

Ernährung im Winter

Weniger Sonnenstunden, kältere Tage, trockene Heizungsluft: Kälte, Viren und Bakterien setzen dem Körper besonders im Winter zu. Was macht eine gute Ernährung in dieser Jahreszeit eigentlich aus?

Grundsätzlich solltest du dich das ganze Jahr über gesund und ausgewogen ernähren. Trotzdem gibt es ein paar Besonderheiten, mit denen du auch im Winter das Optimum aus deinem Training herausholst – im Fokus steht dabei vor allem eines: deine Gesundheit.

Anders als im Sommer braucht dein Körper im Winter besonders viele Vitamine – sie sind das A und O der Erkältungsprävention. Auch der Lichtmangel wirkt sich negativ aus: Er macht schlapp und antriebslos. Energie und Lust auf Sport am Morgen? Eher Fehlanzeige.

Vielleicht erwartest du jetzt eine lange Liste an Nahrungsergänzungsmitteln – die brauchst du aber eigentlich gar nicht. Es kommt vor allem auf die richtige Zusammenstellung von Vitaminen, Mineralstoffen und Co. in deinem Winterspeiseplan an. Regionales und vor allem saisonales Wintergemüse ist genauso gut und dabei auch noch ökologischer: Durch lange Transportwege und Lagerzeiten bauen sich wertvolle Vitamine und Mineralstoffe nämlich langsam ab.

Ein Blick in den Saisonkalender lohnt sich – hier die wichtigsten Wintergemüse im Überblick:

Gemüse	Okt	Nov	Dez	Jan
Aubergine	x			
Blumenkohl	x	x		
Bohnen, grün	x			
Brokkoli	x	x		
Kürbis	x	x	x	x
Champignons	x	x	x	x
Chinakohl	x	x	x	x
Grünkohl	x	x	x	x
Kartoffel	x	x	x	x
Mais	x			
Meerrettich	x	x	x	x
Möhre	x	x	x	x
Paprika	x			
Pastinake	x			
Porree	x	x	x	x
Rosenkohl	x	x	x	x
Rote Bete	x	x	x	
Staudensellerie	x			
Steinpilz	x			
Weißkohl	x	x	x	x
Wirsing	x	x	x	x
Zwiebel	x	x	x	

Der Klassiker: Vitamin C

Knollen-, Kohl- und Wurzelgemüse haben im Winter Hochsaison und stammen bei uns meist aus dem heimischen Freilandanbau. Viele mögen Kohl nicht, weil er ihnen zu bitter schmeckt – dabei kommt es vor allem auf die Zubereitung an, und darauf, wann er geerntet wurde.

Nach dem ersten Frost wird der Geschmack deutlich milder: Die eisigen Temperaturen kurbeln die Zuckerproduktion im Kohl an. Was Rosenkohl besonders gesund macht, ist sein extrem hoher Vitamin-C-Gehalt – er schützt vor Erkältungen und ist damit ein perfektes Wintergemüse. Zudem enthält Rosenkohl viel Vitamin A, Kalzium und Magnesium. Eine gute Alternative: Wirsing. Schon 200 Gramm decken deinen gesamten Tagesbedarf an Vitamin C – und er lässt sich vielseitig einsetzen, ob in Rouladen oder Eintöpfen.

Vitamin A für gesunde Schleimhäute

Dass Vitamin C den Körper vor Infekten schützt, ist bekannt. Genauso wichtig für einen guten Start durch den Winter: Vitamin A. Es fördert nicht nur die Sehkraft, sondern auch das Wachstum von Haut und Schleimhäuten.

Sind die Schleimhäute gesund, lassen sich Krankheiten wie Husten, Schnupfen oder Grippe – die meist per Tröpfcheninfektion übertragen werden – deutlich besser abwehren. Bakterien und Viren dringen weniger leicht ein, du wirst seltener krank. Karotten beziehungsweise Möhren enthalten besonders viel Beta-Carotin, das dein Körper in Vitamin A umwandelt – ein einfacher Hebel fürs Immunsystem. Auch aus ökologischer Sicht ein Gewinn: Karotten lassen sich bei uns das ganze Jahr über anbauen.

Vitamin-D-Mangel vorbeugen

Um im Winter gesund zu bleiben, ist es besonders wichtig, ausreichend Vitamin D aufzunehmen. Es stärkt das Immunsystem und wirkt zugleich stimmungsaufhellend.

Normalerweise stellt dein Körper Vitamin D selbst her, indem er Sonnenlicht umwandelt. Im Winter scheint die Sonne aber deutlich seltener, weshalb du mit der Ernährung nachhelfen solltest. Eier, Fisch, Pilze und Avocados haben einen hohen Vitamin-D-Gehalt und gehören deshalb in deinen Winterspeiseplan. So macht auch dein Off-Season-Training gleich doppelt so viel Spaß.

Weiterer Stimmungsbooster: Nüsse

Ein unangenehmer Nebeneffekt der dunklen Jahreszeit: Durch die geringere Sonneneinstrahlung produziert dein Körper mehr Melatonin – das Hormon, das uns müde macht.

Was nachts hilfreich ist, kann tagsüber zum Problem werden. Um der erhöhten Melatoninausschüttung im Winter entgegenzuwirken, hilft es, die Serotoninproduktion anzuregen. Das Glückshormon Serotonin bildet dein Körper unter anderem aus der Aminosäure Tryptophan – die steckt auch in Nüssen. Ein guter Grund, sie regelmäßig in deinen Winterspeiseplan einzubauen.

Geheimwaffe Tiefkühlprodukte

Frisch ist immer besser? Nicht unbedingt. Entgegen vieler Vorurteile ist Tiefkühlgemüse beziehungsweise -obst oft sogar gesünder als das aus der Gemüse- oder Obstabteilung im Supermarkt – und schlägt teils sogar die Angebote auf dem Wochenmarkt. Warum?

Nach der Ernte beginnt praktisch ein Wettlauf gegen die Zeit: Licht und Wärme verringern den Nährstoffgehalt in Lebensmitteln. Da frische Ware nach der Ernte erst gelagert und transportiert wird, landet sie nicht sofort bei dir. Tiefkühlware wird dagegen direkt nach der Ernte schonend eingefroren – Vitamine und Mineralstoffe bleiben so weitgehend erhalten. Ein weiterer Vorteil: Es braucht keine Konservierungsstoffe. Wichtig zu unterscheiden: Während Tiefkühlgemüse und -obst gesund sind, lohnt sich bei fertigen Tiefkühlgerichten ein zweiter Blick – darin stecken oft reichlich Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker und Bindemittel.

Zwiebeln und Knoblauch

Ein echter Bazillenkiller gegen Erkältungen: Zwiebeln, Lauch und Knoblauch. Sie sind das ganze Jahr verfügbar, liefern wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamin C und E und wirken zusätzlich antibakteriell – verantwortlich dafür sind die Stoffe Alliin und Allicin.

Ein Hinweis: Beim Kochen gehen viele dieser Nährstoffe verloren. Besser ist es, Knoblauch, Zwiebeln und Schnittlauch möglichst roh zu verzehren – am einfachsten gelingt das mit einem winterlichen Salat. Zeit, hier ein wenig kreativ zu werden.

Fazit

Kohlgemüse, Zwiebeln, Karotten, Nüsse – regional und saisonal, wo es geht, oder als Tiefkühlware: Das sind die Basics für eine gesunde Winterernährung. Wer auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen achtet, unterstützt damit nicht nur das Immunsystem, sondern hat auch im Training gleich mehr Freude. Guten Appetit!