Herbstliche Ernährung – Kraft aus der Saison

Warum Ernährung im Herbst wichtig ist

- Weniger Tageslicht → höherer Bedarf an Vitamin D & stimmungsaufhellenden Nährstoffen
- Kältere Temperaturen → mehr Energiebedarf & stärkere Immunabwehr nötig
- Saisonwechsel → Körper verlangt nach wärmenden, nährstoffreichen Lebensmitteln

Saisonale Superfoods aus der Schweiz

Lebensmittel	Wirkung	Tipps zur Verwendung
Kürbis	Beta-Carotin, sättigend	Suppe, Ofengemüse, Püree
Randen	Blutbildend, antioxidativ	Roh im Salat, gekocht, Chips
Äpfel	Ballaststoffe, Vitamin C	Roh, gebacken, als Kompott
Federkohl	Vitamin K, Eisen	Smoothie, Pfanne, Chips
Nüsse & Samen	Gesunde Fette, Proteine	Snack, Müsli, Salat-Topping
Zwetschgen	Verdauungsfördernd, süss	Kuchen, Kompott, roh

Ernährung & Stimmung

- **Tryptophanreiche Lebensmittel** (z. B. Haferflocken, Nüsse, Hülsenfrüchte) fördern die Serotoninbildung
- **Omega-3-Fettsäuren** (z. B. aus Leinsamen, Walnüssen) wirken stimmungsstabilisierend
- **Komplexe Kohlenhydrate** (Vollkorn, Kartoffeln) liefern langanhaltende Energie

Praktische Tipps

- **Warm essen**: Suppen, Eintöpfe und Ofengerichte wärmen von innen
- **Saisonal & regional einkaufen**: Mehr Geschmack, weniger Umweltbelastung
- **Hydration nicht vergessen**: Kräutertees, Wasser, Brühen – auch bei kühlem Wetter

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