



Iss dich

gesund.



Du bist, was du isst?

Du möchtest deinen Ernährungsstil ändern und gesünder leben? Du kannst sofort damit beginnen! Finde heraus, was dir schmeckt und was zu dir passt. Und schon ist der erste Schritt getan.



Schon gewusst?

One apple a day keeps the doctor away - das ist nicht nur ein Spruch, sondern wissenschaftlich belegt.



Das wird serviert:

- 4 [Ernährung als Lifestyle](#)
- 6 [Gutes Essen ganz nah](#)
- 8 [Gesundes Essen für's Klima](#)
- 10 [Schnelle Küche im Alltag](#)
- 12 [Familienkochen](#)
- 14 [Vitamine ohne Ende](#)
- 16 [5-am-Tag-Challenge](#)
- 18 [Flüssignahrung](#)
- 20 [Waage, BMI & Co.](#)
- 22 [Unser Angebot für dich](#)

Iss doch,

was du

willst.

Von Fleisch bis Vegan.

Nur kein Fleisch!

Ab und an ein Ei oder ein Stück Käse ist in der vegetarischen Ernährung in Ordnung. Fleisch und Wurst kommen aber nie auf den Teller, Fisch und Meerestiere manchmal schon.

Nichts vom Tier!

Vegan essen heißt, nichts zu essen, was vom Tier kommt. Also weder Fisch noch Fleisch. Aber auch keine Milch, keinen Käse, keine Eier und keinen Honig. Bei manchen Vitalstoffen kann es durch die einseitige Ernährungsweise zu Mangelsituationen kommen.

Typische Allesesser?

Flexitarisch isst, wer von allem etwas isst und dabei auf frische Zubereitung und ausgewogene Zusammensetzung achtet. Bei tierischen Lebensmitteln ist vor allem die Herkunft wichtig. Qualität geht vor Quantität.

Schmeckt? Schmeckt!

Der Körper weiß am besten, was er braucht. Also einfach dem Bauchgefühl folgen. So bleibt es auch immer schön abwechslungsreich. Man nennt das „Intuitive Ernährung“.

Tierisch lecker?

Fleisch und Lebensmittel tierischer Herkunft können wertvolle Bestandteile der Ernährung sein. **Tipp:** Weniger ist gerade hier oft mehr. Und beim Einkauf auf gute Tierhaltung achten. Am besten von einem Hof in der Nähe.

Warum in die Ferne schweifen?

Gutes Essen ganz nah.

Je kleiner der ökologische Fußabdruck, desto besser – ganz logisch eigentlich. Auch Einkaufen und Essen kann nicht nur lecker und gesund sein, sondern was für's Klima tun:

Pupsende Kühe

Tiere sind nicht automatisch schlecht für das Klima, aber die Menge macht's: Die landwirtschaftliche Tierhaltung ist für mehr als 1/10 aller Treibhausgase verantwortlich. Weniger Fleisch- und Tierprodukte sind daher echte Klimaretter.

Flugverbot

Bohnen aus Kenia oder Spargel aus Peru haben bis in unsere Supermärkte lange Reisen hinter sich. Lokal geht's auch und genau so lecker.

Ist das noch gut?

Abgelaufene Lebensmittel sind oft noch lange über das MHD hinaus genießbar und müssen nicht in die Tonne. Ein Geruchs- und Geschmackstest hilft.

Krumme Sachen

Krumme Gurken oder Äpfel mit kleinen Druckstellen schmecken genauso gut wie die geraden und glänzenden Supermarkt-Schönheiten.

Unverpackt

Produktverpackungen haben einen großen Anteil an unseren Müllbergen. Unverpackt-Läden kommen ohne aus.



Schon gewusst?

Bewegung tut nicht nur uns, sondern auch der Umwelt gut. Wer mit dem Rad statt dem Auto den Einkauf erledigt, spart pro 100 zurückgelegte Kilometer fast 20 kg CO₂.



Fridays for Food.

Gesundes Essen fürs Klima.

Unsere Supermärkte sind immer gut mit Produkten aus der ganzen Welt gefüllt. Dabei liegt das Gute so nah. Regional erzeugte Obst- und Gemüsesorten bieten perfekte Grundzutaten für eine gesunde Küche. Und das zu jeder Jahreszeit. Nicht nur gut für dich, sondern auch für die Umwelt.

Frühling



Spinat, Spargel, Mangold, Stielmus, Kohlrabi, Radieschen, Spitzkohl, Frühwirsing, Rhabarber, Lauchzwiebeln, Erbsen, Chicorée, Mairübchen, verschiedene Salate



Erdbeeren

Sommer



Blumenkohl, Brokkoli, Gurken, Paprika, Tomaten, Zuckerschoten, Rote Bete, Zucchini, grüne Bohnen, Auberginen, Staudensellerie, Fenchel, dicke Bohnen, Rucola, verschiedene Salate



Kirschen, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Mirabellen

Herbst



Kürbisse, Pastinaken, Petersilienwurzel, Rübchen, Zuckermais, Knollensellerie



Zwetschgen, Birnen, Äpfel, Nüsse, Weintrauben, Quitten

Winter



Rot- und Weißkohl, Wirsing, Grünkohl, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Topinambur, Steckrüben, Endivie, Feldsalat



späte Äpfel oder Quitten



Einige heimische Obst- und Gemüsesorten sind besonders gut lagerfähig. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln oder auch Äpfel bekommst du deshalb fast das ganze Jahr über aus regionalem Anbau.



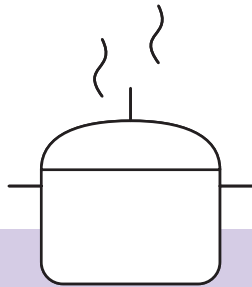
Schon gewusst?

Viele heimische Nahrungsmittel kannst du sammeln oder ernten. Wildkräuter wie Löwenzahn oder Bärlauch im Frühling; Waldbrombeeren, Walderdbeeren, Waldhimbeeren im Sommer, Äpfel, Birnen und Nüsse im Frühherbst.

Ruckzuck aufgetischt.

Gesundes schnell gekocht.

Zwischen Job, Haushalt und Co. fehlt oft die Zeit zum Kochen. Mit ein paar Tipps lässt sich frische, gesunde Küche aber easy in den Alltag einbauen.



Gute Planung: Das A und O

Mach dir einen Plan für die Woche. So musst du nicht dauernd einkaufen gehen. Plane für die zweite Wochenhälfte mit gut lagerfähigen Zutaten (Möhren, Kohl, Pastinaken, Kürbis).

Angesagt: One-Pot

Solche Gerichte sind abwechslungsreich und lassen sich super easy gleich für mehrere Tage zubereiten: Also alles in einem Topf gegart, in einer großen Pfanne gebraten oder in einer Auflaufform gebacken.

So einfach? So einfach!

Koch Gerichte wie Currys oder Bolognese in größeren Mengen und frier passende Portionen ein. Die lassen sich aufgetaut immer wieder anders kombinieren.

Basics: Vorbereiten und abwandeln

Koch z. B. eine größere Menge Nudeln: Am ersten Tag genießt du sie mit einer leckeren Sauce, am zweiten Tag bereitest du dir einen Nudelsalat zu, am dritten Tag gib'ts knusprige Bratnudeln mit Gemüse. Beim Abendessen ist was übrig geblieben? Nimm am nächsten Tag einfach mit, was du nicht geschafft hast. Verwende dafür eine Lunchbox.

Snacktime geht immer

Äpfel, Trockenfrüchte und Nüsse sind prima Energiespender, voller gesunder Inhaltsstoffe und passen in jede Tasche.

Meal-Prep

Bereite dir Salate, Reis-, Nudel- oder Gemüsegerichte für mehrere Tage zu, füll dir passende Portionen in Behälter – und du hast immer frisches Essen genussbereit.

Alle an den Tisch bitte!

Kochen für die Familie.

Deine Familie hat Lust auf was Leckeres? Dann kocht doch öfter mal miteinander! Das entlastet dich als Köchin oder Koch und macht allen viel Spaß! Der Spaß beginnt bereits beim gemeinsamen Planen, Einkaufen und Zubereiten. Egal ob nach Rezept oder kreativ frei Schnauze: Lasst euch Zeit beim Genießen!



Von klein auf dabei

Lass deine Kinder mitkochen. Dann lernen sie durch Mitmachen gleich eine Menge über gesunde Ernährung. Zum Beispiel, dass Essen nicht aus der Dose kommt, sondern aus dem Garten oder vom Bauernhof. Und sie erfahren, wie man die frischen Zutaten richtig zubereitet.

Schön bunt und gesund

Kinder lieben Bunt. Das gilt auch für das Essen. Deshalb stell eine bunte Gemüse-mischung bereit: Rotes wie Paprika, Rote Bete oder Tomaten, Grünes wie Kräuter, Bohnen, Staudensellerie, Zucchini und Erbsen, Orangefarbenes wie Möhren, Gelbes wie Mais, Kartoffeln und Zwiebeln, Violette wie Auberginen. Nebenbei lernen Kinder, dass ein bunter Gemüseteller alle wichtigen Nährstoffe liefert, die sie zum Wachsen und Gesundbleiben brauchen.

Das Auge isst mit

Ganz wichtige Erfahrung nicht nur für Kinder: Alle Zutaten haben besondere Eigenschaften, spezielle Gerüche und Aromen. Alles sieht unterschiedlich aus und fühlt sich auch unterschiedlich an. Es gibt so viel Neues zu entdecken. Und all das macht richtig Appetit!

Grüner wird's nicht!

Vitamine ohne Ende.

Dein Essen.

Denkst du an Obst und Gemüse, denkst du bestimmt auch an Vitamine. Die sind wichtig, aber längst nicht alles. Apfel, Paprika und Co. bieten dir weitaus mehr als nur Vitamine, nämlich Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Wie viel von was worin genau steckt, kannst du aus Nährwerttabellen entnehmen.

Du kannst die ganzen Tabellen aber auch beiseitelassen: Iss einfach täglich 2 Obst- und 3 Gemüseportionen und achte dabei eine möglichst große Bandbreite an unterschiedlichen Sorten. Dann kannst du sicher sein, von allem genug zu bekommen. Und Nahrungsergänzungsmittel benötigst du dann nur noch, wenn wirklich ein Mangel besteht und deine Ärztin oder dein Arzt sie dir empfehlen.

Vitamine:

In Gemüse- und Obstsorten finden sich vor allem Beta-Carotin (eine Vorstufe von Vitamin A), Vitamin C, Vitamin K, Folat und Vitamin B 6

Spurenelemente:

Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen stecken in unterschiedlichen Anteilen in fast allen Obst- und Gemüsesorten

Sekundäre Pflanzenstoffe:

Flavonoide, Phenolsäuren, Carotinoide, Phytoöstrogene, Glucosinolate, Monoterpene, Saponine und Phytosterole sind Farb-, Duft- und Aromastoffe in Pflanzen



Dein

Lifestyle.

Wozu brauchst du das alles?

Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe sind für deine Gesundheit wichtig – sie sorgen für das Funktionieren deiner Organe, stabile hormonelle und neuronale Abläufe und gesundes Wachstum. Sie stärken dein Immunsystem und können zum Schutz vor vielen Erkrankungen beitragen.

Hinzu kommen die sogenannten Ballaststoffe oder Nahrungsfasern, die ausschließlich in Pflanzen enthalten sind. Sie sind vor allem für die gesunde Darmfunktion wichtig und unterstützen deinen Stoffwechsel.



Schon gewusst?

Neben den Vitalstoffen enthalten Obst und Gemüse auch Zucker. Natürlicher Fruchtzucker ist aber nicht gesünder als Industriezucker. Deshalb lieber zwei Orangen essen als einen Liter Orangensaft trinken, der den Fruchtzucker von 10 oder 12 Orangen enthält.

5 am Tag!

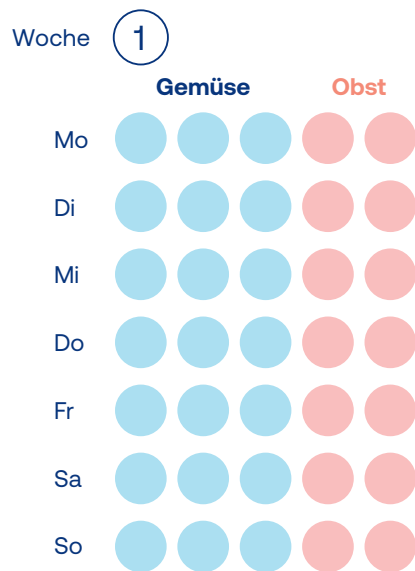
Deine

Challenge

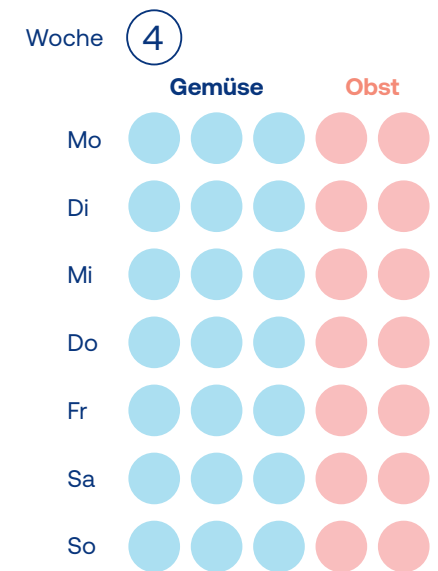
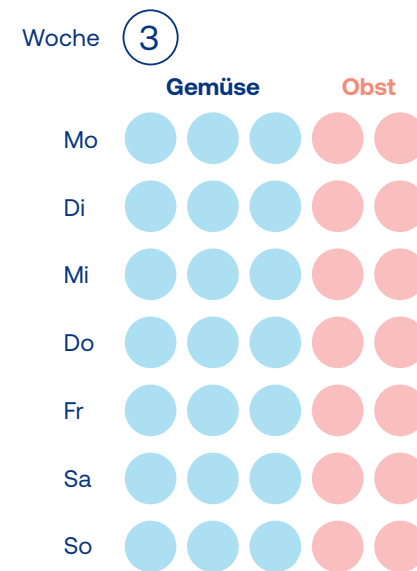
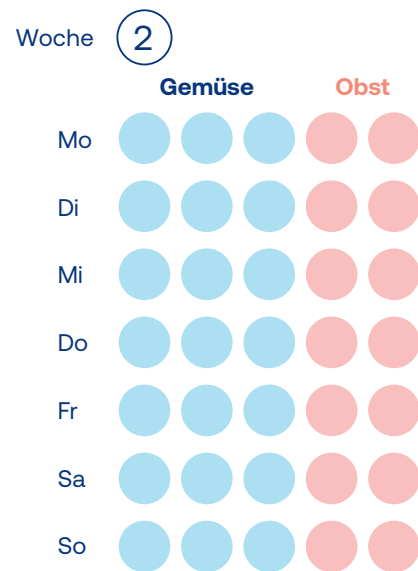
startet jetzt.

Obst und Gemüse sind gut für dich – so weit die Theorie. Und nun? Startschuss für eine gesündere Ernährung! Versuche über einen Zeitraum von 4 Wochen täglich 2 Obst- und 3 Gemüseportionen in deine Mahlzeiten einzubauen. Das geht ganz leicht: Beeren im Porridge, einen Apfel als Snack, mittags einen bunten Salat, zwischendurch ein paar Möhren und abends ordentlich Gemüse als Suppe oder Auflauf.

Los geht's!



16



17

Durstlöscher.

Let's

have a drink.



Gutes Essen? Check! Zu einer gesunden Ernährung gehört aber auch ausreichend Flüssigkeit. So trinkst du dich fit:

- **1,5 Liter Flüssigkeit täglich sind Pflicht** – mindestens. So ist dein Körper ausreichend versorgt. Es darf gerne auch mehr sein. Insbesondere an heißen Tagen oder nach dem Sport.
- **Wasser ist der ideale Durstlöscher.** Und wenn du Leitungswasser trinkst, sparst du on top und hast weniger zu schleppen. Gut für Geldbeutel und Rücken.
- **Geschmackliche Abwechslung** bekommst du mit ungesüßten Kräuter- und Früchtetees. Oder du peppst dein Wasser mit Zitrone, Beeren, Trauben, Kräutern oder Gurkenscheiben auf.
- Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder schwarzer Tee sind OK, aber in Maßen und **am besten ohne Zucker.**
- Hab ein Auge auf Zucker. Frische Säfte erscheinen oft ideal, haben aber von Natur aus viel Fruchtzucker. **Tipp: Zur Schorie wechseln.** Auch Softdrinks, Eistees und Co. sind oft viel zu süß.
- Ein kühles Bier an heißen Tagen kann erfrischend sein, ist aber kein geeigneter Durstlöscher. **Wasser und Früchtetee haben im Gegensatz zu Alkohol Null Kalorien.**



Schon gewusst?

Wichtige Bestandteile deiner Nahrung können nur in Wasser gelöst zu den Zellen transportiert werden. Und nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr kann dein Körper Abfallprodukte deines Stoffwechsels ausscheiden.

Waage es nicht!

Dein gesundes Wohlfühlgewicht.

Wo das Normalgewicht endet und das Übergewicht beginnt, verrät dir dein Body Mass Index (BMI). Mit einer Formel und einer Tabelle kannst du schnell herausfinden, ob dein Gewicht der Norm entspricht. Aber musst du das auch? Viel wichtiger als jede Norm ist doch, dass du dich wohlfühlst.

Instagram und Co. leben dir ständig etwas anderes vor: Dass du so und nicht anders aussehen musst, um akzeptiert zu werden. Klar, die Fotos sind geschönt, das weißt du. Aber die Richtungsvorgabe ist eindeutig: schlanker Body, Muskeln an den richtigen Stellen, eine reine, glatte Haut. Lass dich nicht verunsichern. Bleib du selbst. Steh zu dir. Der Mensch lässt sich nicht normen. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse – auch, was Ernährung und Genuss angeht.

Genuss ist sogar besonders wichtig, denn er steht für Lebensfreude. Freude am Leben oder auch Glück sind viel wichtiger für deine Gesundheit als die Zahl, die dir deine Waage anzeigt oder die BMI-Tabelle. Glückshormone sorgen dafür, dass du dich wohl fühlst.

Und wenn zu deinem Glück ein wenig Schokolade dazugehört – gönn sie dir! Solange es dir auch gesundheitlich gut geht, alles kein Problem.

Dein neues Mantra: Ich bin gut, so wie ich bin! Deshalb kannst du die Waage verbannen – aus deinem Kopf und aus deinem Bad.



Schon gewusst?

Von 1.000 Mädchen und Frauen erkranken im Laufe ihres Lebens etwa 28 an einer Binge-Eating-Störung, 19 an Bulimie und 14 an Magersucht. Jungs und junge Männer sind etwas seltener betroffen. Zu den Ursachen zählen u. a. die Neigung zu Perfektionismus und ein geringes Selbstwertgefühl.



Deine Mahlzeit. Deine Gesundheit.

1. Du weißt, was du brauchst.

Folge nicht zwanghaft irgendwelchen Ernährungsvorschriften.

2. Vegetarisch, Vegan und Co.

Iss, was zu dir, deinem Geschmack und Lebensstil passt.

3. Nah und gut.

Verwende regionale Produkte und tu damit auch was für Klima und Umwelt.

4. Erdbeeren nicht im Winter.

Kauf regionale Produkte, die saisonal auf heimischen Feldern wachsen.

5. Mach Wochenpläne und koch vor.

So hast du immer frische, gesunde Gerichte im Haus.

6. Iss 5 am Tag.

Gemüse und Obst sind das A und O einer gesunden Ernährung.

7. Trinken nicht vergessen.

Wasser und ungesüßte Getränke sind perfekte Durstlöscher.

8. Iss weniger Zucker und Salz.

Und bei den Fetten verwende vor allem pflanzliche Öle.

9. Nimm gern mal was Krummes.

Schau nach Gemüse und Obst, das nicht der Norm entspricht.

10. Genieße jeden Bissen.

Iss ohne Eile, ohne Hektik.



So einfach.

So gesund.



Gesunden Appetit!

Gesund essen plus mehr Fitness:

Online-Ernährungs-Coach

Ernährungstipps für dich und deine Familie

Präventionsbudget

150 € Zuschuss für zertifizierte Gesundheitskurse

Pronova BKK-Aktivwoche

Alles über Ernährung, Fitness und Prävention

Bonusprogramm

Bis zu 170 € Prämie für deine gesunde Lebensweise

Well-Aktiv-Programm

Deine proaktive Gesundheitskur

Zu allen Tages-, Nacht- und Mahlzeiten für dich da.

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist gut. Aber noch mehr profitierst du, wenn du dich auch viel bewegst. Schau dir unsere Broschüre zum Thema Richtig bewegen an.

Für noch mehr Infos: Meld dich einfach bei uns!

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

pronovabkk.de

