

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gesund essen im Urlaub  
**Autor:** Schönsleben, Glorija  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-847160>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gesund essen im Urlaub

Der kulinarische Genuss spielt in den Ferien für viele eine besondere Rolle. Schlemmen tut jeder gern mal – doch kann man sich im Urlaub auch gesund ernähren? Aber ja! Es ist gar nicht mal besonders kompliziert, sich auf Reisen ausgewogen zu verpflegen.

**Text: Glorija Schönsleben**

Was sich wohl jeder von seinen Ferien erhofft, ist Erholung. Denken Sie dabei auch an Ihr Verdauungssystem? Die Ernährung auf Reisen führt leider bei vielen dazu, dass der Magen-Darm-Trakt zu Überstunden gezwungen wird: üppige Buffets im Hotel oder auf dem Schiff, reichlich landestypischer Wein, süsse Versuchungen im Café... Klar, Schlemmen gehört zum Urlaubsgenuss, darauf freut sich so mancher schon das ganze Jahr. Die Frage dabei ist: Wie viel isst man wovon?

## **Opulente Versuchung im Hotel**

Ein reich gedecktes Buffet bietet eine hervorragende Möglichkeit, sich für Frühstück, Mittagessen oder Abendessen seine ganz persönliche «Mittelmeer-Diät» zusammenzustellen. Das Schöne dabei ist, dass man bei richtiger Auswahl nicht Hunger leiden muss,

sondern sich auch mal eine luxuriösere Portion gönnen kann: Gemüse kann (bereits) morgens und mittags reichlich auf dem Teller landen; wenn verträglich, auch abends. Wo es aus hygienischen und Zubereitungsgründen unbedenklich ist, darf das Gemüse frisch/roh sein, ansonsten zumindest gedünstet.

Nimmt man dazu noch Obst und Vollkornprodukte zu sich, profitiert der Körper von Ballaststoffen, einer Nährstoffgruppe, die gerade auf Reisen sehr schnell vernachlässigt wird. Neben den Lieferanten in frischer Form gibt es auch ballaststoffreiche gekochte Gerichte. Hülsenfrüchte stellen in einigen Urlaubsländern Grundnahrungsmittel dar. Oder sind ein Vorspeisenklassiker, wie z.B. Hummus, eine würzige orientalische Paste aus gekochten Kichererbsen, die in den Ländern Vorderasiens als Dip mit Gemüse oder als Aufstrich genossen wird.





Bärenhunger auf Süßes schon in der Früh? Kein Problem! Wer daheim morgens Müesli oder Porridge zu sich nimmt, sollte das unbedingt auch in den Ferien tun. Falls nicht, lässt sich besonders in kälteren, nördlichen Urlaubsdestinationen erleben, wie gut etwa ein warmes Porridge dem Körper tut.

Wer Getreide und warmes «Zmorge» nicht mag, wählt Joghurt, Skyr oder Quark, nach Wunsch mit Honig oder Trockenfrüchten gesüsst. Verdauungsfreundlich und genussvoll werden idealerweise frische Früchte dazu ergänzt. Falls nicht bereits im Hotel, werden fruchtige «Vitaminbomben» besonders in tropischen Ländern spätestens an den Strassenständen um die Ecke oder auf dem Markt zu finden sein. Achtung: Vorsicht beim ungewaschenen Rohverzehr! Wenn man in einem «Früchteparadies» Urlaub macht, ist es nicht schwierig, kalorien- und zuckerreiche Desserts (besonders abends) durch frische Früchte zu ersetzen. So kann allein schon der Anblick eines Tellers mit hübsch arrangierten frischen Mango- und Papayaschnitten ein Genuss sein. Auch gesundheitlich tut man sich damit oft etwas Gutes. Ein abendlicher Früchteteller mit Banane und Passionsfrucht etwa kann zu besserem Schlaf beitragen, da diese zwei Früchte beruhigend auf die Nerven wirken.

Beim Badeurlaub am Meer gehört Fisch wie selbstverständlich auf den Tisch. In Restaurants wählt man ihn, genauso wie beim Fleisch, statt aus der Fritteuse am besten gegrillt oder gedünstet. Und wie steht es mit geräuchertem Fisch? In Skandinavien lockt z.B. Räucherlachs. Aufgrund der relativ schweren Verdaulichkeit sollte man Räucherfische nur in geringen Mengen und spätestens am Nachmittag essen; dazu ergänzt man leichte Kost. In den nordischen Ländern werden unwiderstehliche Smørrebrød angeboten, frisch belegte kleine Brote, meistens bestehend aus einem Vollkornbrotstück mit geräuchertem Fisch und dekorativ geschnittenem Gemüse. Als Zwischenmahlzeit oder als ein leichtes Mittagessen sind sie ein Augen- und Gaumenschmaus.

Für eine abendliche Hauptspeise bietet sich statt Geräuchertem eher Fisch vom Grill oder mageres Fleisch an, gefolgt von einem Verdauungsspaziergang für einen ruhigen Schlaf.

### Gezielt vorbereitet las

- \* Zu Hause ausgewogen und sättigend frühstücken (z.B. Müsli).
- \* Genügend Flüssigkeit mitnehmen (am Flughafen bis unmittelbar vor der Sicherheitskontrolle).
- \* Veloreisende: Bananen, Nüsse und daraus hergestellte Energiepakete in Form von Kugeln, Riegeln oder Toffees mitnehmen.
- \* Autoreisende: mit Gemüse belegte Brote, leichte Salate z. B. aus Quinoa, kleingeschnittenes Gemüse (Paprika, Gurke, Karotten), Äpfel, Bananen, Trauben, Wassermelonenschnitze, Nüsse einpacken.
- \* Flugreisende: Knäckebröte, handliches Obst, Nüsse. Wasserhaltiges für das Handgepäck: Äpfel, Birne, Cherrytomaten, Orangen, Salatgurken. Auf Langstreckenflügen leichter verdauliches vegetarisches Essen bevorzugen und auf Alkohol verzichten (dehydriert und wirkt im Flugzeug stärker).

### Zwischen Apartment und Restaurant

Für Selbstversorger, die in einer Ferienwohnung oder auf dem Campingplatz übernachten, spielt neben der Ausstattung auch die Lage der Unterkunft eine entscheidende Rolle. Kann der lokale Markt oder Bioladen zu Fuss oder mit dem ÖV erreicht werden, wenn kein Individualtransport zur Verfügung steht? Welche Einkaufsmöglichkeiten gibt es am Ferienort? Informiert man sich vorab, was Einheimische essen, bekommt man einen Hinweis darauf, welche Zutaten am ehesten erhältlich sind. Obwohl besonders in wärmeren Gebieten fast alle Ferienunterkünfte einen Kühlschrank haben, ist es ratsam, bei der Buchung auf dieses Detail zu achten, auch in Hotels.

Auf den lokalen Märkten kann man sich bestens mit Vitaminen versorgen. Achtet man bei der Auswahl der Nahrungsmittel auf eine kurze Zubereitungszeit,





Catalogna mit Püree aus Favrebohnen.



Tortilla



Dolmades



Hummus



Dal

kommt auch die Erholung nicht zu kurz. Anspruchsvolle lokale Gerichte überlässt man lieber den Einheimischen – und genießt stattdessen die Restaurantbesuche in vollen Zügen.

Hat man beim Spaziergang zum Markt einen schönen Platz entdeckt, lässt sich dieser auch ganz spontan zum Picknick nutzen. Auf einem solchen Ausflug sollte man ausreichend sauberes Wasser mitführen: zum Trinken und um spontane Früchte und Gemüse gut abwaschen zu können.

#### Typisch, köstlich und gesund

Jedes Urlaubsland hat seine «Klassiker» auf der Speisekarte. Nicht selten sind die feinen Köstlichkeiten auch noch gesund. Beispiele gefällig?

**Italien:** Jenseits von Pizza und Pasta bietet die italienische Küche reichlich Gesundes. Halten Sie Ausschau nach bitteren Salaten und Gemüsen, z.B. frische Artischocken oder Catalogna. Letzere, ein bitterartiges Gewächs (Ernte: Herbstfang bis Ende April), entgiftet und erfreut

zugleich den Gaumen. Wie alle Zichoriengewächse hat es eine harntreibende und verdauungsfördernde Wirkung auf den Organismus. Schmackhaft ist die bitter-süße Kombination aus roher Catalogna mit Zitrusfrüchten wie Grapefruit, Orangen oder Mandarinen.

**Spanien:** Heisse Urlaubstage rufen nach einer leicht verdaulichen und zugleich vitalstoffreichen kulinarischen Erfrischung. Gazpacho ist ein kalter Suppenklassiker, vorwiegend bestehend aus Tomaten und weiteren wasserhaltigen Gemüsearten wie Gurken. Eine Tapa-Köstlichkeit, die man in ganz Spanien findet, sind Garbanzos con Espinacas (Kichererbsen mit Spinat). Die Kombination ist ein guter Vitamin- und Mineralstofflieferant (sofern frisch zubereitet).

Ein guter, nicht belastender Saltmacher ist stets ein Stück Tortilla. Je nach Jahreszeit und Gegend wird das Kartoffelomelett als Tapa mit frischem grünen Spargel angeboten, delikats!

**Griechenland/Türkei:** Im ägäischen Raum wird das Füllen von frischem, getrocknetem oder eingelegtem Gemüse sowie dessen Blättern und frischen Blüten (z.B. von Kürbis) grossgeschrieben. Ein beliebtes Gericht der griechischen Küche sind Dolmades oder Dolmadakia: Weinblätter, die typischerweise mit Reis, Gewürzen, Rosinen und Zwiebeln gefüllt und als Vorspeise angeboten werden. Weinblätter sind reich an Flavonoiden, einem der sekundären Pflanzenstoffe, die als Antioxidanzien Körperzellen vor freien Radikalen schützen, das Immunsystem stärken und gegen Entzündungen wirken. Gefüllte Weinblätter (Dolma) gibt es auch in der Türkei in vielen Zubereitungsformen. Eine Variante für Grillfans nutzt das Weinblatt als Mantel für Sardinen oder Rotbarben; für Vegetarier werden sie gefüllt mit Bulgur, Korinthen, Pinienkernen und frischen Kräutern.

Ebenfalls gesund: Bamia (arabisch für gekochte Okra bzw. Okraschoten) ist ein im gesamten Nahen Osten beliebter Okra-Eintopf, der mit Lamm- oder Kalbfleisch respektive vegetarisch zubereitet wird. Okra (lat. Abelmoschus esculentus) ist geschmacklich grünen Bohnen ähnlich, aber mit einer fein-säuerlichen Note. Diese wasserhaltigen Schoten haben neben zahlreichen Nährstoffen einen hohen Ballaststoffgehalt mit niedrigem Fett- und Kalorienwert (100 g gekochte Okra haben nur 33 kcal und 0,2% Fett).

**Indien, Sri Lanka:** Dal, ein herzhaftes Gericht, wird hauptsächlich aus Linsen und je nach Geschmack aus weiteren Hülsenfrüchten und landestypischen, kräftigen Gewürzen zubereitet. Das «Endgericht» und seine Konsistenz kann je nach Region, Zubereitungsart und ausgewählten Zutaten variieren. Die meisten Hotels servieren ein solches Gericht für alle Mahlzeiten, wobei es als Frühstück für westliche Gäste eher ungewohnt ist. Doch die Nährwerte eines Dal sprechen dafür, dass man ihm schon am Morgen eine Chance geben sollte. Linsen liefern neben Eiweiss und Ballaststoffen, den Vitaminen B und E und den Mineralstoffen Magnesium und Kalium auch die Spurenelemente Kupfer, Eisen und Zink sowie Folsäure. Sie sättigen lang und lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen – vorteilhaft für Tage, an denen eine Besichtigung, Wandern oder Trekking ansteht.

**Thailand:** Klingen die Begriffe Jackfrucht, Longan, Mangostan, Rambutan und Sapodilla eher unbekannt? Dann verschafft ein Marktbummel gute Gelegenheit, diese Tropenfrüchte zu entdecken. Das ist zugleich die perfekte Möglichkeit, auf den Spuren von Alfred Vogel zu wandeln – und z.B. die Durian mit allen Sinnen zu geniessen. Eine Frucht, die aufgrund ihres Vitalstoffgehalts und ihrer Nährhaftigkeit vom Naturheilkundepionier gepriesen wurde.

Die thailändische Küche wartet mit zahlreichen gesunden Gerichten auf. Thai Currys, die farbenfrohen, eintopfartigen Hauptdarsteller, verbinden die Einflüsse der Nachbarländer mit heimischen frischen Kräutern, Gemüsen und Früchten. Ein thailändischer Curry wird meistens aus einer Currygewürzpaste zubereitet, die über 30 verschiedene Gewürze, wie z.B. Chili, Galgant, Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel enthalten kann. So ein Curry wirkt entzündungshemmend, stabilisiert den Cholesterinspiegel und hat einen positiven Einfluss bei hohem Blutdruck und Diabetes. Gerade auf Reisen ist ein Curry dank seiner verdauungsfördernden Eigenschaften empfehlenswert. Falls man die Schärfe nicht verträgt, wählt man die mildereren, auf Kokosnussmilch basierenden cremigen Varianten Panaeng oder Massaman und bestellt den niedrigsten Schärfegrad.

#### Lieber meiden:

- Austern und andere rohe Meeresfrüchte
- roher Fisch, rohes Fleisch, rohe Eier
- Speiseeis
- Eiswürfel
- länger warmgehaltene Speisen
- Leitungswasser, Brunnenwasser
- nicht pasteurisierte Milch
- Tiefkühlprodukte
- GRUNDREGEL v.a. in exotischen Reiseländeländern: «Koch es, schäl es oder vergiss es!»

#### Clever: ein Grundvorrat

Gut vorbereitet sein, ist der erste Schritt zur gesunden Ernährung in den Ferien. Hier einige Anregungen fürs kulinarische Gepäck:

- Haferflocken, -brei oder -kleie (bzw. andere Getreidesorten), um sich mit heissem Wasser Porridge anzurühren.
- Ein Schüsselchen mit Deckel plus Besteck geben die Freiheit, sein Müsli bzw. seine Bowl selbst im Hotelzimmer zuzubereiten.
- Stets ausreichend naturbelassene Nüsse (ungesalzen, ohne Fett) im Gepäck haben.
- Salz (Herbamare-Streuerli), Pfeffer
- Lieblingstee als Teebeutel