



Probiers Ma(h)l – Rezepte fürs gesündere Ich





Zutaten für alle Sinne



Ein Rezeptbuch der AOK PLUS

2. Auflage September 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Apfel-Hafer-Porridge	7
Energiekugeln in 5 Minuten	9
Kartoffel-Lachs-Power-Bowl mit Avocado	11
Badesalz mit Lavendel	13
Gesundes Knuspermüsli	15
Beruhigende Gesichtsmaske	17
Gebackene Süßkartoffel mit Guacamole	19
Avocado-Mango-Shake	21
Bananen-Süßkartoffel-Suppe	23
Bananen-Mandel-Smoothie	25
Teriyaki-Rind mit Brokkoli	27
„No Stress“-Gewürzmischung	29
Kürbis-Ingwer-Suppe	31
Goldene Milch	33
Schoko-Mousse mit Avocado	35
Warmer Superfood-Kakao	37





Dein PLUS
fürs gesündere Ich.



Dieses Kochbuch ist eine Einladung, sich selbst ein kleines bisschen mehr zu feiern. Mit Rezepten, die unkompliziert sind, genussvoll und voller

Zutaten, die dem Körper gut tun. Und der Seele sowieso. **Dein PLUS fürs gesündere Ich** – auch auf dem Teller.



Starte jeden Morgen mit einem dankbaren Herzen

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie viele einzelne Haferflocken in einer Packung stecken? Den Kleinigkeiten schenken wir oft zu wenig Aufmerksamkeit. Dabei sind Haferflocken **Wohlfühl-Garanten**, denn sie enthalten viel **Vitamin B1** und **B6**, die beiden **Nervenvitamine** schlechthin. Unser Porridge ist also echte Nerven- und Seelennahrung. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →



Hafer
ist der **Vitamin-
B1-Spitzenreiter**
unter den
Getreiden.

Von zart bis kernig Apfel-Hafer-Porridge



Den **Apfel** waschen, vierteln, entkernen und raspeln. Den **Haferdrink** in einem kleinen Topf erhitzen und die **Haferflocken** darin ca. 5–7 Minuten kochen. Die **Rosinen**, den geriebenen **Apfel** und den **Zimt** unterrühren. Ein gemütliches Plätzchen suchen und das Porridge in Ruhe genießen.

Zutaten (für 2 Portionen)

1	Apfel
250 ml	Haferdrink
60 g	Haferflocken
2 EL	Rosinen
½ TL	Zimt





Rosinen- Picker?

Diese kleine Übung hilft, sich den Wert und die Schönheit selbst kleinster Sachen bewusst zu machen. Nehmen Sie sich eine Rosine auf Ihre Handinnenfläche und stellen Sie sich vor, Sie sehen und erforschen zum ersten Mal in Ihrem Leben eine Rosine. Nutzen Sie alle Sinne:

Sehen: Wie sieht die Rosine aus? Wie ist die Oberfläche, die Größe und Farbe?

Tasten: Wie fühlt sich die Rosine an?

Hören: Was hören Sie, wenn Sie die Rosine zwischen den Fingern bewegen?

Riechen: Wie riecht sie? Süß und fruchtig oder eher erdig und muffig?

Schmecken: Welche Geschmackskomponenten können Sie schmecken? Wie ist der Nachgeschmack?

Keine Rosine zur Hand? Die Übung klappt auch mit anderen Lebensmitteln.

Kleinigkeiten sind großartig

Nicht nur beim Essen klappt diese fokussierte Wahrnehmung. Alle Sinne können Sie gezielt trainieren. Schnell merken Sie, wie gezieltes Hinhören, Hinschauen oder Erschnuppern sich verbessern.

Kinder haben das Erspähen von kleinen Dingen perfektioniert. Schauen Sie sich diese Eigenschaft von ihnen ab und entdecken Sie sie selbst wieder, zum Beispiel mit einem kleinen **Kinderspiel**: Finden Sie oben im Bild das vierblättrige Kleeblatt? Viel Glück.

Egal ob große oder kleine Dinge – die AOK PLUS ist gern für Sie da und kümmert sich rund um die Uhr unter der Servicenummer **0800 1059000*** um Ihr Anliegen.

Fünf-Minuten-Rezept

Energie-Kugeln



Rosinen, Sonnenblumenkerne und Haferflocken in eine Küchenmaschine geben und durchmischen. Datteln und Vanilleextrakt dazugeben und alles erneut für einige Sekunden mixen. Die Masse soll gut zusammenhalten. Ist sie zu trocken, eine weitere Dattel dazugeben. Jeweils einen gehäuften TL der Masse nehmen und zwischen den Handflächen zu einer Kugel rollen. Fertige Kugeln in Zimt, Kakaopulver, Matcha-Pulver, Puderzucker, Kokosraspeln oder gehackten Nüssen rollen. Energiekugeln im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten (für ca. 15-20 Kugeln)

120 g	Rosinen
70 g	Sonnenblumenkerne
60 g	Datteln
45 g	Haferflocken
1 TL	Vanilleextrakt
etwas	Zimt, Kakaopulver, Matcha-Pulver, Puderzucker, Kokosraspeln und gehackte Nüsse

Energie fürs Glückhsein

Rosinen sind sehr energiereich und haben viele Vitamine und Mineralien, die neuen Schwung geben, wenn der Körper und der Kopf erschöpft sind. Übrigens helfen sie auch dem (Liebes-)Glück auf die Sprünge.





Lachs macht müde ...

Schon gewusst, dass einige Lebensmittel unsere Schlafqualität verbessern? Für Schlechtschläfer ist diese Bowl deshalb perfekt. Keine Sorge, nicht der Geschmack ist zum Gähnen, sondern die **wertvollen Omega-3-Fettsäuren** in Lachs und Avocado. Mit deren Hilfe produziert unser

Omega-3-Fettsäuren
sorgen für
erholsamen
Schlaf.

Körper mehr **Melatonin**, unser Schlafhormon – und wir kommen **schneller ins Land der Träume**. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →

Für mehr Power



Kartoffel-Lachs-Bowl

Ofen auf 200 Grad vorheizen. **Olivenöl** und **Butter** in eine ofenfeste Form geben und im Ofen schmelzen lassen. Währenddessen die **Kartoffeln** waschen und mundgerecht würfeln. Sobald der Ofen auf 200 Grad vorgeheizt ist, Kartoffelwürfel mit der Butter und Öl vermischen und 30 bis 45 Minuten knusprig rösten. Nicht wenden, da die Kartoffeln sonst nicht knusprig werden. In der Zwischenzeit Marinade aus **Sojasoße**, **Honig** und einem Spritzer **Zitrone** anrühren, den **Lachs** damit einpinseln, 1 EL **Sesamkörner** darüber streuen und in Alufolie einpacken. 15 Minuten vor Ende der Garzeit für die Kartoffeln das Lachspäckchen mit in den Ofen geben. Aus **Joghurt**, **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** ein Dressing herstellen. **Feldsalat** waschen, trocken schütteln und auf zwei Teller verteilen. **Gurke** waschen und würfeln. **Avocado** in Scheiben schneiden. Kartoffelwürfel, Lachs, **Gurke** und Avocado auf die beiden Teller aufteilen. Mit Dressing beträufeln, die restlichen Sesamkörner auf die Bowls verteilen und genießen.

Unser Tipp: Ein schön angerichteter Teller beruhigt Augen und Seele.

Zutaten (für 2 Portionen)

2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
500 g	Kartoffeln
300 g	Joghurt
2 ½ EL	Zitronensaft
3	Handvoll Feldsalat
½	Gurke
1	Avocado
2	Lachsfilet
2 EL	Sojasoße
3 EL	Honig
1 Prise	Salz und Pfeffer
2 TL	Sesam





Ein warmes Bad macht müde



Besonders an herbstlichen Abenden gibt es kaum etwas Entspannenderes, als in die warme Wanne zu steigen. Das Wasser sollte 35–38 Grad warm sein. **Lavendelblüten** enthalten beruhigende Wirkstoffe wie ätherische Öle. So hilft Lavendel-Badesalz, dass sich Körper und Seele entspannen und wir schnell in den erholsamen Schlaf finden. **Gute Traumreise.**

Schlafrituale

Die Forschung weiß, dass feste Schlafrituale zu einem erholsameren Schlaf verhelfen. Unser Unterbewusstsein merkt sich die wiederkehrenden Abläufe. Körperlich und seelisch stellen wir uns auf den Schlaf ein und das Schlummern geht schneller. Finden Sie ein festes Ritual, das zu Ihnen passt. **Ruhige Musik, Lesezeit, Atemübungen, Hörbuch hören, Entspannungstee trinken** oder ein **wohltuendes Bad** – hauptsächlich, der Stress bleibt draußen. Sie werden merken: Der Schlafrhythmus passt sich schnell an.

Unser Tipp: Entspannen Sie Ihr Atmen – eine Atemtherapie kann das ganze Wohlbefinden verbessern. Die Kosten übernimmt die AOK PLUS, wenn die Behandlung von einem Arzt oder einer Ärztin verordnet wurde.

Sie haben Schlafprobleme oder eine andere medizinische Frage? Unser Team aus Experten und Expertinnen von AOK-Clarimedis berät Sie kompetent unter **0800 2266550***.



Natürlich zu mehr Ruhe

Lavendel ist eine alte Heilpflanze, die bei Einschlafproblemen, Unruhe und depressiven Verstimmungen eingesetzt wird. Ihr Anblick und Duft lösen Ruhe und Leichtigkeit in uns aus. Außerdem gilt sie als Traumsymbol: Begegnet sie uns im Schlaf, sollen wir mehr Gelassenheit und Ruhe in unser Leben bringen.



Kosmetik aus dem Garten

Badesalz mit Lavendel

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren, bis sich kleine Salzkügelchen bilden. Abgefüllt in eine hübsche Flasche sieht das **Lavendel-Badesalz** toll aus und ist auch ein schönes Geschenk für jene, die eine Prise Entspannung brauchen. Der Lavendelduft entfaltet sich im warmen Badewasser – eine Kombination, die unseren Körper zur Ruhe bringt.

Zutaten (für ca. 10 Bäder)

300 g	Stein- oder Himalajasalz
15–25	Tropfen Lavendelöl
1 EL	Jojoba- oder Mandelöl



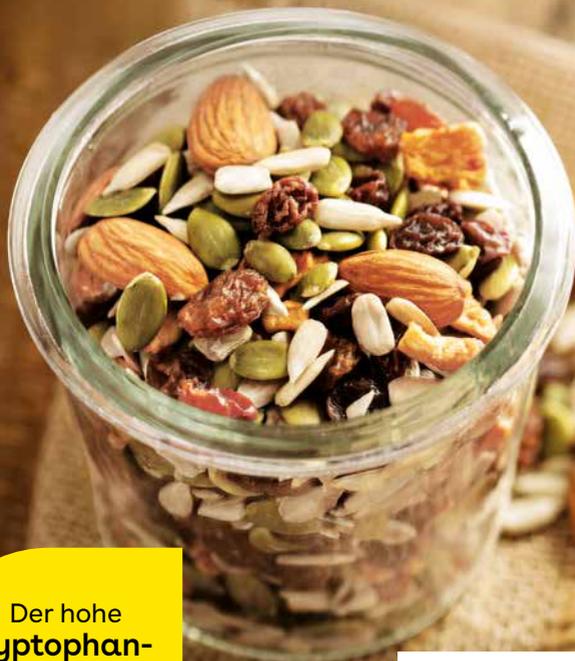
Nuss, nussig, Genuss

Wie das duftet

Nehmen Sie sich die Zeit und erschnuppeln Sie die Aromen Ihres frisch gerösteten Knusper-Müslis.

Ruhe ist der Kern für eine gesunde Entspannung. Egal ob **Walnüsse, Pistazien, Mandeln** oder andere Nussorten: **Nüsse** sind DIE Nerven-nahrung schlechthin. Der enthaltene Mineralstoff **Kalium reguliert Herzschlag und Blutdruck**. Die nussigen Freunde sorgen also auch in stressigen Zeiten für einen ruhigen Puls. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →





Der hohe
Tryptophan-
Anteil in Nüssen
sorgt für **starke**
Nerven.



Gesundes Nuss-Knusper-Müsli

Den Backofen auf 125 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. **Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbis- und Walnusskerne** grob hacken. Mit den **Kokosraspeln** in einer Schüssel vermischen. Honig hinzugeben. **Kokosöl** in einem kleinen Topf leicht erhitzen, bis es flüssig ist, und unter die Mischung rühren.

Zutaten (für 25 Portionen)

100 g	Mandeln
100 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Kürbiskerne
50 g	Walnusskerne
150 g	Kokosraspeln
2 EL	Honig
2 EL	Kokosöl

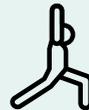
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 12–15 Minuten im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene backen. Anschließend abkühlen lassen.

Jetzt wirds hyggelig

Ruhe finden hat viel mit der Atmosphäre zu tun, die uns umgibt. Die Dänen haben dafür einen eigenen Begriff geprägt: „Hygge“. Darunter verstehen sie das Gefühl der **Geborgenheit, Behaglichkeit und Wärme**. Hygge ist, was entspannt. Das kann ein Tee bei Kerzenschein, ein Buch unter der Lieblingkuscheldecke, der Genuss eines besonders leckeren Gerichts oder Ähnliches sein. Was könnte Ihr nächster Hygge-Moment sein?



Ruhe-Yoga



Unser Tipp: Jede Position für 10 Sekunden halten. Sequenz 6-mal wiederholen. Tief und gleichmäßig atmen. Rücken gerade halten.

Nur die Ruhe. Suchen Sie sich einen Entspannungskurs aus – die AOK PLUS übernimmt 2-mal im Jahr die Kosten dafür.

Beruhigende Gesichtsmaske

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und auf die gereinigte, trockene Haut auftragen. **10–15 Minuten einwirken lassen.** Anschließend die Maske mit warmem Wasser vorsichtig abwaschen. Wirkt wunderbar für jeden Hauttyp.



Zutaten (für 1 Anwendung)

2 EL	Joghurt
2 EL	Honig
1 TL	gemahlene Mandeln

Goldener Balsam

Honig hat eine beruhigende Wirkung. Der goldene Saft ist mit rund **200 Inhaltsstoffen** sowieso ein echtes Wirkstoffgenie. Nicht nur für die Haut wirkt er antiseptisch und beruhigend für die Zellen – Honig sollte man sich auch auf der Zunge zergehen lassen. Das enthaltene Tryptophan wird im Körper zu Serotonin, dem sogenannten Glückshormon.

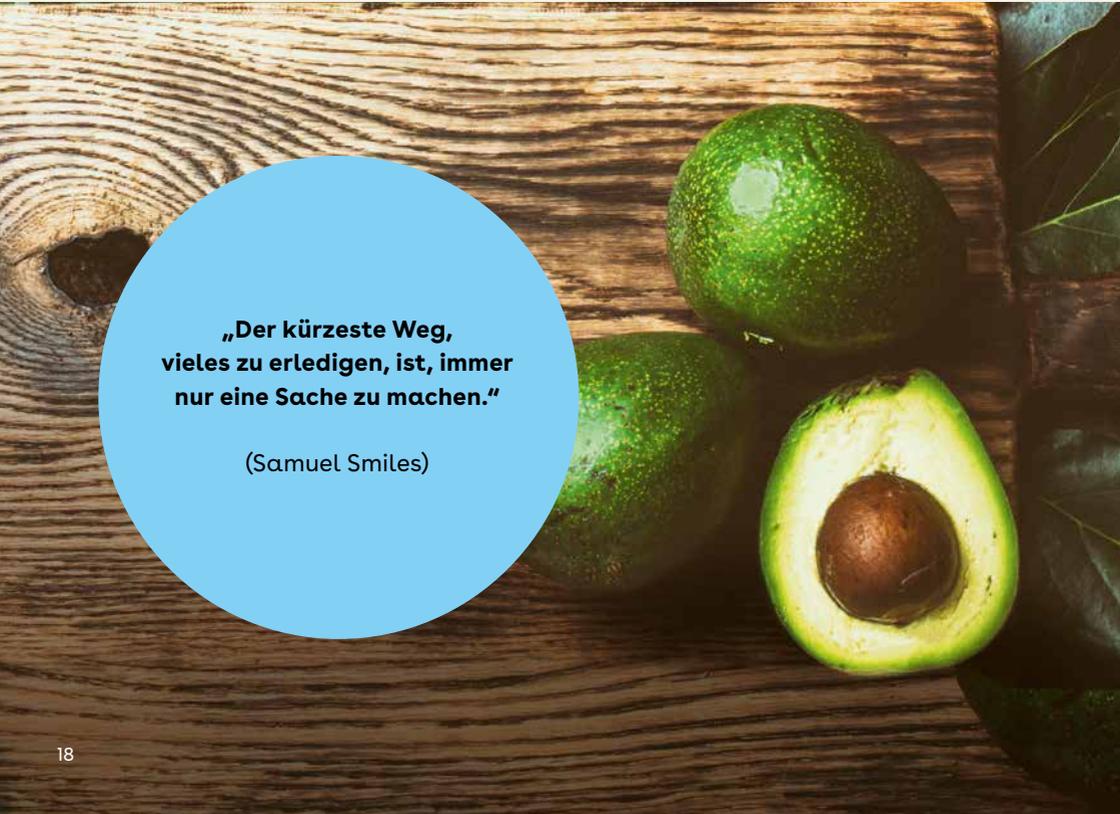
Unser Tipp: Während der Einwirkzeit der Maske können Sie einfach nebenbei eine schöne Tasse warme Milch mit Honig genießen und doppelt entspannen.



Leckerer Fokus-Futter

Unsere Aufmerksamkeit ist ein sprunghaftes Wesen. Im hektischen Alltag ist es sogar richtig schwer, sich nicht ständig ablenken zu lassen. Dabei ist Konzentration der Schlüssel, um sich auf eine Sache zu fokussieren. **Vitamin B1** unterstützt uns dabei und **fördert die Konzentrationsfähigkeit**. Achtung, hier kommt die **Avocado**, die davon **jede Menge** im Gepäck hat. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →

Im Gehirn unterstützt das „**Nervenvitamin**“ **B1** den **Austausch von Informationen**.



„Der kürzeste Weg,
vieles zu erledigen, ist, immer
nur eine Sache zu machen.“

(Samuel Smiles)



Für Avocado-Fans Gebackene Süßkartoffel

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die **Süßkartoffeln** waschen und abtrocknen. Mit einer Gabel rundum einstechen. Mit 2 EL **Olivenöl** einstreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen, bis sie gar sind.

Für die **Guacamole** die Avocados rundum längs einschneiden. Jeweils beide **Avocadohälften** in entgegengesetzte Richtung drehen und die Avocado so öffnen. Mit einem Löffel den Kern herausnehmen, dann das

Zutaten (für 2 Portionen)

2	große Süßkartoffeln
4 EL	Olivenöl
2	Avocados
1	Limette
1	Tomate
1	kleine Zwiebel
1 Prise	Salz und Pfeffer
½ TL	Chilipulver

Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Saft der **Limette** auspressen. Die **Tomate** waschen, trocknen und nach Entfernen des Strunks in feine Würfel schneiden.

Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Alles miteinander vermengen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Chilipulver** würzen. **Süßkartoffeln** längs einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Die Guacamole in die Öffnung geben.



Konzentrations- übung

Suchen Sie sich zwei kleine Dinge (z. B. Nüsse, Radiergummis, Bonbons). Nehmen Sie eins in die rechte und eins in die linke Hand. Werfen Sie die Gegenstände gerade nach oben in die Luft. Kreuzen Sie nun blitzschnell Ihre Arme und fangen Sie den geworfenen Gegenstand mit der jeweils anderen Hand wieder auf. Und, gefangen?

Frischekur für Gehirnzellen

Frische Luft hilft, in stressigen Situationen durchzuatmen. Ein Spaziergang macht den Kopf frei, den Puls ruhig und belebt alle Sinne.

Intensiver (er)leben

Wir haben fünf feine Antennen: **Nase, Ohren, Augen, Zunge** und die **Haut**. Mit ihnen sind wir für das Leben gerüstet. Und doch nutzen wir sie immer weniger, weil die Reize um uns herum im Alltag immer intensiver werden. Da grundsätzlich aber jeder in der Lage ist, seine Gedanken und Sinne auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren, gilt es, diese Fähigkeit wiederzufinden. **Bleiben Sie ganz bewusst bei einer Sache.**

Gesundheit für alle Sinne:

Beim kostenfreien Check-up 35 bekommen Sie einen persönlichen Überblick über Ihre Gesundheit.

Cremiger Genuss

Avocado-Mango-Shake

Die **Avocado** rundum längs einschneiden. Beide Avocadohälften in entgegengesetzte Richtung drehen und die Avocado so öffnen. Mit einem Löffel den Kern herausnehmen, dann das Fruchtfleisch herauslösen und in Stücke schneiden. Die **Mango** schälen, das Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und würfeln. Mit **Kokosmilch** und 150 ml **Wasser** mixen. Auf zwei Gläser verteilen und mit etwas Minze garnieren.



Outdoor-Tipp:

In unseren heimischen Wäldern können Sie wilde Minze und viele weitere Kräuter finden. **Machen Sie doch einmal eine Kräuterwanderung.** Viele Forstbetriebe bieten so etwas an. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Kräutersorten Sie entdecken und welche erstaunliche Heilwirkung sie haben.

Zutaten (für 2 Portionen)

1	Avocado
1	Mango
150 ml	Kokosmilch
2-3	Stängel Minze

Mangos sind reich an **Vitaminen wie A, C und E** und haben **anti-oxidative Eigenschaften**.





Bananen- Booster

Bewegung tut gut und ist wohl das intensivste Gefühl, ganz bei sich und seinem Körper zu sein. Wir kennen das alle: Sport hilft beim Abschalten, Frust rauslassen und dabei, den Ärger zu vergessen. Um nach der Bewegungseinheit auch entspannen zu können, hilft die **Banane**, die dank **Magnesium beruhigend und entspannend auf die Muskeln** wirkt. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →

**„Man soll dem Leib
etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“**

(Winston Churchill)

Suppe aus Banane und Süßkartoffel



Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Chilischote** längs halbieren, die Kerne entfernen und die Schote in Stücke schneiden. Das **Kokosöl** in einem Topf erhitzen und **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Chili** 2–3 Minuten anbraten. **Süßkartoffel** hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ablöschen. Alles 10 Minuten köcheln lassen. **Banane** schälen und in Stücke schneiden.

Die **Banane** zur Suppe geben und pürieren. Mit **Curry**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zutaten (für 2 Portionen)

1 (350 g)	große Süßkartoffel
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1 EL	Kokosöl
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch
1	reife Banane
1–2 EL	Curry
1 Prise	Salz und Pfeffer



Bananen
sind hervor-
ragende **Energie-**
und **Mineral-**
stoffspender.



Bananen-Botschaft

Nehmen Sie Ihre Motivationsbotschaft mit. Ritzen Sie mit einem spitzen Gegenstand eine Botschaft in die Bananenschale und nehmen Sie die Banane mit zum Sport. Nach ca. einer Stunde erscheint die Nachricht deutlich auf der Banane und die Motivation ist perfekt.

Auf ins Grüne

Machen Sie doch einen schönen **Waldspaziergang** mit dem leckeren **Bananen-Mandel-Smoothie** im Gepäck. Suchen Sie sich einen schönen Platz für eine Pause und genießen Sie den köstlichen Power-Mix Schluck für Schluck. Danach können Sie mit neuer Energie weiterwandern und dabei die frische Waldluft genießen. Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite ... →

Sportliche Emotionen

Wer achtsam trainiert und eine **positive Einstellung** zum Sport hat, erzielt bessere Leistungen, wie sportwissenschaftliche Studien zeigen. Suchen Sie sich eine **Aktivität, die Ihnen Spaß macht** – so kommen Ihre Muskeln in Bewegung und die Motivation ist automatisch größer, weil Sie mit Freude bei der Sache sind.

Der Biathlet und Doppel-Weltmeister Erik Lesser weiß, wie er sich immer neu motivieren kann: „Bei einem Wettkampf blende ich den ganzen Druck aus. Mir hilft es, tief durchzuatmen, in mich zu gehen und mich auf meine Stärken und das, was ich im Training erarbeitet habe, zu besinnen.“

Lösen Sie alle Blockaden – die AOK PLUS bezuschusst **Osteopathie-Behandlungen** mit bis zu 180 Euro im Jahr.



Unser
Power-Drink
ist reich an
Kohlenhydraten,
Vitaminen, Protein
und Magnesium.

Nährstoffreicher **Bananen-Mandel-Smoothie**

Die **Bananen** schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Zutaten (für 2 Portionen)	
2	Bananen
300 ml	Mandeldrink
50 g	Haferflocken
1 Msp.	gemahlene Vanille
½ TL	Zimt (optional)



„Eure Heilmittel
sollen eure
Nahrungsmittel
sein.“

(Hippokrates)



Stressfreie Glanzleistung



Vielleicht kennen Sie das Problem, bei Stress oft zu ungesunden Sachen zu greifen. Wussten Sie, dass es Nahrungsmittel, die gegen den Stress helfen und dabei supergesund sind? **Brokkoli** beispielsweise stärkt mit seinem hohen **Kaliumgehalt** die **Nerven** und macht resistent **gegen Stress**.

Und weil dieses Rezept schnell gemacht ist, kommen Sie auch in der Küche nicht ins Schwitzen. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →

Aromatisch versus knackig

Teriyaki-Rind mit Brokkoli



Knoblauchzehe und **Zwiebeln** in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Scheiben schneiden.

Rumpsteak quer in ½ cm breite Streifen schneiden. 2 EL neutrales Öl in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebeln** und **Brokkoli** darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. **Knoblauch** zugeben und 2 Minuten mitbraten. Gemüse mit 1 Prise **Salz** würzen und herausnehmen. 1 EL **ÖL** in der Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundherum 2 Minuten braten, etwas salzen und herausnehmen.

Teriyaki-Sauce und 100 ml **Wasser** in die Pfanne geben und aufkochen. Gemüse und Fleisch untermischen

und aufkochen. Mit einigen Spritzern **Limettensaft** würzen. Mit **Sesamsaat** bestreuen und genießen.

Zutaten (für 2 Portionen)

1	Knoblauchzehe
2	rote Zwiebeln
400 g	Brokkoli
250 g	Rumpsteak
3 EL	neutrales Öl
1	Prise Salz
6 EL	Teriyaki-Sauce
1	Schuss Limettensaft
2 EL	geröstete Sesamsaat

Kalium

im Brokkoli
senkt den
Blutdruck.



Nicht stressen beim Essen

Einen Bissen zwischen zwei Terminen oder schnell einen Snack? Auch beim Essen gilt: nicht stressen lassen. Gesunde Zutaten und eine Mahlzeit in aller Ruhe genießen sind der Schlüssel zu einer entspannten Einstellung – auch beim Essen. Die **S-T-O-P-Übung** ist ein guter Anhaltspunkt:



Stopp

Besteck auf die Seite legen und innehalten.



Tief durchatmen

2- bis 3-mal tief ein- und ausatmen.



Observieren

In Ruhe essen, schmecken und riechen.



Perfekt

Darauf achten, wann Sie satt sind.

Unser Tipp: Wenn ein stressiger Tag ansteht, starten Sie ihn doch mit dem Knusper-Müsli auf Seite 15.

Du bist, was du isst

Es ist erstaunlich, welche Wirkung verschiedene Lebensmittel auf unser Wohlbefinden haben. Bspw. stärken Nüsse dank ihrem hohen B-Vitamin-Gehalt die Nerven. Bei unseren Ernährungskursen erfahren Sie mehr.

Die AOK PLUS übernimmt **2-mal im Jahr** die Kosten für **Gesundheitskurse**.





„No Stress“ Gewürzmischung



Gewürzsamen in einer Pfanne trocken anrösten, bis sie leicht duften, dann in einem Mörser fein zerstoßen. Mit **Vanille** und **Zimt** mischen. Als Gewürzgrundlage für die „**Goldene Milch**“ (Seite 33) oder im **warmen Kakao** (Seite 37) schmeckt die „No-Stress“-Gewürzmischung genauso lecker wie über die Gemüsebeilage gestreut. Damit geht nicht nur Kochen entspannter, sondern auch der Bauch hat weniger Stress durch die beruhigende Wirkung der Gewürze.

Fenchel

fördert die Verdauung, beruhigt den **Magen-Darm-Bereich** und lindert **Beschwerden**.

Zutaten

2 EL	Koriandersamen
2 EL	Anissamen
2 EL	Fenchelsamen
1 Msp.	gemahlene Vanille
1 Msp.	Zimtpulver



**“Ein Mensch
muss sich entscheiden,
was er tun will. Dann erst
ist er fähig, die Dinge, die
er tun soll, mit viel
Energie zu meistern.“**

(Mong Dsi)

Akkus wieder auflöffeln

Unser Körper verrät uns ziemlich genau, was uns gut tut und was nicht. **Gefüllte Energiespeicher** fühlen sich prima an, **machen fit und gesund**. Hören Sie also mal genau hin bei der nächsten Mahlzeit – Ihr **Energielevel** nach dieser Kürbis-Ingwer-Suppe

wird ziemlich **hoch** sein, versprochen. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →



Fit und gesund mit einer Kürbis-Ingwer-Suppe



Den **Kürbis** halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und den Mittelteil in Stücke schneiden. **Zwiebel** und **Ingwer** schälen. Die Zwiebel fein würfeln, den **Ingwer** reiben. Das **Kokosöl** in einem Topf erhitzen und die **Zwiebel** und den Ingwer anbraten. **Kürbis** und **Karotten** hinzugeben und 2–3 Minuten anbraten, zwischendurch umrühren. Mit **Orangensaft** und **Gemüsebrühe** ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Mit **Chili, Curry, Salz** und **Pfeffer** würzen. **Kürbiskernöl** darübergeben und mit **Kürbiskernen** garnieren.

Zutaten (für 2 Portionen)

1	kleiner Hokaido-Kürbis
2	Karotten
1	kleine Zwiebel
1 Stk.	Ingwer
1 EL	Kokosöl
150 ml	Orangensaft
1 l	Gemüsebrühe
½ TL	Chilipulver
1 EL	Currypulver
1 Prise	Salz, Pfeffer
1 EL	Kürbiskernöl
2 EL	geröstete Kürbiskerne

Ingwer
hält unsere
Zellen jung und
fördert die
Durchblutung.





Entspannen für mehr Energie

Klingt seltsam, stimmt aber. Unser Körper zeigt genau, was er braucht. Wenn die Batterien unseres Körpers leer sind, brauchen wir einfach eine Pause. Das heißt nicht, dass wir weniger effizient sind. Im Gegenteil: Neu aufgeladen starten wir produktiver durch, nutzen unsere Talente besser und fühlen uns wohler.

Und Lächeln nicht vergessen, denn sobald die Mundwinkel nach oben gehen, werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol automatisch gestoppt.

Energie- Quickie

Atmen Sie tief ein, halten Sie die Luft an und stellen Sie sich dabei vor, wie der **Sauerstoff** in den Körper dringt und **6 Billionen Zellen mit Energie versorgt**. Lassen Sie beim Ausatmen richtig locker. Wiederholen Sie die Übung.

Mit einem Lächeln durch den Tag?
Die AOK PLUS **zahlt** 40 Euro
im Jahr für die **professionelle
Zahnreinigung**.

Die würzige **Milch wärmt**, unterstützt das **Immunsystem** und vermittelt das Gefühl, sich **etwas Gutes zu tun**.



Zutaten (für 2 Portionen)

1 Stück	Ingwer (ca. 1–2 cm)
1 TL	getrocknete Kurkuma
1 Kapsel	Kardamom
½ TL	Zimt
1 Msp.	gemahlene Vanille
1 Prise	Pfeffer
400 ml	Mandeldrink
1 TL	Kokosnussöl

Positive Effekte mit Goldener Milch

Für die Gewürzpaste den **Ingwer** schälen und fein raspeln. 100 ml Wasser mit **Ingwer, Kurkuma, Kardamom, Zimt, Vanille** und **Pfeffer** aufkochen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Den **Mandeldrink** und das **Kokosnussöl** unter die Gewürzpaste rühren und auf zwei Tassen verteilen. Der Kombination aus **Ingwer, Kurkuma, Kardamom, Zimt** und **Vanille** wird eine energisierende Wirkung zugeschrieben.

Unser Tipp: In der Ruhe liegt die Kraft. Nehmen Sie sich Zeit, die Goldene Milch ganz achtsam zuzubereiten und zu trinken. Beobachten Sie den Dampf und freuen Sie sich am Duft der Gewürze. Nehmen Sie die warme Tasse in beide Hände. Genießen Sie mit allen Sinnen, Schluck für Schluck.





„Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.“
(Sören Kierkegaard)

Leckere Seelenschmeichelei



Liebe geht durch den Magen und Glück tut das auch. **Roher Kakao** enthält jede Menge **Antioxidantien** und die „Glücksbotenstoffe“ **Dopamin** und **Serotonin**, die eine entspannende Wirkung haben, **Stress mildern** und das **Wohlbefinden steigern**. Also ab an die Löffel, dieses Rezept macht glücklich. Erfahren Sie mehr auf der nächsten Seite ... →

Leckermäulchen aufgepasst

Schoko-Mousse mit Avocado



Die **Avocados** rundum längs einschneiden. Jeweils beide **Avocadohälften** in entgegengesetzte Richtung drehen und die Avocados so öffnen. Mit einem Löffel den Kern herausnehmen, dann das Fruchtfleisch herauslösen und in Stücke schneiden. Das **Kokosöl** in einem kleinen Topf leicht erwärmen, bis es flüssig ist. **Avocados** und **Kokosöl** mit **Mandeldrink**, **Kakao** und **Reis-, Kokosblüten-** oder **Ahornsirup** im Mixer pürieren. Auf zwei Schalen verteilen und im Kühlschrank mind. 1 Stunde vor dem Servieren kaltstellen.

Zutaten (für 2 Portionen)

2	reife Avocados
2 EL	Kokosöl
4 EL	Mandeldrink
2 EL	rohes Kakaoapulver, ohne Zuckerzusatz
2 EL	Reis-, Kokosblüten oder Ahornsirup

Die
Inhaltsstoffe
von **Kakao**
lösen eine kleine
Endorphin-Glücks-
flut in uns
aus.





Loslassen lernen

Eigentlich braucht es nicht viel, um **sich glücklich zu fühlen**. In unseren vier Wänden sieht das oft ganz anders aus: Viele Dinge finden sich im Schrank oder Keller, die wir nicht brauchen, uns aber ein schlechtes Gewissen machen – weil wir sie nicht benutzen, nicht reparieren oder nicht verwenden. Sie **rauben** unsere **Energie**, statt uns positiv zu stimmen. Fangen Sie doch an, sich eine Ecke vorzunehmen und entrümpeln Sie Stück für Stück. Mit jedem Gegenstand, den Sie ziehen lassen, wird auch die **Seele leichter** und statt Dingen sammeln Sie lieber **echte Glücksmomente**.



Tassenglück

Die Kombination aus Kakao- und **Maca-Pulver** (einer Heilpflanze aus den Anden), Zimt und Vanille wirkt besonders beruhigend und hilft nach einem anstrengenden Tag, zur Ruhe zu kommen.

Auch mit dem **AOK PLUS Bonusprogramm** sammeln Sie Glücksmomente für Ihre Gesundheit. Das wirkt sich sogar positiv auf den Geldbeutel aus.



Das Leben
ist süß – auch **ohne
Zucker**. Nichts wird Ihnen
fehlen, denn **Zucker raubt
Energie und macht nicht wirk-
lich glücklich**. Schleckermäuler
kommen auch ohne Zucker zu
süßen Leibspeisen. Dieser
leckere **Superfood-Kakao**
kommt zum Beispiel
ganz „ohne“ aus.

Superfood Warmer Kakao



Den Mandeldrink in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Von der Herdplatte nehmen und die restlichen Zutaten einrühren. Warm servieren.

Unser Tipp: Den rohen Kakao nur leicht erwärmen (idealerweise nicht über 42 Grad), denn nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.

Zutaten (für 2 Portionen)

250 ml	Mandeldrink
2 EL	rohes Kakaopulver
2 TL	Maca-Pulver (optional)
½ TL	Kardamom-Pulver
1 Msp.	gemahlene Vanille
1 Prise	Salz

Essen ist keine Nebensache

Kennen Sie das? Den ganzen Tag planen und organisieren Sie Dinge, erledigen Ihre Aufgaben und dann knurrt der Magen. Aber Zeit, in Ruhe zu essen, haben Sie natürlich nicht, denn der nächste Termin wartet schon. Also schnell am Kühlschrank vorbeischaun oder beim Bäcker anhalten und auf dem Weg ein Stück Kuchen verspeisen. Wieder ein bisschen Zeit gespart – aber was macht dieses achtlose Essen eigentlich mit uns?



Die AOK PLUS lädt Sie ein, gemeinsam ein kleines Experiment zu starten: **Bringen wir Achtsamkeit in unser Essen. Zusammen mit Ernährungsexpertin Hannah Frey haben wir Rezepte und Tipps für bewusstes Genießen zusammengestellt. Dieser neue Weg zu einem genussvollen Essverhalten hilft Ihnen, auf den eigenen Hunger zu achten, wahrzunehmen, wann Sie satt sind, die Texturen zu schmecken und zu spüren, wie verschiedene Lebensmittel im Körper wirken. So entspannt nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Ab heute heißt es also: Essen mit Köpfchen.**





Viel
Spaß beim
Ausprobieren
und Zubereiten.
Guten Appetit
wünscht Ihre
AOK PLUS.

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen

Sternplatz 7
01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000*
Service-E-Mail: service@plus.aok.de
Internet: plus.aok.de

*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr
aus allen Netzen

Stand: September 2025

Bildnachweise:

shutterstock (Titel, Seiten 7, 10, 13, 15, 19, 26, 30, 31, 34, 35);

istockphoto (Seiten 3, 6, 11, 14, 18, 27)

AdobeStock (Seiten 2, 3, 8, 9, 12, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 29, 32, 33, 36, 37, 38/39)

Pinterest (Seiten 23, 28)

AOK, AOK PLUS (Seiten 5, 22, 39)

Layout/Bildbearbeitung:

Yvonne Beyer