

Mit Pilzen fit ins Frühjahr

(GMH/BDC) Motivation ist so eine Sache: Ohne sie bleiben gute Vorsätze meist, was sie waren – ein schöne, aber leider zu anstrengende Umstellung von Gewohnheiten. Das mentale Wohlbefinden spielt eine entscheidende Rolle bei Veränderungen. Wer sich wohl fühlt und motiviert ist, schafft mehr. Das gilt fürs Abnehmen genauso wie für eine gesteigerte Fitness. Speisepilze wie Champignons & Co. sind diesbezüglich ideal: Sie enthalten von Natur aus viele gesunde Inhaltsstoffe und sind so lecker, dass sie direkt Lust auf mehr machen!



Bildnachweis: GMH/BDC

Bildunterschrift: Frische Champignons und andere köstliche Speisepilze aus deutschem Anbau machen das Abnehmen leicht: Sie sind fett- und kalorienarm, sättigend und enthalten hochwertige Inhaltsstoffe, die der Körper braucht. Gleichzeitig machen sie Lust auf mehr, weil sie so vielseitig zuzubereiten und so lecker sind. Die idealen Begleiter für das Frühjahr also!

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

<https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2025/03/GMH-2025-10-01.jpg>

Positive Wirkung auf die Psyche

Endlich ist der Frühling da. Längere Tage mit mehr Sonnenschein und steigenden Temperaturen locken nach draußen. Die meisten Menschen fühlen sich energiegeladener als im Winter. Das ist die ideale Zeit, um nun endlich persönliche Ziele wie gesteigerte Fitness, eine gesündere Ernährung oder weniger Gewicht anzugehen. Denn der Frühling – oft mit einem „Neuanfang“ verbunden – hat eine besonders positive Wirkung auf die Psyche. Wer sich jetzt auf erfolgreiche Veränderungen anstatt auf Einschränkungen konzentriert, ist bestens vorbereitet.

Aromatische Speisepilze wie Champignons, Shiitake oder Austernseitlinge machen es einem diesbezüglich sehr leicht: Sie bieten wertvolle Inhaltsstoffe und gesunde Eigenschaften in Hülle und Fülle. Daher könnte man sie fast als die idealen „personal trainer“ bezeichnen, wenn es um die Umstellung der Ernährung, ums Abnehmen oder um gesteigerte Fitness geht. Denn sie erinnern einen regelmäßig daran, wie einfach und gleichzeitig lecker eine Ernährungsumstellung und das Abnehmen sein kann.

Vielseitige und kalorienarme Powerlieferanten

Die Fokussierung auf positive Veränderungen fällt bei Pilzen leicht – insbesondere, wenn diese aus regionalem Anbau in Deutschland stammen: Sie gehören zu den Powerlieferanten für wichtige Vitalstoffe und sind äußerst vielseitig. Champignons und Co. versorgen unseren Körper mit lebensnotwendigen Vitaminen der B-Gruppe und mit Eiweiß, liefern beachtliche Mengen an Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen. Sie enthalten fast kein Salz, sind cholesterinfrei und ausgesprochen kalorien- und fettarm. 100 Gramm Pilze enthalten im Durchschnitt nur 25 Kilokalorien, die vielseitigen Champignons sogar nur 15 Kilokalorien. Die Ballaststoffe der Pilze sorgen zudem für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Da sie sehr wenig Kohlenhydrate enthalten, hat ihr Genuss auch kaum eine Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Kurz gesagt: Mit leckeren Speisepilzen aus der Region kann man sich sogar belohnen. Und Belohnung ist erwiesenermaßen eine erfolgversprechende Strategie, um die Motivation zu steigern!

Austausch mit Gleichgesinnten

Wer sich bei der Umstellung von Routinen allein schwer tut, kann sich einfach Gleichgesinnte suchen. Ob in Online-Gruppen oder bei Treffen mit Freunden, persönlicher Austausch kann dabei helfen, Ziele umzusetzen. Vieles lässt sich teilen: Erfahrungen, Gedanken, Gefühle oder auch einfach die Freude am Sport, an Spaziergängen oder am Kochen. Frische Speisepilze aus deutschem Anbau sind zuverlässig und nachhaltig im Supermarkt um die Ecke oder auf regionalen Märkten verfügbar. Warum nicht mal gemeinsam einkaufen gehen, ein spannendes Pilz-Rezept ausprobieren und zusammen genießen? Es gibt genug Gründe, sich auf Positives zu konzentrieren. Köstliche, qualitativ hochwertige Lebensmittel wie Speisepilze aus deutschem Anbau gehören sicher dazu. Sie motivieren jederzeit, das ganze Jahr über – bei der Ernährungsumstellung genauso wie beim Abnehmen.

Viele weitere interessante Informationen und Rezepte zu Speisepilzen finden Sie auf der Website <https://www.gesunde-pilze.de/>.