

# ERNÄHRUNGS-GUIDE

---

ICH SCHLAGE DIR VOR, DIESEN GUIDE IN DER  
VORBEREITUNGSZEIT GUT DURCHZULESEN.  
ER WIRD WÄHREND DES KURSES DEINE BIBEL SEIN.

Es führt kein Weg dran vorbei: ein großer Prozentteil deiner Gesundheit hat damit zu tun, was du dir in den Mund steckst. Das heißt: wenn du einen straffen, gesunden und energiegeladenen Körper möchtest, muss du deine Ernährung einmal komplett auf den Kopf stellen, überdenken und deine Essgewohnheiten unter Kontrolle bekommen.

Dieser Guide listet dir genau auf, welche Lebensmittel du essen und welche lieber nicht auf dem Teller landen sollten. Natürlich erkläre ich dir hier auch genau warum.

Der Guide wird dir beibringen, was eine gute Ernährung ausmacht und sie dann auch ein Leben lang so beibehalten kannst.

Denn: ein gesundes Leben ist ein Lifestyle und kein Trend.

In diesem Kurs wirst du viele leckere Rezepte und Ideen finden, die dich dabei unterstützen.

## DIE "JA" LEBENSMITTEL



GENIESSE DIESE LEBENSMITTEL MIT  
FREUDE , GANZ OHNE SCHULDGEFÜHLE

## KOHLLENHYDRATE

Keine Angst vor Kohlenhydraten. Dein Körper und dein Stoffwechsel braucht sie. Kohlenhydrate sind essenziell für die Energiegewinnung und auch für die Schilddrüsengesundheit.

Die Wahl der Kohlenhydratart wird bestimmen wie energiegeladen du dich fühlst. Wenn du oft müde und ausgelaugt bist, oder an Verdauungsbeschwerden leidest, möchte ich dir ans Herz legen, Gluten eine zeitlang zu meiden und zu schauen wie es dir damit geht. Ich wette, du wirst dich viel besser fühlen.

### Kohlenhydrate für Gewichtsabnahme?

Menschen, die Kohlenhydrate komplett aus ihrer Ernährung streichen, tendieren dazu ihren Stoffwechsel kaputt zu machen. Deshalb bin ich der festen Überzeugung, dass du zumindest ein paar Kohlenhydrate essen solltest um deinen Energiehaushalt und deine Schilddrüse zu unterstützen.

Für manche Leute kann es sich positiv auf das Gewicht auswirken, wenn sie darauf achten, wieviel Kohlenhydrate sie zu sich nehmen - denn jeder verstoffwechselt Kohlenhydrate anders. Manche vertragen große Mengen sehr gut, während andere besser mit weniger zurecht kommen.

Mein Vorschlag ist, den Tag mit kohlenhydratärmeren Gemüse zu starten und je später der Tag wird, sollten die Kohlenhydrate komplexer werden. Was? Kohlendhydrate zum Abendessen? Ja, du liest richtig. Probiere es mal aus und iss abends gerne mal (Süß-)Kartoffeln, oder Reis.

Auch Früchte, jede Art von Gemüse, Bohnen und Hülsenfrüchte fallen in die Kohlenhydratgruppe.

## (PSEUDO) GETREIDE



MORGENS NUR IN KLEINEN MENGEN GENIEßEN,  
DAFÜR MITTAGS IN MODERATER MENGE UND  
ABENDS REICHLICH.

- Quinoa (ca. 85g ungekocht)
- Bio Jasmin- oder Basmatireis (ca. 100g gekocht)
- Hirse (ca. 100g ungekocht)
- Amaranth (ca. 100g ungekocht)
- Buchweizen (ca. 85g ungekocht)
- Glutenfreie Pasta (ca. 140g gekocht)
  - Sobanudeln
  - Reisnudeln
  - Schwarze Bohnen Pasta
- Reiswaffeln (2 Stück)
- Hafer (glutenfrei)
- Teff (ca. 80g gekocht)
- Chiasamen
- Cracker aus Buchweizen/ Leinsamen
- Glutenfreie Haferflocken
- Glutenfreies Brot
- Glutenfreie Mehle
  - Maniokmehl
  - Teffmehl
  - Reismehl
  - Süßkartoffelmehl
  - Hafermehl (glutenfrei)
  - Kochbananemehl
  - Buchweizenmehl
  - Hirsemehl
  - Amaranthmehl
  - Quinoamehl

## GEMÜSE



ACHTE WENN MÖGLICH AUF SAISONALE, REGIONALE UND BIO PRODUKTE.  
AM BESTEN DÄMPFST DU DEIN GEMÜSE UM DIE NÄHRSTOFFE ZU ERHALTEN.  
ICH EMPFEHLE PRO MAHLZEIT ZWEI HANDVOLL GEMÜSE. DIE HÄLFTE DEINES  
TELLERS SOLLTE AUS GRÜNEM UND BUNTEM GEMÜSE BESTEHEN.

### STÄRKEARMES GEMÜSE

- Spargel
- Kohl & Kreuzblütler (*müssen gut gekocht werden, da sie Goitrogene enthalten, die die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen können*)
  - Rosenkohl
  - Brokkoli
  - Blumenkohl
  - Kohl
  - Grünkohl
- Sellerie
- Zucchini
- Gurke
- Fenchel
- Paprika
- Dunkles Blattgemüse
- Mangold
- Pak Choi
- Spinat
- Alle Salate
- Pilze
- Zwiebeln, Knoblauch
- Lauch
- Radieschen
- Tomaten
- Grüne Bohnen
- Aubergine
- Algen

GENIEßE DIESES GEMÜSE MIT JEDER MAHLZEIT

### STÄRKEHALTIGES GEMÜSE

- Süßkartoffeln
- Kürbis
- Rote Bete
- Erbsen
- Pastinake
- Kartoffeln
- Jamswurzel
- Kochbananen
- Artischocken
- Okra
- Karotten

## OBST



ACHTE AUF FRISCHE, SAISONALE UND BIO FRÜCHTE, WANN IMMER MÖGLICH. DA FRUCHT SEHR VIEL STÄRKE ENTHÄLT, LIMITIERE SIE AUF ZWEI PORTIONEN PRO TAG.

1 PORTION = 1 MITTELGROSSE FRUCHT, ODER EINE HANDVOLL BEEREN.

### MEIN LIEBLINGSOBST

- Granny Smith Apfel (1)
- Beeren (1 Handvoll)
  - Erdbeeren
  - Blaubeeren
  - Himbeeren
- Goji Beeren (½ Handvoll)
- Feigen (1-2)
- Zitrusfrüchte (1)
  - Zitrone
  - Grapefruit
  - Orange
- Papaya (1 Mittelgroße)
- Kiwi (2-3)
- Passionsfrucht (2-3)
- Kernobst (1)
  - Nektarine
  - Pflaume
  - Pfirsich

DIESES OBST HAT EINEN NIEDRIGEN GLYKEMISCHEN INDEX, WAS SICH POSITIV AUF DEINEN BLUTZUCKER AUSWIRKT

### OBST, WELCHES ICH AB UND ZU MAL ESSE

- Datteln (2)
- Kleine Banane (1)
- Kleine Mango (1)
- Trauben (1 kleiner Zweig)
- Kirschen (6-8)
- Wassermelone (1-2 Scheiben)
- Lytchees (6-8)

DIESES OBST HAT EINEN HÖHEREN ZUCKER UND FRUKTOSEGEHALT

### OBST, WELCHES ICH VERMEIDE

- Getrocknetes Obst (*hat einen hohen Zucker- und Schwefelgehalt*)
- Früchtekompott, außer hausgemacht (*haben normalerweise einen hohen Zuckergehalt*)



VERSUCHE DEIN OBST ENTWEDER ALS NACHTISCH, DIREKT NACH EINER HAUPTSPESIJE, ODER ZUSAMMEN MIT EINER HANDVOLL NÜSSE ZU ESSEN. DAS LÄSST DEINEN BLUTZUCKER NICHT SO SCHNELL ANSTEIGEN UND DU WIRST DICH DADURCH SATTER FÜHLEN.

## BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE



BEIDES GILT SOWOHL ALS STÄRKE (KOHLENHYDRAT), ALS AUCH PROTEINQUELLE UND WEISEN EINEN HOHEN BALLASTSTOFFGEHALT AUF.

WENN DU AN VERDAUUNGSPROBLEMEN LEIDEST, REDUZIERE DEINEN KONSUM AN BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTEN, DA SIE ZU MAGENVERSTIMMUNGEN FÜHREN KÖNNEN, WENN MAN SIE IN ZU GROSSEN MENGEN ISST.

1 PORTION = 1/2 HANDVOLL

- Schwarze Bohnen
- Kidney Bohnen
- Mungo Bohnen
- Weisse Bohnen
- Lima Bohnen
- Kichererbsen
- Linsen

VORSICHT BEI HÜLSENFRÜCHTEN, SIE ENTHALTEN VIELE ANTINÄHRSTOFFE (LEKTINE, PHYTINSÄURE ETC.) UND WERDEN HÄUFIG SCHLECHT VERTRAGEN.

## PROTEIN

Protein wird von jeder einzelnen Zelle in deinem Körper gebraucht. Deshalb versuche zu jeder Mahlzeit eine handflächengroße Portion (ca. 150 - 200g) zu dir zu nehmen.

Wenn du Fisch und Meeresfrüchte kaufst, achte bitte darauf, dass sie aus nachhaltigem Fischfang kommen. Du kannst gerne den [WWF Ratgeber](#) nutzen um mehr über die Fangart zu erfahren. Ich möchte generell auch mehr sensibilisieren, wenn es zum Thema Quecksilber in bestimmten Fischarten kommt, ganz besonders Thunfisch.

Wenn du Fleisch kaufst, greife auf Bio und/ oder Grasfütterung zurück. Dieses Fleisch hat mehr Omega-3, B-Vitamine und Vitamin E - welche sich positiv auf deinen Cholesterin und deine Herzgesundheit auswirken.

Außerdem ist das Fleisch nicht mit Medikamenten vollgestopft und kommt aus artgerechter Haltung.

### Eine Anmerkung zu Proteinpulver

Wir können zwar den Großteil unseres Eiweißbedarfs über die Nahrung decken, trotzdem bin ich ein großer Fan davon die Eiweißzufuhr zu erhöhen um so einen stabilen Blutzucker zu erreichen und auch den Muskelerhalt, sowie Gewichtskontrolle zu unterstützen. Deshalb beinhaltet meine Ernährung auch Proteinpulver.

Das Essen von Eiweiß innerhalb 60 Minuten nach dem Aufstehen ist wichtig für eine optimale Gesundheit. Also, mixe dir zum Beispiel schnell einen Smoothie mit Whey-, Erbsen- oder Reisprotein zusammen!

Wenn du an Verdauungsbeschwerden, oder einer Laktoseintoleranz leidest sind vegane Proteinpulver, wie zum Beispiel Erbsen- oder Reisprotein eine tolle Wahl.

Viele Proteinpulver auf dem Markt sind vollgestopft mit Müll, also achte bitte darauf einen zu nehmen, der frei von künstlichen Süßstoffen, Farben und Konservierungsstoffen ist. Am besten glutenfrei, natürlich gesüßt, kohlenhydratarm (unter 3g), einen hohen Proteingehalt (rund 20g pro Portion) und nicht genmanipuliert. Ich weiß, es ist eine lange Liste - aber sooo wichtig!

Um es dir einfacher zu machen, habe ich in einer separaten Liste meine Lieblingsproteinpulver aufgelistet - somit kannst du dir das Suchen ersparen.

## TIERISCHES PROTEIN

- Bio-Eier von freilaufenden Hühnern (1-2)
- Meeresfrüchte und Fisch (150-200g)
  - Wildlachs
  - Lachs aus dem Atlantik
  - Sockeye
  - Makrele
  - Sardinen
  - Forelle
  - Seebarsch
- Bio-Geflügel und Wild (100-150g)
  - Huhn
  - Truthahn
  - Ente
  - Strauß
- Graßgefüttertes fettarmes rote Fleisch (150g)
  - Lamm
  - Kalb
  - Rindfleisch
  - Pferd

*Achte hier auf kleinen fettigen Fisch, da sie weniger mit Quecksilber belastet sind.*

- Garnelen (6-8)
- Hummer
- Austern/ Muscheln (6)
- Ziegen- oder Schafsmilchjoghurt (100g)
- Skyr oder Griechischer Joghurt, wenn er vertragen wird (100-200g)

**VERMEIDE WURST UND AUFSCHNITT,  
SOWIE GEPÖKELTES ODER  
GERÄUCHERTES FLEISCH**

## VEGETARISCHE PROTEINQUELLEN

- Bohnen und Hülsenfrüchte (1 Handvoll)
  - Linsen
  - Kichererbsen, usw.
- Tempeh (100g)
- Hummus/ Tahini (2-3 Esslöffel)
- Milchprodukte
  - Bio Naturjoghurt, wenn er vertragen wird (100-200g)
  - Ziegen- oder Schafsjoghurt (100g)
- Nüsse und Samen (1 Handfläche)

FÜR EINEN PROTEINBOOST GEBE KICHERERBSEN UND SAMEN ÜBER DEINEN SALAT

## PROTEINPULVER

- Wheyprotein (30g)
- Reisprotein (30g)
- Erbsenprotein (30g)
- Hanfprotein (30g)

### WAS IST WHEY?

Whey ist ein Beiprodukt der Käseherstellung. Es hat einen sehr hohen Proteingehalt. Jedoch wird es oft nicht gut vertragen und veganes Proteinpulver ist mittlerweile genauso gut!

## BODY & MIND NATÜRLICHER VEGANER MIX

- 1 Esslöffel Chiasamen
- 2 Esslöffel frisch gemahlene Leinsamen
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Weizengraspulver

DIESER MIX BEINHALTET RUND 20G PROTEIN. ER IST SUPER IN SALATEN, IM SMOOTHIE ODER IM PORRIDGE

## MILCH UND MILCHALTERNATIVEN



MILCH, GANZ BESONDERS KUHMITLICH WIRD OFT DEBATTIERT, DA ES FÜR VIELE EINE REIHE AN HORMON- UND DARMPROBLEMEN HERVORRUFEN KANN. LETZENDLICH LIEGT ES AN DIR OB DU KUHMITLICH KONSUMIERST ODER NICHT. WENN DU ES IN DEINE ERNÄHRUNG EINBAUST, ACHE BITTE AUF BIOPRODUKTE UND LIMITIERE ES AUF MAXIMAL 2 PORTIONEN PRO TAG.

### KÄSE

- Ziegen- oder Schafskäse/ Feta (2-3 Esslöffel)
- Büffelmozzarella (2-3 Scheiben)
- Parmesan (2-3 Esslöffel)
- Alter Cheddar (2-3 Esslöffel)

ALTER UND HARTE KÄSE IST VIEL LEICHTER ZU VERDAUEN. VERMEIDE CREMIGE KÄSESORTEN WIE RICOTTA ODER HÜTTENKÄSE).

### JOGHURT

- Natürlicher Skyr oder Griechischer Joghurt (100-200g)
- Ziegen- oder Schafsjoghurt (100g)

SÜSSE DEINEN JOGHURT MIT NATÜRLICHER SÜSSE, Z.B. AHORN-SIRUP ODER DATTELMUS, CEYLON ZIMT ODER HONIG

### ANDERE

- Bio oder A2 Kuhmilch (1 Glas pro Tag)
- Bio Weidebutter (1 Esslöffel)

### VEGANE ALTERNATIVEN

- Mandel-, oder Cashewmilch
- Reismilch
- Kokosnussmilch
- Cashewkäse (30-50g)

WENN DIR KUHMITLICH NICHT BEKOMMT, PROBIERE VON DEN OBEN GENANNTEN ALTERNATIVEN 1 GLAS PRO TAG.

## Wie findest du gesunden Joghurt

Ich persönlich glaube, dass Ziegen- oder Schafsmilch eine sehr gesunde Alternative in einer gesunden Ernährung ist. Sie haben einen hohen Proteingehalt, haben wenig Zucker und sind viel bekömmlicher als Kuhmilchprodukte. Leider ist es so, dass im Supermarkt oft versteckte Zucker enthalten sind - manchmal sogar mehr als in einem Schokoriegel. Also achte beim Kauf auf folgendes:

- Bio
- Natürlich (ohne Geschmack oder zusätzlich gesüßt)
- Vollfett (denn in den Light-Produkten ist oft mehr Zucker zugesetzt)
- Weniger als 5g Zucker oder Süßungsmittel
- Keine zugesetzten Früchte, Zucker oder Süßungsmittel
- Nicht mehr als 3-4 Inhaltsstoffe

## Soja

Wir müssen etwas achtsamer sein, wenn es um das Thema Soja geht. Sojamilch oder Tofu können deine Schilddrüsenfunktion negativ beeinträchtigen (wenn in großen Mengen verzehrt), bringt deinen Hormonhaushalt durcheinander und verlangsamt deine Verdauung. Studien sind teilweise widersprüchlich, ich persönlich vermeide Soja so gut es geht.

Bei fermentierten Sojaprodukten sieht es jedoch anders aus, da sie gute Bakterien für deine Darmgesundheit enthalten. Der Fermentierungsprozess zerstört die Antinährstoffe (Phytate/Phytinsäure) welche sich an die essenziellen Nährstoffe binden, die unser Körper braucht. In diesem Kurs ist es absolut in Ordnung **Miso**, **Tempeh** und **Tamari** (gluten- und weizenfreie Sojasoße) zu genießen.

Solltest du an einer Schilddrüsenfunktionsstörung leiden, dann rate ich dir alle Sojaprodukte - auch die fermentierten - komplett aus deiner Ernährung zu streichen.

## GUTE FETTE



GUTE FETTE SIND ABSOLUT LEBENSNOTWENDIG FÜR EINE GUTE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN. SIE HELFEN BEI DER HORMONHERSTELLUNG, SCHÜTZEN DEINE ORGANE UND REDUZIEREN ENTZÜNDUNGEN. WENN DU DIE RICHTIGEN GESUNDEN FETTE ZU DIR NIMMST, WIRD DIR DEIN GEHIRN, HAUT, HORMONE UND AUCH TAILLE DANKEN.

- 1/2 Avocado
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Extra-Virgin Olivenöl
- Bio Kokosnussöl
- Leinsamenöl
- Avocadoöl
- 1 Handvoll gemischte Nüsse und Samen (hier aufpassen, dass du es nicht übertreibst)
- 1 Esslöffel Nussmus (nicht Nussbutter, denn die hat Zusatzstoffe)
- 1-2 Esslöffel Tahini



WUSSTEST DU DAS? DU KANNST DEINE KALZIUUM AUCH AUS ANDEREN QUELLEN ALS MILCH ZIEHEN. ZUM BEISPIEL AUS DUNKLEM GRÜNEN SALAT UND SESAM/ TAHINI.

BEI ÖL BIN ICH IMMER EIN FAN DAVON, WENIGER ÖL ZU NUTZEN UND LIEBER ZUR GANZEN FRUCHT ZU GREIFEN (OLIVEN ANSTATT OLIVENÖL, AVOCADO ANSTATT AVOCADOÖL)

## Nüsse und Samen

Nüsse und Samen haben einen hohen Gehalt an essenziellen Vitaminen und Mineralien und bieten gute Fettsäuren, die wichtig für die Gesundheit sind. Sie sind außerdem eine gute Fett- und Proteinquelle. Vermeide gesalzene Nüsse und nehme immer die ungeröstete natürliche Variante.

- Walnüsse
- Mandeln
- Cashews
- Pekan
- Macadamia
- Haselnüsse
- Paranüsse
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

**Tip für einen gesunden Darm:** Am besten kommt dein Darm mit eingeweichten Nüssen und Samen klar. Dadurch werden sie "aktiviert". Der Einweichungsprozess spaltet die Phytinsäure und Enzymhemmstoffe auf - das sind die Stoffe, die dafür sorgen, dass manche Menschen Nüsse und Samen schlechter verdauen.

## So aktivierst du Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Getreide

Gib sie eine Schüssel und bedecke sie mit Wasser. Dann gib den Saft einer 1/2 Zitrone und ein Teelöffel Salz hinzu. Lasse sie 7-12 Stunden einweichen, seihe das Wasser ab und stelle sie in den Kühlschrank. Solltest du die weichere Struktur nicht mögen, kannst du sie in den Ofen geben und auf der niedrigsten Stufe für ca. 24-48 Stunden trocknen. Ich liebe es sie mit Ceylonzimt und Muskatnuss zu bestäuben.

## WÜRZMITTEL



PEPPE DEINE MAHLZEITEN MIT DIESEN GEWÜRZEN AUF ANSTATT DIE TRADITIONELLEN ZUCKERHALTIGEN SALATDRESSINGS UND SOSSEN/ DIPS ZU NUTZEN.

1 PORTION = 1-2 ESSELÖFFEL

- Essig
  - Apfelessig
  - Weißweinessig
  - Balsamico Essig
- Kaltgepresstes Extra-Virgine Olivenöl (für Dressings)
- Dijonsenf
- Tamarind oder Coconut Aminos (gesunde Alternative zu Sojasauce)
- Tahini/ Hummus
- Zitronen- oder Limettensaft
- Hausgemachte Guacamole
- Hausgemachte Pesto
- Hausgemachte Tomatensauce (halte Ausschau nach Marken ohne Zucker)

## ÖLE ZUM KOCHEN



GENIESSE DIESE ÖLE IN MODERATEN MENGEN.  
NICHT MEHR ALS 2 ESSLÖFFEL PRO TAG.

### Öle für hohe & mittlere Hitze

- Schmalz
- Ghee (geklärte Butter)
- Avocadoöl
- Bio Kokosnussöl

### Öle für den Salat

- Kaltgepresstes Natives Olivenöl
- Leinsamenöl

## KRÄUTER UND GEWÜRZE



SO BRINGE ICH AM LIEBSTEN GESCHMACK IN MEINE MAHLZEITEN!  
KRÄUTER UND GEWÜRZE BRINGEN NICHT NUR GESCHMACK SONDERN SIND AUCH  
NOCH UNFASSBAR NÄHRSTOFFREICH. WENN DU SIE NICHT FRISCH NUTZT, ACHE  
NUR DARAUF, DASS SIE KEINEN ZUGESETZTEN ZUCKER ODER SALZ ENTHALTEN.  
ICH KAUFTE OFT FERTIGGEMISCHTE GEWÜRZE UM SIE ALS MARINADE FÜR MEINE  
PROTEINQUELLEN ZU NUTZEN.

- |                   |                |                   |
|-------------------|----------------|-------------------|
| • Knoblauch       | • Chiliflocken | • Zaatar          |
| • Kurkuma         | • Petersilie   | • Kreuzkümmel     |
| • Cayenne Pfeffer | • Basilikum    | • gemahlener Zimt |
| • Minze           | • Schnittlauch | • Ingwer          |
| • Koriander       | • Oregano      | • Rosmarin        |
|                   | • Thymian      | • Salbei          |

Tafelsalz ist hochgradig raffiniert wodurch alle wertvollen Mineralien entzogen wurden. Ich bevorzuge Steinsalz, Himalayasalz und Kelitsches Meersalz, da diese noch Mineralien enthalten.

Versuche nicht mehr als 1 Teelöffel zu Tag zu konsumieren.



UM DEINE SODIUMAUFNAHME ZU REDUZIEREN GREIFE WENIGER ZU  
VERPACKTEN UND VERARBEITETEN PRODUKTEN (Z.B. CORNFLAKES UND  
BROTE), DIPS UND SAUCEN (SOJA-, AUSTERNSAUCE ODER KETCHUP)  
UND GEFRORENEN FERTIGSPEISEN.  
NUTZE STATTDESSEN FRISCHE KRÄUTER UM DEINE MAHLZEITEN  
AUFZUPEPPEN.



## SÜSSSTOFFE



BIST DU EINE NASCHKATZE? KEINE ANGST - ES GIBT VIELE NATÜRLICHE  
SÜSSUNGSMITTEL, DIE DEINEN GAUMEN VERWÖHNEN.  
PRO TAG BITTE MAXIMAL 1-2 TEELÖFFEL.

- Honig
- Ahornsirup
- Reissirup (*gut verträglich bei Fruktoseintoleranz*)
- Datteln
- Überreife Bananen

Natürliche Süsstoffe die deinen Blutzucker in die Höhe schnellen lassen, aber trotzdem deinen Heißhunger auf Süßes stillen und dazu noch Gewichtsreduktion begünstigen? Gibt's nicht? Gibt's doch!

- Gemahlener Ceylonzimt
- Vanilleschote/ -puder
- Geriebener Muskat
- Stevia
- Mönchsfrucht (Luo Han Duo)

Stevia ist süßer als raffinierter Zucker und ist dazu noch pflanzlich.

Die Mönchsfrucht hat genau wie Stevia 0 Kalorien und auch keine schädlichen Nebenwirkungen wie Zucker sie hat. Leider bietet der Handel hier noch nicht wirklich eine gute Auswahl an Produkten an.

## SUPERFOODS



DAS BESONDERE EXTRA  
1 PORTION = 1 ESSELÖFFEL

Booste deine Smoothies, Haferflocken, Joghurt und Salate mit diesen feinen Extras - sie werden Superfoods genannt - und zwar mit recht! Meiner Meinung nach sind aber alle natürlichen Lebensmittel ein Superfood, ganz besonders Greens (grünes Gemüse).

- Kakaopulver (*hochwertig am bestem roh, nicht der Instant- Kakaotränkemix*)
- Kakaonibs
- Blütenpollen
- Macapulver

**Ballaststoffe, Ballaststoffe, Ballaststoffe!**

Nichts geht darüber seine Ballaststoffzufuhr zu erhöhen. Ich liebe es mein Frühstück oder Smoothie mit 1-2 Teelöffeln Flohsamenschalen, frisch gemahlene Leinsamen und Chiasamen zu verfeinern. Probier es mal!

## GESUNDES MEHL



FÜRS BACKEN, NUTZE GLUTENFREIES MEHL.  
ICH VERRATE DIR EIN GEHEIMNIS: DIESE MEHLE SIND VIEL LECKERER ALS  
WEISSMEHL!

- Buchweizenmehl
- Kokosnussmehl
- Mandelmehl
- Kochbananenmehl
- Reismehl
- Quinoamehl
- Teffmehl
- Kastanienmehl

## GESUNDE DRINKS



FLÜSSIGKEITZUFUHR IST DER GRUNDBAUSTEIN FÜR EINE GUTE GESUNDHEIT.  
ALSO - IMMER SCHÖN TRINKEN!

- Gefiltertes Wasser (mind. 2 Liter pro Tag)
- Grüner Tee (bis 13 Uhr)
- Roter Tee (ab 13 Uhr)
- Kräutertee (abends)
- Frischgepresster grüner Smoothie - wenig Frucht, mehr Gemüse!
- Kaffee (bis 13 Uhr)
- Kokosnusswasser

## LEBENSMITTEL DIE ES ZU VERMEIDEN GILT



VERMEIDE ODER REDUZIERE DIESE LEBENSMITTEL WÄHREND DER 8 WOCHEN. UND  
KEINE ANGST - ZU ALLEM GIBT ES WUNDERVOLLE UND GESUNDE ALTERNATIVEN

### DIE LISTE DER LIMITIERTEN LEBENSMITTEL

- Abgepacktes Fertiggessen (ja, auch die Light- oder Diätprodukte)
- Früchte mit hohem Zuckergehalt
  - Trauben
  - Wassermelone
  - Getrocknete Früchte
  - Fruchtsaft
- Stark belasteter Fisch
  - Thunfisch
  - Schwertfisch
  - Hai
- Sojaprodukte
  - Tofu
  - Sojamilch
- Konservierungsstoffe
- Pflanzenöle
  - Sonnenblumenöl
  - Distelöl
  - Rapsöl
- Lebensmittel aus der Dose: Frisch ist immer besser!
- Eier aus Stallhaltung
- Fleisch aus Stallhaltung
- Diät- oder Fruchtyoghurt
- Raffinierter Zucker
  - Süßigkeiten
  - Weißer und Brauner Zucker
  - Marmeladen
  - Agavensirup
- Weizenprodukte
  - Pasta
  - Brot
  - Backwaren
- Künstliche Süßungsmittel
- Diätgetränke
- Zuckerhaltige Getränke
- Frittiertes Essen
- Glutenfreie Produkte, die als Hauptzutat Mais enthalten
- Energy Drinks

## Genießen gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu!

Natürlich kannst du während der 8 Wochen auch mal naschen und genießen - aber eben in kleinen Mengen.

Schränke dich nicht ein, oder enthalte dir bestimmte Lebensmittel vor - das führt sehr oft dazu, dass du dich dann am Ende komplett überisst, intensiven Heißhunger bekommst oder einfach wahrlos Dinge in dich hineinstopfst.

Während des Kurses wirst du sehen, dass ich dich dazu ermutige 80% gesunde Alternativen zu verzehren und 20% zu genießen (die einzige Voraussetzung ist, dass es dir danach nicht schlecht geht).

Ich bin der festen Überzeugung, dass Genuß ein fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils sein sollte.

Der Trick besteht darin, sich ganz bewusst etwas zu gönnen - ohne Reue. Denke über diese Leckerei nicht negativ. Glaube daran, dass dein Körper das gut verarbeitet und verstehe, dass dein Körper darauf reagiert, was du die MEISTE Zeit machst. Deshalb bin ich ein Fan von Balance und finde die 80/20 Regel perfekt.

Es ist auch wichtig zu verstehen, dass man sich in moderaten Mengen gönnt. Und wenn du anfängst dir die Erlaubnis zu geben, dich selbst zu belohnen, wirst du dich nicht mehr überessen.

Während des Kurses werde ich dir auch zeigen, wie man mit Zuckergelüsten umgeht und diese reduzieren kann. Natürlich gebe ich dir auch meine allerliebsten zuckerfreien Desserts weiter - glaub mir - die schmecken richtig ungesund.

## PORTIONSGRÖSSEN



LEBENSMITTEL VERSORGEN UNS MIT DEN NÄHRSTOFFEN, DIE WIR BRAUCHEN UM ZU FUNKTIONIEREN. JEDOCH ESSEN WIR OFT ZUVIEL. RESPEKTIERE DIE SÄTTIGUNGSSIGNALE DEINES KÖRPERS - DAS IST DER BESTE WEG SICH NICHT MEHR ZU ÜBERESSEN.

### Diese Tips und Tricks helfen dir dabei

- Benutze kleinere Teller und portioniere dein Protein und Kohlenhydrate mit der Hand
- Iss langsam und kaue jeden Bissen mindestens 20 Mal - genieße die Textur und den Geschmack deines Essens
- Lege dein Besteck zur Seite während du kaus
- Trinke 2 Gläser Wasser ca. 30 Minuten VOR deiner Mahlzeit - nicht währenddessen
- Greife auf proteinreiche Snacks zwischen den Mahlzeiten zurück - das wird dir helfen deinen Hunger zu kontrollieren
- Wenn du gestresst oder aufgeregt bist tausche Essen gegen einen Spaziergang, Tee, ein Bad oder Sex aus
- Setze dir pro Woche ein kleines Gesundheitsziel. Wenn du dich überforderst, wirst du eher zu Essen als Ausgleich greifen
- Praktiziere Selbstliebe und erinnere dich daran, dass dein Körper dein zu Hause ist. Warum würdest du dich so überessen wollen, bis du dich schlecht fühlst?
- Erinner dich daran, dass Essen glücklicherweise bei uns kein Mangel ist.

## MEINE GEDANKEN ZU ALKOHOL



DENKE: WENIGER IST MEHR

Der Körper ist nicht dazu gemacht Alkohol zu trinken. Er sieht Alkohol als Droge und Gift. Während manchen alkoholischen Getränke gesundheitliche Vorzüge aufweisen (wie Rotwein) gilt das natürlich nur in kleinen Mengen.

Ich glaube, dass Alkohol ein Teil eines gesunden Lifestyles sein kann - solange man es nicht übertreibt und verantwortungsvoll bleibt. Meine persönliche Regel lautet: Nicht mehr als 1-2 Drinks pro Anlass - und selbst dann, trinke ich nur an Wochenenden oder zu besonderen Anlässen. Ich sehe das als eine Belohnung. Ich bestelle mir ein Glas Rotwein in meinem Lieblingsrestaurant und genieße jeden Schluck ganz bewusst. Ich nehme das Aroma wahr und trinke ihn sehr langsam.

Als "gesunde" Option ist Gin, Vodka und Whiskey mit Sprudelwasser am besten.

Sirup, Liköre, Säfte oder Softdrinks in Mixgetränken sind absolut katastrophal. Und Rotwein ist besser als Weißwein, da er weniger Zucker enthält und mehr Antioxidanzien. Iss immer eine kleine proteinreiche Mahlzeit bevor du trinkst.

Etwas was ich definitiv nicht empfehle ist durcheinander trinken. Du wirst dich schlecht fühlen und noch schlechter aussehen (ganz besonders am nächsten Tag). Noch dazu kann dein Körper nicht heilen, wenn er damit beschäftigt ist soviel Alkohol zu verdauen und zu zersetzen. We alle hatten schon einen Kater. Der pochende Kopfschmerz, Schwindel und Verdauungsbeschwerden sind nur Symptome die wir bemerken - aber kannst du dir vorstellen wieviel Schaden tatsächlich in unseren Körpern vorgeht?

Auch wenn Alkohol für seine beruhigende Wirkung bekannt ist, er wird zum Problem wenn wir anfangen uns auf diese Wirkung zu verlassen um Stresssituationen zu entfliehen. Wenn du 1, 2, oder 3 Gläser Wein nach der Arbeit "brauchst" um runterzufahren, dann haben wir ein größeres Problem. Sprich mit einem Arzt darüber, warum du diese Art von Befreiung brauchst und finde gesündere Lösungen um mit Stress umzugehen.

### Alkoholkonsum während der kommenden 8 Wochen

Mein Vorschlag wäre, Alkoholkonsum wirklich nur auf die Wochenenden zu limitieren wenn du garricht verzichten kannst. Und selbst dann genieße nicht mehr als 1-2 Gläser. Warum? Weil du ERFOLGE erzielen willst!

Halte dich an die "gesunden" Optionen: Gin, Vodka, Rotwein oder Whiskey und nutze Sprudelwasser und Zitronen- oder Limettensaft als Mixgetränk.

Später im Kurs werde ich dich bitten für eine ganze Woche komplett auf Alkohol zu verzichten.

Am allerbesten wäre natürlich in den 8 Wochen komplett auf Alkohol zu verzichten. Die Resultate werden dich begeistern.

## DER LIEBE KAFFEE



MEINER MEINUNG NACH LIEGT DAS PROBLEM BEIM KAFFEE SELBST, SONDERN WIE WIR UNSEREN KAFFEE TRINKEN.

Das Hinzufügen von Zucker, Milch, Kaffeesahne und Süßstoffen macht die sonst so unschuldige Tasse Kaffee garnicht mehr so unschuldig. Sie könnten sogar der Grund für einige deiner gesundheitlichen Probleme sein.

Ich reite immer gerne darauf herum, wie schädlich Kaffee für einen sowieso schon gestressten Körper ist, weil Koffein einen Anstieg an Cortisol und Adrenalin begünstigt. Zuviel Cortisol kann zu vielen hormonellen Problemen führen - genauso wie zu Gewichtszunahme um den Hüftbereich. (Nein danke!) Zuviel Kaffee hat außerdem enorme Auswirkungen auf deine Leber und das Verdauungssystem.

Aber keine Angst - ich sage immer gerne "ja, bitte" zu einer Tasse Kaffee vor 13 Uhr. Und dabei belasse ich es dann auch.

## SO SIEHT FÜR MICH EIN GUTER KAFFEE AUS



ICH BEVORZUGE MEINEN KAFFEE MIT PFLANZENMILCH, WIE Z.B. GLUTENFREIER HAFERMILCH UND GEBE OFT NOCH EINEN LÖFFEL HOCHWERTIGES KOLLAGENPULVER HINZU.

<b>LONG BLACK</b>	Ein schwarzer Kaffee mit einem optionalen Schuß qualitativ hochwertiger Milch
<b>ESPRESSO MACCHIATO</b>	Ein Espresso mit einem kleinen Schluck Milch(schaum)
<b>MACCHIATO</b>	Ein schwarzer Kaffee mit qualitativ hochwertiger aufgeschäumter Milch
<b>FLAT WHITE</b>	Ein Espresso aufgefüllt mit 1/2 Tasse Milch
<b>CAPPUCCHINO</b>	Ein Espresso aufgefüllt mit 3/4 Tasse aufgeschäumter Milch

### Du musst deinen Kaffeekonsum runterschrauben? So geht's:

Ich habe es schonmal erwähnt und sage es gerne nochmal - Ich glaube, dass eine Tasse Kaffee pro Tag durchaus gesund sein kann. So, jetzt wo das geklärt ist, frage ich dich: gehörst du eher zu den Menschen die 3 bis 6 Tassen pro Tag trinken?

Wenn du das mit Ja beantwortet hast, bitte denke darüber nach deinen Kaffeekonsum zu reduzieren. Das Problem mit einem zuviel Kaffee geht weit über das "Zittern" hinaus - es kann zu Angstgefühlen, Beklommenheit, Schlafstörungen und ernsthaftem hormonellen Ungleichgewicht führen.

## KAFFEEKONSUM REDUZIEREN



ICH WEISS ES IST EINE GEWOHNHEIT, DIE MAN NICHT SO LEICHT BRECHEN KANN -  
DESHALB VERRATE ICH DIR MEINE TOP TIPS WIE MAN SEINEN KOFFEINKONSUM  
RUNTERSCHRAUBEN KANN:

- Beginne deinen Tag mit einem Glas warmen Zitronenwasser anstatt der Tasse Kaffee
- Trinke deinen Kaffee nicht auf leeren Magen (wenn es sich nicht vermeiden lässt, gib gerne einen Esslöffel qualitativ hochwertiges Kollagenpulver hinzu)
- Trinke deinen Kaffee vor 13 Uhr. Ich trinke meinen gegen 9 Uhr. Denke daran, dass das Koffein mehrere Stunden in deinem System verweilt, was es wirklich schwer macht am Abend runterzukommen.
- Wenn das Bedürfnis nach der zweiten, dritten oder vierten Tasse Kaffee kommt, greife lieber zu einem grünen Tee, Chai-Latte mit heißer Mandelmilch und Zimt oder einfach nur Wasser mit 2-3 Bio-Zimtstangen
- Stelle sicher, dass du genug Protein und gute Fette mit jeder Mahlzeit zu dir nimmst um den Blutzucker in Balance zu halten. Wenn du diese Makronährstoffe nicht isst, kommen die typischen Heißhungerattacken - wozu auch die Kaffeelust gehört.
- Mache Schlaf zu deiner Priorität. Für die meisten bedeutet das gute 8 Stunden pro Nacht. Wenn du gut ausgeschlafen bist, wette ich, dass du deinen Morgenkaffee garnicht so sehr vermisst.
- Da wir gerade von Heißhunger sprechen - vermeide Zucker! Auch das führt zu vermehrtem Kaffeedurst.
- Schlaf sollte oberste Priorität haben. Für die meisten Menschen bedeutet das solide 8 Stunden. Wenn du gut ausgeruht bist, wette ich, dass du deinen am Morgen garnicht wirklich vermissen wirst.

## MIT DEM KAFFEEENTZUG UMGEHEN MEINE TOP TIPS



ICH VERSTEHE DICH.

ALS ALLERERSTES: HAB GEDULD. ES KANN GUT UND GERNE DREI TAGE DAUERN,  
BIS DIE KOPFSCHMERZEN UND SCHLAPPEIT NACHLÄSST, WENN DU ANFÄNGST  
DICH AUF EINE TASSE AM MORGEN ZU REDUZIEREN.

- Trinke genug Wasser - mindestens 2 Liter pro Tag. Jedes mal, wenn du auf deine Wasserflasche schaut, nimm einen Schluck. Gib frische Minze und Zitronensaft hinzu um deinem Wasser etwas Geschmack zu verleihen.
- Nimm Magnesium - es wird dir helfen deine Kopfschmerzen zu reduzieren. Ich habe dir ein paar Supplemente verlinkt, die ich selbst nehme und mit gutem Gewissen empfehlen kann.
- Ersetze die zweite und alle weiteren Tassen Kaffee z.B. mit Löwenzahn-, Grünem-, oder Macatee.
- Genieße einen Kakao - er enthält Magnesium, welches Kopfschmerz mildern kann. In den Rezepten findest du eine gesunde Heiße Schokolade, die super mit Mandelmilch und Zimt schmeckt.
- Nimm 3x die Woche ein Epsomsalz-Bad.
- Versuche soviel Ruhe zu haben wie möglich.
- Mache Yoga und gehe raus in die Natur spazieren.
- Mache 10-20 tiefe Atemzüge in deinen Bauch - gerne 2-3x pro Tag.

## MEINE TIPS FÜR'S AUSWÄRTS ESSEN



WENN MAN VERSUCHT SICH GESUND ZU ERNÄHREN, KANN AUSWÄRTS ESSEN, GANZ SCHÖN SCHWIERIG SEIN!

Ich würde dir generell raten nicht öfter als 1-2 mal pro Woche auswärts essen zu gehen, trotzdem ist es wichtig auch sein soziales Umfeld nicht zu vernachlässigen und sein Leben zu genießen.

### Mein Rat?

Nächstes Mal wenn du ausgehst, stresse dich nicht! Dein Gedanken manifestieren sich öfter mal in körperlichen Stress. Und ein gestresster Körper neigt dazu in einem Verdauungschaos zu enden. Tu einfach dein Bestes die gesündeste Entscheidung zu treffen, die die Situation eben erlaubt.

## MEINE TOP TIPS FÜR EIN GESUNDES DINNER IM RESTAURANT



**Genieße immer einen proteinreichen Snack bevor du ausgehst.**

Das wird deinen Hunger in Zaum halten und gleichzeitig davon abhalten dich komplett zu überessen.

**Frisch ist die beste Wahl.**

Wenn du die Speisekarte durchliest, habe immer ein Auge auf die Salate. Sollte das Lokal keine große Auswahl an Salaten haben, schau dir die "Beilagen" an - oftmals findest du hier einen Gartensalat, oder gedünstetes Gemüse. Das sind die perfekten Optionen als Vorspeise.

Am allerbesten ist etwas Bitteres vor dem Essen - sowas wie Wildkräuter, Rucola, Radicchio oder Endiviansalat - denn diese feuern so richtig dein Verdauungssystem an!

**Gegrillte oder gedämpfte Speisen sind die besten Optionen**

Im Restaurant wirst du mit diesen beiden Optionen am besten fahren. Ich frage die Bedienung auch oft, ob sie sich mit dem Öl zum Braten etwas zurückhalten könnten. Und bisher wurde ich nie schief angeschaut.

**Wähle dein Protein gut aus**

Die Basis deines Gerichtes sollte aus gegrilltem, oder pochiertem Fisch, Hähnchen, oder magerem Fleisch bestehen. Du bist Vegetarier? Wenn du dort keine vegetarischen Hauptgerichte findest, dann frage die Bedienung ob es möglich ist dir einen großen Salat mit Käse/ Eiern oder einer Antipaste-Platte vorzubereiten. Alternativ bestell einfach eine Auswahl an gesunden Beilagen und mache das zu deinem Hauptgericht.

**Sage nein zu schlechten Kohlenhydraten**

Reis oder Kartoffeln sind zur Hauptspeise gut, wo du dich zurückhalten solltest ist bei jeglichen Soßen und Dips, denn die enthalten oft viel Zucker und auch schlechte Fette. Ich finde frischen Zitronensaft immer total lecker dazu!

Halte dich zurück beim Brot und Kuchen. Wenn du noch Platz für ein Dessert hast und Gelüste nach etwas Süßem, dann frage lieber nach frischem Obst.

## DINNER PARTY ODER BUSINESS LUNCH?



WENN MAN AN EVENTS TEILNIMMT, WO ES EIN VORGEgebenES MENÜ GIBT, KANN ES SCHONMAL SCHWIERIG WERDEN MIT DER GESUNDEN ERNÄHRUNG.

Wenn du dich selbst in der Situation wiederfindest, wo es gesetzte Mahlzeiten gibt, die du nicht wirklich beeinflussen kannst, stelle sicher, dass du die Portion kontrollierst und dir selbst erlaubst auch zu genießen.

**Folge der 80/20 Regel.**

Das bedeutet, dass du etwas Spielraum zum Genießen hast. Dieser Ansatz wird deine Beziehung zum Essen heilen und dir außerdem Balance und Zufriedenheit geben.

Ich persönlich esse 80% der Zeit super gesund und clean und die anderen 20% genieße ich komplett frei von Schuld und schlechtem Gewissen. Meine eigene Regel bei den 20% ist: es darf mir danach nicht schlecht gehen - weder körperlich, als auch mental.

Das ist Teil eines gesunden Lebens, also sei flexibel mit der Ernährung, iss aufmerksam und treffe immer die beste und gesündeste Entscheidung mit dem was du zur Verfügung hast.

## AUSWÄRTS ESSEN - LEITFADEN



VERSUCHE RESTAURANTBESUCHE AUF MAXIMAL 2X PRO WOCHE ZU REDUZIEREN. GESUNDHEITLICH GESEHEN, KANN AUSWÄRTS ESSEN ZIEMLICH SCHWIERIG SEIN. DENNOCH SOLLTEST DU DEIN SOZIALLEBEN NICHT AUFGEBEN, NUR WEIL DU VERSUCHST DICH GESUND ZU ERNÄHREN! MACH EINFACH DAS BESTE AUS DEM WAS DU HAST. VERTRAUE DARAUF, DIE BESTMÖGLICHE AUSWAHL ZU TREFFEN.

### KÜCHE

### NIMM DAS

### NICHT DAS

#### INTERNATIONAL

Mageres Protein (gegrillt, gegart, gedünstet)  
Grünes Gemüse oder Salat  
Optional: kleine Portion Reis, Quinoa oder (Süß-)Kartoffel als Beilage  
Frage nach getrenntem Dressing/ Sauce

Frittiertes und sahnige/  
cremige Dressings und  
Saucen

#### CHINESISCH

Mageres Protein (gegrillt, gegart, gedünstet)  
Buntes Gemüse (gedünstet, kurz angebraten)  
Suppe mit Reismudeln und Protein  
Frage ob das Essen in weniger Öl gekocht werden kann

Frittiertes  
Dumplings  
Frühlingsrollen

#### THAILÄNDISCH

Mageres Protein (gegrillt, gegart, gedünstet)  
Asiatisches Gemüse (z.B. Pak Choi, Brokkoli)  
Gedünsteter Fisch mit Ingwer  
Kurzgebratene Wokgerichte mit Limette, Zitronengras, Ingwer, Basilikum, Chili oder Knoblauch (Sauce separat)  
Tom Yum Suppe  
Thailändischer Rindfleisch Salat

Frühlingsrollen  
Chicken Wings  
Pad Thai  
Satay Sauce



## KÜCHE

## NIMM DAS

## NICHT DAS

### INDISCH

Hähnchen Tikka oder Tandoori (Ofengebacken oder gegrillt)  
Gemüse  
Reis  
Roti

Cremige Curries  
Frittiertes  
Saucen

### JAPANISCH

Miso Suppe  
Edamame  
Sashimi (vermeide Hai und Thunfisch)  
1x Fisch Sushi Rolle mit Reis  
Hähnchen/ Rindfleisch mit Asia Gemüse (frage hier nach weniger Sauce, oder separat - da sie einen sehr hohen Zuckeranteil hat)

Tempura  
Mayo oder cremige  
Saucen  
Teriyaki Sauce

### ITALIENISCH

Gegrilltes Hähnchen, Kalb, mageres Steak  
Gedämpftes oder gegrilltes Gemüse  
Italienischer Gartensalat  
Wähle dünne, wenn möglich glutenfreie Pizzaböden  
Belag: viel Gemüse und wenn möglich ohne Käse

Cremige Pasta  
verarbeitetes Fleisch  
(Aufschnitt, Salami, Schinken)  
Dicke Pizzaböden mit viel Käse