

### eFITiv Speyer

Austraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Dienstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Mittwoch  
8-13 / 14-20 Uhr  
Donnerstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Freitag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Samstag  
9-14:30 Uhr  
Sonntag  
9-12 Uhr

### eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47  
67354 Römerberg  
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag  
8-12.30 / 15-20 Uhr  
Dienstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Mittwoch  
8-12 / 15-19 Uhr  
Donnerstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Freitag  
8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr  
Samstag  
9-13 Uhr  
Sonntag  
geschlossen

# NEWS

## Oktober 2019





## UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

### ESSGEWOHNHEITEN

Es ist nicht immer Hunger, den wir wahrnehmen – auch bestimmte Gewohnheiten verleiten uns zum Essen. Schokolade ist ein beliebter Snack während der Lieblings-sendung. Deshalb bekommt man schon oft beim Einschalten des Fernsehers Appetit auf etwas Süßes. Auch wer sehr schnell seine Mahlzeit verputzt, isst leicht über den Hunger hinaus. Oft sind es die Essgewohnheiten, die dick machen.

#### *Statt schnell essen: gründlich kauen*

Lasst euch Zeit beim Essen! Erst 15-20 Minuten nach Beginn einer Mahlzeit sendet unser Körper Sättigungssignale. Schnelles haben zu dieser Zeit meistens schon über den eigentlichen Hunger hinaus gegessen. Esst deshalb in aller Ruhe und nehmt nur kleine Bissen in den Mund. Kaut diese ganz bewusst und intensiv. Am besten macht man kleine Pausen während der Mahlzeit und trinkt zwischendurch Wasser, das füllt den Magen und kann dabei helfen, sich beim Essen zurückzuhalten.

#### *Statt Diät: regelmäßige kleine Mahlzeiten*

Warum nimmt man nach einer Diät wieder zu? Während der Diät isst man sehr wenig und verliert so auch an Körpergewicht. Doch sobald man wieder „normal“ isst,

nimmt man auch wieder an Gewicht zu. Das liegt daran, dass dein Körper gelernt hat, mit wenig Nahrung auszukommen. Wenn die Diät beendet wurde, nutzt er jede ihm gebotene Kalorie, um Reserven für „knappe Zeiten“ anzulegen. So steigt das Gewicht schnell wieder an, obwohl eigentlich gar nicht zu viel gegessen wird. Damit das Gewicht langfristig gehalten werden kann, ist es wichtig, dass 1200-1500kcal pro Tag zu sich genommen werden. Dazu ist eine ausgewogene Ernährung unabdingbar.

#### *Statt essen aus Frust: für Ablenkung sorgen*

Manchmal essen wir nicht, weil wir Hunger haben, sondern weil wir gestresst, unzufrieden oder ärgerlich sind. Oder wir haben Langeweile, Kummer und Sorgen. Essen dient dann als Trostpflaster. Diesen Essgewohnheiten sollten wir auf die Schliche kommen und überlegen, auf welche Art und Weise wir uns ablenken können. Was tut uns gut? Vielleicht hilft ein gutes Buch oder ein Telefongespräch mit Freunden.

>> „Hör nicht auf,  
wenn es weh tut! Hör auf,  
wenn du fertig bist!“ <<

#### *Statt nebenbei essen: bewusst genießen*

Wir essen schnell zwischen Tür und Angel, im Stehen, vor dem Fernseher oder auf dem Weg zur Arbeit. Wir lesen Zeitung oder genehmigen uns einen Snack am Computer. Dabei konzentrieren wir uns auf viele Dinge, allerdings nicht aufs Essen. Versucht deshalb stets im Sitzen und möglichst an festen Plätzen zu essen. Dann können wir uns ganz bewusst aufs Essen konzentrieren, wissen was und wie viel wir essen und nehmen die Sättigungssignale besser wahr.

Mit ein paar einfachen Tricks lassen sich die Essgewohnheiten in den Griff bekommen.

### Sag uns deine Meinung!

Liebe Mitglieder,  
wir geben stets unser Bestes, euren Wünschen und Anforderungen gerecht zu werden. So haben wir unsere Qualität stetig auf allen Ebenen verbessert, in neue Geräte investiert und die Öffnungszeiten erweitert. Durch ständige Weiterbildung ist unser Team immer auf dem neusten Stand.

Bitte nehmt euch einige Minuten Zeit, um den Umfragebogen an der Theke zu beantworten.

Die Befragung erfolgt selbstverständlich anonym.

### SONDERÖFFNUNGS- ZEITEN IM OKTOBER:

Tag der Deutschen Einheit (03.10.):  
Speyer: 9:00-12:00 Uhr

#### TIPP DES MONATS: KÜRBIS

Kürbisse zählen zu den größten Beeren der Welt. Sie kennzeichnen sich durch im Fruchtfleisch eingelagerte Samen. Somit gehört die Gattung der Kürbisgewächse zur gleichen Pflanzenfamilie wie auch Melonen oder Gurken. Kürbisse gibt es in verschiedenen Farben und Musterungen, die von orange über gelb bis hin zu grün reichen. Die Form ist meist rund oder oval. Auch wenn der Kürbis botanisch gesehen zu den Früchten zählt, würde man ihn im Hinblick auf seine Nährstoffzusammensetzung und sein nussig-süßes Aroma eher in die Kategorie Gemüse einordnen. Kürbisse bleiben lange frisch. Ganze, kleine Kürbisse halten sich sogar bei Zimmertemperatur gut mehrere Wochen. Dazu stecken je nach Sorte in 100 Gramm nur 10 bis 45 kcal und praktisch kein Fett. Das macht Kürbis zum perfekten Gemüse für Fiburbewusste.

Darüber hinaus kann der Spaghettikürbis die geliebte Pasta ersetzen, weil sein Fruchtfleisch nach dem Kochen in feine „Spaghetti“ zerfällt. Vor allem Kürbis mit hell- und dunkel orangefarbenem Fruchtfleisch hat große Mengen Vitamin A beziehungsweise Beta-Carotin zu bieten, das Haut, Haaren und Sehkraft gut tut. Dank des hohen Kaliumgehalts (gut 300 Milli-

gramm pro 100 Gramm) wirkt Kürbis anregend auf Nieren und Blasen-tätigkeit und entwässert gleichzeitig den Körper auf natürliche Art.

#### REZEPT:

#### KÜRBIS – SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kürbis

(z.B. Hokkaido, Muskatkürbis)

- 4 Gewürzgurken 3 EL Essig
- 4 EL Öl
- 1 Zwiebel
- Salz, Zucker
- 3 Tomaten
- Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG:

Den Kürbis schälen und in feine Streifen raspeln. Die Gewürzgurken, die Zwiebel und die Tomaten in kleine Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben. Aus Essig, Öl, Salz und Zucker eine Sauce bereiten und über den Salat geben. Schnittlauch hacken und darüber streuen. Alles gut durchmischen und mindestens 6-8 Stunden an einem kühlen Ort gut durchziehen lassen.

