



THEMA

... PILLEN STATT PAPRIKA?

Viele Menschen greifen ganz selbstverständlich zu Nahrungsergänzungsmitteln. Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente landen täglich in Tablettenform im Magen – oft in der Hoffnung, der Gesundheit etwas Gutes zu tun. Dabei ist das in den meisten Fällen völlig unnötig. Wer sich ausgewogen, abwechslungsreich und vollwertig ernährt, nimmt alle wichtigen Nährstoffe bereits über ganz normale Lebensmittel auf. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und hochwertige Fette liefern das ganze Jahr über genau das, was der Körper braucht – in einer Form, die er gut verwerten kann.

Nahrungsergänzungsmittel bringen dann meist keinen Vorteil. Im günstigsten Fall werden überschüssige Vitamine und Mineralstoffe einfach wieder ausgeschieden. Man produziert sprichwörtlich sehr teures Pipi. Im ungünstigeren Fall müssen Leber und Nieren Schwerarbeit leisten, um die überschüssigen Stoffe herauszufiltern. Gerade fettlösliche Vitamine wie Vitamin A oder D können sich im Körper anreichern, Eisen, Selen und Zink können überdosierte schädlich sein, und auch Verunreinigungen oder schlecht dosierte Inhaltsstoffe in manchen Präparaten sind nicht unproblematisch. Was als Gesundheitsvorsorge gedacht ist, kann so zur Belastung werden.

Hinzu kommt: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine gesunde Ernährung. Sie liefern isolierte Stoffe, aber keine Ballaststoffe, sekundären Pflanzenstoffe oder die komplexe Mischung an Nährstoffen, die natürliche Lebensmittel auszeichnet. Der Fokus auf Pillen und Pulver lenkt zudem davon ab, was wirklich zählt: gute Essgewohnheiten, frische Zutaten und regelmäßige Mahlzeiten.

Für die allermeisten Menschen gilt daher: Eine ausgewogene Ernährung ist die beste und sicherste Versorgung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz dafür und meist überflüssig. Allenfalls im Leistungssport oder bei medizinisch festgestellten Mängeln können sie sinnvoll sein. Für alle anderen ist gesundes Essen die bessere Wahl.



... KLEINES NÄHRSTOFFFLEXIKON

Kreatin

Kreatin kommt natürlicherweise in Muskelzellen vor. Es wird dort gespeichert und sorgt dafür, dass unsere Muskeln bei körperlicher Belastung schnell große Mengen an Energie erhalten. Unser Körper kann Kreatin selbst herstellen, täglich entstehen mithilfe verschiedener Aminosäuren etwa ein bis zwei Gramm in Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse. Wir nehmen es außerdem über tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte mit der Nahrung auf. In pflanzlichen Lebensmitteln ist es nicht zu finden. Dennoch fehlt es auch Vegetariern nicht an Kreatin, weil der Körper aus den Aminosäuren pflanzlicher Lebensmittel genug davon selbst herstellt.

Trotzdem nehmen viele Menschen, die Sport treiben, Kreatin zusätzlich als Nahrungsergänzungsmittel auf, weil sie sich eine Steigerung von Muskelmasse und Leistungsfähigkeit davon versprechen. Doch „viel hilft viel“ gilt hier nicht, denn überschüssiges Kreatin muss ausgeschieden werden, was Nieren und Leber belastet. Die Einnahme von künstlichem Kreatin ist deshalb, insbesondere außerhalb des Hochleistungssports, nicht nötig und kann sogar gefährlich werden. Wer sich dennoch entscheidet, Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen, sollte dies nur in Verbindung mit regelmäßigen Gesundheitschecks tun und das Präparat sorgsam auswählen.



Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de



iss dich fit! online: www.click-dich-fit.de!
Den aktuellen und die vorigen Newsletter im Downloadbereich.



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!



Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de



Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.



Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung www.soretz.de

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2026



... THEMA: PILLEN STATT PAPRIKA?

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

ein langer und kalter Winter liegt hinter uns: Die Tage werden wieder heller, die Lebensgeister wachen wieder auf, und so steigt die Sehnsucht nach mehr Energie, Frische und Leichtigkeit. Viele sind mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet – vielleicht sich gesünder zu ernähren, fitter zu werden oder dem eigenen Körper mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Mit der gesunden Ernährung ist das aber nicht ganz einfach, wenn sie auch noch regional sein soll. Die Auswahl an regionalem Gemüse ist noch überschaubar, von frischem Obst ganz zu schweigen. Vieles, was wir gern frisch auf den Teller legen würden, muss erst noch wachsen und steht uns erst im Sommer zur Verfügung. Besonders im Frühling liegt der Gedanke nahe, Vitamine und Mineralstoffe einfach in Tablettenform zu ergänzen.

Doch ob Pillen wirklich die bessere Wahl sind, darum geht es in diesem Newsletter. Wir schauen genauer hin, was unser Körper wirklich braucht, und wie wir ihn auch ohne Pulver und Kapseln gut versorgen können. Passend dazu haben wir alltagstaugliche Rezepte zusammengestellt, die zeigen, wie lecker und nährstoffreich gutes Essen sein kann.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen wunderbaren Winter wünscht

Ihr iss dich fit! Team

HAFER-KAROTTE-QUINOA-RIEGEL

ZUBEREITUNG:

Die Quinoa-Samen nach Herstellerangaben kochen. Den Backofen auf 170 – 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Karotten mit einer Küchenreibe reiben und mit den Haferflocken, Quinoa, Sonnenblumenkernen, Zimt und Backpulver vermischen.

Die Eier mit dem Vanillezucker und dem Honig verquirlen. Im Anschluss zu der Hafermischung geben und gut verrühren.

Die Masse in einer kleinen Auflaufform (ca. 20 x 14 cm) verteilen und mit einem Kochlöffel andrücken. Im Backofen für ca. 12 – 15 Minuten backen. Die Masse noch lauwarm in Riegel schneiden.

Zutaten: (für 4 Portionen)

2 Eier
100 g feine Haferflocken
100 g Karotten
50 g Quinoa-Samen
20 g Sonnenblumenkerne
1 EL Honig
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 TL Vanillezucker

ZIMT-JOGHURT-SCHNECKEN

ZUBEREITUNG:

Das Dinkelmehl mit dem Backpulver vermischen und den griechischen Joghurt unterrühren. Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Die Butter in einem Topf erwärmen, bis sie flüssig ist. Anschließend in einer Schüssel mit Zimt und Zucker verrühren.

Den Teig zu einem Rechteck ausrollen und mit der Zimtfüllung bestreichen. Dann den Teig einrollen und ca. 2 – 3 cm dicke Scheiben schneiden (ergibt 4 – 5 Schnecken).

Die Schnecken in eine Auflaufform legen und für 15 – 20 Minuten goldbraun backen.

Zutaten: (für 4 Portionen)

200 g Dinkelmehl Typ 1050
100 g Joghurt griechischer Art mit 0,2 % Fett
80 g Zucker
60 g Butter
3 TL Zimt
2 TL Backpulver

DINKEL-RISOTTO MIT TEMPEH UND SPINAT

ZUBEREITUNG:

Den Knoblauch fein hacken oder pressen, die Tomaten vierteln, Zwiebeln schälen, den Tempeh in kleine Würfel schneiden und den Parmesankäse reiben. Die Zutaten beiseitestellen.

Dann den gewaschenen Spinat mit etwas Wasser in einen Topf geben und andünsten.

Dann Dinkel, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und mit 250 ml Wasser für ca. 25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Jetzt die beiseitegestellten weiteren Zutaten hinzugeben, abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Zutaten: (für 4 Portionen)

200 g Dinkel
200 g Cherrytomaten
200 g Tempeh
150 g Spinat
1 rote Zwiebel
75 g Parmesan
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

PROTEIN-FRÜHSTÜCKSTALER AUF VOLLKORNBROT

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Die Tomaten in sehr kleine Stücke schneiden, die Petersilie hacken und beides mit dem Mehl, 250 g Frischkäse, Salz und Pfeffer vermengen. Vier große Taler formen und kurz in einer Pfanne mit etwas Öl braten und im Anschluss für 10 – 15 Minuten im Backofen backen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln kleinschneiden.

Die Brote mit dem restlichen Frischkäse bestreichen, die Radieschen in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben.

Wenn die Taler goldbraun sind, können die Spiegeleier zubereitet werden. Dann jeweils ein Spiegelei auf einen Taler legen. Nun die fertigen Taler mit Kräutern und den Frühlingszwiebeln auf einer Brotscheibe anrichten.

Zutaten: (für 4 Portionen)

350 g körniger Frischkäse
4 Eier
4 Scheiben Roggenvollkorn- oder Haferbrot
100 g Kirschtomaten
8 Radieschen
ca. 60 – 80 g Dinkelvollkornmehl
1 Stange Frühlingszwiebeln
Petersilie
Schnittlauch
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer

