



Achtung Winterspeck...

Die 10 Fitness-Geheimnisse des HARZINGER Käse

Wer kennt das nicht: kaum wird es wieder kälter, steigt unser Appetit, als müssten wir uns wie die Tiere genügend Winterspeck anfressen. Zudem steckt die Versuchung an jeder Ecke in Form von Glühwein, Plätzchen und anderen Leckereien, die uns mit etlichen Kalorien versorgen. Da wir uns dessen bewusst sind, erhöhen wir unsere Sportdosis und ackern wie verrückt, um neu gewonnene Kilos wieder loszuwerden – bzw. um den Zusatzkonsum auszugleichen.

Dass Käse hier eine entscheidende Rolle spielen kann, ist wenig bekannt. Doch mit Käse Pfunde verlieren ist leichter als gedacht. Die HARZINGER Fitness-Geheimnisse verraten wie:

1.) Der richtige Käse auf dem Speiseplan.

Gouda, Edamer, Butterkäse. Leckere Sorten, die aber aufgrund ihres höheren Fettgehaltes nicht auf den „figurbetonten“ Speiseplan gehören. Anders der **HARZINGER** Käse. Dieser wird aus Sauermilchquark hergestellt und ist besonders fettarm. Mit unter einem Prozent Fett ist er einer der fettärmsten Käse überhaupt und kann so ohne Reue in viele Rezepte integriert werden.

2.) Eiweißreiche Ernährung.

HARZINGER Käse ist reich an wertvollem Eiweiß. Im Eiweißstoffwechsel verbraucht der Organismus reichlich Energie und das Eiweiß sättigt. Zudem ist es wichtig für den Muskelaufbau.

3.) Ausreichende Kalziumzufuhr.

Kalzium ist ein wichtiges Mineral für unsere Knochen und Zähne. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Kalziumzufuhr von 1000 mg. 100 g **HARZINGER** Bauernhandkäse enthalten zum Beispiel 220 mg Kalzium, das sind bereits 22 % der empfohlenen Tagesdosis und somit ein guter Beitrag für stabile Zähne und Knochen.

4.) Vernünftig snacken.

Wer kennt das nicht ... kaum kündigt sich der Hunger zwischendurch an, ist der Griff zum Schokoriegel in der Schreibtischschublade meist nicht weit. Doch die Befriedigung durch die süßen Snacks hält nicht lange vor. Innerhalb kürzester Zeit meldet sich der Hunger zurück. Probieren Sie doch einfach mal die **HARZINGER Minis**. Erhältlich in den Sorten Gelbkäse und Edelschimmel hat eine Portion nur 23 kcal und ist somit eine leichte Snack-Alternative, die auch sättigt.

5.) Richtig Sport treiben für die Gesundheit.

Es ist kein Geheimnis, dass Bewegung zu einem gesunden Lebensstil gehört. Joggen, Radfahren, Schwimmen – egal was, Hauptsache der Körper ist in Bewegung. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO reichen schon 30 Minuten Bewegung am Tag aus, um langfristig etwas für die Gesundheit zu tun. Wer nach dem Sport eine Portion



HARZINGER Käse, kombiniert mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten und wenig Fett zu sich nimmt, füllt die leeren Speicher wieder auf.

6.) **Bewegung im Alltag.**

Keine Zeit für Sport? Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Steigen Sie eine Station früher aus und laufen Sie den Rest zur Arbeit. Oder nehmen Sie statt des Autos das Rad – das ist umweltfreundlicher und meist hat man die empfohlene halbe Stunde Bewegung damit schon erfüllt. Die anschließende Rezept-Inspiration für ein leichtes Abendessen gibt es auf <http://www.harzinger.de/harzinger-und-genial-verrueckt/harzerforyou/>.

7.) **Richtig trinken.**

Ca. 2 Liter am Tag sollte ein Erwachsener durchschnittlich trinken, um Körper und Geist mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen. Wer auf sein Gewicht achtet, greift zusätzlich zu diesem Trick: Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken. Das füllt den Magen und kann zum Sättigungsgefühl beitragen. Wer zusätzlich regelmäßig zwischendurch ein Glas Wasser trinkt, regt dadurch den Stoffwechsel an.

8.) **Achten Sie auf die Energiedichte von Lebensmitteln.**

Die Energiedichte gibt an, ob ein Lebensmittel viele oder wenig Kalorien pro Gramm liefert. Der **HARZINGER** Käse hat ca. 1,3 kcal/g und gehört damit zu den Lebensmitteln, die eine geringe Energiedichte vorweisen (unter 1,5 kcal/g) und somit das Abnehmen begünstigen. *

9.) **Essen Sie langsam.**

... das gilt für alle Mahlzeiten. Während der Essenaufnahme braucht der Körper nämlich etwa zehn Minuten, ehe er ein Sättigungssignal sendet. Bei Übergewichtigen dauert es sogar noch etwas länger. Sie sind satt, obwohl noch etwas auf dem Teller liegt? Packen Sie es ein, vielleicht können Sie die Reste am nächsten Tag essen. Was den **HARZINGER** angeht, so wird dieser überwiegend in einer wiederverschließbaren Frische-Verpackung geliefert.

10.) **Öfter mal Lachen.**

Egal ob beim Sport, auf Arbeit oder beim Essen: Lachen ist gesund, nicht nur für das Gemüt, sondern auch für den Körper. Eine Portion Verrücktheit kann also nicht schaden. Probieren Sie doch mal ein Rezept aus der Verrückten **HARZINGER** Küche: **HARZINGER**-Rucola – Salat mit dünnem Omelett in Reispapierrolle (www.harzinger.de/harzinger-und-genial-verrueckt/harzerforyou/verrueckte-harzinger-kueche).

**Ausgenommen sind alkoholische Getränke und Limonaden und Säfte. Diese weisen eine geringe Energiedichte auf, eignen sich aber nicht zum Abnehmen da sie nicht satt machen.*



Pressekontakt:

Jeschenko MedienAgentur Berlin GmbH

Stephan Wirtz / Susann Pallarz

Tel: 030-443183-28

Fax: 030-443183-20

E-Mail: pallarz@jeschenko-berlin.de

Poelmeyer Holding GmbH

Burchard-Retschy-Ring 2

31275 Lehrte

Tel.: 034672-6288-0

Fax: 034672-6288-50

Unter der Marke HARZINGER produziert die Poelmeyer-Gruppe in der Breitunger Käserei in Wohlmirstedt, Sachsen-Anhalt, Sauermilchkäse. Dieser wird aus Sauermilchquark hergestellt. Sauermilchkäse gehört zu den Käsen mit dem geringsten Fettgehalt überhaupt (er liegt unter ein Prozent).

Außerdem ist er sehr eiweißreich. Im Eiweißstoffwechsel verbraucht der Organismus reichlich Energie und das Eiweiß sättigt. Zudem ist der Harzer cholesterinarm sowie von Natur aus laktose- und glutenfrei. Das macht ihn zu einem Powerkäse, der gut für die Gesundheit und die Figur ist.*

Mehr Informationen zum HARZINGER Harzer Käse gibt es auch unter www.harzinger.de.

* < 0,1 % Restlaktose

Die Poelmeyer-Gruppe mit Sitz in Wohlmirstedt, Sachsen-Anhalt, führt als Poelmeyer Holding GmbH die Käsereien Allerstedter und Breitunger mit ihren Marken Allerstedter, Herz König, Breitunger und HARZINGER.

Allerstedter Käserei: Die 1946 in Allerstedt gegründete Molkerei wurde 1991 von der Poelmeyer-Gruppe übernommen und 1994 in Wohlmirstedt als Allerstedter Käserei neu errichtet. Hier wird der Schnittkäse in verschiedenen Fettstufen für die Marken Allerstedter, Herz König sowie diverse Handelsmarken produziert.

Breitunger Käserei: Die Breitunger Käserei wurde 1886 durch Ernst Rumpf in Breitung/Harz gegründet und war seitdem sowohl in privater als auch in staatlicher Hand. 1991 erfolgte die Übernahme durch die Poelmeyer-Gruppe. 1999 wurde die Breitunger Käserei nach Wohlmirstedt verlegt und umfangreich erweitert. Die Poelmeyer-Gruppe stellt in der Breitunger Käserei Sauermilchkäse in den Sorten Edelschimmel, Halbschimmel und Gelbkäse in verschiedenen Formen her. Die Marken der Breitunger Käserei sind Breitunger und HARZINGER.

Weitere Informationen unter www.poelmeyer-gruppe.de.