

Dieses englische Sprichwort behauptet, dass man mit einem Apfel am Tag gesund bleiben kann. Eine Umfrage in den USA hat zwar gezeigt, dass man nicht weniger Arztbesuche hat, wenn man einen Apfel pro Tag isst. Aber die Apfelesser benötigten weniger verschreibungspflichtige Medikamente. Süß oder herzhaft versorgen Obst und Gemüse Ihren Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Das kann keine Vitamintablette.

## Tägliche Herausforderungen gesünder meistern

Wer viel frisches Gemüse und Obst isst, tut seinem Herzen etwas Gutes. Denn es enthält von Natur aus viel Kalium – und das schützt vor Schlaganfällen. Dafür reichen schon 1,64 Gramm mehr Kalium pro Tag aus. Diese Menge steckt bereits in einer Banane plus einem weiteren Stück Obst und drei Handvoll Gemüse – den berühmten „fünf Portionen pro Tag“. Mehr als eine Million Schlaganfälle pro Jahr ließen sich so vermeiden, hat ein medizinisches Fachblatt errechnet.

Besonders viel Kalium steckt außer in Bananen auch in Trockenobst, Avocados, Fenchel, Hülsenfrüchten und Nüssen. Dennoch ist es einfacher gesagt als getan, täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen. Der gute Vorsatz wird allzu oft dem Alltagsstress geopfert.



## Die Banane – natürlicher Energieriegel für zwischendurch

Die Banane ist ein natürlicher Energiespender. Verzehrt man sie zusammen mit einem eiweißhaltigen Lebensmittel und einer Handvoll Mandeln, nimmt man nicht nur Kalium und Magnesium zu sich, sondern bildet auch Glückshormone.

Ein idealer Bürosnack wäre eine kleine Banane und dazu einen Kaffee mit Milch oder eine Portion Joghurt oder Quark.



## Die „Fünf am Tag“-Regel für heute:

Bereiten Sie sich zu Hause eine Snackportion Gemüse und eine Snackportion Obst für das Büro vor. Stellen Sie sich das Gemüse und Obst so hin, dass Sie es sehen. Das erinnert Sie daran, es zu essen.

Für unterwegs helfen Trockenobst und Nüsse gut über Leistungstiefs hinweg. Nicht umsonst heißt die Kombination „Studentenfutter“.

Weitere Anregungen gibt es hier: <https://www.5amtag.de/wissen/downloads/#Arbeit>

