

■ GURKEN-RADIESCHEN-SALAT MIT FETA UND JOGHURT

Zubereitung: Den Feta in kleine Würfel schneiden. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in feine Scheibchen schneiden. Die Radieschen putzen und in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Das schöne Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, das Weiße hacken. Petersilie und Kerbel oder Dill ebenfalls hacken. In einer Schüssel das Joghurt glatt rühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Joghurt

mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Dann je $\frac{3}{4}$ der Gurkenscheibchen, Radieschenstifte und des Feta sowie alle Frühlingszwiebeln und Kräuter beifügen und mit der Sauce mischen. Wenn nötig nachwürzen. Den Salat in tiefen Tellern anrichten und mit den restlichen Gurkenscheibchen, Radieschenstiften und dem Feta garnieren. Den Rand entlang mit dem Olivenöl beträufeln. Sofort servieren. Als Beilage passen Baguette oder in der Schale gebratene kleine Erdäpfel.

■ SCHWEINSSPIESSCHEN JÄGERART

Zubereitung: Die Schweinssteaks der Länge nach halbieren und jede Hälfte in 3 Stücke schneiden. Die Lorbeerblätter den Rand entlang mit einer Schere einschneiden. Die Zitrone halbieren und jede Hälfte in 4 Stücke schneiden. Die Semmel oder das Baguette in riemenartige, eher dicke Streifen schneiden. Die Rohschinkenscheiben lamellenartig falten. Alle diese vorbereiteten Zutaten sowie die Cipollatas abwechselnd auf 4 Spieße stecken. Die Thymianblättchen von

den Zweigen zupfen und eventuell noch etwas feiner hacken. Mit dem Olivenöl und reichlich Pfeffer aus der Mühle verrühren. Alle Zutaten auf den Spießen damit bestreichen. Kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne Olivenöl kräftig erhitzen. Die Schweinssteakstücke an den Spießen mit Salz würzen. Die Spieße im heißen Öl bei mittlerer Hitze insgesamt 8–10 Minuten braten. Heiß servieren. Als Beilage passt ein gemischter Blattsalat.



■ BEERENGRATIN

Zubereitung: Die Beeren mit der ersten Portion Zucker mischen und in 4-Gratin- oder Souffléförmchen verteilen. Topfen, Rahm und Dotter gut verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und die herausgekratzten Samen zur Masse geben. Etwas Orangenschale dazureiben. Das Mehl dazusieben, untermischen und die Masse 30 Minuten ruhen lassen. Die Orange auspressen und den Saft über die Beeren träufeln. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eiklar und Salz steif schlagen. Die zweite

Portion Zucker nach und nach einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis eine glänzende, steife Masse entstanden ist. Sorgfältig unter die Topfenmasse ziehen. Die Masse über die Beeren verteilen. Die Gratins im 180 Grad heißen Ofen auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Mit Staubzucker bestäuben und lauwarm servieren.



Iss dich MUNTER!

Auch wenn uns nach dem Winter die Natur einlädt, mit ihr gemeinsam zu neuem Leben zu erwachen, fühlen sich viele Menschen zwischen März und Mai schlapp, müde und antriebslos. Am liebsten würden sie den ganzen Tag im Bett bleiben, anstatt einen ausgedehnten Spaziergang an der frischen Luft zu machen, warme Sonnenstrahlen hin oder her. Nicht selten gesellen sich auch Schwindel, Gereiztheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme dazu. Kurz: Man hat das Gefühl, Körper und Geist sind noch immer nicht aus dem Winterschlaf erwacht. In solchen Fällen spricht man von Frühjahrsmüdigkeit. Laut Experten leidet so gut wie jede Österreicherin und jeder Österreicher mindestens einmal im Leben an einer Frühjahrsmüdigkeit.

DER WINTER HAT UNS MÜDE GEMACHT

„Frühjahrsmüdigkeit ist eine Auswirkung mehrerer Ursachen“, erklärt Birgit Haglmüller, diplomierte Ernährungstrainerin im EurothermenResort Bad Hall. „Zum einen geht man davon aus, dass der Hormonhaushalt eine große Rolle spielt. Nach der winterlichen Melatonin-Produktion bereitet sich der Körper darauf vor, erneut Serotonin auszuschütten. Bis sich beide Hormone auf die geänderten Tag-Nacht-Zeiten einstellen, dauert es in der Regel

Obwohl die Vögel wieder zwitschern und die Blumen blühen, schleppen sich viele von uns antriebslos durch den Frühling. Mit der richtigen Ernährung können Sie der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf ansagen!

einige Zeit.“ Aufgrund der erhöhten Außentemperaturen weiten sich zudem die Blutgefäße, was ein leichtes Herabsinken des Blutdrucks zur Folge hat und Schwindelgefühle verursachen kann. Auch der „Hangover aus der kalten Jahreszeit“, wie Haglmüller es augenzwinkernd nennt, setzt uns noch nach: Anders als unsere Vorfahren reduzieren wir unseren Stress im Winter nicht, obwohl der Organismus weniger Kräfte reserven zur Verfügung hat.

NÄHRSTOFFMANGEL

Aber auch die (falsche) Ernährung während der Wintermonate spielt bei der Frühjahrsmüdigkeit eine entscheidende Rolle, betont Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin im Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie. „Der Darm ist unser Bauchhirn, womit er – und weitergedacht unser Essen – auch unsere Stimmung und unser Urteilsvermögen beeinflusst.“ Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medi-



Birgit Haglmüller, diplomierte Ernährungstrainerin im Eurothermen-Resort Bad Hall



zin (TCM), so die Expertin weiter, führt das vermehrte üppige, schwere, süße und überkalorische Essen im Winter dann im Frühling zu Antriebslosigkeit und Müdigkeit, da unser Stoffwechsel, allen voran die entgiftenden Organe Leber und Bauchspeicheldrüse, immer noch damit beschäftigt ist, dem Zuviel an Fett und Zucker Herr zu werden. „Damit einher geht ein Mikronährstoff-Mangel, der wiederum unter anderem verhindert, dass ausreichend Serotonin überhaupt erst gebildet werden kann.“ Besonders oft sei auch ein Mangel an Vitamin D und Eisen festzustellen, so Kraus-Bochno.

ORIENTIERUNG NATUR

Neben ausreichend Bewegung in der Natur und unterstützenden Maßnahmen wie Wechselduschen raten sowohl Haglmüller als auch Kraus-Bochno zu einer vollwertigen, leichten Frühlingsküche, um der lästigen Müdigkeit und Antriebslosigkeit im Frühjahr den (gesunden) Kampf anzusagen. Zusammengefasst bedeutet das: „Eine ausreichende Menge an Vitamin D, Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin E, Eisen, Zink und Magnesium“, erläutert Haglmüller. „Die Lebensmittel sollen natürlich frisch, regional und saisonal sein.“ Kompliziert

SO GESUND IST DIE NATUR IM FRÜHLING!

Obst, Gemüse und Kräuter, die jetzt auf dem Speiseplan stehen sollten. Tipp: je weiter oben in unserer Liste stehend, desto höher ist der Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen!

- Karotten:** Kalium, Kalzium, Folsäure, Magnesium, Beta-Carotin, Vitamin C
- Knoblauch:** Kalium, Kalzium, Magnesium
- Rote Rüben:** Kalium, Folsäure, Kalzium, Magnesium
- Rucola:** Kalium, Vitamin A, Kalzium, Vitamin C
- Sellerie:** Kalium, Kalzium, Magnesium
- Äpfel:** Kalium, Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Vitamin A
- Spinat:** Vitamin A, Kalium, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Vitamin C
- Radieschen:** Kalium, Vitamin C, Kalzium, Folsäure
- Erdbeeren:** Kalium, Folsäure, Vitamin C, Kalzium
- Bärlauch:** Kalium, Vitamin C, Kalzium, Magnesium
- Brennnessel:** Vitamin C, B-Vitamine
- Löwenzahn:** Kalium, Magnesium, Vitamin C, Provitamin A, Vitamin K

sei die ganze Sache nicht, betont die Ernährungstrainerin, denn im Grunde müsse man sich nur an der Natur orientieren: „Alles, was die Natur uns im Frühjahr liefert, hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit. Die Natur stellt uns immer genau die Mittel zur Verfügung, die wir benötigen.“ Im Umkehrschluss bedeutet das natürlich auch, betonen beide Expertinnen: Fettes, schweres und zuckerhaltiges Essen sollte vermieden werden. „Dadurch werden nicht nur Leber und Bauchspeicheldrüse entlastet, was uns nicht nur körperlich aktiver, sondern auch unseren Geist fitter macht“, so Kraus-Bochno. Die Ernährungswissenschaftlerin rät zudem

von Weißmehl und der Kombination aus Milch und Zucker (beispielsweise Palatschinken, Topfencremes etc.) ab: „Auf den rasant steigenden und anschließend rasant fallenden Blutzucker reagieren wir mit starker Müdigkeit.“ Fisch bitte nur in hervorragender Qualität, Fleisch in Maßen.

KRÄUTER UND SPROSSEN

Neben frischem Obst und Gemüse spielen in der „aufweckenden“ Frühjahrs-Ernährung Frühlingskräuter eine wichtige Rolle. Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn, Zinnkraut, Ringelblumen, Schafgarbe, Hirschtzunge und Co schmecken nicht nur fantastisch und können auch in Form von (Fasten-)Tees unkompliziert zu sich genommen werden, sie „unterstützen die Leber zudem beim Stoffwechsel, was im Frühjahr im ernährungstechnischen Fokus stehen sollte“, betont Kraus-Bochno. Viele Kräuter, wie Bärlauch oder Löwenzahn, haben zusätzlich eine entgiftende, sprich: reinigende, Wirkung und helfen dabei, die Fettverdauung anzuregen. Ein toller Tipp von

Kraus-Bochno: „In Österreich gibt es viele Kräuterwanderwege, bei denen Kräuterexperten ihr Wissen im Rahmen einer idyllischen Wanderung weitergeben. Und man bewegt sich an der frischen Luft!“ Ähnlich „leberfreund-



„DER DARM IST UNSER BAUCHHIRN, WOMIT ER AUCH UNSERE STIMMUNG UND UNSER URTEILSVERMÖGEN BEEINFLUSST.“

Mag. Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin im Trinicum, dem Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie

lich“ wie Kräuter verhalten sich Sprossen und frische Keimlinge, wie beispielsweise Radieschen, Kapuzinerkresse, Kren, Brunnenkresse oder Senfsprossen. „Durch die enthaltenen Scharfstoffe wirken sie entschlackend und leiten so Schad- und Giftstoffe aus dem Körper“, erklärt Kraus-Bochno, die empfiehlt, selbst im Garten Sprösslinge zu züchten sowie ein selbst gemachtes Kräuterpesto („Enthält viele Vitalstoffe!“) in den Speiseplan einzubauen.

HEILFASTEN

Apropos entschlacken: Fasten zählt zu einer der beliebtesten und ältesten Methoden, um Körper und Seele zu reinigen – auch und gerade im Frühjahr! Haglmüller rät zum Basenfasten: „Diese Variante erfreut sich großer Beliebtheit, da hier ausgewählte Lebensmittel erlaubt sind und der gesundheitliche Effekt dem des ‚Vollfastens‘ ähnelt“, so die Expertin. „Da man belastende und ungesunde Lebensmittel meidet und gleichzeitig sehr vitalstoffreich isst, kann der Organismus während des Basenfastens sehr gut Schlacken und Säuren abbauen sowie Heil- und Regenerationsprozesse einleiten.“ Eine spezielle Form des Basenfastens, die im EurothermenResort Bad Hall angeboten wird, ist jene nach dem Regenbogenprinzip: „Das Regenbogen-Fasten vereint Genuss mit einem Energieschub an Nährstoffen und einer Vielfalt

an Geschmacksrichtungen. Die wichtigsten Pflanzenfarbstoffe sind Carotinoide, Polyphenole und Glucosinolate.“ Rotes Obst und Gemüse gibt dem Immunsystem Kraft, grünes Obst und Gemüse wiederum macht schlank. Blau-violettes Obst und Gemüse schützt die Zellen, weißes Obst und Gemüse lindert Entzündungen und oranges beziehungsweise gelbes Obst und Gemüse ist aufgrund der vielen Vitamine und Mineralstoffe ein „Allround-Talent.“ Je farbiger der Teller also, desto gesünder! Haglmüller aber betont: „Fasten ist individuell und braucht kompetente Ansprechpartner!“

NÜSSE MACHEN GLÜCKLICH

Um im Frühjahr wieder fit zu werden, ist es auch wichtig, ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 Liter täglich, bestenfalls ungezuckerte Kräutertees oder Wasser. Und schließlich lässt sich sogar die Stimmung selbst mit Ernährung beeinflussen: Neben regionalem Obst und Gemüse enthalten heimische Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Bio-Sojabohnen, Kürbiskerne, Haferflocken, Mohn sowie qualitativvoller Käse und Fisch eine beachtliche Menge an Serotonin.

SUSANNE KLAUBER ■



FOTO: ISTOCK_PEOPLEIMAGES, TRINICUM WIEN

MULTI

Frühjahrs- müde?

Holen Sie sich Elan aus dem Darm!

Exklusiv in Ihrer Apotheke

[multi.at](https://www.multi.at)