



Tankstelle oder am Flughafen meistens nicht das gibt, was mich lange sättigen würde und auch meinen Vorlieben entspricht.

Besonders wenn man Unverträglichkeiten hat, so wie ich lange Zeit, führt das dazu, dass man unterwegs meist hungrig bleibt. Seit Jahren schon habe ich unterwegs immer eigene Snacks wie Gemüsesticks und Hummus, ein Meal-Prep-Gericht wie Overnight Oats oder meine Lieblingsriegel und frisches Obst dabei.

Feste Routinen und Zeit nehmen

Früher habe ich meistens schnell vor dem Computer mein Mittagessen gegessen, damit ich bloß keine Zeit verliere. Allerdings ist achtsames Essen unglaublich wichtig, um ein Bewusstsein für die eigene Sättigung zu bekommen. Indem wir uns auf unser Essen konzentrieren, können wir die Aromen und

Texturen bewusst wahrnehmen, die Sättigungssignale deutlicher erkennen und eine bessere Verbindung zu unserem Körper herstellen. Wir kauen dadurch außerdem gründlicher, was dazu führt, dass unser Essen besser verdaut wird. Denn unser Verdauungsprozess beginnt bereits im Mund!

Achtsames Essen hilft uns also dabei, unsere Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und so auch intuitiver zu essen. Ich finde es gut, sich bewusst gemeinsam Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen: Ich frühstücke beispielsweise immer gemeinsam mit meiner kleinen Tochter und finde dieses Ritual total schön.

Gesund in den Tag starten

Nach dem Aufwachen ist unser Körper leicht dehydriert, da wir während des Schlafs durch Atmen, Schwitzen und Abbau von Stoffwechselprozessen Flüssigkeit verlieren. Daher ist es wichtig, den Wasserhaushalt nach dem Aufstehen erstmal wieder aufzufüllen und den Körper mit Wasser zu versorgen.

Ich empfehle dir, nicht direkt nach dem Aufstehen mit einem Kaffee in den Tag zu starten, um deinen Cortisolspiegel nicht weiter zu erhöhen. Denn unser Cortisolspiegel steigt normalerweise kurz nach dem Aufstehen an und erreicht innerhalb

der ersten Stunde den Höhepunkt. Dieser Anstieg hilft uns, wach und energiegeladener zu sein. Wenn man nun also direkt nach dem Aufwachen Kaffee trinkt, kann das darin enthaltene Koffein den Cortisolspiegel weiter erhöhen, da es die Freisetzung von Cortisol stimuliert.

Ich starte beispielsweise gerne mit Wasser sowie einem Sellerie- oder Gerstengrassaft in den Tag und warte normalerweise erstmal 60–90 Minuten, bis ich meinen ersten Kaffee zu mir nehme. Ich empfehle dir ein „Healthy Habit“, mit dem du morgens startest. Das kann z. B. ein Glas Wasser sein, Nahrungsergänzungsmittel zu dir zu nehmen oder mit einem gesunden, nährstoffreichen Frühstück zu starten. Einige Rezepte für dein gesundes Frühstück findest du ab Seite 41.

Labels checken

Ein Blick auf die Zutatenliste von Lebensmitteln beim Einkauf lohnt sich immer, denn sie gibt Auskunft über die Inhaltsstoffe des Produktes. Die Zutatenliste ist immer in absteigender Reihenfolge ihres Gewichts aufgeführt, das heißt, die Zutat, die in der größten Menge im Produkt enthalten ist, wird immer zuerst genannt. Prinzipiell achte ich darauf, dass die Zutatenliste so kurz wie möglich ist und nicht



mit vielen künstlichen Zusatzstoffen oder Konservierungsstoffen gefüllt ist. Meist verstecken sich in Fertigsaucen, Hummus, Brot und anderen verarbeiteten Lebensmitteln leider eine Menge Zucker, Konservierungsstoffe und andere Zusätze, um das Produkt günstiger zu machen, daher lohnt sich ein kurzer Blick auf die Zutatenliste immer.

Balance: It's a lifestyle, not a diet

Natürlich musst du dich nun nicht nur noch ausschließlich nährstoffreich ernähren. Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine Balance dazu. Denn, wie bereits gesagt, muss eine gesunde Ernährung nicht zu 100 Prozent perfekt sein und sollte auch Platz für Flexibilität lassen. Wichtig ist auch, das Stück Kuchen von der Oma, das Glas Wein oder den Besuch bei einer Fast-Food-Kette zu genießen und sich selbst nicht zu verrückt zu machen.

MEINE EINKAUFLISTE

Gemüse

Zucchini
Karotten
Romana-Salat
Spinat
Rucola
Paprika
Sellerie
Blumenkohl
Brokkoli
Tomaten
Kartoffeln

Kräuter

Basilikum
Petersilie

Obst

Bananen
gefrorene Beeren
gefrorene Mango
Aprikosen

Aus dem Kühlregal

Tofu
Kokosjoghurt
Haferjoghurt
Sojaquark
veganer Reibekäse
vegane Butter

Für den Vorratsschrank

gemahlene Mandeln
Medjool-Datteln
Apfelmus
Kichererbsen aus dem Glas/der Dose
Kidney-Bohnen aus dem Glas/der Dose
passierte Tomaten
glutenfreies Mehl
Linsen
Hirse
Quinoa
Reis
glutenfreie Nudeln
Haferflocken

