

# Kresse. So einfach, so nahrhaft, so lecker!

Kresse gehört ganzjährig zu meinen liebsten Kräutern. Als Kreuzblütengewächs ist sie mit dem Senf, Rucola und Raps verwandt.

Ich kaufe sie meist im Bioladen, sie ist aber auch kinderleicht selber zu ziehen und das ganze Jahr somit ein beliebter Vitaminspender!

Sie macht sich nicht nur auf dem Brot gut, sondern ist auch lecker im Salat, auf der Suppe oder im Brotaufstrich.

Ich esse sie am liebsten pur auf dem Brot. Mehr Frische am Morgen geht eigentlich nicht.

Nebenbei ist Kresse auch ein tolles Heilkraut. Neben Vitamin C, Kalzium, Eisen und Vitamin A, soll die Kresse auch cholesterinsenkend, antibakteriell und antioxidative Eigenschaften besitzen.

Kresse ist außerdem anspruchslos und unempfindlich und lässt sich sehr gut aufbewahren.

Also öfter mal zugreifen. Gerade im Winter lassen sich so viele tolle Nährstoffe in den Körper bringen.

Und das kann man ja immer sehr gut gebrauchen. Also kauft mal wieder gute Bio-Kresse und dann drauf auf`s Brot.

Ich wünsche Dir einen schönen Sonntag.

Liebe Grüße

Martina

---

# Ständig Hunger? Daran kann`s liegen!

Ich bekomme täglich viele Fragen in mein Postfach.

Eine davon betrifft das "ständige Hungergefühl" was viele Menschen betrifft.

Das Gefühl ständig Hunger zu haben oder nie richtig satt zu werden kann ganz schön anstrengend sein.

Aber woran liegt das?

Es gibt hier leider keine Antwort für ALLE. Aber Du kannst einige Gedankengänge mal durchspielen. Vielleicht kannst Du dann ahnen, warum das bei Dir eventuell der Fall ist.



1. Du isst zu wenig! Viele kleine Mahlzeiten stillen das Hungergefühl meist nur kurz. Die Folge, es muss öfter gegessen werden. Hier kannst Du versuchen die Mahlzeiten etwas reichhaltiger zu gestalten oder die Nahrungsmenge etwas raufzufahren. Auch ballaststoffreiche Nahrungsmittel halten länger satt und befriedigen das Hungergefühl länger.

2. Du isst die "falschen" Nahrungsmittel. Mit dem Hungergefühl signalisiert der Körper "ich habe HUNGER". Kommen wenig nährstoffreiche Nahrungsmittel, signalisiert der Körper schnell das ihm noch etwas fehlt. Das Hungergefühl wird wieder in Gang gesetzt.

3. Du schläfst zu wenig. Bekommst Du dauerhaft zu wenig Schlaf, kann sich die Hormonkonstellation im Körper ändern. Hormone steuern viele Prozesse. So kann sogar der wenige Schlaf zu einer Hormonveränderung führen, der das Hungergefühl stimuliert.

4. Bestimmte Medikamente können ebenso das Hungergefühl fördern. Daran sollte auch immer gedacht werden. Hast Du den Verdacht, ist es sinnvoll das mit Deinem Arzt zu besprechen.

5. Langeweile ist häufig die Ursache für ein schnell wiederkehrendes Hungergefühl. Gepaart mit Social-Media oder anderen appetitanregenden Sendungen ist der Griff zum nächsten Snack nicht weit. Lieber kurz reflektieren und lieber etwas später was ordentliches zu sich nehmen.

6. Du isst zu schnell. Wer schnell viel Nahrung aufnimmt hat zwar einen vollen Bauch, jedoch signalisiert das Gehirn erst etwas später das der Magen bereits voll ist. Also ruhig Zeit lassen, gut kauen und langsam satt werden.

Du benötigst tolle Rezept-Ideen für Deinen Alltag?

Vielleicht sind meine eBooks etwas für Dich!

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Viele tolle Rezepte findest Du natürlich auch auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Ich wünsche Dir einen tollen Start in den Tag.

---

Martina Schlüter, Ernährungs-Coaching für Frauen

<https://www.ladylandrand.tv/>

Meine eBooks:

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

Mein Kanal:

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Mein Blog:

<http://ladylandrand.de/>

