haben sogar überhaupt keinen Appetit mehr. Grund dafür ist ein Serotonin-Hoch.

## Anti-Stress-Verhaltensmassnahmen

Täglich mindestens 15 bis 30 Minuten an die frische Luft (auch im Winter), denn durch Bewegung und Sauerstoff werden Stresshormone abgebaut. Ausserdem kurbelt Tageslicht die körpereigene Produktion von Vitamin D an, welches die Stimmung aufhellt und auch wichtig für die Aufnahme von Kalzium ist. Kalzium beruhigt die Nerven und trägt zu einem gut funktionierenden Energiestoffwechsel bei. Beginnen Sie den Tag mit einem hausgemachten Birchermüesli oder einer Scheibe Vollkornbrot mit Käse und einem Glas Orangensaft oder einer Tasse Kräutertee. Ein ausgewogenes Frühstück lässt Sie entspannter auf Stresszeiten reagieren.

Trinken Sie mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser pro Tag, denn Flüssigkeit verhindert Leistungsabfall und Unwohlsein wie Spannungskopfschmerzen.



## Nahrungsergänzungsmittel – was bringt's?

«Durch Stress, Medikamente (z. B. die Antibabypille), Umwelteinflüsse und eine unausgewogene Ernährung wird der Körper mehr belastet und verbraucht mehr Mineralstoffe und Vitamine, als er mit der Nahrung aufnimmt. Die Folgen davon sind Mangelerscheinungen, und es können gesundheitliche Probleme entstehen. Auch Menschen, die sich ausgewogen ernähren, sind davon betroffen, da Gemüse und Früchte durch

# Schlafen wie die Fledermäuse

Pferde schlafen im Stehen, Nilpferde mit offenen Augen und Zugvögel während des Fliegens. Die Fledermaus schlummert sogar volle 20 Stunden. Nur beim Menschen will sich die Ruhephase manchmal partout nicht einstellen. Damit ein erholsamer Schlaf gelingt, müssen Sie sich aber nicht kopfüber an einen Dachbalken hängen. Womöglich essen Sie abends einfach das Falsche, zur falschen Zeit oder beides zusammen.



## Dos

- + Essen Sie abends leicht verdauliche Speisen wie gekochtes Gemüse mit einer Getreidebeilage und einem Proteinlieferanten (z. B. Fisch, Poulet, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte).
- + Trinken Sie Kräutertees. Melisse-, Lavendel-, Hopfen- und Lebertee beruhigen.
- + Essen Sie langsam, um keine Stresshormone auszuschiessen.

## Don'ts

- Nicht nach 20 Uhr essen, da sich der Magen in der Ruhephase befindet.
- Essen Sie mindestens drei Stunden nichts mehr, bevor Sie ins Bett gehen.
- Verzichten Sie abends auf Alkohol, Kaffee, Schwarztee und schwer verdauliches Essen, welches das Leber-Gallen-System in seiner nächtlichen Entgiftungsphase belastet. Lebensmittel, die Schlafstörungen fördern, sind rohes Gemüse, Früchte, rotes Fleisch und frittierte Speisen.

den Transport, die Lagerung, Aufbewahrung und Zubereitung viele Vitamine und Mineralstoffe verlieren. Multivitamin- und Mineralstoffpräparate helfen, einen erhöhten Vitalstoffbedarf zu decken.»



Expertentipp von  
Andrea Ullius,  
dipl. Diagnost HF