



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

KOMPASS ERNÄHRUNG

Ausgabe 2 | 2017



Ein gesundes neues Jahr!

Gute Vorsätze umsetzen

**DR. ECKART VON
HIRSCHHAUSEN**

Tricks für Besser-Esser

**EINFACH
GUT LEBEN**

Tipps für jeden Tag

**DIE GUT-
ESSEN-WOCHE**

Rezepte für Meal Prep

Liebe Leserinnen und Leser,



zum Jahreswechsel haben die guten Vorsätze Hauptsaison! Die Klassiker sind eine gesündere Ernährung, Abnehmen und mehr Sport – sie stehen bei vielen auf der Liste ganz oben. „Gut ist der Vorsatz, aber die Er-

füllung schwer“, das wusste schon Goethe. Denn gegen die Neujahrsvorsätze halten die alten Gewohnheiten oftmals fest zusammen und werfen sie schnell über Bord.

In dieser Ausgabe erhalten Sie Anregungen, wie sich das Haltbarkeitsdatum Ihrer guten Vorsätze verlängern lässt – damit es nicht schon nach wenigen Wochen abläuft. Dafür haben wir Ihnen Ernährungs- und Bewegungstipps, leckere Rezepte und Erfolgsgeschichten aus der Praxis zusammengestellt. So werden gutes Essen und mehr Bewegung einfach zur neuen, täglichen Gewohnheit!

Bitte bedenken Sie aber auch: Allzu eiserne Vorsätze rosten besonders schnell. Essen sollte auch immer ein Genuss sein – eine ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für eine gute Gesundheit!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei allem, was Sie sich vornehmen, und vor allem ein gesundes, glückliches und genussvolles neues Jahr!

Ihr

Christian Schmidt MdB

Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft

Inhalt

Neue Vorsätze gegen alte Gewohnheiten

Dr. Eckart von Hirschhausen
Seite 3

Genussvoll und aktiv leben

Wie es zur Gewohnheit wird
Seite 4

Einfach gut leben

Tipps für jeden Tag
Seite 6

Die Gut-Essen-Woche

Meal Prep: 1 x kochen – 5 x essen
Seite 8

Wie Veränderung gelingt

Ein Erfolgsbericht
Seite 11

Links, Infos, Impressum

Seite 12

Neue Vorsätze gegen alte Gewohnheiten

VON DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

Kompass Ernährung fragte mich, wie ich es schaffe, bei meinem unregelmäßigen Lebensstil gesund zu essen. Die ehrliche Antwort: Es gelingt mir nicht immer. Dabei schmecken gesunde Lebensmittel lecker und ich fühle mich damit viel fitter. Ich bin gerade mit meinem neuen Bühnenprogramm „Endlich!“ unterwegs und dort wo die Stadthallen stehen, sind meist nicht die Bio-Märkte um die Ecke. Eher die Schnellrestaurants. Überall stehen Teller mit Süßkram und wenn ich tagsüber standhaft war, erwischt es mich nachts an der Minibar. Seltsam, dass es da so selten frische Gemüsesticks mit einem leichten Kräuterdipp gibt – immer aber Erdnüsse und Schokoriegel!

In solchen Momenten haben es die guten Vorsätze sehr schwer, sich gegen eingefahrene Gewohnheiten durchzusetzen. Standhaftbleiben schafft man nicht im direkten Kampf. Leichter ist es, ein paar Tricks anzuwenden, die unauffällig nebenbei laufen. So wird die gesündere Wahl die einfachere Wahl. Meine liebsten sechs habe ich Ihnen hier zusammengestellt:

6 Tricks, um besser zu essen:

1. **Kleinere Teller!** Die gleiche Portion auf einem kleineren Teller sieht größer aus. Wer seine Teller

von 30 auf 25 Zentimeter Durchmesser verkleinert, isst rund 20 Prozent weniger.

2. **Gesundes in Sicht!** Alles, was ich nicht essen möchte, außer Sicht. Noch besser: gar nicht erst einkaufen. Die gefüllte Obstschale dorthin, wo ich oft hingreife und vorbeikomme, zum Beispiel unter das Schlüsselbrett.

3. **Portionen statt Packungen!** Wenn ich eine Packung öffne, esse ich nicht direkt daraus, sondern packe mir eine Portion auf einen kleinen Teller und verstae die Packung wieder weit weg.

4. **Hände weg!** Wenn ich mit Besteck esse, lege ich es zwischendurch ab, um mich zu bremsen und bewusster zu essen. Nicht mit den Händen essen.

5. **Volle Aufmerksamkeit!** Was lenkt mich ab beim Essen? Fernseher aus, Handy weg, volle Aufmerksamkeit auf das Essen! Was empfinde ich vor dem ersten Happen?

6. **Du bist was du isst!** Wenn ich mir etwas in den Mund schiebe, stelle ich mir eine Frage: Möchte ich daraus bestehen? Ich bin lieber abwechslungsreich als nur fettig und süß.



Dr. Eckart von Hirschhausen vermittelt medizinische Inhalte in humorvoller Art und Weise. Weitere gesunde Angewohnheiten beschreibt der Arzt, Kabarettist, Autor und Moderator in seinem Buch „Wunder wirken Wunder“.

Genussvoll und aktiv leben

Wie es zur Gewohnheit wird

Der innere Neustart

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beflügelt und Energie schenkt! Das neue Jahr ist ein guter Zeitpunkt, sich mit guten Vorsätzen auch eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung vorzunehmen. Hier ist Achtsamkeit, die Besinnung auf uns selbst, das Zauberwort:

Hören Sie bewusst auf den eigenen Körper und nehmen Sie Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse. Was tut mir gut beim Essen und was nicht? Bin ich schon satt? Fühle ich mich besser, wenn ich mich regelmäßig bewege? Achtsam zu sein, macht fit fürs Leben und hilft, bessere Gewohnheiten zu finden.

DIE GESUNDEN FOOD TRENDS 2018

Ernährungswissenschaftlerin und Trendforscherin Hanni Rützler beschreibt im Food Report 2018 folgende Trends:

- *Gemüse wird von der lieblosen Beilage zum Hauptdarsteller auf unserem Teller.*
- *Gemeinsam essen in großer Runde wird wieder neu entdeckt.*
- *Industriell verarbeitete Produkte verlieren immer mehr Akzeptanz. Gleichzeitig steigt der Wunsch nach natürlichen Lebensmitteln und Herstellungsverfahren.*

Für Veränderung ist es nie zu spät

Heutzutage kommen Entspannung und Erholung im Alltag oft zu kurz. Wir rennen Terminen hinterher, arbeiten Mittagspausen durch und sind allzeit erreichbar. Dabei verlangen wir uns oft zu viel ab. Stress ist für unsere Gesundheit nicht gut. Es ist nie zu spät, gut zu essen, regelmäßiger zu schlafen und sich intensiver zu bewegen. Die positiven Folgen für unseren Körper und unser Wohlbefinden sind in jedem Alter spürbar!

1, 2, 3 – los geht's und dranbleiben!

Wer sich etwas vornimmt, möchte auch schnell Erfolge sehen. Eine Woche aktiv sein und auf Süßigkeiten verzichten, lässt allerdings noch keine Pfunde purzeln. Nur unseriöse Diäten versprechen 10 Kilo in 10 Tagen. Oft starten wir mit Schwung ins neue Jahr, langsam aber sicher lässt die Begeisterung nach und Ende Februar sind wir wieder in den alten Trott verfallen. Veränderungen sind leider kein Zuckerschlecken. Geduld, ein langer Atem und Vertrauen in uns selbst sind gefragt. Lassen Sie sich und Ihrem Körper Zeit für die Veränderung!

Wie lange wirken gute Vorsätze?

Das ist die Frage, auf die es leider keine pauschale Antwort gibt. Behutsam in kleinen Schritten das eigene Ernährungs- und Bewegungsverhalten zu verbessern, hat langfristig Aussicht auf Erfolg. Wichtig beim Durchhalten: Spaß haben, dann hat der innere Schweinehund keine Chance mehr und es klappt bestimmt mit den guten Vorsätzen!

GUTE VORSÄTZE LEICHT UMSETZEN – SO KLAPPT'S

- **Fordern, aber nicht überfordern:**

Setzen Sie sich machbare und konkrete Ziele. Erstellen Sie dafür einen Zeitplan mit kleinen und großen Etappen. Zum Beispiel am Wochenende vor allem aus frischen Zutaten zu kochen. Oder jeden Monat ein halbes Kilo abzunehmen, das sind bis zum Sommerurlaub schon vier Kilo weniger. Nehmen Sie sich nicht vor „mehr Sport zu machen“ oder „gesünder zu essen“. „Dreimal pro Woche 30 Minuten Walken“ und „täglich fünf Portionen Gemüse und Obst essen“ sind konkrete Ziele.

- **Nicht ungeduldig werden:**

Wiegen Sie sich beispielsweise nicht täglich, sonst ist Frust vorprogrammiert. Ein fester Wiege-Tag pro Woche reicht. Auch wenn Sie Ihr Ziel nicht immer hundertprozentig erreichen, machen Sie trotzdem weiter und sehen Sie jeden Tag als neue Chance.

- **Gemeinsam ist man stark:**

Suchen Sie Verbündete, den Partner oder Freunde, die mit Ihnen Sport treiben, Einkaufen gehen, kochen, essen oder Sie einfach im Gespräch motivieren.

- **Neuen Rhythmus finden:**

Setzen Sie sich feste Termine bzw. Zeiten für das Kochen, die Mahlzeiten und den Sport. Nach und nach wird der neue Lebensstil zur Gewohnheit. Irgendwann schlüpfen Sie nach der Arbeit ganz automatisch in Ihre Laufschuhe oder greifen automatisch zu Karotte oder Apfel.

- **Erfolge feiern:**

Sie haben Ihr erstes Etappenziel erreicht – herzlichen Glückwunsch! Kleine Erfolge geben ein gutes Gefühl und setzen einen Motivationsschub frei. Belohnen Sie sich: Eine Massage, ein Kinobesuch oder was Ihnen gut tut!



Einfach gut leben

Tipps für jeden Tag

Gesunde Ernährung und mehr Bewegung gehören zusammen! Schon kleine Änderungen haben große Wirkung auf unsere Leistung und unser Wohlbefinden. Fangen Sie einfach an – heute!



Nimm fünf!

Mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag sättigen mit wenigen Kalorien und liefern reichlich Nährstoffe und Ballaststoffe. Eine Portion ist nur eine Handvoll. Probieren Sie es eine Woche lang aus!

Tipps

- Zugreifen leicht gemacht: Füllen Sie Ihr Gemüsesfach und ihre Obstschale mit einem bunten Mix auf.
- Kaufen Sie Gemüse und Obst der Saison – so wird der Speiseplan nie langweilig. Jetzt gibt es zum Beispiel Feldsalat, Möhren, Äpfel und Birnen aus heimischem Anbau.
- Lassen Sie Gemüse die Hauptrolle auf Ihrem Teller spielen – wie bei unseren Rezepten ab Seite 8.
- Probieren Sie neue Zubereitungen aus. Zum Beispiel Blumenkohl aus dem Backofen und Sellerie im Püree.
- Knabbern Sie im Büro und abends vorm Fernseher Möhren, Kohlrabi und Co. mit Dips.
- Mehr Tipps und Infos finden Sie unter www.5amtag.de



Bitte mit Biss

Wählen Sie bei Brot, Nudeln, Reis, Müsli und Mehl hauptsächlich die nährstoffreichen Vollkornvarianten. Diese enthalten viele Ballaststoffe, die eine gesunde Darmflora

fördern und lange satt machen.

Tipps

- Lassen Sie sich Zeit: Vielleicht brauchen Sie eine Weile, sich an den kräftigeren Geschmack der Vollkornprodukte zu gewöhnen.
- Die Angebots- und Geschmacksvielfalt ist groß. Probieren Sie jede Woche ein neues Vollkornbrot aus und finden Sie Ihren Favoriten.
- Starten Sie mit einem Müsli in den Tag – und genießen Sie die Vielfalt.

Süßes, Fettiges und Salziges selten und bewusst genießen

Schokolade, Chips und Co. sind nährstoffarm und kalorienreich. In einer sonst ausgewogenen Ernährung haben sie jedoch in kleinen Mengen Platz.

Tipps

- Bei Heißhunger, Traurigkeit, Stress, Langweile oder Wut nicht naschen, sondern etwas sättigendes essen. Zum Beispiel Joghurt oder Brot. Ablenkung hilft auch – gehen Sie eine Runde spazieren oder treffen Sie sich mit Freunden.
- Keine Vorräte kaufen – die Entscheidung, ob und was Sie naschen, fällt im Supermarkt.

- Genießen Sie Süßes oder Pikantes bewusst und in Maßen – am besten direkt nach der Mahlzeit, wenn Sie schon satt sind. Dann ist die Versuchung nicht so groß, zu viel zu essen.
- Greifen Sie zu gesunden Alternativen: Fruchtquark statt Schokopudding, Trauben statt Fruchtgummis und Apfel- statt Kartoffelchips.

Achtsam essen

Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe zu essen, statt ständig schnell zwischendurch – das tut gut und schützt vor Heißhunger und dem Bedürfnis, nebenbei zu naschen.

Tipps

- Bereiten Sie abends schon Ihr Frühstück vor, zum Beispiel Müsli mit Apfel und Joghurt.
- Gönnen Sie sich mittags bewusst eine ausreichende Pause.
- Verabreden Sie sich abends immer mal wieder zum Kochen und gemeinsamen Essen. Bereiten Sie möglichst frische und saisonale Produkte zu, das erhöht den Genuss!



Wasser marsch!

Trinken Sie jeden Tag rund 1,5 Liter – das sind 6 bis 8 Gläser. Am besten Wasser oder andere kalorienarme Getränke wie ungesüßten Tee. Wer genug trinkt, kann sich besser konzentrieren und hält seinen Hunger im Zaum.

Tipps

- Machen Sie sich feste Trink-Termine: immer zu den Mahlzeiten, wenn Sie auf der Arbeit ankommen, wenn Sie zuhause ankommen ...
- Stellen Sie sich immer und überall ein Getränk bereit, auch wenn Sie noch keinen Durst haben.
- Aromatisieren Sie Mineral- oder Leitungswasser mit frischer Minze, Zitrone oder Apfelsine.
- Bereiten Sie Schorlen im Verhältnis von einem Viertel Saft zu drei Vierteln Wasser zu.



In Bewegung kommen

Bewegen Sie sich regelmäßig, das hält fit. Der Kalorienverbrauch wird angekurbelt und Abnehmen fällt leichter.

Tipps

- Bewegen Sie sich möglichst viel im Alltag: Zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit und zum Einkaufen. Meiden Sie Rolltreppen und Aufzüge.
- Noch nicht den richtigen Sport gefunden? Probieren Sie verschiedene Sportarten aus. Nur mit Freude bleibt man langfristig dabei.
- Machen Sie sich regelmäßig Termine für Sport – am besten zusammen mit Freunden – und nehmen Sie diese so ernst wie berufliche Termine.

Ganz entspannt

Regelmäßige Entspannung stärkt das Immunsystem und reduziert Stress. Auch wenn Sie es vielleicht nicht immer schaffen: schon 15 Minuten täglich helfen, den Tag gelassener zu meistern.

Tipps

- Planen Sie bewusst regelmäßige Erholungspausen in Ihren Alltag ein. Und versuchen Sie, diese – vor allem in stressigen Zeiten – nicht ausfallen zu lassen.
- Lassen Sie es sich ab und zu gut gehen: ein Bad, eine Massage, ein gutes Buch lesen, Musik hören oder bewusst mal nichts tun.



Die Gut-Essen-Woche

Meal Prep: 1 x kochen – 5 x essen

Sie haben keine Chance, mittags gut und ausgewogen zu essen, weil es keine Kantine gibt und nur den Imbiss um die Ecke? Mit „Meal Prep“ – klassisch: Vorkochen – kein Problem!

Samstags frisch einkaufen. Sonntags vorkochen und von Montag bis Freitag fünf vollwertige Mahlzeiten mitnehmen und in der Mikrowelle erhitzen. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern spart Zeit, Geld und unnötige Lebensmittelabfälle. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Tipp: Natürlich können Sie das Meal Prep auch für abends vorbereiten. Sie sind zu zweit? Dann die doppelte Portion zubereiten.

Frisch einkaufen (für eine Person):

- 2 Zwiebeln
- 600 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 300 g Blumenkohl
- 300 g Rosenkohl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Unterkeulen vom (Bio-) Huhn (ca. 300 g Fleisch)
- 100 g Magerquark
- 3 EL fettreduzierter Frischkäse (30 % Fett i.Tr.)
- 40 g fettreduzierter Reibekäse (30 % Fett i.Tr.)

Varianten: Nehmen Sie Ihr Lieblingsgemüse! Pastinaken und Kohlrabi brauchen ca. 40 Min., Süßkartoffeln und Kürbis ca. 25 Min., Brokkoli nur 15 Min. im Ofen. Für Vegetarier: Lassen Sie das Huhn weg und braten Tofu an.

Besorgen, wenn es nicht im Vorrat ist:

- Rapsöl
- Jodsalz
- Pfeffer
- getrocknete Kräuter der Provence
- 90 g Vollkornreis (oder Dinkel)
- 70 g Mie-Nudeln
- 90 g Berg-Linsen
- 1 TL Currypaste
- 3 EL Leinsamen
- 1 EL Cashewnüsse



Die Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm hat die Rezepte für das Meal Prep in ihrer Versuchsküche für Kompass Ernährung entwickelt und getestet.

Vorbereitungen am Wochenende (ca. 1,5 Stunden)

1. Säubern und schnibbeln

Gemüse, Petersilie und Kartoffeln gründlich waschen. Kartoffeln und Möhren schälen, Blumenkohlröschen abtrennen, Strunk glattschneiden. Rosenkohl von äußeren Blättchen befreien und Stiel nachschneiden. Petersilienblätter abzupfen und hacken. Frühlingszwiebeln samt Grün in Ringe schneiden. Achtung: sämtliche Schalen, Wurzeln, Stiele, Enden und Blätter aufheben!

2. Brühe kochen

Die Gemüse-Reste und eine Zwiebel grob zerkleinert mit 1 l Wasser, Salz und Pfeffer aufkochen. Hühnerbeine, 1 große Möhre und den Blumenkohlstrunk zugeben und 40 Min. leise kochen lassen. Absieben, Huhn häuten, auslösen und Fleisch klein scheiden. Brühe absieben, Möhre und Blumenkohlstrunk beiseitelegen. Die Brühe erkalten lassen, das abgesetzte Fett abschöpfen.

3. Ab in den Ofen

Inzwischen ein Blech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln und dicke Möhren längs halbieren, Röschen ganz lassen. Alles mit 2 EL Rapsöl, Kräutern der Provence und Salz mischen. Kartoffeln und Möhren auf dem Blech verteilen und bei 180 Grad 40 Min. garen. Blumen- und Rosenkohl erst die letzten 20 Min. zugeben. Gemüse in 3 Portionen aufteilen, Kartoffeln in 2 Portionen.



Rezepte mit diesem Logo erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Mehr Rezepte unter: www.in-form.de

4. Reis kochen

Währenddessen Vollkornreis mit der knapp doppelten Menge Wasser, 1 Zwiebel in Vierteln und Salz aufkochen und nach Packungsanleitung bei kleiner Hitze garen.

5. Linsen kochen

Inzwischen Linsen mit 1 TL Kräutern der Provence und 1 Knoblauchzehe in der doppelten Menge Wasser aufkochen und nach Packungsanleitung garen, dann erst salzen und pfeffern.

6. Ab in den Kühlschrank

Bei den einzelnen Rezepten ist angegeben, welche Zutat wie verpackt wird. Von Vorratsboxen über leere Schraubgläser und mikrowellenfeste, unzerbrechliche Behälter ist alles geeignet. Abkühlen lassen, gut verschließen und dann bis zum Verbrauch in den Kühlschrank. So bleiben alle Zutaten garantiert frisch!

MONTAG: HÜHNER-NUDELTOPF



Wochenende: Gekochte Möhre und Blumenkohlstrüpfel würfelig schneiden, mit der Hälfte Hühnerfleisch, 1 EL Petersilie und 300 ml Brühe abfüllen. Mie-Nudeln extra mitnehmen.

Mittags: Mie-Nudeln in die Suppe geben und aufkochen, 2 Min. ziehen lassen.

DIENSTAG: OFENGEMÜSE MIT BUNTEM QUARK



Wochenende: 100 g Quark mit 1 EL Rapsöl und etwas Mineralwasser cremig rühren, 3 EL Linsen, 3 EL Frühlingszwiebeln und 1 EL Petersilie unterheben, salzen und pfeffern. Knapp die Hälfte der Kartoffeln und eine gute halbe Portion vom Ofengemüse abfüllen.

Mittags: Kartoffeln und Gemüse aufwärmen, mit Quark genießen.

DONNERSTAG: GEMÜSE-GRATIN



Wochenende: Übrige Kartoffeln und eine Portion Ofengemüse in eine Form schichten. 100 ml Brühe und 40 g Reibekäse mit 3 EL Leinsamen jeweils extra abfüllen.

Mittags: Brühe und Käse-Mix über das Gratin geben, erhitzen, bis der Käse schmilzt.

MITTWOCH: FRIKASSE MIT REIS



Wochenende: 1 EL Frischkäse mit 150 ml Brühe, 1 EL Petersilie und dem übrigen Hühnerfleisch mischen. Eine Portion Ofengemüse zugeben. Zwei Drittel vom Vollkornreis extra abpacken.

Mittags: Reis zum Gemüse geben und erhitzen.

FREITAG: LINSEN-GEMÜSE-CURRY MIT REIS



Wochenende: Die Reste von Linsen, Reis, Gemüse – klein geschnitten –, Frühlingszwiebeln und Petersilie abwechselnd in ein Glas schichten, mit 1 EL gehackten Cashews abschließen. 2 EL Frischkäse mit Currypaste cremig rühren, mit 200 ml Brühe mischen, salzen und pfeffern, extra abfüllen.

Mittags: Currybrühe erhitzen und in das Glas gießen.

Wie Veränderung gelingt

Ein Erfolgsbericht

CARINA, DU HAST NOCH VOR DREI JAHREN 100 KILOGRAMM GEWOGEN. JETZT SIND ES 65 KILO. WAS HAT DIESE VERÄNDERUNG AUSGELÖST?

Als die Waage 100 Kilo anzeigte, war ich zutiefst schockiert! Davor ignorierte ich mein Übergewicht, die Rückenschmerzen und vermied mein Spiegelbild, aber die Waage war brutal ehrlich. Ich brauchte den Schock, um mein Leben zu ändern.

WIE HAST DU ES GESCHAFFT DURCHZUHALTEN?

Durch eine Lebensumstellung, keine Diät! Routine im Alltag ist das A und O. Ich habe mir Stück für Stück kleine Ziele gesetzt und sie dann zu meiner Gewohnheit gemacht. Mir hilft, zum Beispiel drei Liter Wasser am Tag zu trinken. Es hat alles mit einem Glas vor dem Frühstück angefangen und wurde zu meiner täglichen Routine. Mittlerweile ist gesunde Ernährung und Sport für mich selbstverständlich geworden.

WAS TREIBT DICH AN?

Ich freue mich über jedes Kompliment und jeden Zuspruch, den ich auf meinem Weg erhalte. Aber mein Ziel ist: Ich will fit sein, damit ich ein langes, gesundes und aufregendes Leben habe und mich in meiner Haut wohlfühle.

WAS IST DABEI DIE GRÖSSTE HÜRDE?

Die größte Hürde ist nicht der Anfang, sondern das Durchhalten. Wenn man beschließt, gesünder zu



Carina Huber
bloggt unter
www.einpummelwirdfit.de

leben, ist man anfangs noch total motiviert. Aber dann kommen die Gelüste und alte Verhaltensmuster zurück und die Couch ist doch eigentlich viel bequemer. Die mentale Einstellung muss stimmen: Der Kopf muss bereit sein, bevor wir irgendwas im Leben ändern können.

DEIN RAT AN ALLE, DIE GUTE VORSÄTZE HABEN?

Nehmt euch Zeit, gute Gewohnheiten zu entwickeln, die Ernährung umzustellen und eure Lieblingssportart zu finden! Gelegentliche Durchhänger gehören dazu. Das klappt nicht von heute auf morgen. Ihr verliert nicht, weil Ihr mal keinen Sport macht oder in alte Ess-Muster zurückfallt. Rückschläge wird es immer geben – entscheidend ist, dass Ihr niemals aufgibt und euch jeden Tag für ein gesünderes Leben entscheidet!

IST NEUJAHR DER RICHTIGE TERMIN, UM MIT VORSÄTZEN ZU STARTEN?

Das neue Jahr ist immer ein motivierender Neuanfang. Aber eurem Körper ist völlig egal, ob Ihr am 1. Januar oder am 17. April anfangt, gesund zu leben – Hauptsache Ihr tut es!

DEINE 3 TIPPS FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG?

1. Versucht, so oft wie möglich selbst zu kochen und Spaß daran zu haben. 2. Interessiert und informiert euch über euer Essen. 3. Ihr solltet niemals über einen langen Zeitraum hungern oder euch etwas strikt verbieten.



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de

WISSENSWERTE



Ernährungsinfos für alle

Das Bundeszentrum für Ernährung informiert kompetent und alltagsnah rund um Essen und Trinken: www.bzfe.de

Vollwertig essen und trinken

Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung in 10 Regeln formuliert: www.dge.de/10regeln

PRAKTISCHE TIPPS

Alles rund um Obst und Gemüse

Was hat gerade Saison? Und was kann ich daraus zubereiten? Das zeigt: www.Samstag.de

App: Der Saisonkalender

Der mobile Einkaufsberater für den saisonalen Einkauf:

www.bzfe.de/inhalt/saisonkalender-467.html

Ernährungsberatung vor Ort

Links zu qualifizierten Ernährungsberatern finden sie unter: <http://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungsberatung-vor-ort-29717.html>

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: 212@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viel Stück pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat Ernährung, Dipl. Oecotroph. Julia Güttles, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Stand: November 2017

Konzept und Text: Dipl. oec. troph. Dagmar Freifrau von Cramm, Freiburg und Julia Güttles (BZfE),

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm

Grafik: Michael Ebersoll (BZfE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Bildrechte:

© Floydine/Fotolia.com (Titel), BMEL/photothek.net/Michael Gottschalk (S. 2), Paul Ripke (S. 3), Ingo Bartussek/Fotolia.com (S. 4), Wavebreakmedia/istockphoto.com (S. 5), missmimimina/Fotolia.com (S. 6), Sarsmis/istockphoto.com (S. 6), scerpica/Fotolia.com (S. 6), YelenaYemchuk/istockphoto.com (S. 7), ARochau/Fotolia.com (S. 7), Syda Productions/Fotolia.com (S. 7), anilakkus/istockphoto.com (S. 8), Dagmar von Cramm (S. 8, 9, 10), Carina Huber (S. 11), M_a_y_a/istockphoto.com (S. 12)