

Essentia

A woman with dark, curly hair and a bright smile is holding a red apple. She is wearing a blue button-down shirt. The background is softly blurred, showing indoor plants and a wooden shelf.

Juni 2026

**Richtig essen,
besser leben**

assura.

«Eine gesunde Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der Prävention, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthrose oder bestimmten Krebsarten.»



Oftmals verbinden wir eine Mahlzeit nicht nur mit Gaumenfreuden, sondern auch mit Auszeit und geselligem Austausch. Darüber hinaus haben unsere Essgewohnheiten einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wie so oft liegt die Kunst im richtigen Mass. Essen soll Freude machen – ohne Verzicht, aber auch ohne Übertreibung. Denn wir wissen: Gesunde Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der Prävention, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthrose oder bestimmten Krebsarten.

Sich ausgewogen zu ernähren, ist alles andere als einfach – zumindest laut menuCH, der ersten Nationalen Ernährungserhebung aus dem Jahr 2024. Die Ergebnisse zeigen, dass die Essgewohnheiten der Schweizer Bevölkerung zu wenig gesund sind. Wir konsumieren zu viel fettige, salzige und süsse Lebensmittel sowie Fleisch und zu wenig Milchprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Dies belegen auch die Zahlen: 15% der Jugendlichen und 43% der Erwachsenen sind übergewichtig oder stark übergewichtig und leiden an den damit verbundenen gesundheitlichen Folgen.

Essen ist natürlich und lebenswichtig. Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, kann im Alltag allerdings zur Herausforderung werden. Denn das Angebot an Lebensmitteln ist riesig und die Werbestrategien sind ausgefeilt, Versuchungen lauern überall. Dazu kommt eine Vielzahl an Empfehlungen und Orientierungshilfen: Nutri-Score, Lebensmittelpyramide, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag – da noch den Überblick zu behalten, fällt nicht leicht.

Deshalb begrüssen wir alle Initiativen, die zur Aufklärung und Prävention beitragen. Genau das möchten wir mit dieser Ausgabe von Essentia: verständliche und alltagstaugliche Anhaltspunkte mit auf den Weg geben, die Ihnen helfen, sich im Alltag ausgewogener zu ernähren.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Ruedi Bodenmann
CEO

Richtig essen, besser leben

Eine ausgewogene Ernährung ist zentral für unsere Gesundheit – und doch halten sich viele Halbwahrheiten hartnäckig. Ob Fett, Zucker oder Nährwertangaben: Wir klären die wichtigsten Punkte, um besser zu verstehen, was auf unseren Tellern landet.



Können Zucker und Fett auch gesund sein?

«Lass Nahrung deine Medizin sein.» Hippokrates lag damit goldrichtig. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um gesund zu bleiben. Und obwohl gewisse Lebensmittel als Musterbeispiele gelten, entpuppen sich andere – oft zu Unrecht kritisierte – ebenfalls als Gesundheitshelfer.

Das ideale Menu gibt es zwar nicht, da sich unsere Bedürfnisse je nach Alter, körperlicher Betätigung und Gesundheitszustand verändern. Dennoch haben sich bestimmte Faustregeln bewährt:



Obst und Gemüse
(natürliche einfache Kohlenhydrate)

Versorgen uns mit Energie, stärken das Immunsystem und unterstützen die Organfunktionen, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.

Jede der drei Hauptmahlzeiten mit mindestens einer Portion Obst und Gemüse ergänzen.



Stärkehaltige Lebensmittel und Getreide (komplexe Kohlenhydrate)

Sorgen für anhaltende Energie, sind sättigend und kurbeln die Verdauung an.

Zu jeder Mahlzeit beispielsweise 45–75 g Teigwaren oder Reis (Trockengewicht), zwei Scheiben Brot oder 250 g Kartoffeln.



Milchprodukte
(Eiweiss und Kalzium)

Stärken und erhalten unser Gewebe sowie unsere Knochen und beugen so Erkrankungen wie Osteoporose vor.

Zwei der drei Hauptmahlzeiten enthalten ein Milchprodukt.



Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Soja usw.
(Eiweiss)

Unterstützen den Erhalt unserer Muskeln sowie unseres Gewebes und sorgen für ein starkes Immunsystem und eine gute Verdauung.

Eine Portion pro Tag: 120 g Fleisch, Fisch oder Soja, 2–3 Eier oder 150 g gekochte Hülsenfrüchte. Achten Sie auf Abwechslung bei diesen Lebensmitteln, um den Fleischkonsum zu begrenzen (max. drei Portionen pro Woche).



Öle und ölhaltige Pflanzen
(Lipide – gesunde Fette)

Fördern die Leistungsfähigkeit von Gehirn sowie Herz und helfen bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

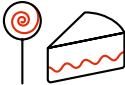
Täglich zwei Esslöffel Pflanzenöl und eine Handvoll Nüsse, Mandeln oder Ähnliches.



Butter, Vollrahm, salzige Knabbereien
(Lipide – ungesunde Fette)

Bieten wenig Nährstoffe und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nur in kleinen Mengen und gelegentlich zu sich nehmen.



Guetzli, Bonbons und Süßwaren
(raffinierte Kohlenhydrate)

Sorgen zwar für einen schnellen Energieschub, können aber zu Zahnproblemen oder Erkrankungen wie Diabetes führen.

Nur ab und zu geniessen.

Was wir manchmal vergessen: Zucker (Kohlenhydrate) und Fett (Lipide) dürfen in unserer Ernährung nicht fehlen! Entscheidend für ausgewogenes Essen ist, zwischen gesunden und weniger gesunden Varianten zu unterscheiden. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bietet zahlreiche ausgewogene Rezeptideen, auch vegetarisch oder vegan. Weitere Informationen auf [sgge-ssn.ch/de](https://www.sgge.ch/de).

Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel?

Bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung sind Nahrungsergänzungsmittel meist nicht nötig. Sie können jedoch sinnvoll

sein bei nachgewiesenem Mangel, ungenügender Zufuhr (Vitamin D im Winter), Schwangerschaft, fortgeschrittenem Alter oder bei veganer Ernährung.



«Wichtig: Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel nicht auf eigene Faust ein, denn sie können mit Medikamenten interagieren. Lassen Sie sich vorab in der Arztpraxis oder in der Apotheke beraten, um zu klären, ob ein Präparat sinnvoll ist und wie es korrekt dosiert wird. Da es sich nicht um Medikamente handelt, werden diese Kosten weder von der Grundversicherung noch von unseren Zusatzversicherungen übernommen.»

Rui Fernandes

Manager, Geschäftsbereich Leistungen
Mont-sur-Lausanne

Etiketten verstehen – besser essen

Lebensmittelverpackungen sind voller Informationen. Entscheidend ist, sie richtig zu entschlüsseln. Also räumen wir auf mit Halbwahrheiten sowie Marketingbotschaften und zeigen, worauf es wirklich ankommt.

Der Nutri-Score ist in der Schweiz auf über 10'000 Produkten zu finden. Er zeigt auf einen Blick die Nährwertqualität von Lebensmitteln (A = hohe Qualität, E = tiefe Qualität). Als erster Anhaltspunkt ist der Nutri-Score zwar nützlich, aber nicht unfehlbar: Er konzentriert sich auf die Nährstoffe und den Energiegehalt eines Produkts, berücksichtigt jedoch weder den Vitamingehalt noch die detaillierte Zusammensetzung. Deshalb bleibt es wichtig, die Liste der Inhaltsstoffe und die Nährwertangaben auf der Verpackung richtig zu verstehen.

Die Inhaltsstoffe sind in absteigender Reihenfolge ihrer Menge aufgeführt. Der erste Eintrag ist somit der Hauptbestandteil und gibt einen Hinweis auf die Qualität. Auch die Länge der Liste ist aussagekräftig: Je kürzer und verständlicher, desto besser. Wenn komplizierte Begriffe wie Maltodextrin oder E-Nummern aneinandergereiht sind, deutet dies oft auf ein stark verarbeitetes und zusatzstoffreiches Produkt hin. Allergene werden meist fettgedruckt oder grossgeschrieben, um sofort ins Auge zu fallen.

Richtig oder falsch?

Das bewusste Lesen der Etiketten ist der erste Schritt zu mehr Orientierung. In einem nächsten Schritt hinterfragen wir weit verbreitete Annahmen. Werfen wir einen Blick auf einige typische Halbwahrheiten:

Zwischenmahlzeiten sind ungesund

Nicht ganz. Unkontrolliertes Naschen ist ungünstig, aber ausgewogene Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch helfen uns, Heisshunger zu vermeiden.

Verarbeitete Lebensmittel sind zu meiden

Hier muss zwischen verarbeiteten und stark verarbeiteten Lebensmitteln unterschieden werden. Verarbeitete Produkte wurden leicht

verändert, um sie einfacher essen oder lagern zu können, wie beispielsweise geriebene Rüebli oder Tiefkühlgemüse. Der Verarbeitungsprozess verändert die Eigenschaften im Vergleich zum Original in der Regel nur geringfügig. Anders verhält es sich hingegen bei stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Brotaufstrichen oder Limonaden. Sie werden aus stark veränderten Zutaten und Zusatzstoffen hergestellt, die nicht empfehlenswert sind.

Die Portionsgrössen unterscheiden sich je nach Produkt (hier 40 g). Für den Vergleich mehrerer Produkte sollten Sie sich immer auf die Werte pro 100 g oder 100 ml stützen.

Durchschnittliche Nährwerte

	je 100 g	pro Portion (40 g)
Energie	2038 kJ / 489 kcal	815 kJ / 196 kcal
Fett	28.3 g	11.3 g
davon gesättigte Fettsäuren	7.4 g	3.0 g
Kohlenhydrate	27.5 g	11.0 g
davon Zucker	17.2 g	6.9 g
Ballaststoffe	11.0 g	4.4 g
Eiweiss	25.6 g	10.2 g
Salz	0.94 g	0.37 g

Lebensmittel mit einem sehr hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Zucker (mehr als 5 g pro 100 g) oder Salz (mehr als 0.4 g pro 100 g) sind in Massen zu geniessen. Diese Zahlen unterscheiden oft ein ausgewogenes Produkt von einem anderen.

Empfehlenswert sind Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen (mehr als 6 g pro 100 g) und Eiweissen (mehr als 10 g pro 100 g).



Wissenswertes über
den Nutri-Score

Stärkehaltige Lebensmittel machen dick

Falsch. Kein einzelnes Lebensmittel macht dick. Als Teil einer ausgewogenen Mahlzeit und in angemessenen Mengen sind stärkehaltige Lebensmittel unverzichtbar für unsere Gesundheit. Da sie als Vollkornprodukte reich an Ballaststoffen sind, zügeln sie sogar den Heiss hunger.

Fettarme Produkte sind gesünder

Nicht unbedingt. Oft wird Fett oder Zucker durch Zusatzstoffe oder Süssungsmittel ersetzt, was sie letztlich weniger sättigend und stärker verarbeitet macht.



10 Zahlen und Fakten

In unseren sozialen Netzwerken



Ob Goji-Beeren, Chiasamen oder Spirulina – Superfood steht hoch im Kurs! Da sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Fettsäuren und Antioxidantien sind, werden sie oft als unverzichtbare Gesundheits-helfer angepriesen. Aber kennen Sie auch ihre lokalen Alternativen?

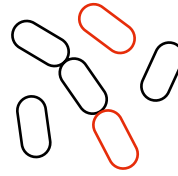
-  Johannisbeeren statt Goji-Beeren: reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Antioxidantien.
-  Leinsamen statt Chiasamen: reich an Omega-3, Vitamin E und Ballaststoffen.
-  Krautstiel statt Spirulina: reich an Eiweiss, Chlorophyll und Eisen.

Diese Alternativen sind ebenso wirksam, nachhaltiger und beim Gemüseladen um die Ecke erhältlich.

**#Assura #Superfood #Ernährung
#AusgewogeneErnährung
#Gesundheitsvorsorge**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
facebook.com/AssuraCH



Nicht alle Bakterien sind schlecht. Manche sind sogar ausgesprochen nützlich für unseren Körper und stärken unser Immunsystem. Dazu gehören insbesondere Bakterien, die in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Sauerkraut oder Kombucha vorkommen. Während der Fermentation verändern sich die natürlich vorhandenen Mikroorganismen und erhöhen den Gehalt an Vitaminen, Antioxidantien und Mineralstoffen. Als natürliche Probiotika unterstützen sie ausserdem unsere Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora.

Was essen wir diese Woche?

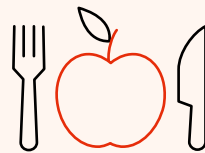
Dank Batch Cooking erübrigt sich diese Frage! Die Idee: Wir bereiten an einem einzigen Tag die Grundzutaten für alle Gerichte der kommenden Woche zu. So müssen wir täglich nur noch die gewünschten Komponenten kombinieren und kurz aufwärmen. Dieser Ansatz sorgt für abwechslungsreiche, hausgemachte Mahlzeiten. Die Versuchung, etwas zu bestellen oder nach der Arbeit zu einem Fertiggericht zu greifen, gehört damit der Vergangenheit an.



Ausreichend zu trinken gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Wasser ist an nahezu allen Körperfunktionen beteiligt: Es reguliert unsere Körpertemperatur, unterstützt die Verdauung, fördert unsere Konzentrationsfähigkeit und transportiert Nährstoffe dorthin, wo wir sie benötigen. Da unser Körper Wasser nicht speichern kann, ist es wichtig, über den ganzen Tag verteilt regelmässig zu trinken – idealerweise ein bis zwei Liter.



«Rüebli sind gut für die Augen.» Stimmt das? Ja und nein. Auch wenn sie Augenprobleme wie Kurzsichtigkeit nicht beheben, sind Karotten dennoch förderlich für unser Sehvermögen. Sie sind reich an Beta-Carotin, das unser Körper in Vitamin A umwandelt, und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Augengesundheit. Das gilt insbesondere für die Nachtsicht, da Vitamin A unserem Auge hilft, sich besser an die Dunkelheit anzupassen.



Im Vegi-Modus

Mehrere Tage im Monat – oder sogar pro Woche – vegetarisch zu essen, ist eine einfache Möglichkeit, die Ernährung ausgewogen zu gestalten. Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Tofu, Tempeh und Eier bieten reichlich Eiweiss und Genuss, ganz ohne Fleisch. Und für noch mehr Abwechslung stehen online zahlreiche gesunde vegetarische Rezepte zur Verfügung.



Mondia Plus: gut vorbereitet auf das Unerwartete

Reisen bieten die perfekte Gelegenheit, neue Kulturen und Gepflogenheiten – auch kulinarische – zu entdecken. Mit Mondia Plus können Sie Ihren Aufenthalt unbeschwert geniessen, denn Sie profitieren von:



Rückerstattung der Annullierungskosten Ihrer gebuchten Reise bei unvorhergesehenen Ereignissen.



Bei Krankheit oder Unfall volle und unbegrenzte Deckung der Behandlungskosten in der ganzen Welt.



Weltweite Hilfeleistung rund um die Uhr.



Medizinisch begleitete Rückführung in die Schweiz für Sie und Ihre Kinder. Suche und Rettung von vermissten oder sich in Gefahr befindenden Personen.

Alle Vorteile von Mondia Plus finden Sie auf assura.ch/mondiaplus.



Kontakt

assura.ch

0800 277 872

(Gratisnummer)

