




Rund um G'sund

 Latur Gesundheitsförderung

Newsletter

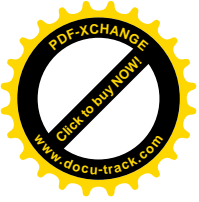
Dezember 2009



Frohe Weihnachten und
einen Guten Rutsch ins neue Jahr!

- Essen
- Übung zur Kräftigung
der Bauchmuskeln





Beispiel: Um die gleiche Menge Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren und Ballaststoffe aus Vollkornbrot zu bekommen, müsste man die achtfache Menge Weißbrot essen

Gemüse

Hervorragende Eiweißquellen (fast ohne Fett und mit viel Ballaststoffen) sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen in Kombination mit Getreide.
Gemüse und Kartoffeln haben eine hohe Nährstoffdichte und wenig Fett.

Obst

Obst als Süßigkeit, enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und auch Ballaststoffe



Ernährungspyramide als Leitfaden

Je größer die Ebenen um so wichtiger sind die darin abgebildeten Nahrungsmittel



- ⇒ Süßigkeiten
- ⇒ Fette, Öle
- ⇒ Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte
- ⇒ Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- ⇒ Obst und Gemüse
- ⇒ Wasser, Tee, verdundete Frucht- und Gemüsesäfte

"Die gesündeste Turnübung ist das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch."
Giorgio Poselli



Essen als Genuss und Treibstoff

Gerade vor Weihnachten sind wir verleitet den vielen Leckereien nicht widerstehen zu können. Damit das neue Jahr nicht mit einem radikalen Abspeckprogramm beginnen muss, ein paar kleine Tipps zur Ernährung.



Essen als Erlebnis

Zeit für bewusstes Essen und bewusstes Genießen steht ganz oben! Egal ob das Essen alleine oder mit Freunden zum Erlebnis wird. Ein bewusst genossener Weihnachtsbraten sorgt für mehr **Wohlbefinden** als das Brot neben dem Fernsehen oder der Fitnessrolle zwischen der Arbeit.

Treibstoff Essen

Unsere Muskel- und Gehirnzellen benötigen Treibstoff. Der Treibstoff (Glykogen) wird aus Kohlenhydraten gewonnen und in den Muskeln und der Leber gespeichert. Bei kohlenhydratreicher Ernährung ist unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit optimal so hoch wie bei fett- und eiweißreicher Nahrung (typischer Fast-Food-Ernährung).

Natürliche Kohlenhydrate in Lebensmitteln

Die Empfehlung Getreide, Getreideprodukte (möglichst aus vollem Korn), Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst jeweils 200g pro Tag laut DGE-Richtlinien



Korn

Im vollen Korn sind ca. 60% Kohlenhydrate enthalten.

Wertvolle Getreide: Hafer, Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Naturreis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth.



Kräftigung für die geraden Bauchmuskeln



Schritt 1

Auf den Rücken legen und die Arme hinter dem Kopf verschränken. Beine angewinkelt anheben so dass Oberkörper und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.

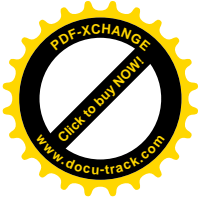
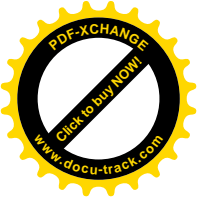
Schritt 2

Knie und Ellenbogen langsam zueinander ziehen und dann zurück. Übung 15 mal wiederholen. Eventuell eine Matte/Decke unterlegen.

Kräftigung für die schrägen Bauchmuskeln



Auf den Rücken legen und beide Füße aufstellen. Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Kopf leicht anheben. Nun abwechselnd den rechten und den linken Ellenbogen diagonal nach oben ziehen, sodass sich die jeweilige Schulter leicht vom Boden abhebt. die Übung 15 mal wiederholen. Eventuell eine Matte/Decke unterlegen.



Übungen für den Bauch

Kräftigung für die geraden Bauchmuskeln



Auf den Rücken legen, ein Bein anziehen, kurz halten und wieder ausstrecken.
Übung mit jedem Bein 15 mal wiederholen.
Eventuell eine Matte/Decke unterlegen.

Kräftigung für die schrägen Bauchmuskeln



Auf den Rücken legen, Bein anziehen und mit der Hand der Gegenseite zum Knie drücken.
Position für 10 Sekunden halten.
Übung auf jeder Seite 15 mal wiederholen.
Eventuell eine Matte/Decke unterlegen.



Wildlachs im Biersaft-Gemüse

ca. 407 kcal/Portion

Menge	Mass	Zutaten -für 2Portionen
2	Stück	Wildlachsfilet (250g)
1	Esslöffel	Butter
1	Stück	Zwiebel
2	Stück	Karotten
1	Stück	Knoblauchzehe
4	Stück	Kartoffel
1	Portion	Naturreis
1	Flasche	Pils zum aufgießen

Zubereitung

1. Kartoffel im Wasser gar kochen
2. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
1 Teil Reis zu zwei Teilen Wasser, Salz.
3. Die Zwiebel grob schneiden.
4. In einer tiefen Pfanne die Butter erhitzen, mit Bier aufgießen und gut veröhren.
5. Die Zwiebel dazugeben.
6. Die Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden und zum Biersaft in die Pfanne geben.
7. Den Knoblauch fein hacken und in den Biersaft geben.
8. Ca. 5 Minuten bei geringer Hitze einkochen.
9. Den Wildlachs in die Pfanne zum Biersaft geben und zugedeckt dünsten.
10. Die Wildlachsfilets wenden und fertig dünsten.



Gesundheitsförderung
Latura Group
Schranngasse 4
5020 Salzburg
Angelika Walchhofer
Gesundheitsbegleiterin
0043/662/88 46 66-18
a.walchhofer@latura.at