



**Mit
leckeren
Rezepten!**

*Ernährungs-
tipps*

für zuhause

Sie haben Ihre Rehabilitation erfolgreich abgeschlossen. Um Ihre Gesundheit langfristig zu unterstützen, möchten wir Ihnen einige praktische Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Ernährung mitgeben.

Das Wichtigste zuerst: Ihre persönliche Situation



Eine gute Ernährung lässt sich nicht pauschalisieren. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Umsetzung:

- **Ihren individuellen Bedarf** – an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen
- **Ihren derzeitigen Gesundheitszustand** – besondere Anforderungen durch Ihre Erkrankung
- **Ihre Ressourcen** – Zeit, Budget, Kochfähigkeiten, Lagerungsmöglichkeiten
- **Ihre Alltagsrealität** – Was lässt sich praktisch umsetzen?

Tip: Kleine, nachhaltige Veränderungen sind besser als radikale Umbrüche. Starten Sie mit einer oder zwei Maßnahmen und bauen Sie bei Bedarf diese schrittweise auf.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Eine Frage, die wir uns alle stellen sollten:
„**Was können wir vorsorglich tun?**“

Neurologische Erkrankungen wie Schlaganfälle, Demenz, Parkinson und chronische Schmerzen nehmen kontinuierlich zu. Ein wesentlicher Grund liegt in unserem westlichen Lebensstil:

- zu häufige Mahlzeiten
- zu viele fett- und zuckerhaltige Speisen

- zu viele einfache Kohlenhydrate
- zu viele Zusatzstoffe und hochverarbeitete Produkte

Die Folge: Eine stille, unterschwellige Entzündung im Körper – auch „*silent inflammation*“ genannt – die wir nicht bemerken, die aber langfristigen Schaden anrichtet.

Anti-entzündliche Ernährung – Ihr Schutzschild

Eine bewusster, anti-entzündliche Ernährungsweise kann helfen, diese Entzündungsprozesse zu bremsen und Ihre Gesundheit zu schützen.

Die vier Grundprinzipien:

1. Essen Sie bunt und abwechslungsreich

Nutzen Sie die natürliche Vielfalt von Obst und Gemüse:

- rotes, oranges Gemüse – Tomaten, Paprika, Karotten (reich an Lycopin und Beta-Carotin)
- grünes Blattgemüse – Spinat, Brokkoli, Grünkohl (enthalten Folsäure, Mineralien)
- Beeren – Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren (reich an Antioxidantien)
- Wurzelgemüse – Rüben, Pastinaken, Süßkartoffeln (enthalten Ballaststoffe, Nährstoffe)

Faustregel: Je bunter der Teller, desto mehr unterschiedliche schützende Stoffe nehmen Sie auf.



2. Integrieren Sie Kräuter und Gewürze

Viele Kräuter und Gewürze haben entzündungshemmende Eigenschaften:

- Kurkuma (Curcumin) – hemmt Entzündungswege im Körper
- Ingwer – unterstützt die Verdauung und wirkt entzündungshemmend
- Knoblauch – hat eine natürliche antimikrobielle Wirkung
- Oregano, Thymian, Rosmarin – mediterrane Klassiker mit Schutzwirkung
- Zimt, Nelken, Kardamom – reich an sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen

Tipp: Experimentieren Sie mit frischen Kräutern. Sie machen jede Mahlzeit interessanter und gesünder.

3. Achten Sie auf das richtige Fettsäure-Verhältnis

Nicht alle Fette sind gleich:

Nutzen Sie häufig:

- Rapsöl
- natives Olivenöl extra
- Leinöl (zu Salaten oder Smoothies)
- fetten Fisch wie Lachs, Hering, Makrele, Heilbutt (reich an Omega-3-Fettsäuren)
- Nüsse und Samen (Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen)

Vermeiden oder reduzieren Sie:

- Palmöl
- hocherhitzte pflanzliche Öle (Sonnenblumenöl, Maisöl in großen Mengen)
- Transfette aus industriellen Backwaren
- zu viel rotes Fleisch (Rindfleisch häufiger durch Fisch oder Geflügel ersetzen)

4. Minimieren Sie hochverarbeitete Lebensmittel

Lesen Sie die Zutatenliste.

Lieber vermeiden:

- Fertigprodukte mit langer Zutatenliste
- Süßgetränke und Energydrinks
- industriell gefertigte Snacks
- Produkte mit künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen

Lieber selber machen:

- Müsli und Porridge
- Dressings und Saucen
- Naschwerk aus natürlichen Zutaten
- Getränke aus frischen Früchten und Kräutern

Trinken: 1,5-2 l pro Tag

- Mineralwasser, Leitungswasser
- Minze, Zitronenmelisse, Zitrone oder Limette geben Geschmack ohne Kalorien
- ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- 3 Tassen Kaffee, schwarzer oder grüner Tee am Tag sind okay



Praktische Tipps für den Alltag

Einkaufen

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche
- Einkaufszettel schreiben – dann vermeiden Sie Impulskäufe
- hauptsächlich am Rand des Supermarkts einkaufen (dort sind die unverarbeiteten Produkte)
- saisonale und regionale Produkte bevorzugen

Lagerung und Vorbereitung

- frische Kräuter in feuchten Papierhandtüchern im Kühlschrank halten
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Glastöpfchen vorpräparieren
- Gewürze kühl und trocken lagern (nicht neben dem Herd)
- Nüsse und Samen in verschlossenen Behältern aufbewahren für längere Haltbarkeit

Beim Kochen und Essen

- verwenden Sie Wasserdampf zum Garen, so bleiben Vitamine erhalten
- grillen oder backen Sie anstatt zu frittieren
- kochen Sie in Chargen vor und frieren Sie portionsweise ein
- experimentieren Sie mit neuen Rezepten – es muss nicht immer das Gleiche sein
- genießen Sie bewusst – ohne Ablenkung durch Bildschirme

Rezeptvorschläge aus der Lehrküche

Die folgenden Rezepte haben wir zusammen mit Ihnen in Ihrer Rehabilitation zubereitet. Sie zeigen, dass gesunde Ernährung lecker und alltagstauglich ist.

Kurkuma-Ingwer-Suppe

Zutaten (4 Portionen):

- 2 EL natives Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL frische Kurkuma, gerieben (oder 1 TL Pulver)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Süßkartoffel, gewürfelt
- 200 g Blumenkohl, in Röschen
- 1 Handvoll Spinat
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Lecker,
warm &
ganz schnell
zubereitet!

Zubereitung:

01. Olivenöl in großem Topf erhitzen
02. Zwiebel und Knoblauch andünsten
03. Kurkuma und Ingwer hinzufügen,
30 Sekunden mitkochen
04. mit Brühe ablöschen
05. Süßkartoffel hinzugeben, 10 Minuten köcheln
06. Blumenkohl und Kokosmilch hinzufügen
07. weitere 10 Minuten garen, bis alles weich ist
08. Spinat zum Schluss hinzufügen
09. mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken



Gemüse-Fischsuppe mit Lachs

Zutaten (4 Portionen):

- 400 g Lachsfilet, in Würfeln
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Fenchel, in Streifen
- 2 Karotten, in Scheiben
- 200 g Zucchini, in Würfel
- 900 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Kokosmilch
- frische Dillspitzen und Petersilie
- Zitrone zum Abschmecken
- Salz, Pfeffer, ggf. Safran



Optimale anti-entzündliche Kombination!

Zubereitung:

01. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten
02. Fenchel und Karotten hinzufügen, 3 Minuten mitbraten
03. Brühe und Zucchini hinzufügen
04. 10 Minuten köcheln lassen
05. Lachs zugeben, weitere 5-7 Minuten garen
06. Sahne oder Kokosmilch einrühren
07. mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken
08. mit frischen Kräutern garnieren

Nährwert-Highlight: Omega-3-reicher Fisch + Gemüse-Vielfalt = optimale anti-entzündliche Kombination

Chili mit roten Linsen

Zutaten (4 Portionen):

- 150 g rote Linsen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- 1 große Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 Karotte, geschält und gewürfelt
- 1 kleine rote Paprika, geschält und gewürfelt
- 1 Glas passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver, Kreuzkümmel, Zimt,
- geräuchertes Paprikapulver
- Öl zum Andünsten



Zubereitung:

- 01.** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch 4 Min. andünsten, Karotten, Kartoffeln und Paprika dazu geben
- 02.** rote Linsen in einem Sieb abspülen und mit in den Topf geben
- 03.** mit 400 ml Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln und Karotten gar sind
- 04.** Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, waschen und mit im Topf erhitzen, dann passierte Tomate zugeben
- 05.** mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Paprikagewürz, und Curry abschmecken, nach Geschmack mit wenig Kreuzkümmel, Zimt und geräuchertem Paprikapulver abrunden

Mediterraner Gemüseauflauf mit Feta

Zutaten (4 Portionen):

- 2 Zucchini, in Scheiben
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten oder 200 g Kirschtomaten
- 1 Aubergine, in Scheiben
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 EL natives Olivenöl
- 100 g Feta
- frisches Basilikum und Oregano
- Salz, Pfeffer, ggf. etwas Honig

Zubereitung:

- 01.** Backofen auf 200 °C vorheizen
- 02.** Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden
- 03.** Auflaufform mit Olivenöl ausfetten
- 04.** Gemüse mit Knoblauch schichten
- 05.** mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen
- 06.** im Ofen ca. 40 Minuten garen (bis das Gemüse weich ist)
- 07.** Feta-Stücke obenauf verteilen, weitere 5 Minuten backen
- 08.** mit frischem Basilikum garnieren

Tipp: mit Buchweizen oder Quinoa servieren für ein vollständiges Aminosäure-Profil



Orangenquark mit Knusperflocken

Zutaten (4 Portionen):

- 250 g Magerquark
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- 4-5 EL Milch
- 1 EL Zucker (20 g)
- 2 Orangen
- 60 g Haferflocken (5 gehäufte EL)
- 2 EL (gehäuft) Mandelblätter
- 1 EL (gehäuft) Leinsamen
- 2 EL Sesam
- 1 Prise Zimt
- 3 EL Honig oder Zucker
- 3 EL Rapsöl



Zubereitung:

- 01.** Haferflocken mit Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Zimt mischen
- 02.** Öl und Honig darüber geben und mit der Hand gleichmäßig einkneten
- 03.** die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 175 °C circa 15 Minuten knusprig backen, grob zerbröseln
- 04.** Quark, Joghurt, Milch und Zucker cremig rühren
- 05.** Orangen mit dem Messer bis zum Fruchtfleisch schälen und filetieren oder würfeln
- 06.** die Orangenstückchen in Gläser geben, mit der Quark-Joghurt-Creme auffüllen und den Knusperflocken toppen

Kartoffelkuchen

Zutaten für Springform Ø 24 cm:

- 400 g Kartoffeln
- 100 g Haselnüsse gemahlen
- 100 g Grieß
- ½ Päckchen Backpulver
- 4 Eigelb
- 3 EL heißes Wasser
- 200 g Zucker
- 4 Eiweiß
- Prise Salz



Zubereitung:

- 01.** Kartoffeln am Vortag mit Schale kochen, kalte Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse pressen
- 02.** Haselnüsse, Grieß, Backpulver mischen
- 03.** Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen
- 04.** Eigelb mit 3 EL heißem Wasser und Zucker ca. 8 Minuten hell cremig schlagen, Nussmischung und gepresste Kartoffeln gleichmäßig vermengen, anschließend den Eischnee locker unterheben und in eine gefettete Springform Ø 24 cm füllen
- 05.** Backofen: Umluft 170 °C ca. 45 bis 50 Minuten backen, nach dem Backen noch 15 Minuten ruhen und auskühlen lassen

Tip: Die Kartoffeln können auch durch die gleiche Menge an Süßkartoffeln ersetzt werden.

Häufige Fragen

Muss ich komplett auf Zucker verzichten?

Nein, aber mit Bedacht einsetzen! Kleine Mengen natürlichen Zuckers aus Obst sind okay. Vermeiden Sie vor allem Haushaltszucker und Süßstoffe in Getränken. Stevia, Ahornsirup oder Honig sind bessere Alternativen in Maßen.

Wie oft sollte ich die Rezepte machen?

So oft wie es Ihnen Spaß macht! Das Wichtigste ist Regelmäßigkeit. Wenn Sie 2-3x pro Woche bewusst kochen, ist das ein guter Start.

Ich bin Vegetarier/Veganer – was sollte ich beachten?

Nutzen Sie Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh und Seitan als Proteinquellen. Kombinieren Sie diese mit vollwertigen Kohlenhydraten. Sprechen Sie bei Bedarf mit einem Ernährungsberater über die richtige Vitamin B12-Versorgung.

Welche Nahrungsergänzung ist sinnvoll?

Das sollte individuell geklärt werden. Für manche Menschen können Omega-3-Präparate, Vitamin D oder Magnesium sinnvoll sein – aber nicht automatisch für alle.

Ernährung bei Entzündungen – Lebensmittel im Vergleich

Die richtige Auswahl der Ernährung fördert
Ihre Gesundheit!

Entzündungshemmend

Bevorzugen Sie diese Lebensmittel:

Avocado und gesunde Fette

Grüner Tee

Kurkuma, Ingwer, Knoblauch

Olivenöl und Leinöl

Nüsse und Samen

Beeren und dunkle Früchte

fettreicher Fisch (Ω -3)

Gemüse und Blattgrün

Entzündungsfördernd

Vermeiden Sie diese Lebensmittel:

verarbeitete Lebensmittel

Alkohol

Softdrinks

Transfette & gehärtete Öle

Weißmehl-Produkte

rotes/verarbeitetes Fleisch

Zucker und Süßigkeiten

Fast Food und Frittiertes

Zum Abschluss

Ihre Genesung ist nicht mit dem Ende der Rehabilitation zu Ende. Sie haben einen wichtigen ersten Schritt gemacht – Respekt! Jetzt geht es darum, das Gelernte in Ihren Alltag zu integrieren.

Denken Sie dran:

- „Perfekt ist der Feind des Guten“.
Nicht jeden Tag alles richtig machen ist okay.
- Kleine, nachhaltige Veränderungen sind wertvoller als kurzfristige Radikalmaßnahmen.
- Ihr Körper dankt Ihnen für jedes bewusste Essen.
- Genuss und Gesundheit schließen sich nicht aus.

Weitere Ressourcen und Kontakt

Falls Sie Fragen zu Ihrer Ernährung haben oder sich unsicher sind:

- Vereinbaren Sie einen Termin mit einer Ernährungsberatung.
- Konsultieren Sie Ihren behandelnden Arzt.
- Nutzen Sie seriöse Online-Quellen (z. B. Informationen von Fachgesellschaften).

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren weiteren Weg – gesund, voller Energie und mit genussvollem Essen!

Herzlichst, Ihre

BDH-Klinik Hessisch Oldendorf
Neurologisches Zentrum mit Intensivmedizin,
Stroke Unit und phasenübergreifender Rehabilitation



Tipps:

Blieben Sie uns verbunden –
mit Informationen und Neuigkeiten auf
unserer Homepage sowie auf unseren
Social Media-Kanälen.



BDH-Klinik Hessisch Oldendorf

Neurologisches Zentrum mit Intensivmedizin,
Stroke Unit und phasenübergreifender Rehabilitation



Klinikleitung

Geschäftsführer Dipl.-Kfm. (FH) Michael Hengstermann
Ärztlicher Direktor Prof. Dr. med. Jens Rollnik

BDH-Klinik Hessisch Oldendorf gGmbH

Greitstraße 18-28
31840 Hessisch Oldendorf

Telefon 05152 781-0
Telefax 05152 781-212

aerztl_dienst@bdh-klinik-hessisch-oldendorf.de
verwaltung@bdh-klinik-hessisch-oldendorf.de

www.bdh-klinik-hessisch-oldendorf.de