



SelbstCheck deines Ernährungsverhaltens

Diese Fragen helfen dir, um deine Essgewohnheiten, Vorlieben oder auch Hemmnisse unter die Lupe zu nehmen. Werde dir klar, was du verändern möchtest und lerne daraus.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, starte und hake die Fragen ab ...

- Wie oft isst du am Tag, mehr als dreimal?**
Zur Gewichtsregulierung ist dies ungünstig, da immer wieder Insulin produziert werden muss, um den Blutzucker zu verwerten. Insulin ist ein Speicherhormon.
Aktion: Iss dreimal täglich in einem Abstand von wenigsten drei Stunden.
- Wie viel trinkst du und vor allem was trinkst du?**
Dein Körper braucht Flüssigkeit und zwar am allerbesten Wasser. Softgetränke mit Süßstoffen sind kontraproduktiv. Sie behindern eine optimale Gewichtsregulierung und belasten mit vielen Süß- und Zusatzstoffen den Organismus.
Aktion: Lass die Softgetränke weg und überdenke, ob es nicht ohne „Süß“ geht.
- Hast du Heißhungerattacken, tagsüber oder abends?**
Was fehlt dir? Gehe in dich! Oft sind es keine Kohlenhydrate, sondern Gefühle. Wenn es an der Ernährung liegt, dann wird es sein, dass du tagsüber zu wenig Eiweiß isst.
Aktion: Prüfe den Eiweißgehalt deiner Mahlzeiten, je Mahlzeit dürfen es ca. 30 g (tierisch oder pflanzlich) sein.
- Verbietest du dir bestimmte Nahrungsmittel?**
Lass es sein, dir zuliebe! Verbote führen selten zum Ziel.
Aktion: Du darfst alles essen unter Beachtung der Menge!
- Nimmst du Medikamente ein?**
Einige machen leider dick. Dazu gehören Insulin, Cortison oder auch Psychopharmaka. Die meisten sind Vitalstoffräuber, da sie ja auch verstoffwechselt werden müssen.
Aktion: Kläre mit deinem Arzt ab, was wirklich sein muss. Iss genug Vitalstoffe aus genug Gemüse und weniger Obst (Fruchtzucker).



- Trinkst du Alkohol?**
Er ist zur Gewichtsoptimierung nicht zielführend, da er den Appetit anregt, die Fettverbrennung hemmt und du blockierst deine Entschlossenheit zur gesunden Ernährung.
Aktion: Nichts gegen das gelegentliche Genußglas Wein oder Bier – aber bitte nicht täglich.

- Fühlst du dich oft traurig, matt oder lustlos? Bemerkst du eine leichte depressive Verstimmung?**
Übergewicht kann depressiv machen und umgekehrt!
Aktion: Bevor du an die Gewichtsoptimierung gehst, hole dir Hilfe um dein Inneres zu heilen.

- Bist du oft oder dauernd belastendem Stress ausgesetzt?**
Überlastung steigert den Cortisol-Spiegel und dieser hemmt wiederum die Fettverbrennung.
Aktion: Kümmere dich um dich mit Entspannung, Meditation, Yoga, Atemübung und überdenke deine Lebensweise.

- Schläfst du gut?**
Schlafmangel (durch Tagesstress, Schlafapnoe, Probleme) stört den nächtlichen Regenerations-Stoffwechsel und auch den Hormonhaushalt.
Aktion: Läume den Abend, das Zu-Bett-gehen mit Ritualen ein die dich entspannen. Verzichte auf Fernsehen und digitale Medien.

- Leidest du unter Sodbrennen/Reflux?**
Der Säurerückfluss vom Magen in die Speiseröhre ist unangenehm. Manchmal wird dies verwechselt mit Hunger (der Magen ist leer und nur noch Säure drin, essen hilft ...). Gerade bei diesem Thema ist es wichtig die Ernährung unter die Lupe zu nehmen. Es gibt viele Lebensmittel die sauer verstoffwechselt werden und zu Problemen führen können. Auch zu fette Speisen können Auslöser sein.
Aktion: Notiere dir deine Mahlzeiten über ein paar Tage und die Auswirkung von bestimmten Nahrungsmitteln. So kommst du den Auslösern auf die Spur und kannst etwas tun.

- Wie sieht die Nährstoffverteilung auf deinem Teller aus?**
Sie ist ausschlaggebend für dein weiteres TUN. Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate und Vitalstoffe? In welchen Mengen sind sie vertreten auf deinem Teller? Das sollte dir je nach deinem Ziel nicht gleichgültig sein. Iss intelligent!
Aktion: Erstelle ein Ernährungsprotokoll und decke das Zuviel oder Zuwenig auf.



Du kommst ins TUN – Ich gratuliere!

1. Schritt: Du hast den SelbstCheck gemacht.
2. Schritt: Du hast ein Ernährungsprotokoll geführt und einiges erkannt.
3. Schritt: Du weißt zu welcher Ernährungsweise du tendierst – vegetarisch – vegan - mit und weniger Fleisch, Geflügel oder Fisch, zu große Portionen etc...

Erstelle dir einen Aktionsplan.

Alle Maßnahmen, die du auf der Basis dieser drei Schritte herausgefunden hast sind wertvoll. Schreibe dir diese To-Do´s auf und markiere sie in fettem gelb oder grün.

Bedenke, du willst die Maßnahmen dauerhaft umsetzen und nicht nur für drei Wochen. **Eine Ernährungsoptimierung ist eine Ernährungsumstellung.** Das Besondere liegt im Wort „Umstellung“ und diese ist dauerhaft. Sie wird zu deiner Ernährung!

Stelle deinen Aktionsplan daher auf eine solide Grundlage.

Jede Veränderung sollte klein sein, dafür täglich umsetzbar.
Beginne bei einer Mahlzeit und optimiere sie.

Du sollst dich satt und zufrieden fühlen mit deinem Essen.
Koche vielfältig mit natürlichen, frischen Zutaten – dann kommt der gesunde Aspekt nicht zu kurz und meist regulieren sich die Portionen. Iss regelmäßig und in Ruhe.

Sei neugierig und bekämpfe nicht deine alten Gewohnheiten.
Neues Terrain ist meist von Unsicherheit begleitet. Es kann in diesem Fall nichts passieren, außer du hast ein neues Gemüse probiert und es schmeckt (noch) nicht, weil unbekannt. Vielleicht schmeckt es bei anderer Zubereitung aber doch?!

Stecke andere mit deiner neuen Vorliebe am Kochen an.
Lade Freunde ein und begeistere sie für vitalstoffreiches Kochen. Lass die Gedanken an „gesund, abnehmen, Diät, Verzicht..“ einfach fallen. Löse dich und schaffe somit den dir nötigen Frei-Raum.

Mist, heute ist nichts gelungen.
Mach dir keinen Kopf, morgen ist wieder ein Tag voller Möglichkeiten. Freu dich drauf und sieh es positiv ... Du hast Erfahrungen gesammelt und die sind so wertvoll.



Iss nicht mit Hektik im Genick und Ablenkung.

Das hindert deine Wahrnehmung deines Sättigungsgefühls. Du überisst dich und hast mehr zu dir genommen als du brauchst. Völlegefühl und Ärger über dich selbst sind oft das Ergebnis. Das nützt dir nichts.

Fazit: Der Cortisol-Spiegel steigt an und die Fettverbrennung ist blockiert.

Du bist es gewohnt den Teller leer zu essen?

So haben wir das alle gelernt, schön den Teller leer essen, dann gibt's schönes Wetter, einen Nachtschiff oder du warst ein liebes Kind. Was hat es gebracht?

Iss intelligent von kleineren Tellern.

Iss zuerst das Gemüse und das proteinreiche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Ei oder Tofu. Die machen satt und gleichen den Blutzuckerspiegel gut aus.

Die Kartoffeln, Nudeln oder Brot sind der kleinste Teil auf dem Teller, die isst du nicht zur Sättigung.

Zwei Gabeln Gemüse, zwei Gabeln Fleisch oder Tofu, eine Gabel Beilagen – und nicht anders herum!

Prüfe nun deinen Aktionsplan auf Machbarkeit.

Nimm deinen Tagesablauf hinzu und überlege wie du es umsetzen kannst.

Fertige einen Speiseplan.

Schreibe deine Einkaufsliste.

Du merkst, hier geht es nicht nur um Essen, sondern auch um deine Lebensweise.

Ernährung ist mehr als essen und trinken :-)

To Do

Iss drei Hauptmahlzeiten am Tag

Reduziere Kohlenhydrate bei den Hauptmahlzeiten

Reduziere Zucker und Süßstoffe aller Art und Konsistenz

Reduziere Alkohol

Iss genug Vitalstoffe

Und das Allerwichtigste ... sei gütig mit dir und liebe dich selbst ♥

Du magst in [Begleitung deine Ernährungsumstellung](#) angehen? Dafür bin ich da.

Du kannst mich [buchen](#) – ja, du darfst einen Zeitanteil [über mich](#) verfügen ;-)

Lass uns [kennnenlernen](#).