

WARUM FRÜHSTÜCKEN SO WICHTIG IST

Erwachsenen entgehen wichtige Nährstoffe, wenn sie das Frühstück auslassen: Lebensmittel, die typischerweise am Morgen verzehrt werden wie Milch, Obst und Vollkornprodukte, enthalten Vitamine und Mineralstoffe, deren Bedarf aus anderen Mahlzeiten des Tages meist nicht gedeckt wird. Das geht aus Ernährungsprotokollen von mehr als 30.000 amerikanischen Erwachsenen hervor. Besonders ausgeprägt war dies bei Folat, Calcium, Eisen und den Vitaminen A, B, C und D. Menschen, die das Frühstück ausgelassen hatten, schafften es oft nicht, den Bedarf an diesen Nährstoffen im Tagesverlauf zu decken. (aus: Neu Apotheken Illustrierte 9/21)

WAS BRINGT SPORT?

Der Rücken: Sport stärkt die Rumpfmuskulatur und beugt auf diese Weise Schmerzen vor oder reduziert sie. **Bauchfett:** Bei Bewegung nimmt der Anteil des ungesunden Bauchfettes ab – auch ohne gleichzeitige Gewichtsreduktion. **Gehirn:** Hier wird die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert

und Schlafstörungen werden reduziert. **Blutdruck:** Sport senkt den arteriellen Blutdruck. **Knochen:** Bewegung wirkt dem Knochenverlust entgegen, besonders geeignet ist hier das Krafttraining. **Blutzucker u. Blutfette:** Der Blutzuckerspiegel wird gesenkt und die Blutfettwerte werden verbessert. **Herz u. Kreislauf:** Bewegung stärkt das Herz und die Durchblutung und schützt so vor Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall. (aus: Neu Apotheken Illustrierte 9/21)

PURPURNE PFLANZENKRAFT

Der Arzneimittelmarkt ist international und hochtechnologisiert. Doch es gibt auch Heilmittel aus traditioneller und regionaler Herstellung, z.B. südöstlich von Stuttgart liegt Magstadt. Eine 10.000 – Seelen - Gemeinde und Produktionsstätte einer ganz besonderen Arzneimittelzubereitung: Frischpflanzenpresssäfte. Seit 1928 werden diese hier verarbeitet. Die Idee stammt von einem Apotheker. Er wollte eine Arznei herstellen, die alle Wirk- und Begleitstoffe der Heilpflanze enthält, rein und unverändert und damit gut verfügbar und verträglich für den Menschen. Fast 100 Jahre später läuft hier die Produktion auf vollen Touren. Die Pflanzen kommen

fast ausschließlich aus der unmittelbaren Umgebung. Der Sonnenhut, Echinacea, wächst auf den heimischen Feldern. Seine purpurfarbenen Blüten leuchten in den Sommermonaten schon aus der Ferne. Insgesamt werden dort 35 verschiedene Kulturen angebaut, wie auch z.B. Brennnessel, Löwenzahn oder Kartoffel und Schwarzrettich. Ein zusätzliches Plus ist der Bioland-Anbau rund um Magstadt. Beikraut und Pflanzenkrankheiten werden durch Hacken und eine natürliche Fruchtfolge minimiert. Als Dünger dienen die ausgepressten Pflanzenteile sowie ausschließlich pflanzlicher Biodünger. (aus: Neue Apotheken Illustrierte 9/21)

FRISCHKOST FÜR DIE ABWEHR

Das körpereigene Abwehrsystem verteidigt uns gegen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Damit die Immunzellen ihre Aufgabe gut erledigen können, brauchen sie das richtige Futter. Als Powerkost für ein effektives Immunsystem gelten vor allem Vitamine. Sie sind jedoch nicht die Einzigen, die uns vor einer Infektion schützen. Die Abwehrtruppe profitiert von einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Mischung auf dem Teller: reichlich Gemüse und Obst,

ballaststoffreiches Getreide, Nüsse, regelmäßig Fisch und Milchprodukte, seltener Fleisch. Einige Nährstoffe haben besondere Bedeutung für die Abwehrkraft. Sie dienen als Bausteine für die Immunzellen oder fördern deren Aktivität. Sorgen Sie für regelmäßigen Nachschub:

Omega-3-Fettsäuren: enthalten in fettreichem Fisch und pflanzlichen Ölen.

Proteine: Eiweiß enthalten in magerem Fleisch, Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten

B-Vitamine: B1, B6, B12 und Folsäure: Enthalten in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Kohl, grünem Gemüse, Fisch und Fleisch.

Vitamin-D: bildet der Körper mit Sonnenlicht auf der Haut.

Calcium: enthalten in Milchprodukten, grünem Gemüse und calciumreichem Mineralwasser.

Zink, Magnesium und Selen: Mineralstoffe: enthalten in Vollkornprodukten, Nüssen und Samen.

Präbiotika: unverdauliche Ballaststoffe: enthalten in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten; Zwiebeln und Chicoreè.

Polyphenole: sekundäre Pflanzenstoffe: Enthalten in Trauben, Beeren und Pflaumen.

KILOS UNTER KONTROLLE

Dem Immunsystem ist es nicht egal, was die Waage anzeigt. Sowohl Über- als Untergewicht stören seine Funktion. Mit einem BMI unter 18,5 kg/m² sowie Mahlzeiten, die zu wenig Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe liefern, fehlt es den Abwehrzellen an Baumaterial und Treibstoff. Ein BMI über 25 kg/m² wiederum stresst die Immunzellen, denn überzähliges Fettgewebe versetzt sie in Alarmbereitschaft und begünstigt Entzündungen.

Was man sonst noch für das Immunsystem tun kann:

Täglich bewegen, ausreichend schlafen und Stressfaktoren wie Rauchen, Alkohol und Anspannung reduzieren. (aus: Apotheken aktuell)

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT BLUMENKOHL

Ergibt 4 gefüllte Hälften:

2 grüne Paprikaschoten
450g Blumenkohlrischen

2 EL (28g) Butter
¼ Tasse (56g) Frischkäse
1 Ei
¼ TL Salz
1/8 TL schwarzen Pfeffer
¼ TL Knoblauchpulver
¼ TL Zwiebelpulver
110g gebratenes Hähnchenfleisch
110g Käse gerieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die beiden Paprikaschoten halbieren, die Stiele und Kerngehäuse entfernen. Einen großen Topf mit so viel Wasser füllen, dass die Paprika bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen, die Paprika hineingeben und 6 Minuten kochen.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und bereitstellen, damit sie kühlen und Feuchtigkeit verdampfen kann.

Den Blumenkohl dünsten oder kochen, bis er zart ist. Dann samt Butter Frischkäse, Ei, Salz, schwarzen Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver in eine Küchenmaschine geben und pürieren bis eine glatte Masse entstanden ist. Das gebratene und klein geschnittene Fleisch und die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren.

Die Paprikahälften auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen. Die Hälften gleichmäßig mit der Masse füllen und den restlichen Käse darüber streuen. 30 Min. überbacken.

Öffnungszeiten

Montag	8.00–	19.00 Uhr
Dienstag	8.30–12.00 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Mittwoch	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		
Donnerstag	8.30–12.30 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Freitag	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		