



### Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen  
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten  
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



### Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



### Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für  
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,  
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

**aktuelle Termine & Referenzen unter**  
[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

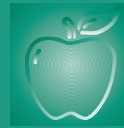
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

Tel. 034298 | 1 45 16  
info@ideal-essen.de

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



VDD

Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e. V.

# Gesund und munter durch Herbst und Winter



Weißkrauteintopf

*gedünstetes  
Schwartzwurzelgemüse*

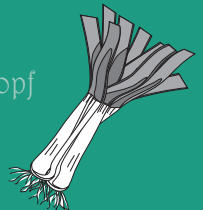
Rote Bete Salat

*Feldsalat mit Zwiebeln,  
Joghurt-Orangen-Dressing  
und Walnüssen*



Kürbiscrèmesuppe  
mit Mungobohnen

Weißer Bohneneintopf



Kartoffeln  
mit Quark und Kresse

*gedünsteter Rosenkohl*

Sauerkraut-  
suppe



*gedünsteter Fisch auf  
Gemüsebett*

Ihre kompetente Ansprechpartnerin  
rund um's Thema „Ernährung“



**idealessen News**

Ausgabe 36 | November 2016 – April 2017



## Ernährungstipps für ein starkes Immunsystem

- grundsätzlich **reichlich Gemüse**, 3 Hand voll und Obst, 2 Hand voll
- dabei möglichst **saisonbedingte oder tiefgekühlte Ware** bevorzugen, diese enthalten besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- leider gibt es nur **Äpfel und Birnen** als Saisonware, doch mit **Südfrüchten und Tiefkühlware** kann das Winterangebot einfach aufgefüllt werden
- guter Start - zum Frühstück ein **Obst-Haferflocken-Nuss-Müsli**
- **Keime und Sprossen** enthalten geballt Nährstoffe und eignen sich hervorragend zum Ergänzen von Suppen, Eintöpfen, aufs Brot, in Salate, zu Sättigungsbeilagen; sie sind einfach auf der Fensterbank zu ziehen
- täglich echte **Vollkornprodukte** (Brot, Teigwaren, Reis) verzehren, sie enthalten neben Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen wichtige sekundäre Pflanzenstoffe
- einmal pro Woche **Hülsenfrüchte** auf den Tisch bringen: Eintöpfe oder Salate aus Linsen, weißen Bohnen, gelbe Erbsen
- grundsätzlich ist die **Vollwertküche** hervorragend geeignet, d.h. Lebensmittel und Gerichte sind so wenig wie möglich, doch so viel wie nötig hergestellt, dadurch enthält diese Kost eine große Nährstoffpolizei bereit
- frische und selbst hergestellte **Smoothies** sind mit den richtigen Zutaten, wie z.B. Haferschmelzflocken, Leinsamen, Öl, Avocado ein absoluter Stark-Gesund-Macher
- eine heiße Brühe eines frisch gekochten **Suppenhuhns**
- Alkohol sparsam, rauchen und aufregen am besten gar nicht, schwächt alles das Immunsystem



- vorbeugen mit **Pillen und Kapseln**? Für die meisten Menschen muss man sagen NEIN, für eine kleine Personengruppe kann gezielt Nahrungsergänzung Sinn machen
- neben einer vitalstoffreichen Ernährung helfen natürlich auch noch, Sie wissen es:
  - ausreichend **Bewegung**, auch draußen, trotz Schmuddelwetters
  - Abhärtung, z.B. durch Sauna, Warm-Kalt-Wechselduschen
  - Zeit zur **Entspannung** finden, damit der Gemüts-Akku aufgeladen werden kann

Ein Rezept zum Ausprobieren habe ich hier noch für Sie parat. Doch viele weitere leckere Rezepte und Anregungen, was v.a. mit Gemüse geht, finden Sie in Kochbüchern und Internet!

## Gemüsefrischkost mit Kräuterdressing

für 4 Personen

die fettgeschriebenen Worte sind die benötigten Zutaten

- insgesamt **600g** verschiedenes winterliches Gemüse wie **Möhre, Porree, Kraut, Staudensellerie, Zwiebel** mit dem Messer in Stücke schneiden, praktisch wäre auch, alles in einer Küchenmaschine zu zerkleinern
- den Dressing rühren Sie zusammen aus: **250g Magerquark + Milch zum Anrühren + 2 EBl. Rapsöl + Salz + Pfeffer + Kräutermischung**, frisch von der Fensterbank oder aus der Tiefkühltruhe (statt Quark können Sie auch Joghurt 1,5% oder 3,5% Fett nehmen oder Sojasahne)
- mit **Feldsalat** unten drunter und **Sprossen** obenauf richten Sie den bunten Salat an

Tipp:

Wenn Sie kein extra Dressing zubereiten möchten, dann würzen Sie das Gemüse gleich in der Schüssel bzw. geben die Gewürze, wie Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Kräuter in die Küchenmaschine. Damit sparen Sie sich einen Arbeitsgang.