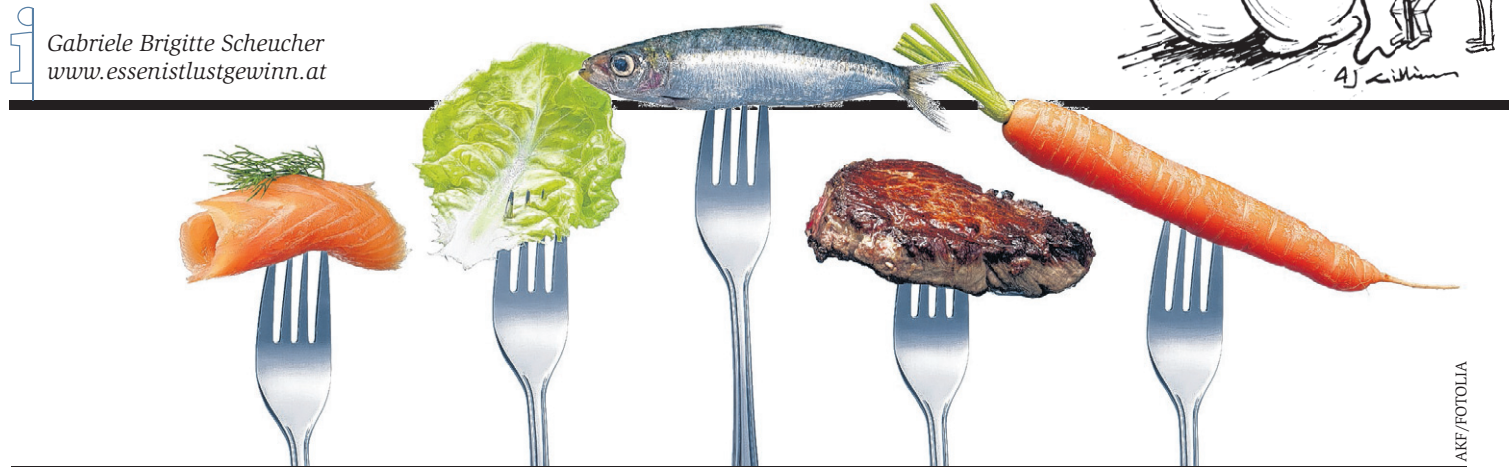


Gabriele Brigitte Scheucher  
www.essenistlustgewinn.at



WITZ:-)

N

un, hat Ihr Mann Erfolg mit seiner Diät? – „Und wie! In der ersten Woche hat er fünf Kilo abgenommen, in der zweiten Woche acht, und seit gestern ist er verschwunden ...“

# Kampf dem Mittagstief

Was man gegen die Müdigkeit nach dem Mittagessen tun kann, erläutert die Ernährungsberaterin Gabriele Brigitte Scheucher.

INTERVIEW: EVA PAKISCH

**Frau Scheucher, fast jeder erlebt ein Mittagstief. Hat damit auch die Ernährung etwas zu tun?**

**Gabriele Brigitte Scheucher:** Heute weiß man, dass die richtige Nahrungsmittelauswahl einen entscheidenden Einfluss auf die Funktionstüchtigkeit der Zellwände und somit auf unsere geistige Fitness in Bezug auf Merk- und Konzentrationsfähigkeit und auch auf unser körperliches Wohlbefinden hat. Leider hat man als berufstätiger Mensch oft wenig bis gar keine Zeit für ein leichtes und ausgewogenes Mittagessen. So ist der Griff zum Fast Food praktisch vorprogrammiert. Und nach dem Essen fühlt man sich zwar satt, ist aber oftmals so müde, dass es schwer fällt, sich wieder auf die anfallenden Tätigkeiten zu konzentrieren.

**Welche Lebensmittel sollten unbedingt vermieden werden?**

**Scheucher:** Unbedingt vermeiden sollte man fettes Fleisch, Wurst oder Frittiertes. Aber auch auf süße Snacks wie Topfengolatschen, Kuchen, Schokolade oder Kekse und gesüßte Getränke sollte man verzichten. Diese bringen lediglich den Blutzuckerspiegel in Turbulenzen und zwei Stunden später kämpft man gegen eine beginnende Unterzuckerung an, fühlt sich schlapp und ist erneut hungrig.

**Zu welchen Lebensmitteln sollte man greifen, wenn man dem Tief entgegenwirken will?**

**Scheucher:** Wir brauchen Kohlenhydrate, denn diese liefern uns Energie. Es sollten jedoch die Richtigen sein. Und daher sollte man das volle Korn bevorzugen, denn dieses beinhaltet nicht nur Ballaststoffe und sättigt, sondern hält auch den Blutzuckerspiegel konstant, was sich wiederum auf die Denkfähigkeit positiv auswirkt. Besonders der in Getreide enthaltene Vitamin B-Komplex sorgt dabei für die Aufrechterhaltung unserer Gehirnfunktion. Wichtig ist es zudem ausreichend Eiweiß zu essen, wobei dieses aber nicht tierischer Herkunft sein muss, sondern es darf auch eine Handvoll Nüsse, Mandeln oder eine Portion Hülsenfrüchte wie Linsensuppe oder ein Fislensalat sein. Kombiniert werden sollte das Mittagessen außerdem mit saisonalem Gemüse, Salaten und ausreichend Obst. Denn Vitamine beflügeln und stärken unser Immunsystem und Wohlbefinden.

**Was kann man sonst noch gegen das Mittagstief tun?**

**Scheucher:** Ausreichend trinken, denn schon leichter Flüssigkeitsmangel bewirkt Müdigkeit. Am besten trinkt man Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Tees und sehr stark verdünnte Vitaminsäfte. Keineswegs geeignet sind gesüßte Fruchtsäfte aus dem Tetrapack. Auch wenn der Arbeitstag stressig ist, sollte man für Entspannung sorgen und sich eine Mittagspause von mindestens 30 besser jedoch 45 Minuten genehmigen. Studien belegen, dass rund 30 Prozent aller Berufstätigen weniger als 30 Mi-

nuten einplanen. Man sollte sich bewusst sein, dass Phasen der Erholung für eine konstante Gehirnleistung notwendig sind. In dieser Pause sollte man auch keinesfalls über die Arbeit nachdenken, sondern das Mittagessen ohne PC und Handy, wenn möglich bei geöffnetem Fenster genießen.

**Sollte das Mittagessen die größte Mahlzeit des Tages sein?**

**Scheucher:** Zu Mittag sollte man sich angenehm satt essen, ansonsten ist der Hunger am Abend vorprogrammiert.

**Was sollte man zum Frühstück essen, um gestärkt durch den Vormittag zu kommen?**

**Scheucher:** Für einen guten Start in den Tag braucht unser Gehirn Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Die Basis bilden Vollkornprodukte wie Müsli, Getreidebrei oder Vollkornbrot, magerer Schinken, Eier, Topfenaufstrich und ausreichend Rohkost. Mit diesen lange sättigenden Kohlenhydraten gibt man dem Gehirn genügend Nahrung. Noch vor dem Frühstück sollte man ein großes Glas Wasser trinken, denn nach der Nachtruhe sind die Zellen leer und brauchen dringend Flüssigkeit. Vermieden werden sollte Süßes wie Kuchen oder zu viel weißes Brot. Natürlich ist es nicht notwendig das Frühstück unmittelbar nach dem Aufstehen zu konsumieren, man kann dieses auch zeitversetzt im Büro zu sich nehmen. Weniger gut ist es allerdings bis Mittag nüchtern zu bleiben, denn das stresst den Körper.

S

uchen Sie doch bitte in unserer Firma nach einer jungen, intelligenten Person mit Initiative und Zielstrebigkeit, die mich eventuell einmal ersetzen könnte!“ sagt der Direktor zu seinem Stellvertreter. „Und wenn ich diese Person gefunden habe?“ fragt der Vize. – „Dann werfen Sie sie raus!“

## SPRÜCHE

„Wer möchte nicht lieber durch Glück dümmer als durch Schaden klug werden?“ *Salvador Dali*

Anständigkeit: der Trost, der einem nach schlechten Geschäften bleibt. *Helmut Nahr*

Wir möchten's keinem gerne gönnen, dass er was kann, was wir nicht können.“

*Wilhelm Busch*

## Kräuter Der Spitzwegerich: Arzneipflanze des Jahres

Die Universität Würzburg hat den Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) für 2014 zur „Heilpflanze des Jahres“ erklärt. Dieser Hervorhebung schließen wir uns gerne an, denn der Spitzwegerich ist eine der wichtigsten Heilkräuter für unsere **Atmungsorgane**, wenn auch im 16. Jhd. Adamus Lonicerus (von dem die Pflanzengattung *Lonicera* ihren Namen hat) schreibt: „Welchen ein Spinnsticht, oder sonst ein anderer giftiger Wurm, der bestreiche den Stich mit dieses Krauts Safft. Auch mag man damit eines wütenden Hunds Biss waschen, ist auch gut, so man solchen Trunk trinkt.“ Unser Kräuterpfarrrer Benedikt Felsinger kommentiert dieses Zitat mit Schmunzeln und nimmt es als Beweis, dass dem Spitzwegerich seit jeher eine starke Heilkraft zugeschrieben wird.

In seinem Buch „Heilkräuter aus dem Klostersgarten“ beschreibt er den **Spitzwegerich-Sirup** als hochwertigen natürlichen Hustensaft, bei dessen Zubereitung auch Kinder großen Spaß haben und später „ihren“ Hustensaft mit Vergnügen einnehmen werden:

Spitzwegerich-Blätter kann man von Mai bis Oktober pflücken. Waschen und gut abtropfen lassen. Im 3-Liter-Glas eine 2 Finger hohe Schicht Braunzucker, dann eine ebenso dicke Blätterschicht, abwechselnd weiter, jede Lage gut zusammendrücken, die letzte Lage soll eine Zuckerschicht sein. Das volle Glas mit alkoholbestrichenem Pergamentpapier und einem gut schließenden Deckel zuschrauben. 3 Monate an dunklem Platz bei gleichmäßiger Temperatur lagern. Danach den gesamten Ansatz



Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

in einem großen Topf mit ein wenig heißem Wasser aufkochen, dabei ständig umrühren. Sobald der Sirup dicke Blasen aufwirft, wird er durch ein Sieb in heiß gewaschene dunkle Gläser gefüllt. Fest verschließen und abkühlen lassen, kühl und dunkel lagern, innerhalb eines Jahres verbrauchen.

Kräuterpfarrrer Weidinger empfiehlt außer dem Sirup auch den **Spitzwegerich-Saft**: „Frische oder getrocknete Spitzwegerich-Blätter im Mörser gut zerreiben, etwas Wasser hinzufügen, den Ansatz zum Sieden bringen, nicht abseihen, Honig (soviel als möglich) hineinrühren, gut verschließen, dunkel und kühl lagern. Bei Husten und Fieber jede Stunde 1 Teelöffel von diesem Saft einnehmen.“

Neben Schleim und Kieselsäure enthalten Spitzwegerichblätter auch eine antibiotische Substanz, die nicht nur hustenlindernd, sondern auch wundheilend und entzündungshemmend wirkt, woraus sich die anfangs erwähnte Lonicerus-Aussage erklärt.

Weidinger hat dazu eine **Teemischung** parat: 2 Teile Wundkleeblüten, 1 Teil Spitzwegerichblätter im Heißaufguss zubereiten – zum Wunden-Auswaschen bei offenen Füßen.



Kräuterpfarrrer-Weidinger-Zentrum  
Hauptstraße 16-17; 3822 Karlstein/Thaya  
Tel. 02844 7070-12; Fax 02844 7070-20  
info@kraeuterpfarrer.at www.kraeuterpfarrer.at