

Rezeptheft

Einfache und klimafreundliche Rezepte für Menschen mit Fatigue

Muriel Häusermann und Nora Wälti



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	4
1.1. Wie ist das Rezeptheft aufgebaut?.....	4
2. Fatigue.....	4
3. Planetare Gesundheit.....	5
4. Planetary Health Diet.....	5
4.1. Was ist eine gesunde Ernährung?.....	6
4.2. Was ist eine nachhaltige Ernährung?.....	6
5. Fatigue und planetare Gesundheit im Alltag....	7
6. Tipps zu Nachhaltigkeit.....	7
7. Tipps rund ums Einkaufen und Kochen.....	8
8. Legende der Symbole.....	9
9. Rezepte.....	10
Gesunde Zwischenmahlzeiten.....	10
Rote-Bete-Hummus.....	11
Couscous-Salat.....	13
Chili sin Carne.....	15
Linsencurry.....	17
Ofengemüse.....	19
10. Literaturverzeichnis.....	21

1. Einleitung

Wir sind zwei Ergotherapie-Studierende und haben dieses Rezeptheft im Rahmen unseres Projekts in Zusammenarbeit mit Menschen, die von Fatigue betroffen sind, entwickelt. Dabei war es uns besonders wichtig, ihre Erfahrungen, Bedürfnisse und Herausforderungen im Alltag zu verstehen und in die Inhalte sowie Gestaltung einfließen zu lassen. Unterstützt wurden wir durch das Therapie-, Trainings- und Beratungszentrum (Thetritz) der ZHAW als Praxispartner, Health for Future sowie durch eine Ernährungsberaterin.

Dieses Rezeptheft soll eine alltagstaugliche Unterstützung bieten, mit einfachen Rezepten und hilfreichen Tipps, die sich mit möglichst wenig Energieaufwand umsetzen lassen.

Die Inhalte orientieren sich am übergeordneten Ziel der planetaren Gesundheit und an den Prinzipien der Planetary Health Diet. Sie zeigen auf, wie eine klimafreundliche Ernährung im Alltag einfach umgesetzt werden kann.

1.1. Wie ist das Rezeptheft aufgebaut?

- Nach Energieaufwand geordnet (von einfachen zu zunehmend aufwendigeren Mahlzeiten)
- Rezepte mit möglichst wenigen Arbeitsschritten
- Pro Rezept maximal 6 Zutaten
- Praktische Mengenangaben (z. B. Tassen, Löffel, Stück) statt Gewichtsangaben, um Zutaten einfacher abzumessen
- Übersichtliche Gliederung in klaren Abschnitten inkl. Kästchen zum Abhaken
- Fotos der Zutaten und Einsatz von Piktogrammen für bessere Leserfreundlichkeit

2. Fatigue

Mit Fatigue zu leben bedeutet, dass die Energie im Alltag dauerhaft eingeschränkt ist. Tätigkeiten wie Einkaufen, Kochen oder die Planung von Mahlzeiten können dadurch schnell zur Herausforderung werden. Gleichzeitig spielt die Ernährung eine wichtige Rolle, denn sie kann den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und dazu beitragen, die vorhandene Energie bestmöglich zu nutzen.¹

Deshalb ist es besonders wichtig, Mahlzeiten zu finden, die einfach zuzubereiten sind, wenig Energie verbrauchen und trotzdem nährstoffreich sind. Genau hier setzt dieses Rezeptheft an.

3. Planetare Gesundheit

Neben der eigenen Gesundheit gewinnt auch die Gesundheit unseres Planeten zunehmend an Bedeutung. Planetare Gesundheit beschreibt die enge Verbindung zwischen der Gesundheit des Menschen und der Erde und folgt dem Prinzip: „Gesunde Menschen auf einem gesunden Planeten“. Nur wenn ökologische Systeme wie Klima, Wasser und Biodiversität intakt sind, können Menschen langfristig gesund leben.

Unsere heutige Lebens- und Wirtschaftsweise hat diese Grundlagen zunehmend zerstört und damit auch unsere eigene Gesundheit gefährdet. Besonders das Ernährungssystem spielt dabei eine zentrale Rolle, da es erheblich zur Umweltbelastung beiträgt. Um die planetare Gesundheit zu sichern, ist daher ein grundlegender Wandel hin zu nachhaltigen Lebens- und Ernährungsweisen notwendig.

Eine klimafreundliche Ernährung mit überwiegend pflanzlichen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln kann sowohl der eigenen Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommen. Dieses Rezeptheft verbindet diese beiden Perspektiven und zeigt, wie eine solche Ernährungsweise einfach und alltagstauglich umgesetzt werden kann.²

4. Planetary Health Diet

Wie können wir in Zukunft – zum Beispiel im Jahr 2050 – fast zehn Milliarden Menschen gesund und gleichzeitig umweltfreundlich ernähren?

Mit dieser Frage beschäftigte sich eine internationale Gruppe von Wissenschaftler:innen der EAT-Lancet-Kommission. Sie entwickelte ein Konzept, das genau darauf eine Antwort geben soll: die Planetary Health Diet. Dabei handelt es sich um wissenschaftliche Empfehlungen für eine Ernährung, die sowohl die Gesundheit des Menschen wie die des Planeten schützt.

Die Planetary Health Diet geht jedoch noch einen Schritt weiter: Sie zeigt nicht nur, was wir essen sollten, sondern auch, wie sich unser Ernährungssystem verändern muss. Dazu gehört zum Beispiel:

- mehr pflanzliche Lebensmittel essen
- mehr gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel anbauen
- die Landwirtschaft vielfältiger gestalten (anstatt Monokulturen zu fördern)
- Lebensmittelverschwendung deutlich reduzieren³

4.1. Was ist eine gesunde Ernährung?

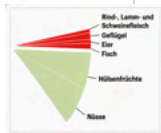
Eine gesunde Ernährung unterstützt unseren Körper und hilft, Krankheiten vorzubeugen. Sie sorgt dafür, dass wir ausreichend Energie und wichtige Nährstoffe erhalten.

Wichtig ist dabei:

- viele pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte
- wenig stark verarbeitete Produkte sowie wenig Zucker und ungesunde Fette
- tierische Produkte nur in kleinen Mengen



→ eine gesunde Ernährung heisst auch eine **ausgewogene Ernährung**: vielfältige Lebensmittelauswahl & nährstoffdeckende Lebensmittelskombinationen



→ Die Empfehlungen der „Planetary Health Diet“, dargestellt als Tortendiagramm auf einem Teller³

4.2. Was ist eine nachhaltige Ernährung?

Eine nachhaltige Ernährung berücksichtigt nicht nur uns Menschen, sondern auch die Umwelt. Sie soll ermöglichen, dass alle Menschen weltweit gut versorgt werden, ohne die Erde zu überlasten.

Das bedeutet:

- schonender Umgang mit Wasser und Böden
- Schutz der Artenvielfalt
- möglichst wenig Treibhausgase verursachen
- keine unnötige Verschwendung von Lebensmitteln

5. Fatigue und planetare Gesundheit im Alltag

Wie bereits beschrieben, stehen Menschen mit Fatigue vor verschiedenen Herausforderungen rund um das Einkaufen und Kochen. Es kann schwierig sein, eine Balance zwischen persönlichen Möglichkeiten und nachhaltigem Handeln zu finden. Dabei ist zu betonen, dass der Umgang von Menschen mit Fatigue mit ihren jeweiligen Symptomen und Herausforderungen Vorrang vor nachhaltigkeitsbezogenen Ansprüchen hat. Menschen mit Fatigue sollten sich daher nicht unter Druck setzen, alle Aspekte der Klimafreundlichkeit konsequent umzusetzen, sondern individuelle und realistische Lösungen verfolgen. Aus diesem Grund werden in dem Rezeptheft auch pragmatische Lösungen aufgezeigt, beispielsweise der Online-Einkauf, der zwar weniger nachhaltig sein kann, den Alltag jedoch spürbar erleichtert. Die klimafreundlichen Aspekte sind dennoch fest im Rezeptheft verankert. Es werden Tipps zu nachhaltigem Handeln gegeben, und die Rezepte basieren auf den Prinzipien der Planetary Health Diet, wodurch sie mit den Zielen der planetaren Gesundheit im Einklang stehen.

6. Tipps zu Nachhaltigkeit

- Resteverwertung zur Vermeidung von Food Waste
- Saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugen
- In Dorf- oder Quartierläden einkaufen
- Lebensmittel aus Flugtransport möglichst vermeiden
- Apps nutzen, die Food Waste verhindern, wie z.B. Too Good Too Go
- Angebote nutzen, die übergebliebene Brot und Backwaren zu günstigeren Preisen am nächsten Tag verkaufen, wie z.B. die Äss-Bar
- Lebensmittel teilen & mitnehmen: [foodsharing.network](https://www.foodsharing.network)
- Nachhaltige Lebensmittel bestellen: [crowdcontainer.ch](https://www.crowdcontainer.ch)



7. Tipps rund ums Einkaufen und Kochen



Hilfsmittel

- Hochsitz
 - Kraftsparende Hilfsmittel wie z.B. Schneidehilfen
 - Wecker für Pausen
- diverse Hilfsmittel findet man auf der Internetseite vom Hilfsmittelshop der Rheumaliga.ch



Energie- und Pausenmanagement

- Präventive und fixe Pausen einplanen
- Energie einteilen: z.B. zwischen dem Vorbereiten und dem Kochen eine Pause machen
- Mehr kochen und die Reste einfrieren



Einkaufen

- Fertige Einkaufslisten
- Geschnittene Ware kaufen
- Einkaufswagen benutzen
- Self-checkout
- Online-Einkauf (inkl. Lieferung)
- Silent-hour / Stosszeiten beachten
- Noise-Cancelling Kopfhörer



Strategien bei wenig Energie

- Unterstützung holen
- Essen bestellen
- Aufgaben aufteilen
- Notfallmahlzeiten: gesunde Zwischenmahlzeiten, eingefrorene Mahlzeiten
- Ergonomische Prinzipien beim Kochen, z.B. ziehen statt hochheben

8. Legende der Symbole

	Energieaufwand	Wie aufwendig die Zubereitung ist (Zeit, Arbeitsschritte, kognitive Anstrengung). → Alle Rezepte sind möglichst einfach und nach ihrem Energieaufwand in leicht, mittel oder hoch eingeteilt
	Zeit	Es wird unterschieden zwischen: Z= Zubereitungszeit (aktiv) G= Gesamtzeit
	Menge	Angabe in Portionen pro Rezept.
	Kalorien	Energiegehalt der Mahlzeit Angabe in Kilokalorien (kcal) pro Person
	Pause	Empfehlung für eine Pause. Individuell anpassbar je nach Bedarf

Gesunde Zwischenmahlzeiten

Nüsse



Walnüsse



Haselnüsse



Fairtrade
Cashewnüsse

- Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und enthalten Vitamin E.
- Haselnüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren und liefern Vitamin E sowie Magnesium.
- Cashewnüsse liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiss sowie wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink.



→ eine Handvoll
genügt, die Nüsse
können auch
kombiniert werden

Trockenfrüchte



Apfelfringe



Aprikosen



Pflaumen

Trockenfrüchte enthalten den wichtigen Mineralstoff Kalium sowie viele Ballaststoffe, was die Verdauung fördert und für ein längeres Sättigungsgefühl sorgt.



→ beim Verzehr von
Trockenfrüchten
ausreichend Wasser
trinken

Rote-Bete-Hummus



leicht



15 min



4 Portionen



390 kcal

Zutaten



1 grosse
Rote-Bete gekocht



1 mittelgrosse Dose
Kichererbsen



2
Knoblauchzehen



2 Esslöffel
Olivenöl



dunkles
Vollkornbrot



optional:
etwas Zitronensaft

Nährstoffe und Wirkung Lebensmittel

- Rote- Beete wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und gefässschützend
- Vollkornbrot liefert wertvolle Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe, unterstützt eine langanhaltende Sättigung und einen stabilen Blutzuckerspiegel.



Salz &
Pfeffer



Chiliflocken

Anleitung

- ☐ 1. **Knoblauch** schälen und in einer Pfanne kurz anbraten
- ☐ 2. **Rote-Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Olivenöl** und etwas Wasser in einen Mixer geben
- ☐ 3. Alles fein mixen. Nach Geschmack etwas **Zitronensaft** dazugeben, würzen



- ☐ 4. **Brot** in scheiben schneiden
- ☐ 5. Rote-Bete-Hummus auf **Brotscheiben** verteilen

→ hält sich im Kühlschrank 2-3 Tage und kann gut vorbereitet werden



Tipps & Anpassungen

Bei wenig Energie:

- Knoblauch auch roh verwenden, wenn Anbraten zu aufwendig ist
- vorgeschnittenes Brot verwenden

Bei mehr Energie:

- ungekochte Renden verwenden, diese im Ofen bei 200 °C mit dem Knoblauch ca. 30-40 min backen
- etwas Tahini hinzufügen für einen cremigeren, klassischen Hummus

Couscous-Salat



mittel



20 min



2 Portionen



520 kcal

Zutaten



1 Tasse
Couscous



1
geräucherter Tofu



10 - 15 Stück
Cherrytomaten



$\frac{1}{2}$
Gurke



1 Handvoll
Sonnenblumenkerne



optional:
etwas Zitronensaft

Nährstoffe und Wirkung Lebensmittel

- Tofu ist eine gute pflanzliche Proteinquelle und liefert Kalzium und Eisen. Er unterstützt den Muskelaufbau und die Energie.
- Sonnenblumenkerne liefern pflanzliches Eiweiss und Ballaststoffe sowie wichtige Nährstoffe wie Vitamin E, mit zellschützender Wirkung



Olivenöl &
Balsamico



Salz &
Pfeffer

Anleitung

- ☐ 1. **Gurke** längs halbieren, in Scheiben schneiden
- ☐ 2. **Tomaten** halbieren
- ☐ 3. **Couscous** und **Salz** in eine Schüssel geben
- ☐ 4. Siedendes Wasser über den Couscous giessen, bis er bedeckt ist. 5 min stehen lassen.



- ☐ 5. **Öl** in einer Bratpfanne heiss werden lassen
- ☐ 6. **Tofu** grob zerpfeifen, ca. 5 min braten
- ☐ 7. Alle Zutaten in die Schüssel geben, würzen, **Sonnenblumenkerne** dazugeben
- ☐ 8. **Olivenöl** und **Balsamico** über das Couscous geben

→ nach Geschmack etwas Tomatenmark dazugeben



Tipps & Anpassungen

Bei wenig Energie:

- gekochte Kichererbsen, Sojagranulat, rote Bohnen oder Feta statt Tofu verwenden
- Zitronensaft aus Flaschenkonzentrat verwenden

Bei mehr Energie:

- Couscous doppelte Menge zubereiten für folgende Tage
- Salatsauce in einem Glas zubereiten und in den Kühlschrank stellen

Chili sin Carne



mittel



Z: 15 min
G: 30 min



4 Portionen



450 kcal

Zutaten



1 Dose
Kidneybohnen



1 Dose
Mais



2 Tassen
Lupinenhack



1 grosse Dose
gehackte Tomaten



1
roter Chili



1 Becher
Naturjoghurt

Nährstoffe und Wirkung Lebensmittel

- Lupinen sind reich an hochwertigem pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen sowie Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen.
- Chili enthält viel Vitamin C, Vitamin A und den Wirkstoff Capsaicin. Dieser regt den Stoffwechsel an und kann entzündungshemmend wirken.



Olivenöl



Salz &
Pfeffer

Anleitung

- ☐ 1. **Chili** entkernen, in feine Ringe schneiden
- ☐ 2. Mit **Öl** kurz andämpfen
- ☐ 3. **Kidneybohnen, gehackte Tomaten, Lupinenhack** und **Mais** begeben
- ☐ 4. Eine grosse Tasse Wasser dazugiesen, aufkochen und salzen
- ☐ 5. Ca. 15 min köcheln lassen



- ☐ 6. **Joghurt** auf dem Chili sin Carne verteilen

→ kann pur genossen oder beispielsweise mit Vollkornbrot kombiniert werden



Tipps & Anpassungen

Bei wenig Energie:

- Chiliflocken statt Chili verwenden

Bei mehr Energie:

- Zwiebel, Knoblauch und Tomatenpüree zu Beginn andämpfen
- zum Schluss die Schale einer Zitrone darüberreiben

Linsencurry



mittel



Z: 15 min
G: 35 min



4 Portionen



470 kcal

Zutaten



6 Stück fest
kochende Kartoffeln



3
Karotten



1 grosse Tasse
schwarze Linsen



1
Zwiebel



1 Becher
Sauerrahm



Optional:
1 Limette

Nährstoffe und Wirkung Lebensmittel

- Kartoffeln sorgen für langanhaltende Energie. Sie sind gut verträglich und sättigend.
- Karotten liefern Beta-Carotin und unterstützen die Sehkraft, das Immunsystem sowie die Haut. Sie sind ballaststoffreich, fördern die Verdauung und wirken entzündungshemmend.
- Schwarze Linsen liefern pflanzliches Eiweiss, Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe. Sie unterstützen zudem die Verdauung.



milder
Curry



Olivenöl

Anleitung

- ☐ 1. **Kartoffeln** (bei Bedarf) schälen, in grosse Würfel schneiden.
- ☐ 2. **Karotten** (bei Bedarf) schälen, in Schnitze schneiden.
- ☐ 3. **Zwiebel** schälen, fein hacken.



- ☐ 4. **Öl** in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 5 min andämpfen.
- ☐ 5. **Kartoffeln** und **Karotten** mit dem **Curry** kurz mitdämpfen.
- ☐ 6. **Linsen** und 3 Tassen **Wasser** begeben, aufkochen.
- ☐ 7. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 20 min weich köcheln.
- ☐ 8. Etwas **Limettensaft** zugeben
- ☐ 9. Linsencurry anrichten, **Sauerrahm** darauf verteilen.



Tipps & Anpassungen

Bei wenig Energie:

- vorgeschnittene, gefrorene Karotten verwenden

Bei mehr Energie:

- mit frischen Kräutern (z. B. Koriander) toppen

Ofengemüse



hoch



Z: 20 min
G: 60 min



4 Portionen



500 kcal

Zutaten



2

Süsskartoffeln



1

Paprika



2

Lauche



1

Brokkoli



1

Zwiebel



1 kleine Dose
Kichererbsen

Nährstoffe und Wirkung Lebensmittel

- Süsskartoffel liefert komplexe Kohlenhydrate und sorgt für langanhaltende Energie. Zudem enthält sie Beta-Carotin (Provitamin A), eine Vorstufe von Vitamin A.
- Kichererbsen sind eine gute pflanzliche Proteinquelle und reich an Ballaststoffen. Sie unterstützen die Sättigung und einen stabilen Blutzucker.



Olivenöl



Salz &
Pfeffer

Anleitung

- ☐ 1. Ofen auf 200 °C vorheizen
- ☐ 2. **Süßkartoffeln** (bei Bedarf) schälen, in Stücke schneiden
- ☐ 3. **Paprika, Brokkoli, Lauch** und **Zwiebel** in Stücke schneiden
- ☐ 4. **Kichererbsen** abspülen und abtropfen lassen
- ☐ 5. Alles auf ein Backblech geben
- ☐ 6. **Olivenöl, Salz** und **Pfeffer** darüber geben, gut mischen
- ☐ 7. Im Ofen ca. 30–40 min backen



Tipps & Anpassungen

Bei wenig Energie:

- ein Lebensmittel weniger verwenden
- geschnittenen, gefrorenen Brokkoli verwenden

Bei mehr Energie:

- etwas mehr zubereiten für folgende Tage
- ergänzen mit einer selbst gemachten Joghurtsauce

Literaturverzeichnis

- 1: Leslie, K., Bull, M., & Clague-Baker, N. (2025). Chronisches Fatigue-Syndrom (ME/CFS) verstehen und managen: Ein Leitfaden für Health Professionals (1. Aufl.). Hogrefe AG. <https://doi.org/10.1024/86371-000>
- 2: Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband - Gesamtverband e. V., & Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG). (2023). Klimagesund kochen und genießen: Rezepte, Infos und Tipps für soziale Einrichtungen (1. Auflage).
- 3: EAT-Lancet Commission. (2019). Healthy diets from sustainable food systems: Summary report of the EAT-Lancet Commission. EAT.

Abbildungsverzeichnis

- Bild auf der Titelseite: mit ChatGPT erstellt
- Grafik der Planetary Health Diet: mit ChatGPT erstellt, basierend auf der Grafik der EAT-Lancet Commission
- Fotos der Zutaten und Mahlzeiten: mit Canva erstellt

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

