

## Fit in den Frühling

**Mit dem Frühling steigt das Bedürfnis nach Bewegung, frischer Luft und gesunder Ernährung. Wer die Gunst der Stunde nutzt und die frische Frühlingsküche im Speiseplan integriert, kann regelrecht von natürlichen Vitaminbomben profitieren.**

### **Frische Küche gegen die Frühjahrsmüdigkeit**

Lichtmangel, kalte Temperaturen, häufigere Infekte und eine durchschnittlich eher verminderte körperliche Aktivität haben zur Folge, dass der Winter für unseren Organismus eine zehrende Jahreszeit ist. Dabei schwächt eine einseitige Ernährung zusätzlich unser Immunsystem. Umso gelegener kommt das frische Angebot an regionalen und saisonalen Salaten, Gemüse und Früchten in allen Farben und Formen. Sie liefern uns eine immense Fülle an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen sowie natürlichen Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffen. Die Chance sollte daher nicht ungenutzt bleiben, möglichst fünf Portionen von diesen Lebensmitteln täglich in den Speiseplan einzubauen. Als Mass für das Abschätzen der Menge können die eigenen Hände dienen, wobei eine Handvoll Gemüse oder Früchte eine Portion ergeben.

### **Ist eine Saftkur sinnvoll?**

Jeden Frühling kursieren verlockende Empfehlungen zu radikalen Saftkuren, um die im Winter angesammelten Kilos los zu werden. Eine Saftkur ist eine Form des Fastens, bei der meist keine feste Nahrung aufgenommen wird. Dabei versprechen viele Anbieter eine schnelle Gewichtsreduktion sowie die Ausschwemmung von scheinbar anfallenden Giftstoffen. Nun hat ein Verzicht auf feste Nahrung über mehrere Tage keinen nennbaren positiven Effekt auf unsere Gesundheit. Je nach Zusammensetzung liefern die Säfte grosse Mengen an Zucker, was für den Stoffwechsel mehr Stress als Entlastung bedeutet. Zudem verfügen unsere Verdauungsorgane seit tausenden von Jahren über selbstreinigende Mechanismen, welche eine Anreicherung von ungünstigen Stoffen verhindern. Ernährungsexperten empfehlen als Alternative zu einer kurzfristigen Saftkur, die Ernährung langfristig umzustellen, indem süsse Snacks, Süssgetränke sowie Fertigprodukte reduziert und dafür vermehrt Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte, Nüsse und Kerne im Speiseplan eingebaut werden. Hierzu kommt die oben beschriebene Frühlingsküche wie gelegen.

### **Die Frühlingssonne zur Bildung von Vitamin D nutzen**

Vom Spätherbst bis Frühlingsbeginn besteht in der Schweiz eine schwache Sonneneinstrahlung. Während dieser Zeit kann der Vitamin D-Gehalt im Blut unter den empfohlenen Blutwert sinken, da 80-90% des Vitamin D durch Photosynthese unter Einwirkung von UV-Strahlen in der Haut gebildet wird. Nur 10-20% des täglichen Vitamin D-Bedarfs kann über die Zufuhr von Vitamin D-reichen Nahrungsmitteln wie fetten Fisch, Pilze oder Milchprodukte abgedeckt werden. Das Vitamin D ist für die menschliche Gesundheit wichtig. Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung wirkt sich zum Beispiel positiv auf die Muskel- und Knochengesundheit aus. Mit einem geschickt gewählten Aufenthalt im Freien, zum Beispiel eine Stunde am Morgen oder späteren Nachmittag, ist bereits im Frühling eine ausreichende Vitamin D-Bildung möglich, ohne die Haut zu starker Sonnenstrahlung auszusetzen.

Céline Felder, Ernährungsberaterin BSc BFH  
Hirslanden Klinik St. Anna