

Helios präsentiert die perfekte Ernährungswoche mit Ernährungsexperten und Spitzenköchen

Es sind besondere Zeiten und in deutschen Küchen wird mehr gekocht denn je. Eine positive Begleiterscheinung des in diesen Wochen so häufig genutzten Schlagwortes #stayhome. Doch wie sieht sie aus, die perfekte Ernährungswoche – in der es gut schmeckt, günstig und dazu auch noch gesund ist?

Der private Krankenhausbetreiber Helios hat sich zu diesem Thema Gedanken gemacht und die bestehende Kooperation mit den sechs Spitzenköchen Juan Amador, Thomas Bühner, Christoph Rüfer, Nils Henkel, Hendrik Otto und Maike Menzel kurzerhand genutzt, um gemeinsam mit ihnen und unternehmensinternen Spezialisten genau diese Frage zu beantworten und damit Menschen in ganz Deutschland einfache Tipps an die Hand zu geben. „Als Marktführer im Bereich medizinischer Qualität ist es uns wichtig, das in unserem Unternehmen vorhandene Wissen gerade in diesen Tagen öffentlich zu teilen, die Menschen mit Service und Ideen auch zu Hause zu begeistern und uns in gewisser Weise auch für die tolle Disziplin der vergangenen Wochen zu bedanken“, so Helios COO Enrico Jensch. Die Idee zu dieser neuen Initiative stammt von Carsten K. Rath, erfolgreicher Managementberater, Service- und Leadership-Experte sowie COO des Center for Service Excellence an der Universität Koblenz-Landau.

Die sechs Kochprofis haben gemeinsam mit dem Helios Ernährungsexperten Prof. Dr. med. Michael Ritter (Chefarzt Klinik für Angiologie, Diabetologie und Endokrinologie im Helios Klinikum Berlin-Buch) sowie der Helios Diätassistentin Jana Wolf Rezepte für jeweils eine Woche kreiert, die man mühelos zuhause nachkochen kann. Es wurden weitestgehend Produkte verwendet, die jeder im Supermarkt oder Discounter erwerben kann – denn natürlich ist allen Beteiligten bewusst, dass auch auf das Budget geachtet werden muss. Als zusätzlichen Service

hat Helios das Wissen der Ernährungsspezialisten genutzt, um den gesundheitlichen Mehrwert eines jeden Gerichtes zu erklären und außerdem gemeinsam mit den Köchen knackige **Kochvideos** produziert, die die Zubereitung zuhause dann Schritt für Schritt erklären. Zu finden sind die Rezepte zum Download sowie die Videos ab sofort auf dem [Helios YouTube-Kanal](#) sowie auf der Homepage des Unternehmens unter www.helios-gesundheit.de/ernaehrungswoche.

Und so sieht sie aus, die perfekte Ernährungswoche:

Montag – Maike Menzel, Restaurant Schwarzreiter, Kempinski Hotel Vier Jahreszeiten, München

Als jüngste Sterneköchin in Deutschland verwöhnt Maike Menzel ihre Gäste üblicherweise im Münchener Restaurant Schwarzreiter. Montags ist eigentlich ihr freier Tag und so beginnt sie ihre Woche mit einem gesunden Bircher Müsli, das sie oft schon am Vortag zubereitet. Besonders gerne experimentiert die Spitzenköchin bei diesem Rezept mit verschiedenen Zutaten. Das überzeugt auch den Ernährungsexperten Ritter: „Das Bircher Müsli kombiniert Getreideprodukte, Obst, Nüsse und Samen. Was will man mehr? Ein idealer Start in den Morgen mit vielen Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Das macht lange satt und verhindert die häufigen Hungerattacken vor dem Mittagessen.“

Dienstag – Juan Amador, Restaurant Amador, Wien

Der mit drei Michelin Sternen ausgezeichnete Spitzenkoch widmet sein erstes Gericht der Woche seiner Wahlheimat Österreich und den sommerlichen Temperaturen: Denn seinen Linsensalat mit gebratener Hendlbrust genießt man am besten lauwarm an einem milden Sommertag. Professor Ritter zeigt sich begeistert: „Beim Linsensalat treffen die kalorienarmen Hülsenfrüchte auf Hendlbrust mit einem beachtlichem Niacin Gehalt – auch Vitamin B3 genannt. Damit gehören Konzentrations- und Schlafstörungen der Vergangenheit an.“

Mittwoch – Nils Henkel, Restaurant Schwarzenstein, Relais & Châteaux Burghotel Schwarzenstein, Johannisberg

Nils Henkel, der mit seiner Pure Nature Küche seit vielen Jahren ganz oben auf der Liste der deutschen Spitzenköche steht und mit zwei Michelin Sternen ausgezeichnet ist, möchte mit seinem Getreidesalat mit eingelegtem Pfirsich, Kefir und Fichtensprossen vor allem all jenen Kraft schenken, die im Home-Office arbeiten müssen. Und Professor Ritter stimmt zu: „Ein wirklich tolles Rezept für diejenigen, die sich besonders konzentrieren müssen. Auch „Grünkorn“ genannt, ist der halbreif geerntete Dinkel ein sehr wohlschmeckendes Getreide mit einer Vielzahl an B-Vitaminen für unsere Hirnleistung. Nicht zu vergessen sind Magnesium und Phosphor für ein gutes Nervenkostüm. Die Fichtennadeln besitzen unzählige ätherische Öle, die die Atemwege in ihrer Abwehr stärken.“

Donnerstag – Thomas Bühner, kulinarischer Berater, Keynote Speaker, Gastkoch

Auch der langjährige Drei-Sterne-Koch Thomas Bühner hat sich Gedanken über eine perfekte Woche am Herd gemacht. Und mit dem Gericht verbrannter Spitzkohl mit Pilzen ein Rezept mit absoluter Geling-Garantie geschrieben, das äußerst geschmackvoll ist und als Beilage oder auch vegetarischer Hauptgang genossen werden kann. Dazu Professor Ritter: „Der Spitzkohl ist ein wahres Wunderwerk der Natur, denn er liefert neben Ballaststoffen und Vitamin C den Mineralstoff Zink. Ein Muss für die Abwehrkräfte und eine gute Wundheilung. Pilze bilden das dritte große Reich der Lebewesen. Sie enthalten außerdem kaum Fett oder Kohlenhydrate und sind damit ebenfalls sehr gesund.“

Freitag – Christoph Rüffer, Restaurant Haerlin, Fairmont Hotel Vier Jahreszeiten, Hamburg

Beim Hamburger Zwei-Sternekoch Christoph Rüffer ist freitags Fischtag. Warum also als gebürtiger Essener und in Hamburg Lebender nicht das Beste aus zwei Welten verbinden? Mit Reibekuchen ist Rüffer quasi groß geworden – und der Matjes steht für seine Wahlheimat im hohen Norden. Professor Ritter kommentiert: „Der Matjes hat einen hohen Anteil an sogenannten Omega-3-Fettsäuren, die sowohl die Cholesterinwerte verbessern als auch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

schützen. Und dann ist da noch das Jod: ein für die Menschen kritischer Nährstoff, dessen Mangel durch Seefisch ausgeglichen wird. Also: Ran an den Fisch!“

**Samstag – Nils Henkel, Restaurant Schwarzenstein, Relais & Châteaux
Burghotel Schwarzenstein, Johannisberg**

Am Samstag stellt sich erneut der zweifache Familienvater Nils Henkel an den Herd, denn er verbringt gerade besonders viel Zeit mit seiner kleinen Familie. Und da es am Wochenende ruhig ein wenig aufwändiger sein darf, präsentiert er mit dem Gericht Hähnchenbrust mit Bärlauchgraupen und Erbsen ein saisonales Kraftpaket. Für Professor Ritter ein gelungenes Rezept: „Eine der fettärmsten Fleischvarianten ist die Hähnchenbrust. In Kombination mit frischen Erbsen eine super Eiweißbombe mit hohem Ballaststoffanteil. Und auch das Vitamin Niacin ist für den Energiestoffwechsel nicht zu unterschätzen.“

**Sonntag – Hendrik Otto, Restaurant Lorenz Adlon, Kempinski Hotel Adlon,
Berlin**

Beim Berliner Spitzenkoch **Hendrik Otto**, ebenfalls mit zwei Michelin Sternen ausgezeichnet, ist der Sonntag üblicherweise ein freier Tag, an dem er sich viel Zeit für das gemeinsame Frühstück mit der Familie nimmt. Seine Kochwoche endet daher mit pochierten Eiern mit Spinat. „Wir lieben es, sonntags so in den Tag zu starten. Das Gericht ist leicht umzusetzen, absolut köstlich, gesund und macht glücklich. Es weckt bei uns die Erinnerung an ein besonderes Frühstückserlebnis in San Francisco“. Professor Ritter hat auch hier ein Auge auf die Zutaten geworfen und hält fest: „Eier haben zu Unrecht einen schlechten Ruf: sie enthalten zwar viel Cholesterin, aber das wird nur teilweise aufgenommen und beeinflusst den Cholesterinspiegel nur unbedeutend. Und das Ei-Eiweiß (das übrigens im Dotter steckt) kann von allen Nahrungsmitteln am besten verarbeitet werden. Die Kombination mit dem Spinat ist besonders gut, denn er hat kaum Kalorien, dafür aber viel wertvolles Eisen!“

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 110.000 Mitarbeitern. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien. Rund 21 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2019 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von 9,2 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 86 Kliniken, 123 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und sieben Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,6 Millionen Patienten behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland fast 69.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2019 einen Umsatz von rund sechs Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 51 Kliniken, 71 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 15,4 Millionen Patienten behandelt, davon 14,6 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt rund 37.500 Mitarbeiter und erwirtschaftete 2019 einen Umsatz von über drei Milliarden Euro.

Helios Deutschland und Quirónsalud gehören zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Ines Balkow
PR Managerin
Helios Kliniken GmbH
Telefon: 030 / 52 12 21 421
E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de