



Fotos: view – die agentur

Vitaminreich, frisch, regional: IKK-Gesundheitsberaterin Marina Tremmel und IKK-Vorstand Roland Engehausen mit Erdbeeren, Rhabarber und Spinat aus der Pfalz

(großes Bild). Ob am Marktstand von Regina Wahl (oben rechts), am Käsestand oder bei den Pflanzensetzlingen: Gute Tipps gibt es auf dem Markt mit dazu.



Viel Power mit Smoothies

Treffpunkt Wochenmarkt: Ludwigshafen – Einkaufstour mit der Gesundheitsberaterin (4)

Wenn es um Gesundheit geht, spielt die richtige Ernährung eine große Rolle. Marina Tremmel, Gesundheitsberaterin der IKK Südwest, besucht deshalb mit VielPfalz Wochenmärkte in der Region. Diesmal geht es nach Ludwigshafen.

Marina Tremmel steuert zielgerichtet auf den Stand von Regina Wahl zu. Seit über 30 Jahren bietet diese montags, mittwochs und freitags auf dem Ludwigshafener Markt Obst und Gemüse an. Die Gesundheitsberaterin ist beruflich unterwegs und kauft für ein gesundes Frühstück in einem Kindergarten ein, den sie berät. Roland Engehausen, in Ludwigshafen lebender Vorstand der IKK Südwest, kommt ebenfalls auf den Markt. Er bereitet sich auf seinen nächsten Marathon vor und will Obst und Gemüse einkaufen.

„Nach dem Sport esse ich am liebsten etwas Frisches“, erklärt er. Marina Tremmel, die auch als Läuferin sportlich aktiv ist, hat ein paar Tipps parat. „Smoothies sind eine wunderbare Erfrischung nach dem Sport. Noch dazu liefern sie als Vitaminbombe Power pur.“ Von Mai bis Juli gibt es frische Erdbeeren aus der Pfalz, die viel Vitamin C und Folsäure liefern. Zudem haben Erdbeeren wenig Fruchtzucker. Marina Tremmel: „Besonders wertvoll sind die Antioxidantien, die helfen kleine Muskelschäden nach dem Sport zu reparieren.“ Neben Erdbeeren kommen Bananen und Mandelmilch sowie Babyspinat oder Mangold in „ihren“ Smoothie. „Das grüne Gemüse sorgt mit vielen Mineralstoffen für eine höhere Vitalstoffdichte“, erklärt Marina Tremmel.

Als Alternative empfiehlt die Gesundheitsberaterin Spargelsalat mit Erdbeeren. Letztere können auch Nichtsportlern zu Bewegung verhelfen, wenn man sie selbst pflückt. Zum Abschluss probieren und kaufen Marina Tremmel und Roland Engehausen noch Käse. Die Wahl fällt auf einen Ziegenkäse, denn er hat weniger Kalorien als andere Sorten. Und am Ende schließt Käse bekanntlich den Magen.

IKK Südwest

DER RICHTIGE GESUNDHEITSPARTNER AUCH IN SACHEN ERNÄHRUNG

Nur einen Spaziergang entfernt:
IKK-Geschäftsstelle in Ludwigshafen,
Brucknerstraße 1 und über die kostenfreie
Iss-gesund-Hotline 0800 72 46 860 – übrigens
auch für Nicht-IKK-Versicherte.
www.iss-einfach-besser.de