

Gesundheitsecke

Januar 2016

Liebe Leserinnen und Leser,

hoffentlich hatten Sie alle schöne Feiertage und auch einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Für die meisten von uns bedeuten Weihnachten und Silvester ja nicht nur eine kurze Zeit zum Erholen und Abstand vom Alltag gewinnen, sondern auch viel gutes Essen. Erst die Weihnachtsfeiertage mit Speck, Würstel, Fisch und Fleisch, dann auch noch Sylvester mit Fondue oder mehrgängigen Menüs. Alles hinuntergespült mit Bier, Sekt oder einem gutem Rotwein. Ist Ihnen jetzt - nach dieser Völlerei - nicht auch nach etwas magererer Kost zumute? Schlägt die Waage beim Wiegen schon Alarm? Wünschen Sie sich nicht eigentlich einen gesunden Start ins neue Jahr?

Da gibt es eine sehr alte und bewährte Maßnahme: **Die Hafertage**

Dabei werden an drei aufeinanderfolgenden Tagen 3 Mahlzeiten ausschließlich in Form von Haferbrei gegessen. Pro Mahlzeit werden 75g (bei schwerer körperlich arbeitenden Personen bis zu 100g) **Haferflocken** in Wasser oder fettfreier **Gemüsebrühe** gekocht, zusätzlich erlaubt sind 50g **Beeren** (tiefgekühlt) oder 50g Gemüse pro Mahlzeit. Gewürzt wird mit **Kräutern**, z.B.: Petersilie, Oregano, Kümmel, Basilikum, Zwiebeln, Knoblauch (möglichst frisch, sonst auch tiefgekühlte oder getrocknete Kräuter). Für eine süße Variante darf etwas Zimt darüber gestreut werden. Getrunken werden an diesen Tagen reichlich Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Versuchen Sie tatsächlich auch auf den geliebten Kaffee zu verzichten!

Durch diese drei Hafertage senken Sie die Kalorienzufuhr und damit den absoluten Kohlenhydratanteil. Dadurch werden Sie etwas abnehmen und bringen sich außerdem in eine gute „Startposition“ für eine nachfolgende kalorienreduzierte Ernährungsumstellung. Ein weiterer Vorteil der Hafertage ist: Sie nehmen viel von dem wertvollen Inhaltsstoffs des Hafers, dem sogenannte Beta- Glukan auf. Hierbei handelt es sich um einen Hafer-Ballaststoff, der einen sehr günstigen Einfluss auf die Darmbakterien hat und gleichzeitig den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senkt. Sollte bei Ihnen bereits eine **diabetische** Stoffwechsellaage vorliegen, sprechen Sie vor den Hafertagen mit Ihrem Hausarzt! Sie merken, dass die Durchführung der Hafertage nicht schwierig ist. Haferflocken haben Sie im Haus, das bedeutet, dass Sie jetzt nur noch Ihren „inneren Schweinehund“ überwinden müssen und morgen geht's los!

Für 2016 wünsche ich Ihnen auf diesem Weg Glück und Gesundheit.



Ihre
Dr. Caren Lagler