LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Fax 06131 2069-69 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 01. Oktober 2025

Herbstbeginn: Wie wir uns mit saisonalen Lebensmitteln gesund halten

Wenn die Tage kürzer und kühler werden, beginnt gesundheitlich eine herausfordernde Zeit. Der Herbst bringt ein höheres Ansteckungsrisiko mit sich. Kein Wunder, dass nun die Erkältungswellen durchs Land ziehen. Doch wir können aktiv gegensteuern – mit dem, was die Natur uns schenkt: saisonale Lebensmittel, frisch und nährstoffreich, geerntet in unserer Region.

Warum ist der Herbst für unseren Körper so herausfordernd?

Im Herbst muss sich unser Körper auf tiefgreifende Veränderungen einstellen: sinkende Temperaturen, kürzere Tage und weniger Sonnenlicht. Das fordert unser Immunsystem. Die natürliche Schutzbarriere der Schleimhäute wird durch feuchte Kälte draußen und trockene Heizungsluft drinnen belastet, Viren und Bakterien können leichter angreifen. Gleichzeitig sinkt die Produktion von Vitamin D und des „Glückshormons“ Serotonin durch weniger Tageslicht. Das führt nicht nur zum „Herbstblues“, sondern kann auch die Abwehrkräfte schwächen: All das macht den Herbst zur klassischen Erkältungszeit.

Was benötigen wir in dieser Zeit besonders?

Der Körper braucht jetzt stärkende, wärmende und nährstoffreiche Nahrung. Wichtig sind vor allem Vitamine wie A, C, D und die verschiedenen B-Vitamine, Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe, die unsere Abwehrkräfte unterstützen. Auch sättigende, ballaststoffreiche Kost, die die Verdauung anregt und uns lange Energie gibt, ist in der kühleren Jahreszeit besonders wichtig.

Viele dieser Substanzen finden sich in einer Fülle saisonaler Herbstprodukte. Sie liefern genau die Nährstoffe, die unser Organismus jetzt braucht, um gesund und widerstandsfähig zu bleiben.

Wieso gibt es gerade im Herbst so viele gesunde Nahrungsmittel?

Die Natur bereitet sich im Herbst auf den bevorstehenden Winter vor – eine Zeit, in der Pflanzen nicht mehr aktiv wachsen, sondern sich in eine Ruhephase zurückziehen. Daher reichern sie in ihren Wurzeln, Früchten und Samen im Spätsommer und Herbst besonders viele Inhaltsstoffe an, um sich selbst vor Kälte, Frost und Schädlingsbefall zu schützen und gut über den Winter zu kommen. Davon profitieren auch wir Menschen.

Was liefert uns die – regionale – Natur jetzt?

Sie stellt uns im Herbst eine ganze Palette an Lebensmitteln zur Verfügung, die perfekt auf unsere Bedürfnisse abgestimmt sind. Typische regionale „Superfoods“ sind beispielsweise Kürbis, Rote Bete, Karotten, Kohl, Lauch, Äpfel, Birnen und Nüsse. Kürbis enthält viel Beta-Carotin (eine

Vorstufe von Vitamin A), das unsere Schleimhäute schützt. Rote Bete liefert Folsäure und Eisen. Kohlarten wie Wirsing oder Grünkohl sind reich an Vitamin C und enthalten schwefelhaltige Pflanzenstoffe mit antibakterieller Wirkung. Äpfel und Birnen bringen Ballaststoffe und Antioxidantien mit. Nüsse liefern wertvolle Fette und Mineralstoffe. Je abwechslungsreicher wir essen, desto mehr gesunde Zusatzstoffe nehmen wir zu uns.

Das Besondere an diesen regionalen Herbstprodukten ist nicht nur ihre hohe Nährstoffdichte, sondern auch, dass sie frisch geerntet werden. Dadurch behalten sie viele ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, die bei langen Transportwegen und Lagerzeiten oft verlorengehen. Saisonales und regionales Obst und Gemüse sind deshalb oft gesünder und außerdem nachhaltiger. Denn der kurze Weg vom Feld zum Teller reduziert den CO_2-Ausstoß erheblich und unterstützt zugleich die heimischen Landwirte und die regionale Wirtschaft.

Praktische Tipps

Das können Sie für sich selbst tun

- **Essen Sie bunt und saisonal:** Setzen Sie auf Gemüse und Obst, auf Nüsse und Kerne – Naturprodukte, die jetzt bei uns reifen. Je vielfältiger, desto besser, denn jede Sorte bringt eigene Gesundheitsvorteile mit.
- **Regional einkaufen:** Nutzen Sie nach Möglichkeit Wochenmärkte, Hofläden oder Gemüseabos, um sich frisch und direkt aus der unmittelbaren Umgebung zu versorgen. So können Sie auch aus erster Hand Informationen darüber bekommen, wie die Lebensmittel erzeugt wurden.
- **Vorräte anlegen:** Viele Herbstprodukte lassen sich gut lagern oder einkochen – wie Kartoffeln und Nüsse, Äpfel und Apfelmus, Sauerkraut, Rote-Bete-Salat oder Kürbissuppe. So profitieren Sie auch in den Wintermonaten davon.
- **Auf Vitamin D achten:** Gehen Sie so oft wie möglich ins Freie – auch bei bedecktem Himmel. In Lebensmitteln wie Eiern, fettem Fisch oder Pilzen findet sich ebenfalls Vitamin D, wenn auch in geringeren Mengen. Bei Bedarf und nach Absprache mit Ihrer Arztpraxis können Sie Ihren Vitamin-D-Haushalt mit entsprechenden Präparaten ergänzen.
- **Selbst kochen:** Frisch zubereitete, saisonale Mahlzeiten sind gesund, weil sie ohne Zusatzstoffe auskommen.
- **Warme Suppen**: Kräftige Brühen aus Gemüse, aber auch aus Hühner- oder Rindfleisch, wärmen nicht nur, sondern helfen, die Abwehrkräfte zu stärken – ein bewährtes Hausmittel bei beginnenden Infekten.
- **Trinken Sie genug:** Gerade in der kühleren Jahreszeit kann das Durstgefühl nachlassen. Trotzdem ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um die Schleimhäute intakt zu halten. Sie sind die erste Barriere des Immunsystems gegen Erreger.

So kommt Ihr Handeln der Gemeinschaft und der Zukunft zugute

- **Regionale Landwirtschaft stärken:** Mit Ihrem Einkauf unterstützen Sie lokale Betriebe und fördern eine nachhaltige Wirtschaftsweise.
- **Klimaschutz betreiben:** Saisonal erzeugte Lebensmittel brauchen weniger Energie und Transport – ein direkter Beitrag zur CO_2-Reduktion.
- **Vielfalt bewahren:** Entdecken Sie ältere, oft vergessene Obst- und Gemüsesorten. Gerade im Herbst haben viele dieser lokalen Besonderheiten – wie alte Apfelsorten oder regionale Gemüsepflanzen – Saison und bereichern den Speiseplan. So bleiben Streuobstwiesen, Weiden und Felder als wichtige Kulturlandschaften erhalten.

- **Lebensmittelverschwendung vermeiden:** Wer kauft, was gerade wächst, unterstützt die Verwertung frischer Ernten und verhindert so, dass diese Lebensmittel verderben.
- **Bildung fördern:** Teilen Sie Ihr Wissen über gesunde Ernährung mit anderen – sei es in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule.
- **Gesunde Ernährung sichtbar machen:** Ob gemeinsames Kochen, regionale Spezialitätenbuffets im Verein oder Rezeptaustausch im Büro – gute Ernährung kann ansteckend wirken.
- **Gesundsein nutzt allen:** Wer sich gesund ernährt, hilft mit, die alljährliche Herbsterkältungswelle abzumildern. Das entlastet Arztpraxen und Krankenhäuser, Betriebe, Kitas und Schulen – denn weniger Erkrankte bedeuten weniger Ausfälle für alle.

Fazit

Der Herbst stellt uns im Jahreslauf vor neue gesundheitliche Herausforderungen – und vor einen reich gedeckten Tisch. Wer bewusst auf regionale Herbstprodukte setzt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern trägt auch zum Schutz unserer Umwelt und einer nachhaltigen Zukunft bei. Rezepte mit Herbst-Gemüse gibt es in großer Zahl im Netz. Stöbern Sie doch einfach mal!

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören unter www.gesundheitstelefon-rlp.de auf der Webseite der LZG sowie als Podcast auf den gängigen Plattformen.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Lothar Frenz ▪ Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, E-Mail bkahl@lzg-rlp.de

Weiterführende Links zum Thema

Saisonale Ernährung

https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/herbstgemuese-diese-sorten-haben-jetzt-saison/?utm_source=chatgpt.com
https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/saisonkalender-september--obst---gemuese-30173516.html

Regional Einkaufen und Nachhaltigkeit

https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/gesunde-ernaehrung/essen-und-wissen/nachhaltige-ernaehrung-2031776
https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/regional-einkaufen
https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/regionale-vermarktungswege

Warum ist welches Gemüse/Obst gesund

https://www.viactiv.de/gesundheitswissen/warum-herbstobst-und-herbstgemuese-so-gesund-sind?utm_source=chatgpt.com

Tipps zum Selbstanbauen

https://www.bund-bawue.de/tipps/detail/tip/oekotipp-gemuese-im-herbst-anbauen/
https://www.bzfe.de/klima-und-wandel/orte-des-wandels/selbsterntegaerten