



## Gute Ernährung – mehr Vitalität und Wohlbefinden

**Gesunde Kräuter und Gewürze:  
Interview mit dem Sternekoch  
Alfons Schuhbeck**

**Gewinnen Sie einen Kochkurs  
in exklusiver Atmosphäre in  
München**

### Lieber VIP-Kunde,

neben regelmäßiger Bewegung, erholsamer Entspannung und harmonischem Miteinander ist eine ausgewogene Ernährung eine weitere tragende Säule für Vitalität und Wohlbefinden. Auch wenn die persönlichen Vorlieben so unterschiedlich sind wie die Menschen selbst, so gibt es doch auch beim Essen und Trinken ein paar allgemeine Grundregeln, die der Gesundheit förderlich sind. BESTFORM möchte Ihnen in dieser Ausgabe einige Anregungen zu diesem umfangreichen Thema geben. Dazu halten wir für Sie auch eine kostenlose Ernährungsbroschüre mit wertvollen Tipps und Fakten bereit, die Sie ganz einfach anfordern können.

Der bekannte Sternekoch Alfons Schuhbeck führt Sie in unserem Interview in die faszinierende Welt der Kräuter und Gewürze ein. Und wer beim Gewinnspiel mit-

macht, hat dieses Mal die Möglichkeit, einen Kochkurs in Schuhbecks Kochschule oder ein von ihm signiertes Kochbuch zu gewinnen.

Und nun viel Spaß beim Lesen!

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben eine erholsame Zeit, fröhliche Weihnachten und besinnliche Festtage. Starten Sie gut ins neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen  
Ihre Susanne Stemmer

Redaktion BESTFORM





## Gute Ernährung: tragende Säule für Vitalität und Wohlbefinden

„Du bist, was Du isst“, so lautet ein bekanntes Sprichwort. Eine ausgewogene Ernährung stellt – neben ausreichend Bewegung und weiteren Faktoren – die Grundlage für ein gesundes Leben dar. Aber einen vernünftigen Ernährungsplan aufzustellen, ist bei der fast unüberschaubaren Fülle unterschiedlicher Konzepte und Ratgeber sowie immer neuer Produkte und Nahrungsergänzungsmittel nicht gerade einfach. Darüber hinaus sind verschiedene Geschmäcker und individuelle Verträglichkeit ebenso zu beachten wie der eigene Energiebedarf.

Dennoch gibt es einige allgemeine Grundregeln für gesundes Essen, an denen man sich leicht orientieren kann. So ist gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) eine vollwertige Ernährung unter gesundheitlichen Aspekten unter anderem durch den reichlichen Verzehr pflanzlicher Lebensmittel mit frischem Gemüse und Obst sowie Getreideprodukten gekennzeichnet. Auch Milchprodukte und Fisch bieten dem Organismus viele wertvolle Nährstoffe. Den Konsum von Fleisch und Wurst tendenziell zu reduzieren, ist nicht nur positiv für die Gesundheit, sondern ganz nebenbei ein Beitrag zum Klimaschutz. Bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel werden nämlich viel weniger Treibhausgase freigesetzt.

Vollwertige Ernährung hält gesund und fördert zudem die Leistungsfähigkeit. Eine vielseitige, abwechslungsreiche Auswahl der Lebensmittel ist ebenso wichtig wie die richtige Zubereitung. Damit möglichst viele Nährstoffe und schmackhafte Aromen erhalten bleiben, soll man die Speisen schonend bei niedriger Temperatur zubereiten.

Fette, Zucker und Salz sollten immer mit Bedacht verzehrt werden. Unzählige Kräuter und Gewürze bieten beispielsweise eine kreative Alternative zu Salz. Näheres

dazu erfahren Sie im nachfolgenden BESTFORM-Interview mit dem bekannten Sternekoch und Gewürzexperten Alfons Schuhbeck.

Und wenn dann alles schön auf dem Teller angerichtet ist, gilt: sich Zeit nehmen und genießen! Bewusstes Essen fördert richtiges Essen – und das Sättigungsempfinden.

Zum Thema „Gesunde Ernährung“ haben wir für Sie eine kostenlose Infobroschüre vorbereitet. Diese können Sie einfach über die Informations-Anforderung bestellen!

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim gesunden Genießen!**

**Reichlich Trinken! Zur richtigen Ernährung gehört ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Auch wenn es individuelle Abweichungen gibt, sollten es doch mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag sein. Am besten bevorzugt man frisches (Mineral-)Wasser; zur Abwechslung kann man gute kalorienarme Fruchtsäfte beimischen. Auch Kräuter- und Früchtetees sind zu empfehlen. Alkoholische Getränke sind hingegen keine geeigneten Durstlöcher.**

## BESTFORM sprach mit dem bekannten Sternekoch Alfons Schuhbeck

### Herr Schuhbeck, in welcher Weise tragen Gewürze zu einer ausgewogenen Ernährung bei?

Gewürze bestehen – wie Obst und Gemüse – aus einer Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe. Das sind Substanzen, die der Körper nicht selbst bilden kann, aber benötigt, um fit zu bleiben. Ätherische Öle, Vitamine und Enzyme, Mineralstoffe und Spurenelemente, Gerb- und Bitterstoffe, Fettsäuren, Karotinoide und Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe. Sie alle sind in unterschiedlicher Zusammensetzung und Konzentration in Kräutern und Gewürzen vorhanden. Wenn wir Gewürze regelmäßig verwenden, tragen wir zu einer nährstoffreichen Ernährung bei. Zusätzlich sind sie natürlich auch Genussmittel und steigern die Freude am Essen.

### Können Sie unseren Lesern ein paar Beispiele nennen?

Nehmen wir die Petersilie, eines der gesündesten Kräuter überhaupt: 10 g können unseren Tagesbedarf an Vitamin A, C, E und B1 decken und uns mit Mineralstoffen wie Eisen, Fluorid, Kalzium, Mangan, Magnesium und Phosphor versorgen. Meerrettich ist besonders reich an Kalium, Chilischoten und Kümmel enthalten Vitamin C. Die Reihe ließe sich lange fortsetzen. Grundsätzlich gilt: Die Mischung macht's.

### Kann man dann nicht gleich Vitamin- und Mineralstoffpräparate zu sich nehmen?

Immer mehr wissenschaftliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass die Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe in

natürlichen Nahrungsmitteln umfangreicher und stärker ist als in künstlich erzeugten Präparaten. Wir sollten möglichst viele natürliche Lebensmittel essen. Und dazu zählen auch Gewürze.



### Der Winter steht kurz vor der Tür. Welche Kräuter und Gewürze können Sie uns für die kalte Jahreszeit empfehlen?

Zuallererst Knoblauch – der Winterfitmacher schlechthin. Er unterstützt das Immunsystem, wirkt antibiotisch, stärkt Herz und Kreislauf. Ingwer steht auch ganz oben auf der Liste. Er ist besonders reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Zudem fördert er die Fließeigenschaften des Blutes. Chili enthält neben Vitamin C den Scharfstoff Capsaicin, der die Durchblutung fördert und entzündungshemmend wirken kann. Und zum Schluss noch Pfeffer: Die Früchte der echten Pfefferpflanzen enthalten Piperin. Neben der durchblutungsfördernden Wirkung unterstützt es die Funktionen von Leber und Galle. Zusätzlich wirkt Pfeffer positiv auf die Fettverdauung. Mit diesen vitalisierenden Stoffen ist der Körper bestens auf den Winter eingestellt.

**Herr Schuhbeck, wir danken Ihnen für das Gespräch!**

Nähere Infos dazu sowie Gewürzrezepte finden Sie auch unter [www.schuhbeck.de](http://www.schuhbeck.de)!



Mit der VIP-Card 50Plus erhalten Sie exklusive Sonderkonditionen – alle Leistungen im Überblick finden Sie unter [www.muenchener-verein.de/50Plus](http://www.muenchener-verein.de/50Plus)

## Informieren und gewinnen!

Haben Sie die Themen dieser BESTFORM-Ausgabe neugierig gemacht?

Fordern Sie nähere Informationen kostenfrei und unverbindlich an.

MÜNCHENER VEREIN  
VERSICHERUNGSGRUPPE  
Der Generationen-Versicherer

## Informations-Anforderung

### Besonders interessieren mich:

- die Informationsbroschüre zur gesunden Ernährung
- mehr Details zum leistungsstarken Gesundheitspaket für gesetzlich Versicherte
- ausführliche Informationen, welche besonderen Leistungen ich als VIP-Kunde genieße
- meine persönliche VIP-Card 50Plus – bitte senden Sie mir diese zu
- das Gewinnspiel: Ich möchte den Kochkurs in Schuhbecks Kochschule bzw. ein Exemplar des Buches „Meine Reise in die Welt der Gewürze“ gewinnen

(Hier haben Sie Platz für weitere Fragen)





**Die folgende kurze Übersicht zeigt, welche Lebensmittel ernährungs-physiologisch vorteilhaft sind.**

**Pflanzliche Lebensmittel**

Gemüse, Obst, Blattsalate, Säfte, Vollkornprodukte, ungeschälter Reis und Kartoffeln: wenige(r) Kalorien, eine gute Sättigung und viele Wirkstoffe

**Tierische Lebensmittel**

Fisch, fettarmes Fleisch und fettarme Fleischwaren, fettarme Milch und Milchprodukte

**Öle und Fette**

Raps- und Walnussöl, Weizenkeim-, Soja- und Olivenöl: Viele ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und kein Cholesterin zeichnen diese Öle besonders aus.

**Nähere Informationen dazu finden Sie in unserer kostenlosen Ernährungsbroschüre. Einfach anfordern!**

**Wir gratulieren den Gewinnern der letzten Ausgabe!**

1. Preis: ein Wochenende in München zum Oktoberfest: Volker G., Amberg; Buch von Karl-Heinz Schäfer „Entspannung erleben“: Rainer R., Berlin; Detlef S., Hannover; Gabriele R., Mönchengladbach; Cornelia B., Oppenheim; Engelbert A., Aschaffenburg; Elke T., Heidelberg; Wolfgang A., Wolfschlagen; Gabriele K., Karlsruhe; Matthias S., Marktheidenfeld; Marie Luise R., Hof

**AKTIV 50Plus**

**Leistungsstarkes Gesundheitspaket für gesetzlich Versicherte**

Ab **11,99 EUR\***  
(\*Monatsbeitrag, Mann, 54 J.)

Keine Wartezeit und keine Gesundheitsprüfung – das heißt für Sie als gesetzlich Versicherter: Leistung bereits vom ersten Tag an und eine garantierte Antragsannahme!

Zusätzlich genießen Sie spezielle Vorteile:

- Sie erhalten die Kosten für Vorsorgeuntersuchungen nach gesetzlich eingeführten Programmen, jedoch außerhalb der von der gesetzlichen Krankenversicherung vorgegebenen Altersgrenzen und Zeitabstände (Gesundheitsuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten oder Früherkennung von Krebskrankheiten)
- Sie profitieren von einem Zuschuss für Zahnersatz (auf Wunsch abwählbar)
- Sie wählen das Krankenhaus Ihres Vertrauens
- Sie nutzen auch im Ausland die Sicherheit Ihres Gesundheitsschutzes
- Sie erhalten Leistungen für Brillen und Kontaktlinsen
- Beitragsfreiheit für Ihr(e) Kind(er)/Enkelkind(er) ist möglich

**Unser Hauptpreis: Gewinnen Sie einen Kochkurs in Schuhbecks Kochschule bzw. eines von 10 persönlich signierten Büchern von Alfons Schuhbeck „Meine Reise in die Welt der Gewürze“.**



**Ja**, bitte vermitteln Sie mir Informationen zu den gewünschten Themen und nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

Entgelt zahlt Empfänger

Am besten bin ich zu erreichen: .....

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

Geburtsdatum: .....

Versicherungsnummer: .....

**Deutsche Post** **ANTWORT**

MÜNCHENER VEREIN  
Versicherungsgruppe  
„Informations-Anforderung BESTFORM 3/11“  
Vertrieb/Marketing, Frau Susanne Stemmer  
Pettenkoferstr. 19  
80336 München

**MÜNCHENER VEREIN**  
VERSICHERUNGSGRUPPE  
Der Generationen-Versicherer

Pettenkoferstraße 19, 80336 München  
Tel.: 089/5152-1000, Fax: 089/5152-1501  
E-Mail: info@muenchener-verein.de  
www.muenchener-verein.de/50Plus

Veröffentlichung und Abdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. ©2011 MÜNCHENER VEREIN. All rights reserved.

Konzeption und Layout: KOMMUNIKATIONZ® GmbH  
Archiv: MÜNCHENER VEREIN, www.fotolia.de, Werner Heiber Fotografie

Wenn Sie diesen Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie bei uns der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke widersprechen.

