

Obst und Gemüse aus Deutschland

Bunte Nervennahrung vom Feld und Garten

Die perfekte Manager-Mahlzeit und für alle, die im Job geistig eine Menge zu leisten haben, enthält reichlich Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die das Herz schützen. Ein guter Start in den Tag ist genauso wichtig wie gesunde Snacks im Büro, die den Leistungsabfall verhindern und die Konzentration fördern. Klar, dass sie dabei nicht belasten und zudem keinerlei umständliche Zubereitung erfordern sollten.

Macht müde Manager munter

Börsenmakler und Workaholics aufgepasst! Tomaten sind ein Elixier für alle 1000-Volt-Personen, denn ihnen mangelt es oft an Kalium. Egal, ob pur, im Salat, als Suppe im Restaurant oder als Saft im Flugzeug - fleißige Tomatenesser können ihr Herzinfarkttrisiko um bis zu 50 Prozent mindern. Adrenalin, das in Stresssituationen verstärkt aufbaut, drängt das Kalium aus dem Blut in die Zellen. Ergebnis sind Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel. Christoph Kolumbus brachte sie im Jahr 1498 aus Südamerika mit nach Europa und seit Beginn des 20. Jahrhunderts wird sie erfolgreich in Deutschland angebaut – sowohl im Freiland, als auch geschützt. Die roten Früchte aus der Familie der Nachtschattengewächse sollen den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken. Dies ist besonders wichtig, wenn Börsenkurse oder entscheidende Meetings den Stresspegel in die Höhe jagen. Die positiven Eigenschaften sind vor allem dem Gehalt an Ballaststoffen und Phytosterinen zu verdanken, aber auch dem roten Farbstoff Lycopin. Dieses kann vom Körper noch besser aufgenommen werden, wenn die Tomaten vor dem Verzehr zerkleinert und gekocht werden. Heimische Regionen bieten übrigens viele unterschiedliche Farben und Sorten, so dass Abwechslung garantiert ist: Von der kleinen, süßlich schmeckenden Cocktailtomate bis hin zur großen, saftigen Fleischtomate – diesem Nachtschattengewächs wird ebenfalls zugeschrieben, dass sie das Risiko für Magen- oder Darmkrebs sogar bis zu 60 Prozent senken sollen.

Gegen Stress ist ein Kraut gewachsen

Statt einer schicken Zimmerpflanze sollte auf jedem Schreibtisch ein Töpfchen Basilikum oder Thymian stehen! Um die Nerven vor einem wichtigen Gespräch mit dem Vorgesetzten oder Kunden zu beruhigen, hilft Basilikum. Das Gewürzkraut, das in Deutschland von allen Kräuterarten am häufigsten angebaut wird, hat es in sich: Seine ätherischen Öle lindern auch Migräne, Angstzustände und Depressionen und mindern Schlafstörungen. Auch dem Koriander, der immer frisch verwendet werden sollte, werden nervenberuhigende Wirkungen nachgesagt. Ein Thymian-Tee vollbringt bei müden „Bürohengsten“ bewirkt wahre Wunder. Dafür einfach einige Zweige dieses Krauts mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen. Die ätherischen Öle wirken stimmungsaufhellend, stärken die Nerven, beheben Ermüdungs- und Schwächezustände.

Eine Blaubeersuppe am Morgen...

...vertreibt Kummer und Sorgen! Die Finnen machen es vor – und essen morgens Blaubeersuppe. Verschiedene Untersuchungen ergaben, dass die die Herzinfarktrate um 40 Prozent gesunken sei. Die „Gesundheitsbeere“ sollten auch deutsche Manager für sich entdecken. Denn Blaubeeren gibt es zwischen Juli und September Blaubeeren aus deutschen Regionen, die dank kurzer Lieferwege frisch und saftig ankommen. Auch andere Beeren wie Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren und Brombeeren – am besten saisonal gekauft – sind wahre Radikalfänger und haben einen hohen Vitamin-C-Anteil. Damit schützen sie das Immunsystem, aber auch vor Stress.

(Vitamin) A wie Augen

Ohne PC geht es nicht mehr... Wer täglich auf den Bildschirm starrt, sollte seine Augen durch besondere Kost unterstützen. Dass Möhren gut für die Augen sind, ist schon lang bekannt. Grund dafür ist ihr schon legendärer Gehalt an Beta-Carotin, die wichtigste Vorstufe von Vitamin A. Karotten aus Deutschland werden aufgrund der technisch gut entwickelten Kühlmöglichkeiten übrigens ganzjährig angeboten! Aber auch das in Himbeeren reichlich enthaltene Vitamin A ist ein gutes und natürliches

Mittel gegen Augen- und Sehbeschwerden. Warum? Das Sehpigment Rhodopsin – aufgrund seiner Farbe auch Sehpurpur genannt – benötigt für eine gute Sehfähigkeit und die nötige Empfindlichkeit vor allem Vitamin A. Darüber hinaus festigt der hohe Gehalt des sekundären Pflanzenstoffs Rutin, ein Farbstoff, der von vielen Pflanzen als Schutz gegen UV-Strahlung gebildet wird, die Gefäße im Auge und verbessert deren Nährstoffzufuhr. Wie viele Flavonoide wirkt auch Rutin antioxidativ.

Frischekick von innen und von außen

Ist die Klimaanlage mal wieder ausgefallen? Oder versagt die Lüftung? Ein knackiger Gurken-Snack hat einen angenehmen Nebeneffekt, der gerade im Sommer sehr geschätzt wird. Der extrem hohe Wasseranteil wirkt erfrischend; Salatgurke in Scheiben auf die Augen oder das Gesicht gelegt versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und wirkt abschwellend, wenn am Vorabend zu lange über der Bilanz gebrütet wurde. Gurken gehören übrigens zu den wirtschaftlich bedeutendsten Gemüsearten. In Deutschland wurden im Jahr 2009 über 170.000 Tonnen angebaut.

Reinbeißen und Wohlfühlen!

Wer Zuhause nicht schnippeln oder putzen möchte, packt sich einfach einen Apfel ein. Das praktische Vitaminpaket bringt seine Verpackung selbst mit – und diese kann gleich mitgegessen werden. Empfehlenswert ist, die Schale gleich ebenfalls zu verzehren, da sie besonders reich an Nährstoffen ist. Neben einer Unmenge an Vitaminen und Spurenelementen liefert ein Apfel reichlich Flüssigkeit und steigert somit die Konzentrationsfähigkeit. Im Handel finden sich mehr als zwanzig Sorten aus regionalem Anbau, so dass jeder die für seinen Geschmack passende Varietät findet!