

Gesund ernähren, aber wie?

Stiftung Gesundheitswissen klärt über Grundregeln der unterschiedlichen Speisepläne auf

BRANDENBURG. Wenig beherrscht so die öffentliche Diskussion und löst derart viele Kontroversen aus wie das Thema „Gesunde Ernährung“. Nicht nur Experten streiten über Grundsätzliches und Details, auch unter den Konsumenten herrscht Uneinigkeit vor allem über die Ernährungsform, also klassisch mit Fleisch und Fisch, vegetarisch oder vegan. Doch es gibt ein paar wenig umstrittene Grundregeln.

GESUNDE ERNÄHRUNG IST NICHT FÜR ALLE GLEICH

Gesunde Ernährung bedeutet nicht für jeden dasselbe, stellt die vom Verband der privaten Krankenkassen initiierte Stiftung Gesundheitswissen fest.

Kinder benötigen eine andere gesunde Ernährung als Erwachsene und körperlich arbeitende Menschen hätten einen anderen Nährstoffbedarf als Menschen mit einer sitzenden Tätigkeit.

„Darüber hinaus spielen auch die eigenen Essensvorlieben sowie der persönliche Geschmack eine Rolle“, so die Organisation.

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG ENTHÄLT DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE

Die Grundnährstoffe, auch Makronährstoffe genannt, sind demnach Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.

Sie liefern dem Körper wichtige Bausteine sowie Energie. Aber auch Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe

sind wichtig und erfüllen wertvolle Funktionen im Körper.

MÖGLICHTST FRISCHE UND UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL WÄHLEN

Die Grundlage einer gesunden Ernährung bilden möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel, etwa Gemüse, Obst sowie Wasser. Leicht verarbeitete Lebensmittel wie Öle, Salz und Zucker sollten lediglich in kleinen Mengen aufgenommen werden – als Zusatz beim Kochen. Geräuchertes Fleisch, Brot und Brötchen gehören unter anderem zu den verarbeiteten Lebensmitteln und sollten nur in geringen Mengen oder als Beilage gegessen werden. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Fast Food, Süßspeisen und

Softdrinks gehören, wenn möglich, gar nicht oder nur selten auf den Essensplan.

AUF DIE RICHTIGE MENGE KOMMT ES AN

Alle Funktionen im Körper benötigen Energie und diese kommt aus der Nahrung. Nimmt man zu wenig Energie zu sich, kann man sich unter anderem müde oder reizbar fühlen. Ein Zuviel an Energie kann sich auf längere Zeit negativ auswirken und Übergewicht die Folge sein. Die richtige Menge ist jedoch oftmals schwer einzuschätzen. Experten raten dazu, unter anderem die eigene Hand als Maßeinheit zu nutzen:

- Eine Handvoll ergeben bei Obst und Gemüse eine Portion
- Zwei Hände voll bilden etwa

eine Portion Kartoffeln sowie eine Portion Kleinobst oder Hülsenfrüchte

► Den Handteller – die Innenfläche der Hand – nimmt man zur Abmessung einer Portion von Lebensmitteln wie Fleisch, Tofu oder Brot

Bunt essen

- Wer bunt und abwechslungsreich isst, nimmt die wichtigsten Nährstoffe auf
- Die Hand als Maßeinheit: auf die empfohlene Portionsmenge pro Tag achten
- Frische Lebensmittel sollten verarbeiteten Lebensmitteln vorgezogen werden



Fotos: Adobe Stock/aamulya, Adobe Stock/eyetronic

Vom Fitnessstudio bis zur Zahnreinigung

Kassen bieten teils lukrative Zusatzleistungen – Untersuchung des Geldratgebers Finanztip

BRANDENBURG. Die Erhöhung der Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung Anfang des Jahres hat zu Diskussionen über die Belastungen der Versicherten geführt. Das Thema Zusatzleistungen blieb meist außen vor. Dabei sind die Beiträge nicht alles, wie eine Auswertung des unabhängigen Geldratgebers Finanztip zeigt. Versicherte, die Zusatzleistungen ihrer Kassen nutzen, können dabei durchaus von finanziell lukrativen Vorteilen profitieren.

„Weniger Beitrag bedeutet nicht gleich weniger Leistung und umgekehrt“, sagt die Versicherungsexpertin der Organisation Barbara Weber. Daher rät sie, bei der Wahl einer Krankenkasse nicht nur die Beitragshöhe, sondern auch Zusatzleistungen unter der Perspektive individueller Bedürfnisse

im Blick zu haben. „Aber auch bei Gesundheitskursen sind teilweise mehrere Hundert Euro Ersparnis drin“, so Weber.

Bei der Bewertung, wie wichtig Versicherten Zusatzleistungen sind, haben sich bei einer aktuellen Finanztip-Umfrage unter mehr als 1000 Befragten professionelle Zahnreinigungen als am relevantesten herausgestellt, die 82 Prozent nannten. Gerade hier sind unterschiedliche Kassen-Leistungen mit am

deutlichsten. Einige übernehmen einen festen Betrag pro Jahr für Behandlungen beim Zahnarzt nach Wahl, andere dagegen einmalig die Komplettkosten bei Partnerdentisten.

Auch Vorsorge-Leistungen wie Gesundheitskurse, stehen hoch im Kurs. 73 Prozent der Befragten sind diese vielfach auf Prävention angelegten Angebote wichtig. „Wer die richtige Kran-

kenkasse wählt, kann sich unter Umständen etwa Fitness- oder Nichtraucher-Kurse finanzieren lassen“, so Weber. Auch hier bieten die Kassen verschiedene Modelle und beteiligen sich in der Regel an zwei Gesundheitskursen pro Jahr. Die von Finanztip empfohlenen zahlen 100 bis 150 Euro pro Kurs. Dazu zählen Ernährung-, Entspannungs- und Sportkurse wie Yoga. Einfache Rechnung helfen laut Finanztip bei der Kassenwahl: „Versicherte können überlegen, welche Extras ihnen wichtig sind und wie viel Geld sie jährlich dafür ausgeben. Wenn eine andere Krankenkasse passendere Zusatzleistungen bietet, kann sich auch ein Wechsel lohnen“, weiß Weber.

Bonushefte können finanziell lukrativ sein.
Foto: Adobe Stock/Stockfotos-MG



VITAL-AKTIV-PRIGNITZ
Mein Gesundheitsstudio.
Therapie + Training

VITAL&FIT

SO EINFACH GEHT'S:

BEZAHLT VON DEINER KRANKENKASSE
NACH § 20 SGB V BIS ZU 100 %

2 PRÄVENTIONS-KURSE PRO JAHR
KANN JEDER GESETZLICH VERSICHERTE ABRECHNEN!

SCANNE QR-CODE!
Buche deinen Kurs und starte durch!

www.vital-aktiv-prignitz.de

SPORTS club
WITTENBERGE

DEIN START 2025
29,90€ statt 49,90€
MONATLICH KÜNDBAR
NUR FÜR DIE ERSTEN 50 ANMELDUNGEN

JETZT KOSTENLOSES PROBETRAINING: 03877 - 79533
Perleberger Straße 71 - 19322 Wittenberge - www.sports-club.de

EDEKA Putlitz, Perleberg und Wittenberge

Genieße die Frische
AUS DER PRIGNITZ

Hier bekommst Du das größte Regional-Sortiment!

HörPartner DEIN HÖRGERÄT

Unser **BESTSELLER** jetzt noch besser!

Beliebtestes Hörgerät 2024/2025:
SIGNIA PURE CHARGE & GO IX

bis zu **900€** sparen!*

HörPartner GmbH
Marktplatz 8 • 16866 KYRITZ
033 971 / 60 71 73
www.hoerpartner.de/signia

bis 30.04.2025

* Sie erhalten das Signia Pure Charge & Go 7 IX zum Vorzugspreis. So sparen Sie bei einseitiger Versorgung 450 € und bei beidseitiger Versorgung 900 €. **signia**