

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

FRISCH, FIT, FRÜHLING

TEXT UND BILD: CAROLA SCHOCH

Ein gesunder Lifestyle ist cool, trendy und einfach umzusetzen, sagt Carola Schoch. Die Fitness- und Ernährungsexpertin organisiert regelmässig Workshops mit Fokus auf Rohkost sowie Detoxing- und Fastenseminare. Sie ist zudem die Gründerin von „SwissCityBootCamp“ und steht hinter der Wellness- und Gesundheitsplattform „Well-Ville“. Carola hat uns ein paar Tipps und Rezepte gegeben, die die Frühjahrsmüdigkeit garantiert vertreiben und uns mit Energie und Lebensfreude versorgen.

Der Frühling ist gekennzeichnet durch Lebendigkeit. Es beginnt die Zeit, in der wir wieder mehr ins Grüne gehen, die Natur Farbe bekommt und die Tage länger werden. Das ist die Phase, in der viele leider auch merken, dass sie hinter der dicken Winterbekleidung kleine Fettpölsterchen angelegt haben. Genau jetzt ist der richtige Moment, etwas dagegen zu tun. Denn im Frühling kommt der Stoffwechsel auf Hochtouren – vorausgesetzt, man führt dem Körper die richtigen Nährstoffe zu.

Durch die deftige Nahrung der Wintermonate verbleiben im Magen-Darm-Trakt oft Altlasten, die es nun abzubauen gilt. Die Nahrung sollte jetzt leicht und fettarm sein, um den Entgiftungsprozess der Leber zu fördern. Alkohol, Süssigkeiten und allzu salziges Essen sollten somit im Speiseplan eher selten vorkommen.

Der Frühling eignet sich optimal für die Zubereitung von feinen Kräutersuppen und bekömmlichen sogenannten Pseudo-Getreidegerichten aus Quinoa, Amaranth oder Buchweizen. Auch leichte Desserts mit wärmenden Gewürzen wie Chiapudding mit Zimt oder Kardamom sowie frischen Beeren sind geeignet. Und natürlich ist es die Saison der grünen und bunten Salate, vielen Gemüsesorten, Kräutern und Sprossen. Dazu gehören beispielsweise Spinat, Mangold, Stangensellerie, Chinakohl, Rucola und Feldsalat sowie Frühlingsgemüse wie Artischocken, Radieschen und Spargel. Auch frische Kräuter wie Basilikum, Bärlauch, Rosmarin, Kresse, Löwenzahn oder Dill können verwendet werden.

Ideale Kochmethoden sind Dämpfen, wobei kurze Kochzeiten beachtet werden sollten, um möglichst wenig Nährstoffe zu zerstören. Oder man belässt die Lebensmittel gleich im rohen Zustand.

Als Getränke eignen sich Zitronenwasser mit Minze oder anderen Frühlingskräutern sowie Kräutertees aus Brennnesseln, Süssholz oder Holunderblüten. Speisen und Getränke können zudem mit Ingwer verfeinert werden, um den Stoffwechsel anzuregen.

Regelmässige Bewegung, am besten in der freien Natur, unterstützt natürlich den positiven Einfluss einer gesunden Ernährung. Durch Sport erhöht sich die Muskelmasse. Und mehr Muskelmasse sowie ein gesteigerter Energiestoffwechsel fördern wiederum die Fettverbrennung. Auch die Körperwahrnehmung verbessert sich. Wer einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nachgeht, kennt oft seine Leistungsfähigkeit nicht genau. Sehr oft über- oder unterschätzt man sich. Sobald man jedoch loslegt und sieht, wo die eigenen Grenzen liegen, wird der Ehrgeiz gefördert. Wenn sich nach zwei bis drei Wochen dann die ersten Erfolge zeigen, stellt sich auch die Motivation zum Dranbleiben ein.

Mit der Kombination dieser Ansätze wirst du dich bestimmt nicht nur fitter, sondern einfach toll und voller Energie fühlen.

Viel Spass beim gesund Essen und Trinken, bei der sportlichen Betätigung und beim Ausprobieren der folgenden Rezepte:

FRÜHLINGS- REZEPTE FÜR DIE ENTSCHLACKUNG

KAROTTEN-DRINK

Bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren

- 3 Karotten
- 1 Apfel
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zitrone
- 1 kleines Stück Ingwer (geschält)
- 1 TL Olivenöl

Alle Zutaten in den Entsafter geben, danach das Olivenöl beimischen.

GREEN-DETOX-SMOOTHIE

Besonders geeignet als Start in den Tag

- ½ Ananas
- 1 Handvoll Spinat
- 1 kleines Stück Ingwer (geschält)
- Saft von ½ Grapefruit
- 1 EL Gerstengraspulver oder frischer Gerstengrassaft
- 2-3 Zweige Basilikum
- ¾ Tasse Wasser oder Kokoswasser

HEIDELBEER-POWER-SMOOTHIE

Gibt Energie nach dem Sport

- 1 EL Kokosöl
- 1 Tasse ungesüsste Heidelbeeren
- 2 EL Leinsamen oder geschälte Hanfsamen
- 1 kleines Stück Ingwer (geschält)
- Saft von 1 Orange
- ¾ Tasse Nussmilch

Zubereitung beider Smoothies: alle Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Ca. 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

