

## **Informationsmaterialien und Anregungen für Ihre Gesundheit**

### **Bewegung:**

Das Poster Bewegungsdreieck von der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)* und *Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (In Form)* zeigt Ihnen die nationalen Bewegungsempfehlungen auf einem Blick für Erwachsene und Kinder. Eine PDF-Datei steht Ihnen über den nachfolgenden Link kostenlos zum Download zur Verfügung. Alternativ können Sie sich auch ein Poster kostenlos zuschicken lassen.

<https://www.in-form.de/materialien/poster-bewegungsdreieck/>

### **Ernährung:**

Die 10 Regel und der Ernährungskreis der *deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* listen Ihnen übersichtlich und prägnant die aktuellen Empfehlungen und Orientierungswerte für eine gesunde und vollwertige Ernährung auf.

<https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/>

Die folgenden Links beinhalten Kochrezepte für eine gesunde Ernährung, welche aktuell von der *deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* empfohlen werden.

<https://www.inform-rezepte.de/rezepte/>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte/>

### **Entspannung:**

Die 7Mind-App bietet Stresspräventionskurse für Ihr mobiles Endgerät an und ist in der Basis-Version kostenlos. Die Premium-Version wird von den meisten deutschen Krankenkassen bezuschusst.

<https://www.7mind.de/>

## Leckere Rezeptideen

### So könnten einige gesunde Mahlzeiten für Ihren Tag aussehen:

Als Frühstück eine energiegeladene Schüssel [Beeren-Porridge](#).

Ein leckeres [Avocadobrot](#) und ein paar [Knusper-Würz-Früchte](#) als Mittagssnack.

Und für das Abendessen ein saftiger [Burger mit bunten Pommes](#).

Hier noch ein paar weitere Ideen für Ihre gesunde Ernährung:

<b>Frühstück</b>	<b>Mittag- oder Abendessen</b>	<b>Snacks</b>
<a href="#">Pancakes mit Granatapfel-Birnen-Kompott</a>	<a href="#">Kichererbsen-Curry mit Putenbrust</a>	<a href="#">Energy Balls</a>
<a href="#">Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen</a>	<a href="#">Frühlings-Lasagne</a>	<a href="#">Rote-Bete-Chips</a>
<a href="#">Spinat-Kiwi-Smoothie-Bowl</a>	<a href="#">Fischfilet mit Brokkoli und Limetten-Honig-Senf-Sauce</a>	<a href="#">Vegane Lebkuchen-Plätzchen</a>
<a href="#">Brot mit Radieschen-Frischkäse und Kresse</a>	<a href="#">Radicchio-Gorgonzola-Salat mit Walnüssen</a>	<a href="#">Bruschetta</a>

Alle weiteren von der DGE empfohlenen Rezeptideen finden sie unter:

<https://www.inform-rezepte.de/rezepte/>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/familienrezepte/>



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

## Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

- 1 Lebensmittelvielfalt genießen**  
Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.



Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

- 2 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.



Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

- 3 Vollkorn wählen**  
Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.



Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- 4 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.



Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B<sub>2</sub> und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

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



Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

- 6 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.



Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

- 7 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.



Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe. Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern. Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

- 8 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.



Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

- 9 Achtsam essen und genießen**  
Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.



Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

- 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. In dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.



Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

mehr Informationen unter  
[www.dge.de/10regeln](http://www.dge.de/10regeln)

## Allgemeine Empfehlungen für eine tägliche gesunde Ernährung der DGE



Lebensmittel	Orientierungswerte für Erwachsene
<b>Gruppe 1:</b> Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	täglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 – 6 Scheiben (200 – 300 g) Brot oder 3 – 5 Scheiben (150 – 250 g) Brot und 50 – 60 g Getreideflocken und</li> <li>• 1 Portion (200 – 250 g) Kartoffeln (gekart) oder 1 Portion (200 – 250 g) Nudeln (gekart) oder 1 Portion (150 – 180 g) Reis (gekart)</li> </ul> <p>Wählen Sie Vollkornprodukte.</p>
<b>Gruppe 2:</b> Gemüse und Salat	täglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse 300 g gekartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gekartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat</li> </ul> <p>Essen Sie sowohl gekartes, als auch rohes Gemüse und Salat.</p>
<b>Gruppe 3:</b> Obst	täglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• mindestens 2 Portionen (250 g) Obst</li> </ul> <p>Essen Sie Obst, wenn möglich, mit Schale und frisch. 25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.</p>
<b>Gruppe 4:</b> Milch und Milchprodukte	täglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 – 250 g Milch und Milchprodukte und</li> <li>• 2 Scheiben (50 – 60 g) Käse</li> </ul> <p>Wenn Sie Kalorien sparen wollen, wählen Sie die fettarmen Varianten.</p>
<b>Gruppe 5:</b> Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	wöchentlich <ul style="list-style-type: none"> <li>• bis zu 300 – 600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst und</li> <li>• 1 Portion (80 – 150 g) Seefisch (wie Kabeljau oder Rotbarsch) und</li> <li>• 1 Portion (70 g) fettreichen Seefisch (wie Lachs, Makrele oder Hering) und</li> <li>• bis zu 3 Eier</li> </ul>
<b>Gruppe 6:</b> Öle und Fette	täglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 – 15 g Öl (z. B. Raps-, Walnuss- oder Sojaöl) und</li> <li>• 15 – 30 g Margarine oder Butter</li> </ul> <p>Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.</p>
<b>Gruppe 7:</b> Getränke	täglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• rund 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee</li> </ul> <p>Bevorzugen Sie kalorienfreie/-arme Getränke.</p>

Einige Beispiele empfohlener Ernährungsberater:innen:

<https://vitaliq.de/> (Teilweise auch Entspannung; Stressmanagement; Bewegung, v. a. Yoga)

<https://www.medicover.de/de/facilities/facharztzentrum-frankfurt-westend/behandlungsbereiche/ernaehrungsberater>

<https://www.weber-ernaehrungsberatung.de/>