

Pressemitteilung

Die Ostertage unbeschwert genießen

Kein abrupter Übergang vom Fasten aufs Schlemmen

Berlin, 27. März 2018 – Wenn an Ostern die Fastenzeit endet, ist dies für viele erstmals seit Wochen die Gelegenheit, im Kreise von Familie und Freunden ausgiebig zu schlemmen. Damit einem der Osterschmaus nicht auf den Magen schlägt, sollte man es mit dem Lamnbraten, den Süßigkeiten und den Ostereiern allerdings nicht übertreiben. „Wer in den vergangenen Wochen gefastet hat, sollte nicht gleich von einem Tag auf den anderen große Mengen fettiger und süßer Speisen essen. Das ist ähnlich wie beim Sport. Wer über Wochen pausiert hat, sollte sein Pensum nicht gleich von null auf hundert hochschrauben“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

Mit Bewegung den Magen fit machen

Laut BARMER sollte allerdings nicht nur aufs Essen geachtet werden. Wichtig sei außerdem ausreichend Bewegung. Bereits ein ausgedehnter Osterspaziergang an der frischen Luft trage dazu bei, die Verdauung anzukurbeln. Verdauungsfördernd wirkten auch Kräuter wie Rosmarin oder Kümmel, die deshalb besonders gut zum Würzen des Festtagsessens geeignet seien. „Bei leichtem Magengrummeln kann ein Fenchel-Kümmel-Tee nach dem Essen den Magen wieder beruhigen“, rät Marschall.

Ostereier maßvoll genießen

Auf das klassische Osterei muss man an den Feiertagen nicht verzichten, sofern man es nicht übertreibt. Es sei ratsam, pro Woche nicht mehr als zwei bis drei Eier zu verzehren. Das beinhaltet allerdings auch verarbeitete Eier in Lebensmitteln wie Mayonnaise, Nudeln, Soßen und Backwaren. Hierbei handelt es sich um einen durchschnittlichen Richtwert. Zu Ostern kann es auch mal etwas mehr sein, wenn man sich davor und danach ein wenig zurücknimmt. Ohnehin lieben die Deutschen Eier. Im Jahr 2016 verspeisten sie 19,3 Milliarden Eier, also 235 Eier pro Kopf.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de