

Gesundes Essen und Bewegung unterstützen unser Immunsystem

Interview. Gerade in Corona-Zeiten ist ein gesunder Lebensstil wieder in den Vordergrund gerückt. Michael Miskarik spricht darüber mit den Ernährungsexpertinnen Jasmin und Carmen Klammer

Die Corona-Krise hat uns sensibler für jene Dinge gemacht, die einen wertvollen Beitrag zu unserem LEBENSWERT leisten. Dazu gehört natürlich auch ein gesunder Lebensstil. Michael Miskarik, Niederlassungsleiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht darüber mit den Ernährungsexpertinnen Jasmin und Carmen Klammer.

Michael Miskarik: Während des Corona-Shutdowns haben die Menschen ihre Liebe zum Kochen entdeckt. Worauf sollte man achten, wenn man sich gut und gesund ernähren möchte?

Jasmin Klammer: Wir vertreten die Meinung, dass grundsätzlich jeder für sich selbst das Optimum für seine persönlich „beste“ Ernährung finden sollte. Unser Motto lautet „Lebensqualität durch Ernährung“, das bedeutet: Lebensqualität macht das Leben LEBENSWERT. Wir verordnen weder Diäten noch Verbote, welche auf Dauer vexieren. Erwachsenen raten wir zu drei Hauptmahlzeiten und eventuell – bei Bedarf – zu einem kleinen Nachmittagssnack. Die Hauptmahlzeiten sollten sich nach dem Teller-Schema richten. Mit Maß und Ziel kann grundsätzlich alles genossen werden, vor allem, wenn gleichzeitig in ausreichendem Maße Bewegung stattfindet und von einer falschen Herangehensweise nicht auszugehen ist.

Welche Nährstoffe sind für Körper und Geist jetzt besonders wichtig und in welchen Lebensmitteln sind diese enthalten?

Carmen Klammer: Grundsätzlich sind für ein starkes Immunsystem eine abwechslungsreiche gestaltete Ernährung



AMANDA HOPFNER

Eine vielfältige und bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen ist entscheidend, sagen Jasmin (li.) und Carmen Klammer



Michael Miskarik, HDI LEBEN

mit reichlich Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten sowie Vollkornprodukten, in Kombination mit Bewegung, wichtig. Zu den Immun-Boostern zählen Nährstoffe wie Vitamin C, Zink, Eisen, B-Vitamine und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Vitamin C ist reichlich in Brokkoli und Kohlgemüse, Paprika, Kartoffeln, Zitrusfrüchten oder Beeren enthalten. Zink trägt zur richtigen Funktion

des Immunsystems sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Gute Zinklieferanten sind Kerne und Samen, wie Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen, aber auch Hartkäse und Nüsse, insbesondere Paranüsse. B-Vitamine sind in Hülsenfrüchten, Vollkorn-Getreideprodukten sowie Fleisch, Fisch und Milchprodukten enthalten. Wie Sie sehen, hat jedes Lebensmittel etwas zu bieten, daher zusammengefasst: Eine vielfältige und bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen ist entscheidend!

Viele Menschen wollen Essen, das glücklich macht. Zahlreiche Wohlfühlrezepte sind aber wahre Kalorienbomben. Gibt es auch gesunde und leichte Alternativen?

Jasmin Klammer: Bei sogenanntem „Soul Food“ ist per

se nicht das Gericht am hohen Kaloriengehalt schuld, sondern dessen Zubereitung. Durch die richtige Lebensmittelauswahl und die individuelle Aufwertung des Rezepts lässt sich das Gericht entsprechend verbessern. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise muss dem Kaiserschmarrn und dem Palatschinkenkeig kein Zucker beigegeben werden, oder man wertet das Rezept auf, indem man Topfen oder Nüsse beifügt sowie den Anteil der Butter reduziert. Auch so schmeckt es noch immer köstlich – versprochen – und voilà: Aus einer Kalorienbombe wurde ein wertvolles Gericht gezaubert.

Woraus sollte ein perfektes Mittagessen im Homeoffice bestehen, um nachmittags über ausreichend Energie zu verfügen?

Carmen Klammer: Eine

ideale Mahlzeit besteht immer aus circa einer Handvoll komplexer Kohlenhydrate, einer Handvoll Eiweiß sowie zwei Fäusten Gemüse. Zusätzlich mit am Teller sollten auch unbedingt ein bis zwei Esslöffel gesunde Fette, in Form von pflanzlichem Öl, Nüssen oder Samen, vertreten sein. Auch das Öl, welches zum Anbraten der Speise verwendet wird, zählt zu diesen ein bis zwei Löffel. Sind diese Bausteine in einer Hauptmahlzeit enthalten, kann eine längere Sättigung erzielt und Blutzuckerschwankungen entgegengewirkt werden.

Sportliche Aktivitäten waren zuletzt nur eingeschränkt möglich. Verraten Sie uns ein paar Tipps, wie man jetzt schnell wieder fit wird?

Jasmin Klammer: Es ist durchaus möglich, ein Training auch in den eigenen

vier Wänden, ohne großen Aufwand, zu absolvieren. Falls verschiedene Aktivitäten aufgrund von Stress oder auch durch Zeitmangel in der Corona-Zeit vernachlässigt wurden, empfehlen wir eine sukzessive Forcierung des Trainingspensums. Unser Programm diesbezüglich lautet: zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining und circa zweimal Ausdauertraining.

Auf [facebook.com/HDI.Lebenswert](https://www.facebook.com/HDI.Lebenswert) finden Sie übrigens ein Video mit entsprechenden Übungen für ein High-Intensity-Training sowie einen Clip mit Dehnungsübungen nach dem Lauf.

Im nächsten KURIER-Schwerpunktthema am 20. Juni geht es um einen achtsamen Umgang mit der eigenen Arbeitskraft.

HDI LEBEN
macht das Leben lebenswert

2 km/h
LEBENSWERT

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

facebook.com/HDI.Lebenswert | www.hdi-leben.at | www.lebenswert.at