

Ernährung

Ernährung beginnt nicht erst beim Kochen, sondern bereits beim Einkaufen. Ein regelmäßiger Jour fixe für den Einkauf schafft Effizienz, Klarheit und mehr Genuss im Alltag. Wenn du bewusst planst, welche guten Nahrungsmittel du einkaufst, sparst du Zeit, Geld und Energie. Ein zusätzlicher Tipp ist, an einem festen Tag für alle fünf Arbeitstage vorzukochen. So hast du gesunde Mahlzeiten griffbereit, reduzierst spontanen Stress und triffst auch an intensiven Tagen bessere Entscheidungen. Dieses Vorgehen ist steuerbar und wird mit Wiederholung zur Routine, die dich im Alltag spürbar entlastet.



Am Sonntag Abend vorkochen für alle Werktage



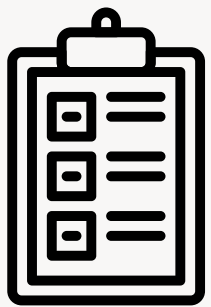
Kostbare Zeit und wertvolle Nerven sparen

Ernährung 2

Ein strukturierter Einkauf kann den Alltag deutlich erleichtern und gleichzeitig zu einer gesünderen Ernährung beitragen. Statt spontan und unter Zeitdruck einzukaufen, hilft es, einen festen Tag dafür einzuplanen und den Einkauf bewusst zu organisieren. Eine gut durchdachte Einkaufsliste sorgt dafür, dass nur das gekauft wird, was wirklich gebraucht wird.

☀️ Idealerweise ausgewogen und nährstoffgerecht.

Digitale Tools wie Apps unterstützen dabei, den Überblick zu behalten, Einkäufe effizient zu planen und Stress zu vermeiden. So wird Einkaufen mit Köpfchen nicht nur einfacher, sondern auch nachhaltiger und gesünder.



Digitale Einkaufsliste erstellen



☀️ Jourfixe für Einkäufe definieren

Proteinquellen

Gute Fettquellen

Kohlenhydrate

Einkaufsliste

Mineralien

Entgiftend

Vitamine

Ballaststoffe

Arbeitsblatt "Ernährung"

Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unseren Körper, aber auch auf unser psychisches Wohlbefinden. Was wir essen und trinken, kann unsere Energie, Stimmung und Leistungsfähigkeit unterstützen oder beeinträchtigen. Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Körper optimal zu versorgen, die Konzentration zu fördern und Stress besser zu regulieren. Dieser Abschnitt bietet generelle Richtwerte, die als Orientierung dienen, aber keine individuelle Empfehlung ersetzen. Je nach Sport, körperlicher Aktivität, Alter oder gesundheitlichen Bedingungen können diese Werte variieren und sollten gegebenenfalls angepasst werden.

Ein wichtiger Aspekt ist die Flüssigkeitsaufnahme. Ausreichend Wasser unterstützt Stoffwechselprozesse, die Verdauung und die Konzentration.

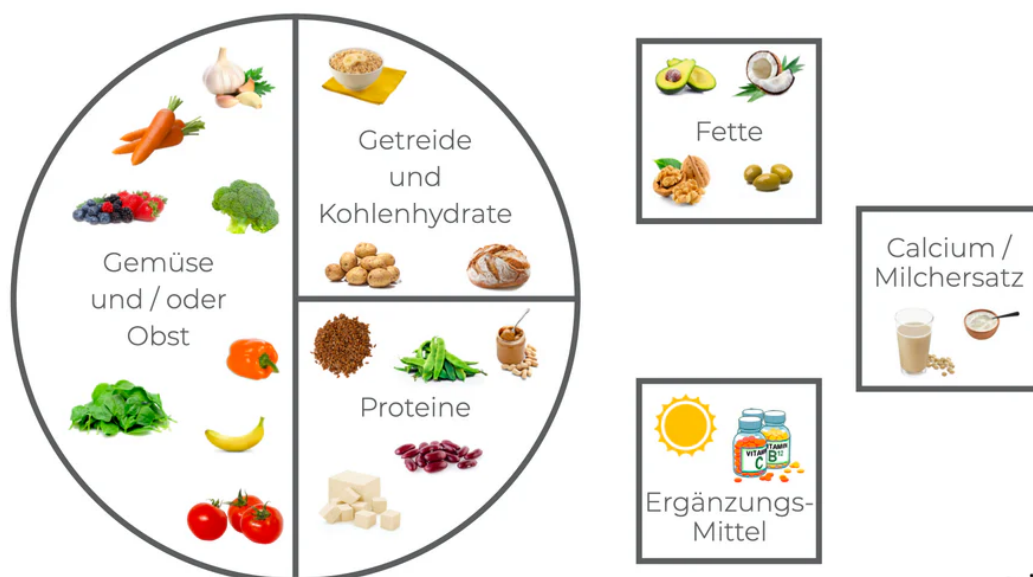
Eine grobe Richtlinie liegt bei etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag – je nach Aktivität, Klima oder Sport kann dies mehr sein.

Auch Supplementierungen können sinnvoll sein, um Nährstofflücken zu schließen, insbesondere bei Vitaminen, Mineralstoffen oder Omega-3-Fettsäuren. Sie ersetzen jedoch keine ausgewogene Ernährung, sondern ergänzen sie.

Für die Portionsgrößen kann die sogenannte Tellermethode eine einfache Orientierung bieten. Ein Teller sollte ungefähr zur Hälfte aus Gemüse oder Obst, zu einem Viertel aus Kohlenhydraten und zu einem Viertel aus Proteinquellen bestehen. So wird eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen gefördert, die nicht nur körperlich, sondern auch mental positive Effekte unterstützen kann.

Eine Ernährung, die auf diese Grundprinzipien achtet, trägt dazu bei, dass wir ausgeglichener, konzentrierter und stabiler durch den Alltag gehen können. Sie ist ein Baustein, um unsere psychische Gesundheit zu stärken, in Kombination mit Bewegung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

The Plate Method – Die „Teller-Methode“

*paigh*

(Quelle paigh)

Ernährung für Kraft- und Leistungssportler / aktive Personen

Für Kraft- und Leistungssportler gelten andere Schwerpunkte in der Ernährung als für Personen mit einem eher durchschnittlichen Aktivitätslevel. Der Energiebedarf ist deutlich höher, und die Verteilung der Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette spielt eine zentrale Rolle für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Muskelaufbau.

Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für intensive Trainingseinheiten. Je nach Trainingsumfang und Intensität kann es sinnvoll sein, vor und nach dem Training gezielt mehr Kohlenhydrate aufzunehmen, um die Energiereserven aufzufüllen und die Leistungsfähigkeit zu sichern. Proteine wiederum sind essenziell für den Aufbau und die Reparatur von Muskulatur. Kraftsportler sollten daher auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten, verteilt über den Tag, insbesondere nach dem Training.

Fette bleiben ebenfalls wichtig, allerdings vor allem für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und als langfristige Energiequelle. Sportler können hier gezielt hochwertige Quellen wie Nüsse, Samen, Avocado oder Fisch einplanen.

Auch die Flüssigkeitszufuhr spielt eine zentrale Rolle. Training erhöht den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, weshalb ausreichendes Trinken vor, während und nach dem Training essenziell ist. Ergänzend können Mineralstoff- oder Vitaminpräparate sinnvoll sein, insbesondere bei intensivem Training oder speziellen Diäten.

Im Vergleich zur allgemeinen Tellermethode können Kraft- und Leistungssportler die Anteile an Kohlenhydraten oder Proteinen nach Bedarf verschieben. Vor dem Training kann ein größerer Anteil Kohlenhydrate sinnvoll sein, während nach dem Training der Fokus auf Proteinen liegt, um die Regeneration zu unterstützen. Gemüse sollte weiterhin die Basis jeder Mahlzeit bilden, um Mikronährstoffe und Ballaststoffe sicherzustellen.

Die genaue Anpassung hängt immer von individuellen Faktoren ab wie Trainingsumfang, Trainingsart, Körpergewicht, Zielsetzung und persönliche Verträglichkeit. Es handelt sich hier um generelle Richtwerte, die individuell angepasst werden sollten, um sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch das psychische Wohlbefinden optimal zu unterstützen.



(Protein- und Kohlehydratquellen frei anpassen an Trainingsintensität)

Vergleichstabelle

Vergleich	Normaler Alltag ohne grosse Aktivitäten	Bei sportlichen Einlagen oder körperlicher Arbeit
Nährstoff / Aspekt	Durchschnittliche Aktivität (Normal)	Kraft- und Leistungssportler
Proteinbedarf	ca. 0,8–1,2 g pro kg Körpergewicht/Tag	ca. 1,6–2,2 g pro kg Körpergewicht/Tag, verteilt über den Tag, insbesondere nach Trainingseinheiten
Kohlenhydrate	ca. 3–5 g pro kg Körpergewicht/Tag	ca. 5–8 g pro kg Körpergewicht/Tag, vor allem um Trainingseinheiten herum mehr Kohlenhydrate aufnehmen
Fett	ca. 25–30 % der Gesamtenergie	ca. 20–30 % der Gesamtenergie, Fokus auf hochwertige Fette wie Nüsse, Samen, Fisch, Avocado
Flüssigkeitsaufnahme	ca. 1,5–2 Liter pro Tag	ca. 2–4 Liter pro Tag, abhängig von Trainingsdauer, Intensität und Klima; Elektrolytverluste beachten
Gemüse / Obst	½ Teller pro Mahlzeit	½ Teller pro Mahlzeit, weiterhin als Basis für Mikronährstoffe und Ballaststoffe
Supplementierungen	Optional, je nach Bedarf (Vitamine, Mineralstoffe)	Häufig sinnvoll (z. B. Proteinshakes, Omega-3, Vitamine, Mineralstoffe), abhängig von Trainingsvolumen, Diät und Zielen

Diese Tabelle ist nur ein Vergleich mit Richtwerten & ersetzt keine Empfehlung)

Nach den bisherigen Kapiteln hast du viele Werkzeuge kennengelernt. Selbstregulation, Achtsamkeit, Stressprävention, Ernährung, Bewegung und vieles mehr. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Elemente bewusst in den Alltag zu integrieren, sodass sie nicht nur theoretisch bekannt sind, sondern tatsächlich deine tägliche Struktur und dein Wohlbefinden unterstützen.

Achtsam gesund einkaufen & essen

Ein besonders wertvoller Ansatz zeigt sich, wenn man den Alltag nicht nur für sich selbst, sondern gemeinsam mit einer zweiten Person organisiert, sei es als Paar, in einer WG oder im gleichen Haushalt. Kleine Veränderungen im gemeinsamen Alltag können enorme Wirkung entfalten. Effizienz, Ruhe und Klarheit steigen, Stress reduziert sich automatisch, und Routinen werden stabiler.

Ein zentraler Bereich dafür ist der Einkauf und die Kochgewohnheiten. Für viele von uns ist Kochen ein entschleunigendes Ritual, das bewusstes Arbeiten, Genuss und Kreativität verbindet. Unregelmäßige Einkäufe, spontane **„auf den letzten Drücker“ Aktionen** oder der teure Einkauf an Tankstellen zerstören diese Routine schnell. Sowohl zeitlich als auch finanziell. Mit ein wenig Planung kann man hier enorm sparen und gleichzeitig den Alltag entschleunigen.

Eine strukturierte Vorgehensweise kann so aussehen.

Erstellt eine digitale Einkaufsliste auf dem Handy, die ihr beide einsehen und ergänzen könnt.

Bei Apple habe ich eine erstellt mit der App Erinnerungen. Diese ist als Standard-App bereits auf den Geräten installiert. Perfekt für die wöchentliche Bestandsaufnahme zu erledigen.

Legt einen festen Wochentermin für den Einkauf fest, quasi als heiliger Jourfixe, sodass dieser Termin immer eingeplant und ernstgenommen wird. Einkäufe sollten nach der Liste erfolgen, um Chaos, unnötige Zusatzkäufe und Zeitverlust zu vermeiden. Wer nicht einfach durch einen Supermarkt wie Coop „driftet“ und dadurch 30–50 % mehr bezahlt, greift gezielt zu günstigeren Alternativen wie Aldi oder Lidl – mit Ausnahme der Kassen, hier sind Geduld und Achtsamkeit gefragt. ☺ Aber das können wir ja jetzt regulieren.

Diese Routine spart nicht nur Zeit und Geld, sondern steigert auch das Bewusstsein für Ernährung, Organisation und gemeinsame Verantwortung. Kochen und Einkaufen werden so zu bewusst gestalteten Ritualen, die Ruhe, Klarheit und Freude in den Alltag bringen.

Aufgabe:

1. Gemeinsam oder allein ein fixer Einkaufstag festlegen
2. Im Kalender eintragen
3. Welche Nahrungsmittel zu welchen oben aufgeführten Empfehlungen möchte ich einkaufen & wie viel davon (Richtwerte kennen wir ja nun)
4. App abfüllen & Liste teilen, wenn ihr nicht allein seid

Nun habt ihr eine perfekte Liste, die ihr wöchentlich verwenden könnt. Ich selbst mache am Donnerstagabend jeweils eine Bestandsaufnahme und hake alles ab, was noch vorhanden ist für die kommende Woche. So bleibt nur das übrig, was wirklich benötigt wird. Perfekt.

Effizienzsteigerung & Zeitgewinn

Nun habt ihr eine perfekte Liste, die ihr wöchentlich verwenden könnt. Ich selbst mache am Donnerstagabend jeweils eine Bestandsaufnahme und hake alles ab, was noch vorhanden ist für die kommende Woche. So bleibt nur das übrig, was wirklich benötigt wird. Perfekt. Darauf aufbauend lohnt es sich, wöchentlich zu überlegen, welche Standardmenüs ihr aus den vorhandenen Zutaten zubereiten könnt. Ich koche zum Beispiel immer Reis, Couscous oder Quinoa als Basis für meine Mahlzeiten vor. Dazu kommen Proteinquellen wie Tofu, Hüttenkäse, Eier, Poulet oder Kichererbsen sowie jede Menge Gemüse. Aus diesen Grundzutaten lassen sich unkompliziert Salate oder Suppen zaubern, die sich über die Woche variabel zusammenstellen lassen. Ich bewahre die Zutaten in großen Behältern auf, sodass ich je nach Intensität meines Alltags oder Trainings meine Mittagsmahlzeiten flexibel selbst zusammenmischen kann.

Am Abend koche ich meist etwas Besonderes, das wir bereits eine Woche vorher planen und einkaufen. Diese Vorgehensweise spart Zeit, reduziert Stress und ermöglicht eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Gleichzeitig schafft sie Struktur, Entlastung und Klarheit im Alltag. Ich kann diese Methode nur wärmstens empfehlen, da sie nicht nur praktisch, sondern auch enorm bereichernd ist.



(Einblicke aus unserem Schlachtfeld am Sonntag)

Viel Spass beim Ausprobieren!

Ausgewogene Ernährung in all ihren Bausteinen

Proteinquellen

Tierische Proteinquellen

- Hähnchen
- Rindfleisch
- Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch)
- Eier
- Magerquark
- Joghurt (z. B. Skyr, griechischer Joghurt)
- Käse

Pflanzliche Proteinquellen

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Tofu
- Tempeh
- Haferflocken
- Quinoa
- Nüsse (z. B. Mandeln, Cashews)
- Samen (z. B. Chia, Leinsamen)

Gute Fettquellen

Gesunde Fettquellen (ungesättigte Fette)

- Avocado
- Olivenöl
- Rapsöl
- Nüsse (z. B. Mandeln, Walnüsse)
- Samen (z. B. Chia-, Leinsamen)
- Fisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)

Omega-3-Fettsäuren (besonders wertvoll)

- Fettreicher Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen)
- Leinsamen & Leinöl
- Chiasamen
- Walnüsse

Mineralien

Calcium

Milch & Milchprodukte

- Milch
- Joghurt
- Quark
- Käse (z. B. Emmentaler, Parmesan, Gouda, Mozzarella)

Pflanzliche Quellen

- Brokkoli
- Grünkohl
- Spinat (in Maßen)
- Rucola
- Fenchel

Hülsenfrüchte

- Kichererbsen
- Linsen
- weiße Bohnen

Nüsse & Samen

- Mandeln
- Haselnüsse
- Sesam
- Tahini (Sesampaste)
- Chiasamen
- Leinsamen

Getreide & Alternativen

- Haferflocken
- Amaranth
- Quinoa

Fisch (mit essbaren Gräten)

- Sardinen
- Lachs (Konserve mit Gräten)

Sonstiges

- Calciumreiches Mineralwasser
- Pflanzliche Milch (z. B. Mandel-, Sojamilch – oft angereichert)

Magnesium

Vollkornprodukte

- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Vollkornreis
- Quinoa
- Dinkel

Hülsenfrüchte

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen (z. B. schwarze, weiße, Kidneybohnen)

Nüsse & Samen

- Mandeln
- Cashews
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Chiasamen
- Leinsamen

Gemüse

- Spinat
- Mangold
- Brokkoli
- Grünkohl

Sonstiges

- Dunkle Schokolade (hoher Kakaoanteil)
- Kakao

Obst

- Bananen
- Avocado
- Beeren

Getränke

- Magnesiumreiches Mineralwasser

Kalium

Obst

- Bananen
- Avocado
- Aprikosen
- Orangen
- Beeren

Gemüse

- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Spinat
- Brokkoli
- Tomaten

Hülsenfrüchte

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen

Getreide

- Vollkornprodukte
- Haferflocken

Nüsse & Samen

- Mandeln
- Pistazien
- Sonnenblumenkerne

Sonstiges

- Fisch
- Milchprodukte

Eisen

Tierische Quellen (besonders gut verfügbar)

- Rindfleisch
- Leber
- Geflügel
- Fisch (z. B. Thunfisch, Sardinen)

Pflanzliche Quellen

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Tofu

Getreide & Samen

- Haferflocken
- Vollkornprodukte
- Kürbiskerne
- Sesam

Gemüse

- Spinat
- Grünkohl
- Mangold

Obst

- Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Rosinen)

Kupfer

Tierische Quellen

- Leber
- Fleisch
- Fisch & Meeresfrüchte (z. B. Austern)

Pflanzliche Quellen

- Nüsse (z. B. Cashews, Mandeln)
- Samen (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)

Getreide

- Vollkornprodukte
- Haferflocken

Sonstiges

- Dunkle Schokolade
- Kakao

Weitere gute Quellen

- Pilze
- Avocado

Zink

Tierische Quellen (sehr gut verfügbar)

- Rindfleisch
- Schweinefleisch
- Geflügel
- Käse
- Eier
- Meeresfrüchte

Pflanzliche Quellen

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Tofu

Nüsse & Samen

- Kürbiskerne (sehr gute Quelle)
- Sonnenblumenkerne
- Cashews
- Mandeln

Getreide

- Haferflocken
- Vollkornprodukte

Phosphor

Tierische Quellen

- Fleisch (z. B. Rind, Geflügel)
- Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch)
- Eier
- Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse)

Pflanzliche Quellen

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Tofu

Nüsse & Samen

- Mandeln
- Cashews
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne

Getreide

- Haferflocken
- Vollkornprodukte
- Quinoa

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.