



## ADIPOSITASSCHULUNG



**MEDICLIN**  
**REHA-ZENTRUM**  
**BAD ORB**

## DEFINITION ADIPOSITAS

- Adipositas bedeutet starkes Übergewicht, Fettleibigkeit
- wird festgelegt über den BODY-MASS-INDEX
- BMI = Körpergewicht in kg / Körpergröße in m<sup>2</sup>



<b>UNTERGEWICHT:</b>	BMI = < 18
<b>NORMALGEWICHT:</b>	BMI = 18 – 25
<b>ÜBERGEWICHT:</b>	BMI = 25 – 30
<b>ADIPOSITAS:</b>	BMI = > 30

### URSACHEN VON ADIPOSITAS

- Bewegungsmangel (SOLL: 3 x 30 Min. /Woche)
- Falsche Ernährung  
(zu viel Fett und Zucker, der vom Körper auch in Fett umgewandelt und gespeichert werden kann)
- Vererbung (Schilddrüsen-Unterfunktion)

### RISIKOFAKTOREN / FOLGEERKRANKUNGEN

- Gelenkbeschwerden (Knie, Hüfte)
- Atembeschwerden bei Anstrengung
- Kreislaufbeschwerden
- Bluthochdruck
- Metabolisches Syndrom  
= Komplex von Stoffwechselerkrankungen wird als dieses Syndrom zusammengefasst

**DAZU ZÄHLEN:** Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“), Fettstoffwechselstörung (erhöhte Blutfettwerte), Gicht,...

### **PSYCHOSOZIALE FOLGEN**

- › geringes Selbstwertgefühl

### **NEUROLOGISCHE UND PSYCHIATRISCHE FOLGESTÖRUNGEN**

- › diffuse Hirndrucksteigerung, u.a. Kopfschmerzen, Sehstörungen
- › Depressionen
- › Essstörungen

### **LUNGEN UND ATEMWEGE**

- › nächtliche Atemstörungen
- › Asthma

### **MAGEN-DARM-TRAKT**

- › Gallensteine
- › Fettleber

### **HERZ-KREISLAUFSYSTEM**

- › Fettstoffwechselstörungen, besonders erhöhter Cholesterinspiegel
- › Bluthochdruck
- › Störung der Blutgerinnung, u.a. Thromboseneigung
- › chronische Entzündung der Gefäßwände
- › Störung des Wasser- und Mineralhaushaltes

### **HORMONSYSTEM**

- › Typ-2-Diabetes
- › vorzeitige Pubertät
- › Eierstockzysten
- › Verkümmern der männlichen Geschlechtsorgane

### **NIEREN**

- › zunehmende Niereninsuffizienz wegen Diabetes

### **BEWEGUNGSAPPARAT**

- › Spreizfüße
- › Knicksenkfuß
- › X-Beine, O-Beine
- › Abrutschen des Oberschenkelkopfes
- › vermehrt Unterarmbrüche

# GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

Energiebedarf pro Tag wird in Kilokalorie (ugs.: Kalorie) oder Kilojoule angegeben.

**Kcal = Kilokalorie, KJ = Kilojoule**

**Alle Lebensmittel setzen sich aus verschiedenen Nährstoffen zusammen:**

› Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Alkohol

**Zusätzlich beinhalten Lebensmittel sog. Nicht-Nährstoffe:**

› Vitamine, Mineralstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe (Geruchs-, Farb- und Geschmacksstoffe), Ballaststoffe (gehören zu den Kohlenhydraten, liefern aber keine Energie)

## **DER ENERGIEBEDARF**

**ist verschiedenen Abhängigkeiten unterlegen:**

- › Alter
- › Geschlecht
- › Aktivität
- › Größe
- › Gewicht





## KOHLLENHYDRATE

sind unsere Hauptenergielieferanten für Gehirn, Muskeln und Stoffwechselfvorgänge.

- › Tagesbedarf: 50 – 55 % der Kalorienmenge
- › Unterteilung in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker
- › tägl. Ballaststoffgehalt sollte bei ca. 30 g liegen (Flüssigkeitszufuhr beachten!)

## EIWEISS / PROTEIN

- › Baustoff für Zellen in Muskeln, Organen und Knochen
- › Transportstoff im Blut
- › Tagesbedarf: 25 – 30 % der Kalorienmenge
- › Unterteilung in tierisches und pflanzliches Eiweiß

## FETT

ist notwendig als Träger fettlöslicher Vitamine, Geschmacks- und Aromastoffe.

- › baut sich aus Glycerin und Fettsäuren auf
- › Tagesbedarf: 25 – 30 % der Kalorienmenge
- › Unterteilung in tierische und pflanzliche Fette/ Öle
- › Unterteilung in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren

## VITAMINE

sind in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge / Konzentration enthalten und werden in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine unterteilt:

### WASSERLÖSLICHE VITAMINE

- › Vitamin B1 (Hülsenfrüchte, Geflügel)
- › Vitamin B2 (Reis, Seefisch)
- › Vitamin B6 (Bananen, Schwein)
- › Vitamin B12 (Innereien, Milch)
- › Vitamin C (Zitrusfrüchte, Sanddorn)
- › Vitamin H/Biotin (Soja, Eigelb)
- › Folsäure (grünes Gemüse, Vollkornprod.)
- › Niacin (Kaffee, Haferflocken)
- › Pantothensäure (Hülsenfrüchte, Fisch)

### FETTLÖSLICHE VITAMINE

- › Vitamin A (Fette)
- › Vitamin D (Lachs, Ei)
- › Vitamin E (Nüsse, Fisch)
- › Vitamin K (Salat, Milch)

## MINERALSTOFFE

sind in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge / Konzentration enthalten und werden in Mengen- und Spurenelemente unterteilt.

### MENGENELEMENTE

- › Calcium (Milchprodukte, Nüsse)
- › Chlorid (Kochsalz)
- › Kalium (Bananen, Aprikosen)
- › Phosphat (Kartoffeln, Fleisch)
- › Magnesium (Soja, Blattgemüse)

### SPURENELEMENTE

- › Eisen (Mangold, Fleisch)
- › Jod (Seefisch, jod. Kochsalz)
- › Kupfer (Bohnen, Pilze)
- › Mangan (Soja, Bananen)
- › Chrom (Kartoffeln, Obst)
- › Molybdän (Vollkornprodukte)
- › Selen (Nüsse, Eier)
- › Zink (Käse, Kürbiskerne)

## DER APFEL ALS VITALSTOFFLIEFERANT

### 100 g Apfel enthalten

- > 53 Kcal, 220 KJ
- > 85,3 g Wasser
- > 11,9 g Kohlenhydrate
- > 2,3 g Ballaststoffe
- > 0,4 g Fett
- > 0,34 g Eiweiß
  
- > 144 mg Kalium
- > 6,4 mg Magnesium
- > 0,48 mg Eisen
- > 12 mg Phosphor
- > 2 mg Natrium
- > 8 mg Kalzium
  
- > 12 mg Vitamin C
- > 4,3 mg Vitamin A
- > 0,5 mg Vitamin E
- > 0,3 mg Niacin
- > 0,035 mg Vitamin B<sub>1</sub> (Thyamin)
- > 0,032 mg Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)
- > 0,045 mg Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)



## Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)



### „DIE 10 REGELN DER DGE“

#### 01 **LEBENSMITTELVIELFALT GENIEßEN**

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

#### 02 **GEMÜSE UND OBST – NIMM „5 AM TAG“**

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

#### 03 **VOLLKORN WÄHLEN**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

#### 04 **MIT TIERISCHEN LEBENSMITTELN DIE AUSWAHL ERGÄNZEN**

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

#### 05 **GESUNDHEITSFÖRDERNDE FETTE NUTZEN**

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.





#### **06 ZUCKER UND SALZ EINSPAREN**

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

#### **07 AM BESTEN WASSER TRINKEN**

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

#### **08 SCHONEND ZUBEREITEN**

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

#### **09 ACHTSAM ESSEN UND GENIEßEN**

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

#### **10 AUF DAS GEWICHT ACHTEN UND IN BEWEGUNG BLEIBEN**

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



# ERNÄHRUNGSKREIS / ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

## 01 GRUPPE GETREIDE UND -PRODUKTE

200 – 300 g Brot *oder*  
150 – 250 g Brot und 50 – 60 g Getreideflocken  
200 – 250 g Kartoffeln (gegart) *oder*  
200 – 250 g Nudeln (gegart) *oder*  
150 – 180 g Reis (gegart)

## 02 GRUPPE GEMÜSE

300 g Gemüse (gegart) und 100 g Rohkost / Salat *oder*  
200 g Gemüse (gegart) und 200 g Rohkost / Salat

## 03 GRUPPE OBST

2 – 3 Portionen Obst (250 g und mehr)

## 04 GRUPPE MILCH UND MILCHPRODUKTE

200 – 250 g Milch und Milchprodukte  
50 – 60 g Käse

## 05 GRUPPE FLEISCH / WURST / FISCH / EIER

*wöchentlich*  
300 – 600 g Fleisch und Wurst  
(fettarme Produkte bevorzugen) *und*  
80 – 150 g Seefisch  
(Kabeljau oder Rotbarsch) *und*  
70 g fettreicher Seefisch  
(Lachs, Makrele oder Hering) *und*  
bis zu 3 Eier pro Woche (auch verarbeitet)

## 06 GRUPPE FETTE UND FETTREICHE LEBENSMITTEL

15 – 30 g Butter, Margarine  
10 – 15 g Öle (Raps-, Soja-, Walnussöl,...)

## 07 GRUPPE GETRÄNKE

mindestens 1,5 Liter täglich (30 ml/kg Körpergewicht)

## TIPPS ZUM EINKAUF

Da Sie schon mit dem Einkauf der richtigen Lebensmittel viel für die gesunde und kalorienbewusste Ernährung tun können, erhalten Sie hier einige Ratschläge dafür:

- Gehen Sie nie hungrig einkaufen.
- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie wenn möglich nur nach dieser Liste ein bzw. erlauben Sie sich höchstens ein Extra mitzunehmen.
- Gehen Sie nur mit bestimmten Geldmengen einkaufen, um den Kauf unnötiger / ungesunder Lebensmittel zu meiden.
- Verzichten Sie darauf, Vorräte im Haus zu haben, die zum Essen verleiten.
- Um die Beeinflussung durch andere zu vermeiden, sollten Sie alleine einkaufen gehen.
- Beachten Sie beim Einkauf die Zutatenliste (Zucker, Fett) und seien Sie vorsichtig bei „light“-Produkten.



## TIPPS ZUR KALORIENBEWUSSTEN ZUBEREITUNG



### **DIE LEBENSMITTEL IHRER WAHL SOLLTEN FETTARM UND GESCHMACKVOLL ZUBEREITET WERDEN.**

**Die Tipps für fettarmes Garen und geeignete Zubereitungsverfahren werden Ihnen nun gezeigt:**

- Gegartes Gemüse nicht andicken oder in Butter schwenken, da dies zusätzliche Kalorien bedeutet.
- Gemüse und Obst sollten Sie für die Zwischenmahlzeiten bereithalten, aber auch am Abend sind sie eine kalorienarme Alternative zu Chips und Nüssen.
- Für Salate sollten Sie Dressings aus Buttermilch oder Joghurt herstellen und Mayonnaise sowie Sahne weglassen.
- Um Ihren Magerquark schön sahnig zu bekommen, geben Sie nur kohlenensäurehaltiges Mineralwasser statt Sahne hinzu.



- Das Fleisch sollten Sie nur in heißem Fett anbraten. Dabei schließen sich die Poren und das Fett kann nicht ins Fleisch eintreten. Die Nutzung von beschichteten Pfannen senkt den Fettgebrauch zudem.
- Zur Sommerzeit ist das Grillen wieder angesagt. Ihr Grillfleisch können Sie leicht und fettarm selbst einlegen:
  - Fleisch mit Senf und Kräutern würzen
  - In Bier einlegen und Zwiebeln darüber verteilen.
- Ihre Soßen sollten Sie mit gegartem, passiertem Gemüse oder Kartoffeln statt mit Mehl abbinden.
- Um eine heiße Soße vom Fett zu befreien, müssen Sie die heiße Soße durch ein Küchentuch gießen. Ist Ihre Soße kalt, können Sie das oben schwimmende Fett einfach abschöpfen.
- Auch die Verwendung von Halbfettmargarine / Halbfettbutter oder Frischkäse statt Margarine / Butter ist für die Fettzufuhr entscheidend.
- Für den richtigen Geschmack Ihrer Speisen sorgen Sie mit Hilfe von Kräutern und Gewürzen.

**DAS RICHTIGE WÜRZEN  
MACHT DAS KOCHEN  
ERST ZUR KUNST.**



## **ALS HAUPTREGELN FÜR DAS RICHTIGE WÜRZEN GILT**

- Sparsam würzen, denn Gewürze sollen den Eigengeschmack des Gerichts nicht übertönen.
- Vorsichtig würzen, denn nachwürzen kann man immer noch.
- Nicht alle Gewürze passen zueinander.
- Ungeteilte Gewürze (Körner) werden mitgekocht, Gewürze in Pulverform erst in das fertige Gericht gegeben. (Ausnahme: Paprikapulver, Currypulver)
- Frisch gehackte Kräuter erst zum Schluss unter die fertige Speise mischen. Getrocknete Kräuter müssen einige Minuten mitgekocht werden.

## ANIS

**PASST ZU:** Suppen, Obstsalat, Lebkuchen, Biskuit, Backwaren, Gurken, Karotten, Rotkohl.

## CAYENNEPFEFFER

Teuflich, scharfes Gewürz, wird aus gemahlene, kleinen Pfefferschoten hergestellt. Bitte sparsam verwenden, Kontakt mit den Augen vermeiden.

**PASST ZU:** Tomatensoße und Tomatensuppe, scharfen Fleischsoßen, Hackfleisch, Tatar, Bohnengerichten, Soßen.

## CHILIPULVER

Grundlage für Chilipulver ist Cayennepfeffer. Ergänzt wird er durch gemahlene Koriander, Knoblauch und Oregano. Chilipulver ist das Hauptgewürz der mexikanischen Küche, z.B. für ein feurig-scharfes Chili con carne.

**PASST ZU:** Tomatensoße und Tomatensuppe, scharfen Fleischsoßen, Hackfleisch, Tatar, Bohnengerichten, Soßen.

## CURRYPULVER

Asiatische Gewürzmischung, die aus mindestens zehn verschiedenen Gewürzen hergestellt wird. Dazu gehören beispielsweise Zimt, Nelken, Kümmel, Kurkuma, Ingwer und Pfeffer. In Asien ist es üblich, sich seine eigene Mischung herzustellen. Das bei uns angebotene Currypulver ist in unterschiedlichen Schärfegrade erhältlich.

**PASST ZU:** Suppen, Soßen, Hühner-, Fleisch- und Fischgerichten, Hackfleisch.

## GEWÜRZNELKEN

### PASSEN ZU:

Kompotte, Sauer- und Schweinebraten, Fisch- und Hühnergerichten, rote Bete, Wildsoßen, Rotkohl, Apfelkompott, Reis und Backwaren.

### INGWER

Ingwer hat einen scharf-aromatischen Geschmack und gibt Gerichten ein asiatisches Flair.

### PASST ZU:

Soßen, Kompotte, Kürbis, Suppen, Kalbsbraten, Gebäck, Geflügelgerichten, gebratenen Bananen, Reis.

## KAPERN

Kapern sind Beeren mit herb-würzigem Geschmack. Sie sind beispielsweise fester Bestandteil der Sauce von Königsberger Kloppen.

### PASST ZU:

Soßen, Ragouts, Tatar, Fleisch- und Gelee gerichten, Fisch, Eiergerichte.

## KARDAMOM

**PASST ZU:** Kuchen, Pasteten, Brot, Schweinefleisch, Hackfleisch, Hühnergerichten, Erbsensuppe, Kaffee und Punsch.

## KÜMMEL

Kümmel hat einen sehr intensiven Geschmack, wie bei Knoblauch gilt: Entweder man mag ihn oder nicht. Kümmel macht Schweinefleisch, Kohlgerichte und fette Speisen bekömmlich.

**PASST ZU:** Sauerkraut, Kohlgerichten, Schweinebraten, rote Bete, Gebäck, Quark, Käse, Brot, Kutteln, Kartoffeln und Suppen.

## KURKUMA (GELBWURZ)

**PASST ZU:** Eier, Dressings, Reis und Hühnergerichten.

## MACIS (MUSKATBLÜTE)

**PASST ZU:** Kuchen, Backwaren, Fruchtsalat, Kompotte, feinen Soßen, Pasteten und Fischgerichten.

## MEERRETTICH

**PASST ZU:** gekochtem Fleisch und Fisch, zu Würsten, pikanten Soßen, Kartoffelpüree, Tatar, Zunge und Schinken.

## MUSKATNUSS

Die haselnussgroße, sehr harte, braun-silberne Muskatnuss hat einen intensiven Geschmack. Am besten schmeckt sie frisch gerieben. Sie gibt Hühnergerichten, Gemüse und Kartoffelpüree eine besondere Note.

**PASST ZU:** Suppen, weißen Soßen, Spinat, Blumenkohl, Kartoffelpüree, Hackfleisch, Reisgerichten, Ragouts, Möhren, Pasteten und Kuchen.

## NELKEN

Nelken haben einen aromatisch-pikanten Geschmack.

**PASSEN ZU:** Wildgerichten, aber auch zu Marinaden und Fonds.

## PAPRIKA

Grundlage für dieses Würzpulver sind die roten Paprikaschoten. Es ist ein mehr oder weniger scharfes Gewürz und das Grundgewürz der ungarischen Küche.

**PASST ZU:** Soßen, Gulasch, Schaschlik, Reis, Käse, Eier, Salaten, Hühnergerichten, Fisch, Quark, Weiß- und Chinakohl.



## **PFEFFER**

Neben Salz ist Pfeffer das Universalgewürz schlechthin. Am besten schmeckt Pfeffer frisch gemahlen. Weißer Pfeffer ist etwas milder, schwarzer Pfeffer ist etwas kräftiger im Geschmack.

**Als Faustregel gilt:** Mit weißem Pfeffer verfeinert man helle und mit schwarzem Pfeffer dunkle Gerichte.

**PASST ZU:** Suppen, Soßen, Salat, Eierspeisen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Steaks, Geflügel, Hackfleisch, gek. Fisch, Wildbeizen und Fischmarinaden.

## **PIMENT (AUCH NELKENPFEFFER)**

Das Aroma ist eine Mischung aus Nelke, Zimt und Muskat. Der Pimentbaum hat seine Heimat in Indien. Piment gehört zur Familie der Myrtengewächse. Zwei Drittel des Weltbedarfes an Piment wird jedoch aus Jamaika geliefert. Der Name leitet sich vom spanischen Pimienta (Pfeffer) ab.

**PASST ZU:** Suppen, mildem Gemüse, Salat, Eintopfgerichten, Hackfleisch, gek. Fisch, Wildsoßen und Gebäck.

## **SAFRAN**

**PASST ZU:** hellen Fleischbrühen und Soßen, Reis, Fleisch-, Fisch- und Hühnergerichten, Kompotte und Kuchen.

## **SELLERIESALZ**

**PASST ZU:** Suppen, Braten, Gemüse- und Eintopfgerichten.

## **SENF**

### **PASST ZU:**

Wurst, kaltem Braten, Schinken usw.

## **SENFKÖRNER**

### **PASSEN ZU:**

Sauerbraten, Fischmarinaden, Salaten.

## **VANILLE**

### **PASST ZU:**

Süßspeisen, Obstsalat, Kuchen, Backwaren und Gefrorenem.

## **WACHHOLDERBEEREN**

Wachholderbeeren haben einen typischen Gingeschmack, ein kräftiges und eigenwilliges Aroma, das gut zu Wild und Kraut passt. Die braunen getrockneten Wachholderbeeren werden mitgegart und vor dem Servieren entfernt.

### **PASSEN ZU:**

Wildfleisch, Wildgeflügel, Kohlgerichten, Sauerkraut, Beizen und Marinaden.

## **ZIMT**

### **PASST ZU:**

Milchreis, Grießbrei, süßen Soßen, Apfeln, Pfannkuchen, Kompotte, Wildbraten und Sauerbraten.

## VERWENDUNG VON KRÄUTERN

Frisch gehackte Kräuter erst zum Schluss unter die fertige Speise mischen. Getrocknete Kräuter müssen einige Minuten mitgekocht werden.



### **BASILIKUM**

Basilikum hat einen pfeffrig-würzigen und zugleich süßlichen Geschmack. Er gibt Gerichten eine mediterran-italienische Note. Basilikum passt gut zu: Tomaten, Auberginen, Paprika und Gerichten wie Tomatensaucen, Suppen und Antipasti. Natürlich auch gut zu Tomate-Mozzarella oder zu einem frischen Sommersalat.

Der Geschmack ist: würzig, kräftig, leicht bitter. Basilikum gibt es frisch, im Topf, tief gekühlt und getrocknet zu kaufen.

**PASST ZU:** Salat, Kräutersoßen, Gemüsesuppen, Bohnen, Sauerkraut, Schweinefleisch, Leberklößen, Tomaten, Spaghettisaucen, Eintopfgerichten, Krabben, Muscheln und Eierspeisen.

### **BEIFUSS (PIMPERNELL)**

wächst an vielen Wegrändern. Wird bis zu zwei Meter hoch. Wird auch als Heilpflanze verwendet. Sammelzeit ist Juli bis September. Die Wurzel im Spätherbst.

**PASST ZU:** Enten- und Gänsebraten, Schweine- und Hammelbraten, Rüben und Weißkohl.

### **BIBERNELLE (PIMPINELLA)**

**PASST ZU:** Salat, Suppen, Gemüse und Saucen

## BOHNENKRAUT (PFEFFERKRAUT)

Bohnenkraut hat einen feinen, pfefferartigen Geschmack (scharf) und wird als Würzkräut für alle Bohnengerichte verwendet. Bohnenkraut passt aber auch gut zu Lamm- und Pilzgerichten, fetten Gerichten (Stiele und Blätter kurz mitkochen, das macht fettes Essen bekömmlicher), Eintöpfen und Salate.

**PASST ZU:** grünen Bohnen, Kräutersuppen, Hammelbraten, Pilzgerichten, Gurkensalat, Wurstfülle, Hackfleisch, Sauerkraut, Soßen, Bohnengerichten.

## BORRETSCH (GURKENKRAUT)

Borretsch schmeckt leicht nach Gurke.

**PASST ZU:** Gänsebraten, Gemüse, Salat, kalten Saucen und Hackfleisch.

## BRUNNENKRESSE

Brunnenkresse schmeckt scharf und pfeffrig.

**PASST ZU:** Quark, Eiern, Räucherlachs oder als Salat.

## DILL

Dill ist ein feines Kraut und wird zum Würzen von Fisch, Meeresfrüchten, Kalbfleisch, Quark, Gurken und hellen Saucen verwendet. Es schmeckt leicht nach Anis, aber angenehm süßlich.

**PASST ZU:** Fischgerichten, Fischsoßen, Salaten, grünen Bohnen, Erbsen, Gurken, Tomaten, Spinat, Quark und Suppen.

## ESTRAGON

Estragon hat einen pikant-herben, leicht pfeffrig und bitteren, ziemlich intensiven Geschmack (variiert je nach Sorte). Daher sollte Estragon sparsam dosiert werden. Er gibt Saucen, Suppen, Salaten, Fleisch- und Geflügelgerichten einen unverwechselbaren Geschmack. Passt gut zu Fisch, Eiern, hellem Fleisch, Blumenkohl, Paprika, Zucchini und Spargel.

### PASST ZU:

Suppen, Hühnern, Fisch und Krabben, Kalbs- und Lammbraten, Salaten, Reis, Soßen und Mayonnaisen.

## KERBEL

Kerbel hat ein süßlich-herzhaftes Aroma, leicht pfeffrig, schmeckt leicht nach Petersilie und Lakritz, und passt gut zu Salaten, Suppen, grünen Saucen, Kartoffeln, Möhren, Spargel, Kräuterbutter oder Dips. Der Geschmack kommt nur bei frischem Kerbel richtig zur Geltung.

### PASST ZU:

Kartoffelsuppe, Würzsoßen, Suppen, Tomaten, Quark, Kartoffeln und grünen Salaten.

## **KNOBLAUCH**

Knoblauch ist eine Lauchart mit sehr starker Würzkraft. Er gibt vielen Speisen erst den richtigen Pfiff. Vor allem in der mediterranen Küche kommt er viel zum Einsatz. Am besten Knoblauch immer frisch verwenden.

### **PASST ZU:**

Suppen, Salaten, Soßen, Gemüse, Steaks, Schweinebraten, Hammelbraten, Eintopfgerichten und Balkangerichten.



## **KORIANDER**

Koriander schmeckt leicht süßlich, mild pfeffrig, nach Anis.

### **PASST ZU:**

asiatischen Gerichten, Geflügel und Garnelen, Salaten, Reis, Schweinebraten, Würsten, Pasteten, Apfelkompott, Kuchen, Lebkuchen, Schweine- und Hammelfleisch, Kohl, Karotten, Wild und eingelegten Früchten.

## **KORIANDERGRÜN**

Koriandergrün hat einen scharf-pikanten anisähnlichen Geschmack. Wird viel in der texanisch-mexikanischen und in der asiatischen Küche verwendet. Koriandergrün ist ganzjährig im Handel frisch erhältlich.

## **LIEBSTÖCKEL, AUCH MAGGIKRAUT GENANNT**

Liebstöckel ist ein aromatisch-duftendes Kraut, schmeckt würzig und kräftig nach Sellerie. Wird in gemischten Kräutersträußchen angeboten. Geschmacklich erinnert es stark an Maggi.

### **PASST ZU:**

Hülsenfrüchten, kräftigen Schmorgerichten. Sollte sparsam verwendet werden und kann das Suppengrün ersetzen. Passt auch zu Suppen, Salaten, Rohkost, Fisch, Braten und Ragoouts sowie Soßen.

## LORBEER

Lorbeer wird meist getrocknet verwendet und schmeckt leicht bitter. Er gehört in jede gute Brühe und ist das Standardgewürz im Sauerkraut. Mitkochen lassen und vor dem Servieren entfernen.

**PASST ZU:** Wildgerichten und Beizen, Sauerkraut, Fischsud, Suppen, Marinaden, Ragouts und eingelegten Gurken.

## MAJORAN

Majoran hat einen pikant-bitteren, leicht pfeffrigen Geschmack. Mit ihm werden Wurst, Hackfleisch, Kartoffeln, Leber und Gänsebraten gewürzt. Majoran kann auch gut getrocknet verwendet werden. Anders als andere Kräuter verliert er durch das Trocknen kaum an Würzkraft. Wirkt verdauungsfördernd.

**PASST ZU:** Kartoffelsuppe und Kartoffelgerichten, Pilzgerichten, Ente, Gänsebraten, Huhn oder Hühnergerichten, Hackfleisch, Gemüse, Salat, Leber, Pilzen, Karotten, Wurstfülle, grünen Bohnen und Bohnen.

## MINZE

Minze hat einen frischen, mentholhaltigen Geschmack. Passt gut zu fruchtigen Desserts, Salaten, orientalischen Gerichten.

**PASST ZU:** Hülsenfrüchten, Soßen, Salaten, Erbsensuppe, Lammbraten, Hackfleisch, Karotten und Kartoffeln.

## OREGANO

Schmeckt sehr würzig, scharf, herb, leicht bitter. Beim Oregano handelt es sich um die italienische Variante des Majorans.

**PASST ZU:** Lamm- und Schweinefleisch, Fisch, Schafskäse, Tomatensuppen und -soßen, Würsten, Eintopfgerichten, Möhren, Gurken, Kalbfleischgerichten, Spaghettisoßen, Gemüse, Eierspeisen und Pizza.

## PETERSILIE

Es gibt glatte und krause Petersilie, glatte Petersilie ist aromatischer. Petersilie ist das bekannteste unserer Kräuterküche und gibt jeder Speise eine gewisse Note.

## PASST ZU:

Kartoffeln, Tomaten, Möhren, Salaten. Aber auch zu Kräutersuppen und Kräutersoßen, Gemüsesuppen, zur Garnierung, Fleischfüllungen, Hackfleisch, Omeletts, Eintopfgerichten, gekochtem Fisch.

## PORTULAK

Im Mittelalter wurde Portulak wegen seinem hohen Gehalt an Carotin und Vitamin C als Skorbut-Heilmittel verwendet. Daher sollte Portulak, um einen Vitaminverlust zu vermeiden, möglichst nicht mitgekocht werden.

**PASST ZU:** Kopf-, Tomaten- und Gurkensalat, Rahmsuppen, Soßen, Quarkspeisen, als Gemüse zu Spinat, zu gedünsteten Tomaten, Paprikaschoten, Zwiebeln und Knoblauch als Kapernersatz (eingelegte junge Knospen).

## ROSMARIN

Rosmarin hat einen herb-würzigen, leicht bitteren Geschmack und ist geschmacklich sehr dominant. Daher verträgt er sich nicht mit anderen Gewürzen und sollte sparsam verwendet werden. Eine besondere geschmackliche Note verleiht Rosmarin Geflügel, Wild, kräftigem Fleisch und Lammgerichten. Rosmarin eignet sich zum Aromatisieren von Olivenöl.

**PASST ZU:** Gemüsesuppen und -eintopfgerichten, allen Braten, Huhn oder Hühnergerichten, Kräutersoßen, Pilzen, Kartoffeln und Wildgerichten.

## SALBEI

Kraftvoller Geschmack. Je nach Sorte mild bis streng bitter. Passt zu Kalbs-, Lamm-, Geflügel-, Leber- und Fischgerichten. Ist nicht jedermanns Sache.

### **PASSEN ZU:**

Braten, Hühnerleber, Kaninchen, Salaten, Geflügel, Tomaten, Minestrone, Grillspießen, Steaks und Hackfleisch.

## SAUERAMPFER

### **PASST ZU:**

grünem Salat und Gemüsesuppen.

## SCHNITTLAUCH

Schnittlauch schmeckt leicht nach Zwiebeln und passt wie Petersilie zu fast jedem Gericht. Am besten frisch verwenden und kurz vor dem Anrichten über das Gericht streuen.

### **PASSEN ZU:**

Eierspeisen, Suppen, Gemüse, Salaten, Kräutersoßen, Tomaten, Krabben, Räucherfisch Quark und Tatar.

## THYMIAN

Thymian hat einen herb-würzigen Geschmack und ist Bestandteil der Kräuter der Provence-Mischung. Geschmacklich liegt es zwischen Bohnenkraut und Majoran. Wirkt verdauungsfördernd.

Der echte Thymian (*Thymus vulgaris*) ist übrigens vom Würzburger Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Arzneipflanze des Jahres 2006 gekürt worden.

Thymian hat eine lange Geschichte als Heilkraut und zählt heute zu den wertvollsten Arzneipflanzen bei Erkältungskrankheiten.

Die Hauptinhaltsstoffe des Thymians sind ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide. Der Name leitet sich vom griechischen *thymiama* ab, das bedeutet Räucherwerk.

**PASST ZU:** Gemüsesuppen, Fische, Braten, Lebergerichte, Spaghettisoßen, Wildsoßen, fetten Gerichten, Eintöpfen, Hülsenfrüchten, Auberginen, Tomaten, Tomatensalat, Pilzgerichten, Omeletts und Kartoffeln.

## WEINRAUTE, RAUTE

Die Weinraute wurde im Mittelalter als Mittel gegen die Pest eingesetzt. Wird in geringen Mengen an Salate, Fleisch- und Käsegerichte, Spinat, Wirsing, Pilze, Hammel, gekochten Fisch und Quark gegeben. Weinraute ist auch eine klassische Zutat zu Grappa.

**PASST ZU:** Essig, Minestrone, Einlegegurken, Wildbeize, Hammelgerichten und grünen Salaten.

## YSOP

Der Geschmack von Ysop ist herb würzig, liegt geschmacklich zwischen Oregano und Salbei.

### **PASST ZU:**

Hülsenfrüchten, Kartoffelgerichten, scharf angebratenen Gemüsepfannen, zur Herstellung von Kräuternessig und Kräuterölen, für Tee, für Kräuterkäse, in Salatdressings, Marinaden und in Suppen. Auch gut zu Kalbsbraten, südliche Gemüse-Eintopfgerichte, Tomatensalat, Kartoffeln und Quark.

## ZITRONENMELISSE

Zitronenmelisse hat einen frischen zitronenähnlichen Geschmack.

### **PASST ZU:**

hellem Fleisch, Fisch, grünen Salaten, Wildbraten, Tomatensoße, gekochten Fisch, Quark, grüner Soße, Omeletts und Desserts.

Mit den hübschen gezackten Blättchen kann man Torten und Eisbecher verzieren.

## FETTARME GARMETHODEN





## DÄMPFEN

Garen durch Wasserdampf mit Hilfe eines Siebeinsatzes. Vitamine und Mineralstoffe sowie Geschmack und Form bleiben besser erhalten.

**Bsp.:** Kartoffeln, Gemüse (außer Blumenkohl: wird grau), Geflügel und Fisch

## DÜNSTEN

Garen mit wenig Flüssigkeit und Fett bei 100° C im geschlossenen Topf oder in Folie im Ofen, wenig Vitamin- und Mineralstoffverlust.

**Bsp.:** Kalb, Huhn, Fisch, zartes Gemüse, Reis

## KOCHEN

Garen in reichlich Flüssigkeit bei 100° C im Topf (offen oder geschlossen), Aroma geht ins Wasser über, wasserlösliche und hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört.

**Bsp.:** Eintopf, Kompott, Spargel, Kartoffeln

## GARZIEHEN

Garen in reichlich Flüssigkeit unter dem Siedepunkt (75 – 90° C).

**Bsp.:** Fisch, Klöße, Reis

## SCHNELLGAREN UNTER DAMPFDRUCK

Garen mit oder ohne Fett im Schnellkochtopf mit geringer Flüssigkeitsmenge, Verluste bei hitzeempfindlichen Vitaminen.

**Bsp.:** Hülsenfrüchte, Rindfleisch, Kartoffeln, Suppenhuhn

## BRATEN IN DER PFANNE

Garen bei starker Hitze in beschichteter Pfanne unter Zusatz von wenig Fett oder etwas Flüssigkeit, Aromaproduktion wird gefördert.

**Bsp.:** Fleisch, Würstchen, Fischfilets

## Um Ihren Fettverzehr zu senken, sollten Sie auch folgende Tipps nicht außer Acht lassen:

- 01** Essen Sie lieber größere Gemüse- statt Fleischportionen.
- 03** Achten Sie darauf, die mageren Sorten von Fleisch, Wurst, Käse und anderen Milchprodukten zu verwenden.
- 03** Schneiden Sie Ihren Aufschnitt möglichst dünn und belegen / bestreichen Sie Ihr Brot dünn.
- 04** Bei der Verwendung von Öl sollten Sie mit Tee- und Esslöffel arbeiten.
- 05** Nutzen Sie die Möglichkeiten fettarmer Zubereitungsmethoden.

## TIPPS ZUM VERZEHR

Übergewicht ist in der Regel die Folge von unnötiger Energieaufnahme.

Bei der Ernährungsumstellung sollten Sie deshalb lernen, nicht drei große, mit Energie vollgestopfte Mahlzeiten zuzuführen, sondern 5 – 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, denn mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger und sorgen für eine gleichmäßige Leistungsfähigkeit den Tag über.



Die Zwischenmahlzeiten sollten Sie dabei aus Obst und Gemüse sowie aus mageren Milchprodukten wählen.

**Für die Hauptmahlzeiten sollten Sie Lebensmittel auswählen, die einen hohen Ballaststoffanteil haben und dadurch länger sättigen.**

### FRÜHSTÜCK

Müsli, Vollkornbrot, -brötchen mit fettarmem Belag, Obst, Säfte

### MITTAGESSEN

Mehr Gemüse / Salat und Kartoffeln als Fleisch, Obst oder Obstsalat als Nachtisch, Vollkornnudeln, Naturreis verwenden

### ABENDESSEN

Vollkornbrot, -brötchen mit fettarmen Belag, Gemüse / Salat

Ihre Mahlzeiten sollten Sie appetitlich anrichten, denn das Auge isst mit. Verwenden Sie lieber kleine Teller, dann sehen die Portionen größer aus.

Nehmen Sie sich Zeit beim Essen und lassen Sie sich nicht ablenken. Sie werden merken, dass auch eine kleine Portion sättigt.

Durch die ballaststoffreiche Kost ist es notwendig, genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Ca. 2 – 3 Liter kalorienarmen Durstlöscher sollten Sie daher trinken.



## TIPPS BEIM FEIERN

### **Stellen Sie sich vor, Sie werden zu einer Feier eingeladen.**

Oft steht man dabei vor dem Problem, dass nicht die richtigen und gesunden Speisen auf dem Tisch stehen, oder Sie sich nicht trauen, nur die kalorienarmen Speisen auszuwählen. Aus diesem Grund können Sie die Möglichkeit nutzen, Ihre Mahlzeit schon zu Hause einzunehmen.

Sollte sich die Feier über den ganzen Tag ziehen, ist dieser erste Tipp natürlich nicht ideal. In diesem Fall greifen Sie bevorzugt zu den kalorienarmen Speisen wie Gemüse, Obst und Salate, oder Sie legen vor bzw. nach der Festlichkeit einen Schmaltag ein.

Von Gästen, die Sie von Ihrer Entscheidung, auf die fettarmen Lebensmittel zurückzugreifen, abbringen wollen, sollten Sie sich nicht negativ beeinflussen lassen.

Lernen Sie stattdessen, „Nein“ zu sagen und lassen Sie sich keinesfalls bedauern. Versuchen Sie, Ihre Freunde einfach auf Ihre Seite zu ziehen und sie von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu überzeugen.

## MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb

Fachklinik für Neurologie und klinische Neuropsychologie

Fachklinik für Konservative Orthopäde

Neurologisch-orthopädisches Kompetenzzentrum



[www.reha-zentrum-bad-orb.de](http://www.reha-zentrum-bad-orb.de)

## Hier finden Sie uns

Spessartstraße 20, 63619 Bad Orb

Telefon 0 60 52 808-0

Telefax 0 60 52 808-649

[info.bad-orb@mediclin.de](mailto:info.bad-orb@mediclin.de)

Das MEDICLIN Reha-Zentrum Bad Orb befindet sich nahe Frankfurt am Main, Aschaffenburg, Fulda, Offenbach, Hanau und Gelnhausen.

### Mit der Bahn

Der Zug über Frankfurt oder Fulda fährt bis zum Bahnhof Wächtersbach. Dort holen wir Sie gerne ab.

### Mit dem Auto

Sie fahren auf der A 66 bis zur Ausfahrt Bad Orb/Wächtersbach. Im Ort ist das Reha-Zentrum nach 1,6 km rechts ausgeschildert.