



## Was hat natürlicher Käse mit guter Laune und Schlankheit zu tun?

### Käseproteine und Aminosäuren für Motivation und Lebensfreude

Ein Bergkäse aus Vollmilch enthält viele Proteine (bis zu 30 %) und versorgt den Körper mit wichtigen Aminosäuren wie Tyrosin und Tryptophan. Diese sorgen, insbesondere morgens gegessen, dafür, dass wir motiviert in den Tag starten, uns gut konzentrieren können und gelassen auf Unvorhergesehenes reagieren, da nun reichlich Glückshormone produziert werden, die uns über den ganzen Tag begleiten.

Die Natürlichkeit des Käses spielt hier eine große Rolle: Wenn der Käse aus Rohmilch hergestellt und nicht pasteurisiert (nicht erhitzt) wird, werden uns alle Aminosäuren zur Verfügung gestellt, die unsere Glücksgefühle mitsteuern. Schon bei Erhitzungsprozessen ab 70 Grad Celsius wird Tryptophan zerstört, woraus der Körper das Glückshormon Serotonin bilden kann, das auch für unser Sättigungsgefühl mit zuständig ist.

Zum Glück sind die meisten Bergkäsesorten aus Rohmilch. Schwieriger zu finden sind die natürlichen, weichen Käsesorten aus Rohmilch. Fragen Sie also grundsätzlich nach Rohmilchkäse, am besten in Bio-Qualität, so dass aufgrund der verstärkten Nachfrage das Käseangebot im Sinne unserer Gesundheit stets erweitert wird.

### Natürliches Fett: Ein Käse-Frühstück hält schlank und gesund

Bei einem Käse-Frühstück liefern uns die gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren viel und konstante Energie bis zum Mittag. Und noch mehr: Aktuelle Studien in der Chronobiologie der Ernährung haben bewiesen, dass die natürlichen, gesättigten Fettsäuren (auch Cholesterin) aus Käse, Butter und Eier, morgens gegessen die körpereigene Fettproduktion einschränken und zurückfahren, was auf Dauer zur schlankeren Linie und gesundheitsfördernden Cholesterinreduzierung im Blut führt.

Eine noch bessere Nachricht: Um von all diesen gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren sollten wir zu den Käsesorten mit natürlichem Fettgehalt greifen, bzw. den Light-Käse beruhigt liegen lassen. Denn wenn viel Rahm und Molke entfernt werden, gehen das gute Calcium/Magnesium-Verhältnis, ein Großteil der fettlöslichen Vitamine A und D sowie die vollwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. Omega 3) verloren.

### Ausgezeichnete Hirnnahrung aus Käse sorgt für gute Laune

Diese Vitalstoffe aus dem Käse wollen wir auf keinen Fall missen, da sie einen wichtigen Beitrag zu unserer guten Laune leisten:

Calcium und Magnesium sorgen für eine gute Reizleitung zwischen den Nervenzellen und für Stressresistenz. Vitamin A erhält die Nervenzellen im Gehirn gesund. Vitamin D schützt uns vor Depressionen und die hitzeempfindlichen Omega 3-Fettsäuren, die für die Flexibilität der Zellmembranen im Gehirn verantwortlich sind, haben nachweislich eine aufhellende Wirkung auf unsere Stimmung.

Der natürliche Käse versorgt uns darüber hinaus mit einer Fülle weiterer Vitamine und Spurenelementen wie Phosphor, Eisen, Kupfer und vielem mehr. So ist es nicht verwunderlich, dass den ökologischen, naturbelassenen, nicht erhitzten Käsesorten insgesamt ausgiebige gesundheitsfördernde Wirkungen wie Stärkung der Immunabwehr und Schutz vor Krebs zugeschrieben werden.

Deshalb: Auf zum leckeren Käse, der gute Laune und schlank macht! Und am Wochenende auch mal ab in die Berge zur Entspannung und zum echten Erleben der liebevollen und handwerklichen Käseproduktion!

### Käseempfehlungsbeispiele vom Angebot Ihres Lieferladens:

Höhlen-Appenzeller,  
Alprahmkäse,  
Valencay Couturier Schafskäse usw.

### Nährstoffauszug pro 100 g am Beispiel eines Appenzeller-Käses:

kcal: 394  
Eiweiß (Protein): 25 g  
Fett: 31 g / 100 g  
Magnesium: 50 mg  
Calcium: 750 mg  
Vitamin A: 400 µg  
Vitamin D: 1 µg

### Beispiel Gesamtbedarf eines Erwachsenen pro Tag:

kcal: 2500  
Eiweiß (Protein): 60 g  
Fett: 40 g  
Magnesium: 300 mg  
Calcium: 1000 mg  
Vitamin A: 800 µg  
Vitamin D: 5 µg