



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## STRESSFREI UND GESUND DURCH DIE FASTENZEIT!

Erstellt am 14.02.2018

Was bedeutet die Fastenzeit für Dich? Verzicht oder gar eine Diät? Wir sehen darin eine persönliche Wohlfühlzeit und haben gemeinsam mit der jungen Ernährungstrainerin Sigrid Ettlstorfer aus Sandl / OÖ. ein paar Anregungen, Tipps & Tricks zusammengeschrieben.



### **Mit gesunden Foods durch die Fastenzeit - gestalte deinen persönlichen Tagesablauf**

#### **Das Frühstück:**

#### **Auch wenn du's eilig hast in der Früh, vergiss nicht drauf!**

Gib deinem Körper gleich in der Früh mit genügend Energie in Form von Kohlenhydraten, Eiweiß und guten Fetten. Wir brauchen Energie für den Tag!

#### **Leinsamen & Leinöl**

Leinsamen sind ein wahres Superfood. Die Schleimstoffe, die sich in den Samenschalen befinden, binden im Darm Wasser und quellen auf und regen die Verdauung an. Leinsamen wirken so gegen Verstopfung. Ebenso gelten die Samen als eine der wichtigsten Quellen für Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure). Diese Fettsäure kann gegen Herzkrankheiten wirken, ist entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Tipp: Rühr die Leinsamen ins Joghurt, streu sie über deinen Salat oder verwende sie geschrotet zum Backen. Aber trink auch genug Flüssigkeit dazu.

Tipp: Ein Löffelchen Leinöl noch vor dem Frühstück schmiert deinen Körper, regt die Verdauung an und nimmt dir den Heißhunger für den Vormittag. Wenn das nichts für dich ist, dann gib dir ein paar Tropfen ins Müsli mit Joghurt und frischem saisonalen Obst oder 2 EL Topfen, vermischt mit Leinöl.

#### **Heißes Zitronenwasser**

Bevor du morgens zur Kaffeetasse greifst, starte den Tag doch besser mit einem großen Glas heißem Zitronenwasser. Dieser natürliche Energydrink sorgt für einen besonderen Kick am Morgen und füllt deine Wasserspeicher nach dem Schlafen wieder auf. Ein Glas warmes Zitronenwasser regt auf nüchternen Magen außerdem die Verdauung an, was bei trägem Darm von Vorteil ist. Außerdem enthalten Zitronen reichlich Vitamin C, was dein Immunsystem unterstützt.

Tipp: Gib etwas Ingwer in dein Zitronenwasser. Die Wurzel stärkt dein Immunsystem und schützt vor Erkältungen.

#### **Hier ein Rezept für einen Frühstückssmoothie:**

250g Babyspinat, 5 große Erdbeeren oder Himbeeren, 1 Birne, 1 EL Bio-Leinöl

**Zubereitung:** Den Spinat waschen und die großen Stiele entfernen. Die Birne waschen und entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und putzen.

Spinat, Erdbeeren und Birnenstücke mit 150 ml Wasser und dem Öl im Küchenmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

### **Im Gleichschritt durch den Tag.**

#### **Halte einen Essensrythmus ein!**

Regelmäßiges Essen verhindert Heißhungerattacken! Auf drei Mahlzeiten über den Tag verteilt sollten wir kommen. Diese tun unserem Körper gut und außerdem hat man zwischen den Mahlzeiten genügend Zeit um zur Ruhe zu kommen.

#### **Essen braucht Zeit!**

#### **Nimm sie dir und lass es dir doppelt schmecken!**

Dein Essen und auch dein Körper haben sich Wertschätzung verdient. Nimm dein Essen ernst! Es ist etwas ganz Wunderbares. Deshalb iss nicht nebenbei im Gehen oder beim Fernsehen unkontrolliert. Überiss dich nicht und hör auf dein Sättigungsgefühl. Die besten Botschaften sendet dir dein Körper.

#### **Planung ist das halbe Leben:**

#### **Warum nicht auch dein Essen planen?**

Am besten du machst dir einen Wochenspeiseplan. Wähle deine Lebensmittel bewusst aus und mach dir eine Einkaufsliste dazu. Bereite deine Speisen überlegt und frisch zu. Falls was übrigbleibt, kannst du auch kleinere Portionen einfrieren und beim nächsten Mal wieder aufpeppen. Für eine gute Basis solltest du immer was auf Vorrat haben, damit du auch schnell gesund kochen kannst: Naturjoghurt, Obst, tiefgefrorenes Gemüse, Hülsenfrüchte in Dosen  
Tipp: Falls eine Woche nicht planbar ist (Beruf), dann versuche es einfach mit einem Tag! Du wirst sehen, der Rest ergibt sich dann von alleine.

#### **Bewegung ist der Start für mehr Wohlbefinden:**

#### **Deshalb starte gleich durch!**

Lieber mal zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren anstatt mit dem Auto! Das hörst du immer wieder. Und so ist es: Bewegung und Sport machen Spaß und haben viele positive Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Körperliche Aktivitäten stärken die Knochen, Bänder und Muskeln. Muskeln stützen unseren ganzen Bewegungsapparat. Starke Muskeln können Rücken- und Knieschmerzen sowie Verspannungen vorbeugen und verbrennen nebenbei noch Kalorien.

Tipp: Falls du über den Winter etwas faul warst, dann beginne nun in kleinen Schritten, wieder an mehr Bewegung in deinem Alltag zu denken. Nimm die Treppen anstatt des Aufzugs! Mach einen erholsamen Spaziergang an der frischen Luft und ein paar Kräftigungsübungen vor dem Badezimmerspiegel daheim.  
Sigrid Ettlstorfer lebt und arbeitet als ausgebildete Ernährungs- und Fitnesstrainerin in Sandl / OÖ. Zu Ihrem Tätigkeitsfeld gehören neben Beratung und Begleitung zum Thema Ernährung, Abnehmen, Trainings auch Workshops und Vorträgen sowie Kochtrainings ...