



rosenalp
ernährung

Leichtküche

so
genussvoll
so
bekömmlich

Wissenswertes über die
Leichtküche

*Zeit und Raum
für mich*





Die Menschen in den Industrienationen werden immer übergewichtiger. Zu viel, zu schnell, zu fett, zu süß und zur falschen Tageszeit zu essen ist für viele längst Alltag.

Dieser Lebensstil hat massive negative Auswirkungen auf die Volksgesundheit. Selbst die WHO warnt mittlerweile vor deren Ausmaßen. Was, wie und wann wir essen macht uns nicht nur dick, sondern langfristig auch krank. Viele der heutigen Zivilisationskrankheiten sind auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen.

Wenn Sie sich dafür entscheiden Ihre Essgewohnheiten zu überdenken und auf eine leichte, gesunde Ernährung umzustellen, dürfen Sie sich nicht nur über mehr Wohlbefinden freuen. Sie schützen damit auch Ihre Gesundheit und können der Entstehung verschiedener Krankheitsbilder vorbeugen.

Leichtküche



SO
genussvoll
SO
bekömmlich

WAS IST DIE ROSENALP LEICHTKÜCHE

Die Leichtküche ist eine kalorienreduzierte, kohlenhydratarme Küche, bei der Sie maximal 1.200 kcal pro Tag zu sich nehmen. Der Fokus liegt auf gesunden Zutaten und schonenden Zubereitungsarten. Auf dem Speiseplan stehen Gemüse, Obst und eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fisch, Geflügel, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse oder Hülsenfrüchte. Auf Kohlenhydrate sollten Sie vor allem abends verzichten – dann sind Weißbrot, Süßigkeiten oder Nudeln tabu.

Die überzeugenden Vorteile dieser bewussten und leichten Ernährung:

- ✿ Sie versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.
- ✿ Sie können Ihr Wunschgewicht halten.
- ✿ Die abwechslungsreiche Küche eröffnet Ihnen eine Vielzahl von köstlichen Gerichten.



FÜR WEN IST DIE ROSENALP LEICHTKÜCHE EMPFEHLENSWERT

Die Leichtküche versorgt den Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen und Vitaminen. Sie ist für jeden empfehlenswert, der sich und seinem Körper Gutes tun möchte. Durch die Verwendung gesunder Nahrungsmittel und die schonenden Zubereitungsarten ist diese vollwertige Ernährung besonders schonend für Magen und Darm. Sie stärkt das Immunsystem

und reduziert damit die Anfälligkeit für Infektions- und Erkältungskrankheiten. Bei Zivilisationskrankheiten, die durch eine ungesunde Ernährung begünstigt werden, kann mit Leichtküche effektiv Prävention betrieben werden: Das Risiko für die Entstehung von Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen lässt sich mit dieser Ernährung entscheidend reduzieren.

Sie stärkt das Immunsystem und reduziert damit die Anfälligkeit für Krankheiten.



*Balsam für
Körper und Seele*

WARUM LEICHTKÜCHE IN DER ROSENALP GENIESSSEN



Das Gesundheitsresort & Spa Rosenalp in Oberstaufen ist spezialisiert auf Kuren und gesunde Ernährung. Küchenchef Helmut Beng und sein Team haben langjährige Erfahrung darin, die Gäste des Hauses mit raffinierten, schmackhaften, gesunden Gerichten kulinarisch zu verwöhnen.

In der Rosenalp werden Sie erfahren, dass Genuss trotz des Verzichtens nicht zu kurz kommen muss.

Gerade die Leichtküche bietet nahezu grenzenlose Möglichkeiten für köstliche Genussküche.

Wenn Sie Ihren Aufenthalt in der Rosenalp mit Leichtküche buchen, werden Sie erleben, welche kulinarischen Köstlichkeiten sich aus Nahrungsmitteln von erstklassiger Qualität mit etwas Phantasie und Raffinesse zaubern lassen. Sie werden erleben, wie angenehm satt Sie diese köstlichen Gerichte machen und wie rundum gestärkt und wohl Sie sich mit dieser Ernährung fühlen.

*Der richtige Ort
zum Wohlfühlen*

SO GENUSSVOLL IST DIE LEICHTKÜCHE IN DER ROSENALP:

- ✿ Frühstück: reichhaltiges Frühstücksbuffet mit großer Auswahl an regionalen Produkten
- ✿ Mittagessen: wechselndes 3-Gänge-Menü, auf Wunsch auch vegetarisch oder vegan
- ✿ Abendessen: reichhaltiges Salat- und Vorspeisenbuffet, 2 Gänge des Leichtküche-Abendmenüs

TIPP

Wenn Sie als Begleitung eines Kurgastes in die Rosenalp reisen, selbst jedoch keine Kur machen möchten, ist die Leichtküche eine ideale, gesunde Ernährungsform während Ihres Aufenthalts.

SO WICHTIG SIND DIE RICHTIGEN ESSENSZEITEN:

Für den Verdauungsprozess muss der Körper viel Energie aufwenden. Während seiner nächtlichen Regenerationsphase schränkt der Organismus allerdings verschiedene Stoffwechsel- und Organfunktionen ein. Die Folge: Zu spät eingenommene Mahlzeiten werden nicht mehr richtig verdaut, liegen mitunter schwer im Magen und beeinflussen den Schlaf negativ. Auch während des Tages sollten Sie dem Körper ausreichend Zeit für den Verdauungsprozess geben. Mindestens vier Stunden sind das ideale Zeitfenster, das Sie zwischen den einzelnen Mahlzeiten einplanen sollten. In der Rosenalp empfehlen wir daher folgende Essenszeiten:

- ✿ 08:00 Frühstück
- ✿ 12:00 Mittagessen
- ✿ 18:00 Abendessen

*Geniessen zur
richtigen Zeit*



10 GUTE GRÜNDE FÜR EINE LEICHTE ERNÄHRUNG

Sie brauchen noch etwas Motivation, um Ihre Ernährung auf die gesunde Leichtküche umzustellen?

Unsere 10 guten Gründe liefern Ihnen den gewünschten Motivations-Kick!

1 VERSORGUNG MIT NÄHRSTOFFEN

Unser Körper bringt tagtäglich Höchstleistung. Also hat er auch verdient mit allem versorgt zu werden, was ihn reibungslos funktionieren lässt. Eine leichte Ernährung basiert auf viel Gemüse, Obst, eiweißhaltiger Kost mit Fisch, Geflügel, Fleisch, Milchprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Das sorgt dafür, dass der Körper mit allen Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen versorgt wird, die er braucht.

2 GESUNDHEIT STÄRKEN

Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Adipositas, erhöhte Blutfettwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäßerkrankungen oder Diabetes werden durch ungesunde Ernährung begünstigt. Mit gesunder, leichter Kost lässt sich das Risiko daran zu erkranken erheblich einschränken. Doch nicht nur bei all diesen Krankheitsbildern kann man damit aktiv Prävention betreiben. Die ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen stärkt ganz allgemein das Immunsystem und schützt damit auch besser vor Infekten, Erkältungen oder Grippe.

3 FIT UND VOLLER ENERGIE

Die Kraft, die der Körper aus einer gesunden, nährstoffreichen Nahrung zieht, wirkt sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit aus. Positiv beeinflusst werden auch die Psyche und das allgemeine Wohlbefinden. Man fühlt sich also nicht nur körperlich, sondern tatsächlich auch geistig fitter und ist leistungsfähiger.

4 ECHTER MOTIVATIONS-KICK

Die Mehrheit der Deutschen bewegt sich zu wenig und betreibt kaum oder gar keinen Sport. Sich mit leichter Ernährung plötzlich rundum wohl, aber auch fitter und leistungsfähiger zu fühlen, wirkt wie ein Motivations-Schub: Plötzlich ist da der Wunsch, auch den nächsten Schritt zu tun. Nämlich Sport und Bewegung regelmäßig in den neuen, gesünderen Lifestyle zu integrieren. Auf das gute Gefühl sich wohl in seiner Haut zu fühlen will man nämlich gar nicht mehr verzichten. Und die Glückshormone, die beim Sport ausgeschüttet werden, sorgen für emotionale Höhenflüge.

5 WUNSCHFIGUR STATT JO-JO-EFFEKT

Diäterfahrene können ein Lied von den ewigen Ups and Downs im Kampf um das Idealgewicht singen. Mit Leichtküche müssen sie das zukünftig aber gar nicht mehr. Die langfristige Umstellung auf eine leichte, gesunde Ernährung macht das strenge Kalorienzählen nämlich hinfällig. Mehr noch: Wenn Gemüse, Salat, Fisch oder Geflügel am Teller dominieren, ist die Wunschfigur quasi langfristig gesichert – ohne dass man dafür hungern muss. Vielmehr kann man von den gesunden Gerichten so viel essen, wie man will.



Top fit
durch den Tag



Mit allen Sinnen erleben

6 RICHTIG GUT AUSSEHEN

Die Wunschfigur lässt sich mit gesunder, leichter Küche relativ konstant halten. Doch auch auf die Haut hat diese Ernährung wesentlichen Einfluss. Diese kann dadurch Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Antioxidantien aufnehmen, die sich positiv auf ihren Zustand und ihr Erscheinungsbild auswirken. Der Teint wirkt insgesamt strahlender und ebenmäßiger, Unreinheiten gehören der Vergangenheit an. Fakt ist: Wer sich rundum gut fühlt, sieht auch besser aus!

7 KEIN TIEF NACH DEM ESSEN

Wer kennt sie nicht, die bleierne Müdigkeit, die sich oft nach dem Essen einstellt. Besonders lästig ist das zu Mittag, wenn man sich nach der Pause wieder auf die Arbeit konzentrieren soll. Verantwortlich für dieses Tief ist der Verdauungsprozess, für den unser Körper sehr viel Energie benötigt. Haben wir dann noch etwas gegessen, das unseren Blutzuckerspiegel stark ansteigen lässt, reagiert der Körper mit vermehrter Insulinausschüttung, um diesen wieder zu regulieren. Mit leichten Gerichten kann man diesem Phänomen entgegenwirken: Sie sind erstens viel leichter verdaulich – beanspruchen den Organismus also weitaus weniger. Zudem bewirken Gemüse und Co, dass der Insulinspiegel in Balance bleibt.

8 KEINE HEISSHUNGER-ATTACKEN

In der Mittagspause eine große Pizza verdrückt. Und doch kündigt sich nach kurzer Zeit bereits wieder das Hungergefühl an. Der Grund dafür: Man hat zwar eine ganze Menge gegessen – aber das mit zu geringem Nährstoffgehalt. Mit leichter Ernährung sieht das anders aus: Aus viel frischem Gemüse und gesunden Kohlenhydraten wie Vollkornreis oder Kartoffeln kann der Körper wertvolle Energie schöpfen und man fühlt sich länger satt.

Übrigens!

Körperliche und seelische Leichtigkeit gehen gerne Hand in Hand.

9 SCHNELL, GENUSSVOLL, VIELFÄLTIG

Laut Wikipedia gibt es über 890 Obst-, Gemüse- und Salatsorten, mehr als 120 Sorten Bohnen, Samen und Nüsse sowie rund 165 Gewürze und Kräuter. Allein diese Zahlen machen deutlich, dass der Phantasie bei leichter Ernährung keine Grenzen gesetzt sind. Eintönigkeit war gestern. Mit Leichtküche wird es raffiniert, bunt und vielfältig am Teller. Schonende Zubereitungsarten – wie Dünsten oder Blanchieren – sorgen dafür, dass das sogar recht schnell geht.

10 DIE NEUE LUST AM GENIESSEN

Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken – kurz: Die eigenen Sinne in einer vollkommen neuen Intensität erleben. Das macht leichte Ernährung mit einem! Es fängt bereits beim Gang zur Gemüsetheke oder auf den Wochenmarkt an. Farben, Gerüche, Konsistenzen nimmt man plötzlich viel bewusster wahr. Dazu gesellt sich die Lust, Neues auszuprobieren oder vielleicht sogar eigene Gerichte zu kreieren.





KLEINES PRODUKTE-EINMALEINS

ÖLE UND FETTE

Olivöl, Leinöl und Arganöl sind reich an essenziellen Fettsäuren und daher besonders gesund. Verzichten Sie auf tierische Fette.

EIWEISS

Hülsenfrüchte und Tofu sind wertvolle Eiweißlieferanten und dürfen ruhig öfter am Speiseplan stehen.

GEMÜSE UND OBST

Saisonales Gemüse und Obst liefern wertvolle Vitamine. Würzen Sie mit frischen Kräutern! Diese sorgen für viel Geschmack und raffinierte Würze. Legen Sie sich für den Winter einen Gewürzvorrat an: Sommerkräuter lassen sich wunderbar trocknen, tiefkühlen oder in Öl einlegen.

KOHLENHYDRATE

Auch Kohlenhydrate dürfen bei der Leichtküche mal auf den Teller. Vollkornreis und Kartoffeln gelten als gesunde Kohlenhydrate und komplettieren – sparsam verwendet – die leichten Gerichte.

FISCH UND FLEISCH

Wählen Sie heimischen Fisch und besorgen Sie Fleisch am besten beim Metzger Ihres Vertrauens oder direkt bei einem Bauern. So können Sie sicher sein, gute Qualität zu kaufen. Außerdem unterstützen Sie damit die Betriebe vor Ort und reduzieren Ihren ökologischen Fußabdruck, indem Sie lange Transportwege der Produkte vermeiden.

*Gute Qualität -
Gesunde Produkte*

FAQ – was Sie noch interessieren könnte



KÖNNEN SICH LANGFRISTIG MANGEL- ERSCHEINUNGEN EINSTELLEN?

Nein, denn der Körper wird durch die gesunde, leichte Ernährung mit allem versorgt was er braucht. Gemüse, Obst, Geflügel, Fisch oder Hülsenfrüchte stecken voller Vitamine, Nährstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente. Auf Nahrungsmittel, die den Körper belasten, wird bei der Leichtküche hingegen gänzlich verzichtet.

WIE LANGE KANN ICH MICH VON LEICHTKÜCHE ERNÄHREN?

Leichtküche versorgt den Körper mit vielen Vitaminen sowie wichtigen Nährstoffen und Mineralien. Aus zeitlicher Sicht gibt es für diese genussvolle und bekömmliche Ernährungsform also keine Einschränkungen. Im Gegenteil: Wer sich dauerhaft leicht ernährt, tut seinem Körper und der Gesundheit damit auch langfristig viel Gutes.

LIEFERT MIR DIE LEICHTKÜCHE AUSREICHEND ENERGIE?

Mit maximal 1.200 kcal pro Tag gilt die Leichtküche zwar als kalorienreduzierte Küche. Doch durch die Verwendung hochwertiger Produkte und die schonenden Zubereitungsarten wird der Körper mit richtig viel guter Energie versorgt. Ein weiteres Plus: Durch die leichten Speisen muss der Körper weniger Energie für die Verdauung aufwenden.

WIE EINFACH IST ES, LEICHTKÜCHE IN DEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN?

Die breite Palette an Nahrungsmitteln, die in der Leichtküche Verwendung finden, eröffnen eine unendlich große Zahl von köstlichen Mahlzeiten. Auch in Restaurants werden Sie leicht etwas finden, das erlaubt ist. Zudem machen es die schonenden und zeitsparenden Zubereitungsarten leicht, diese gesunde Küche den Alltag zu integrieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie werden überrascht sein, wie wohl Sie sich mit dieser bewussten, leichten Ernährung fühlen werden.

TIPP

Auf unserer Website finden Sie im Onlinemagazin Vital Guide weitere interessante Artikel zu den Themen Fastenkuren, Detox, Entschlacken, Ernährung, Tipps für den optimalen Kurerfolg und vieles mehr.

