

### **IKK in Magdeburg**

Umfassungsstraße 85  
39124 Magdeburg  
**Telefon** 0391 2806-2002  
**Telefax** 0391 2806-2009

**eMail** pressestelle@  
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:  
Gunnar Mollenhauer

Datum  
24.10.2022

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

## **Rote Blutkörperchen für kleine Vampire**

„Süßes oder Saures“: Am 31. Oktober werden wieder kostümierte Kinder durch Sachsen-Anhalts Straßen ziehen. Viele Erwachsene überlegen vorher, was sie den „kleinen Geistern“ an Halloween geben sollen. Gummibärchen, Lutscher und Co. müssen nicht sein, sagt Silke Zur. Die Ernährungsberaterin im Auftrag der IKK gesund plus weiß, wie man auch Gesundes gruselig schmackhaft machen kann.

### **Was sollten wir den kleinen Hexen und Gespenstern geben?**

*Silke Zur:* Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Geschälte Mandarinen sehen aufgespießt auf einer Salzstange aus wie kleine Kürbisköpfe, und mit Rote Beete eingefärbte Brotchips wirken gruselig. Aus einer Salzstange mit gefächertem Käse kann ein Hexenbesen werden. Was gut ankommt, sind kleine Zuckeraugen. Die kann man auf Kiwis, Radieschen oder einer abgeschälten, halben Banane anbringen. Kleine Geister finden auch „rote Blutkörperchen“ cool. Die kann man im Handumdrehen selbst herstellen: einfach Kichererbsen garen, in Rote-Beete-Saft schwenken und kurz im Backofen erhitzen. Vom Rand des Bleches dürfen gern „Spinnenbeine“ aus Paprikastreifen hervorgucken. Am besten hält man dafür kleine Papiertüten bereit, in die sich die Kinder selbst etwas hineintun können. Einen „Bluttrank“ für kleine „Vampire“ kann jeder schnell aus Holunderbeersaft und Apfelsaft mixen. In kleine Flaschen abgefüllt, hat man sogar fertige „Blutkonserven“ parat.

### **Wie zum Beispiel?**

*Silke Zur:* Jede kleine Bewegung zählt. Alternativ zum Autofahren könnte man das Fahrrad nehmen oder zu Fuß gehen. Wer mit Bus und Bahn fährt, kann ein paar Haltestellen eher aussteigen. Wer Treppen steigt, statt den Lift zu benutzen, wer die Brötchen zu Fuß holt, statt mit dem Auto, wer in Geschäften einkauft, statt im Internet, hält sich beiläufig fit. Dem Körper ist es letztlich egal, ob wir das Ganze Training nennen oder zwischendurch in Schwung kommen: Wichtig ist nur, dass er bewegt wird.

### **Warum sollen die Kinder nicht zu viel Süßes essen – auch nicht an Halloween?**

*Silke Zur:* Es ist wichtig, zu zeigen, dass es auch anders geht. Die goldene Regel lautet, jedes Kind sollte täglich nur so viel Zucker essen, wie in seine kleine Hand passt. Wir dürfen nicht vergessen: In fertigen Süßigkeiten stecken neben Zucker auch viele Salze, Säuren, Aroma- und Farbstoffe, die in Mengen einfach nicht gesund sind.