



... Thema

Von Schietwettertee und Nervennahrung

Familie, Beruf, Schule, selbst im Leben der Kindergartenkinder ist meist ganz viel los ... Oft ist der Alltag hektisch, und kaum jemand kann sich dem Stress auf Dauer entziehen. Stress gehört zum Leben dazu, denn er ist eine Alarmreaktion unseres Körpers auf Gefahr oder Überlastung. Unser Körper schüttet Stresshormone aus, als bekanntestes das Adrenalin. Unter ihrem Einfluss steigt der Blutdruck, und die Muskelspannung nimmt zu. Wenn wir – wie von der Natur vorgesehen – in einer Stresssituation körperlich aktiv werden, baut unser Körper die Stresshormone wieder ab. Können wir das nicht, bleiben die Stresshormone im Blut, was auf Dauer unsere Nerven strapazieren und unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen kann – schnell hat man zum Beispiel zum Stress auch noch eine Erkältung.

Wer lernt, mit Belastungen richtig umzugehen, kann auch in turbulenten Zeiten gut über die Runden kommen. Dazu eignet sich am besten eine Kombination aus Bewegung, Entspannung und einer abwechslungsreichen, ausgewogenen und nicht zu energiereichen Ernährung. Das bedeutet mehr, als ab und zu dem Körper bestimmte Nährstoffe zuzuführen – darauf fällt der Stoffwechsel nicht herein. Man muss sich langfristig vitalstoffreich und ausgewogen ernähren: vor allem ausreichend trinken und viel Gemüse, Obst und Getreideprodukte aus Vollkorn essen. Das beruhigt die Nerven, stärkt das Immunsystem und hält fit. Wer einen Schritt weiter gehen möchte, kann seine Ernährung noch gezielt ergänzen. Ein typisches Beispiel ist die sprichwörtliche „Nervennahrung“. Sie kann helfen, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern, leichter zu lernen und entspannter und gut gelaunt durch den Tag zu kommen.

Getreide, Obst und Gemüse sind pure Nervennahrung. Neben den wichtigen B-Vitaminen enthalten sie vor allem komplexe Kohlenhydrate. Diese wandelt der Körper in Glukose um, einen echten Nerventreibstoff. Fehlt der Nachschub an diesem Zuckerstoff, sinkt der Blutzuckerspiegel. Das führt zu Müdigkeit – aber auch zu einem Mangel an Serotonin. Das ist in Stress-Situationen wichtig, denn das Glückshormon sorgt auch für Ruhe und Konzentration. Je mehr Serotonin im Gehirn vorhanden ist, desto ausgeglichener und entspannter fühlt man sich.

Genießen Sie also ruhig ab und zu ein Stückchen Schokolade oder eine Tasse leckeren Kakao – das kann helfen, aus einem kleinen Stimmungstief herauszukommen. Und für die kalten Tage hilft ein warmer Tee, der Sie auch vor einer Erkältung schützen kann.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Ingwer

In den asiatischen Ländern hat Ingwer als Gewürz und als vielseitiges Heilmittel seit Jahrtausenden Tradition. Bereits Konfuzius (500 v. Chr.) soll ein so großer Anhänger von Ingwer gewesen sein, dass er alle seine Speisen damit würzen ließ. Ursprünglich stammt Ingwer aus Südostasien, heute wird er in allen tropischen Ländern angebaut. Von der Ingwerpflanze wird sowohl in der Heilkunde als auch in der Küche der Wurzelstock verwendet.



Aroma: Fruchtig fein mit ausgeprägter Schärfe. Gemahlener getrockneter Ingwer ist deutlich intensiver. Ingwer sollte vorsichtig dosiert werden, sonst sind die Speisen schnell zu scharf.

Verwendung: Ingwer ist sehr vielfältig und kann zum Würzen für salzige und süße Speisen verwendet werden. Bekannt geworden ist Ingwer bei uns als typisches Weihnachtsgewürz in Pfefferkuchen und anderen Keksen und als Würzmittel in fernöstlichen Speisen. Ingwer kann man mit vielen anderen Gewürzen verwenden. Besonders gut passt Ingwer zu Chili, Koriander(-grün), Muskat, Pfeffer und Nelken. Aber auch mit Zimt und Schokolade harmonisiert Ingwer ganz ausgezeichnet.

Gesundheit: Durch die scharfen, ätherischen Öle wird die Durchblutung im Körper stark angeregt, und der Körper wird von innen erwärmt, Verspannungen und Verkrampfungen im Magen-Darm-Bereich werden gelöst. Ingwertee wirkt schleimlösend und entzündungshemmend und hat eine positive Wirkung auf das Immunsystem; er kann auch gut vorbeugend gegen Erkältung oder Grippe getrunken werden.

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2011

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Willkommen im Winter!

Lange bevor es im Kalender Winter wird, werden wir bereits auf diese Jahreszeit eingestimmt. Denn der Winter ist in unserer Kultur fest verbunden mit dem Weihnachtsfest, und weihnachtliche Motive umgeben uns schon Wochen, bevor das große Fest gefeiert wird.

So schön Weihnachten für uns ist, so anstrengend kann die Vorbereitung sein: Die Tage sind kurz und dunkel, die Temperaturen sind niedrig und die Erwartungen sind hoch, die Tage werden bei aller Besinnlichkeit allmählich immer hektischer. Was bei Sommersonnenschein leicht von der Hand ging, kann im Winter schon mal richtig an die Reserven gehen – und der Winter kann ganz schön lang sein ... Da hat's einen schnell mal kalt erwischt, die Nase läuft und die Seele ist beschwert.

Damit Sie möglichst gesund und glücklich über den Winter kommen, möchten wir Ihnen ein paar Tipps aus der Hausapotheke geben. Das sind natürlich die bewährten Klassiker Entspannung, Bewegung und frische Luft. Aber auch die Lebensmittel können ihren Teil dazu beitragen, Körper und Seele zu stärken. Manches bietet die Weihnachtszeit ja sowieso: Kekse, heißer Punsch und mal ein Stück Schokolade gehören einfach dazu. Und für Spaziergänge in der klaren Winterluft und manche Schneeballschlacht findet sich auch etwas Zeit.

Genießen Sie die winterlichen Freuden und kommen Sie gut ins Neue Jahr!

Ihr iss dich fit! Team

iss dich fit! jetzt auch online: www.click-dich-fit.de !



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



Er informiert die Einrichtungen im laufenden Projektjahr und erscheint einmal im Quartal. Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



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.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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

Fotos: Soretz, Fotolia, etc.



... Thema: Von Schietwettertee und Nervennahrung

Rezepte & Tipps

Heilsame Tees

Wenn die Tage kühler werden, wärmt uns ein heißer Tee angenehm von innen. Geschickt ausgewählt kann er auch gleich gegen die typischen Beschwerden dieser Jahreszeit helfen, sei es vorbeugend oder wenn es uns schon erwischt hat. Eine Vielzahl von Beschwerden lassen sich mit Kräutertees lindern: Das gilt für Erkältungen, Magen-Darmbeschwerden, Appetitlosigkeit, Blasen-/Nierenbeschwerden ebenso wie für Schlafstörungen. Sie können dann Tee einzelner Kräuter trinken oder eigene Mischungen herstellen – möglichst aus höchstens sieben Kräutern.

Erkältungstee:

- Zutaten:**
 35 g Holunderblütentee (schweißtreibend, immunstimulierend)
 30 g Lindenblütentee (schweißtreibend, entzündungshemmend)
 25 g Thymian (schleimlösend, antibakteriell)
 5 g Anis (krampflösend, geschmacksfördernd)
 5 g Süßholz (antibakteriell, geschmacksfördernd)



1 TL der Mischung in einen großen Becher geben, mit heißem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben etwas Zitronensaft oder Honig dazugeben.

Winter-Punsch

Zutaten: 150 ml Holundersaft, 100 ml Wasser, Saft einer Bio-Zitrone, Saft einer Bio-Orange, 1 Zimtstange, 1 Gewürznelke, Honig

Holundersaft und Wasser in einem Topf miteinander mischen und sanft erhitzen. Die Zimtstange und die Gewürznelke dazugeben, 10 Minuten ziehen lassen, dann die Gewürze entfernen. Sobald der Punsch Trinktemperatur hat, kann der Saft der Zitrone und der Orange eingerührt werden, nach Wunsch auch etwas Honig. Der Holundersaft wirkt entzündungshemmend, mit Zitronen- und Orangensaft steigert er die Abwehrkräfte. Das kann bei einer beginnenden Erkältung helfen oder ihr schon vorbeugen.

Ingwertee:

Gerade in der kalten Jahreszeit tut ein heißer Ingwertee gut. Seine Inhaltsstoffe wirken u. a. wärmend, krampflösend, entzündungshemmend, schleimlösend, verdauungsfördernd und kreislaufanregend. Schneiden Sie einfach einige dünne Scheiben von einer frischen Ingwerwurzel ab, geben sie in einen Becher und übergießen sie mit heißem Wasser. Mögen Sie den Tee eher etwas zitroniger, nehmen Sie den Ingwer nach 3–4 Minuten wieder heraus. Eine pfeffrige Note bekommt der Ingwertee, wenn Sie die ihn länger ziehen lassen – dann sind auch mehr von den gesunden Inhaltsstoffen im Tee gelöst. Gut schmeckt der Tee auch, wenn er mit etwas Honig getrunken wird. Er erwärmt nicht nur den Körper in kalten Wintertagen, sondern gekühlt erfrischt er auch an heißen Tagen.

Bananen: das kleine Kraftpaket

Bananen sind die ideale Nervennahrung. Im Gegensatz zu anderen Früchten enthalten Bananen viele Kohlenhydrate. Ihr hoher Fruchtzuckeranteil liefert rasch Energie, und die Ballaststoffe sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht zu schnell in die Höhe schießt. Das in Bananen enthaltene Tryptophan wird vom Körper in das Glückshormon Serotonin umgewandelt – das hebt die Stimmung und beruhigt. Außerdem enthalten Bananen Vitamin B6, Magnesium und Kalium – allesamt wichtige Stoffe für die Versorgung des Gehirns.



Bananenkuchen

Wer die Bananen gerne etwas abwechslungsreich essen möchte, kann es auch mit Bananenkuchen probieren.

- Zutaten:**
 (eine kleine Kastenform oder 10 Muffins)
 100 g Butter
 160 g Zucker
 1 Päckchen Vanillezucker
 2 Eier
 3 reife Bananen
 300 g Weizenmehl Type 1050
 2 TL Backpulver
 100 g gehackte Walnüsse oder Mandeln
 3 EL Wasser



Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit Papier auslegen oder gut einfetten und mit Paniermehl austreuen. Zucker, Vanillezucker, Butter, Eier und heißes Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Handmixer kurz verquirlen. Bananen in einer Schüssel mit der Gabel gut zerdrücken und unter die Eiermischung rühren. In einer Schale Nüsse, Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach unterrühren. Den Teig kurz ruhen lassen und dann in die Kastenform streichen. Für ca. 50 Minuten backen. Den fertigen Kuchen aus dem Backofen nehmen und mit Alufolie bedecken. Für eine Stunde mit der Folie ruhen lassen, anschließend aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp:

In den Teig können Sie für echte Schleckermäuler auch noch Schokoladentropfchen geben.

Salat mit Walnuss-Apfel-Dressing

In einem winterlichen Salat lassen sich die gesunden Nüsse nach Belieben mit Obst, Gemüse und Salaten der Wahl kombinieren.

- Zutaten:**
 (4 Portionen)
 1 kl. Zwiebel
 ½ Apfel (fein gewürfelt oder geraspelt)
 3 EL Weißweinessig
 1 TL Honig
 1 TL Senf
 5 EL Gemüsebrühe
 Petersilie, Schnittlauch, Salz und Pfeffer
 2 TL Walnussöl
 1 TL Rapsöl
 1 EL gehackte Walnüsse



Zubereitung:

Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Apfel waschen und fein raspeln oder würfeln. Den Essig mit Senf, Honig, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren und zu den Apfel- und Zwiebelwürfeln geben. Dann das Öl unterschlagen und das Dressing evt. mit etwas Salz und Gewürzen abschmecken. Die gehackten Walnüsse kurz in der Pfanne rösten und mit den gehackten Kräutern zuletzt über den Salat geben. Das Dressing passt gut zu Blattsalaten oder Möhrenrohkost.

Gesunde GeNüsse

Nüsse sind beste Energiespender für Körper und Seele und wertvolle Helfer bei Stress; Nüsse und Mandeln sind nicht umsonst Hauptbestandteil des Studentenfutters. Sie sind reich an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren; die Vitamine B1, B2, B6 und E sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Zink fördern die Konzentration und die nervliche Belastbarkeit und sie wirken sich positiv auf die Stimmung aus. Mit einer kleinen Portion Nüsse ist man bestens gegen Stress gewappnet, wenn man auch darauf achtet, dass die Nüsse roh, ungesalzen und ungeröstet sind. Viel mehr sollte es dann auch nicht sein – immerhin bringen es 100 g Nüsse auf satte 60 g Fett und eine Handvoll Mandeln auf 250 Kalorien, soviel wie ein Mars-Riegel.

