Factsheet Ernährung

Frühlingsgesunde Ernährung

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um saisonale und frische Lebensmittel zu geniessen, die unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Hier sind einige Tipps und Informationen für eine gesunde Ernährung im Frühling:

1. Saisonale Zutaten im Frühling

- **Gemüse**: Spargel, Spinat, Radieschen, Frühlingszwiebeln, Bärlauch
- **Obst**: Erste Erdbeeren (später im Frühling), Rhabarber
- **Kräuter**: Petersilie, Schnittlauch, Dill, Kresse

→ Saisonale Produkte enthalten oft mehr Nährstoffe und schmecken intensiver.

2. Tipps fürs Büro: Leicht und frisch

- Setzen Sie auf **leichtere Gerichte**, die Ihren Körper nach dem Winter beleben.
- Ein **bunter Salat** mit Vollkornbrot oder eine leichte **Gemüsepfanne** können den Körper mit Energie versorgen, ohne schwer im Magen zu liegen.
- Bereiten Sie kleine Snackboxen mit **Gemüsesticks** (z. B. Karotten, Gurken) und Hummus oder Frischkäse vor.
- **Nüsse und Trockenfrüchte** in moderaten Mengen sind ideale Energielieferanten

→ Bereiten Sie Mahlzeiten für die Arbeitswoche am Wochenende vor, damit Sie gesunde Optionen zur Hand haben.

3. Detox für den Frühling

- **Bärlauch**: Wirkt entgiftend und stärkt das Immunsystem
- **Zitronenwasser**: Fördert die Verdauung und den Stoffwechsel
- **Wasser, Kräutertee oder Fruchtschorlen** sind ideal, um den Körper zu hydrieren
- Für Abwechslung sorgen **Wasser** mit frischen Zitronen-, Minz- oder Gurkenscheiben

→ Ein Frühjahrs-Detox hilft, den Körper zu reinigen, das Immunsystem zu stärken und sich erfrischt und energiegeladen zu fühlen.

4. Tipps für den Frühling

- **Regionale Lebensmittel** bevorzugen: Kürzere Transportwege sind besser für die Umwelt und oft auch frischer.
- **Farbenfrohe Gerichte**: Bringen Sie Abwechslung auf den Teller, um alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen.
- Verwenden Sie **gesunde Fette** wie Olivenöl und Nüsse.

AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

CH-8004 Zürich | Militärstrasse 76 | T +41 44 240 55 55
CH-3007 Bern | Brunnmattstrasse 45 | T +41 31 560 00 50
CH-1005 Lausanne | Rue Dr César Roux 11 | T +41 21 312 83 73
CH-6600 Locarno | Via Antonio Ciseri 13A | T +41 44 240 55 55