

„An apple a day
keeps the doctor away“

MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG
FIT UND VITAL BLEIBEN!

Essenziell für di'



Diätologin Maria Schedlberger

*"An Apple a day
keeps the doctor away"*

Körper und Geist im Einklang

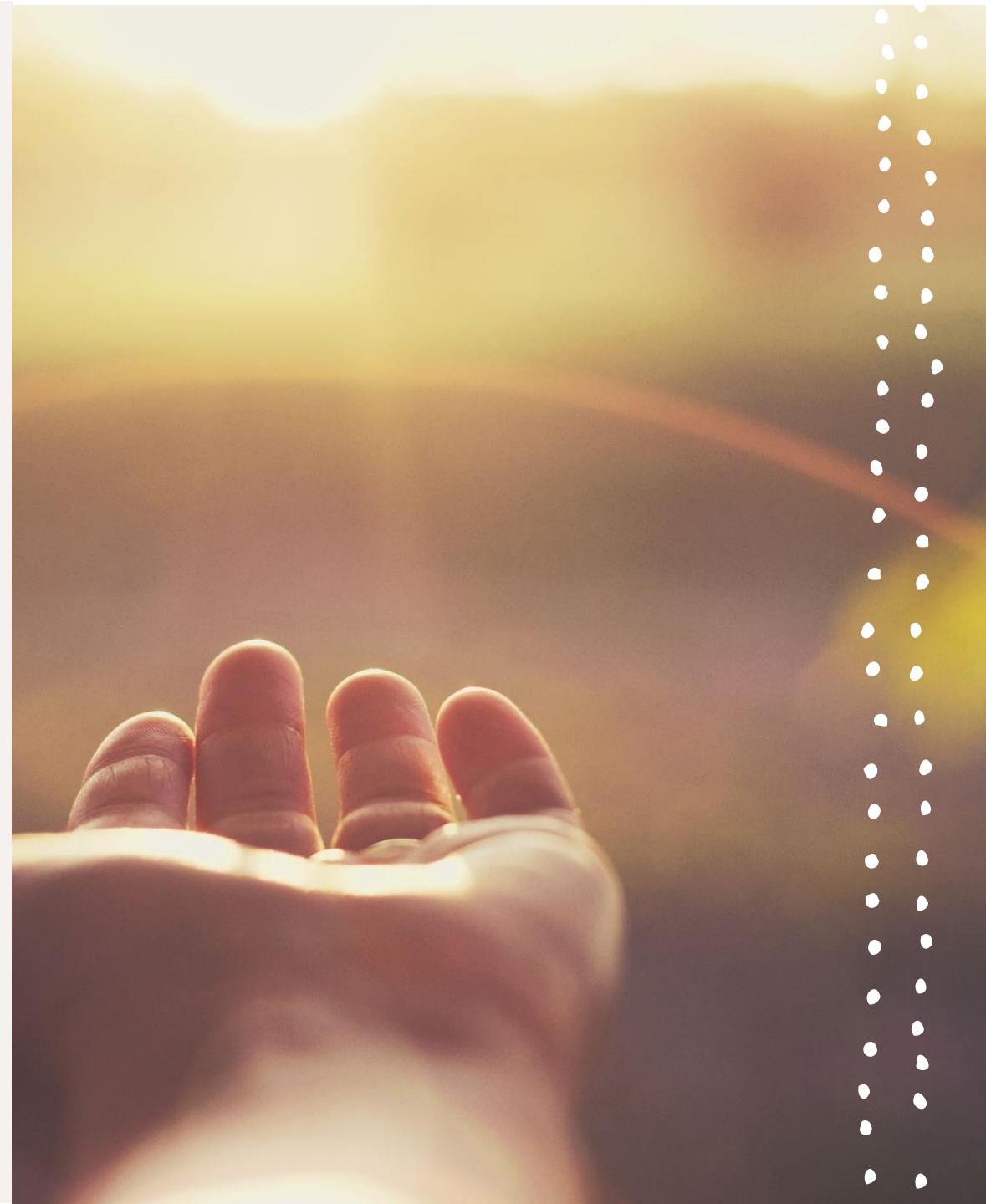
Was heißt das?

Wenn Körper und Kopf im Einklang sind, fühlen wir uns stark, belastbar und zufrieden – egal, wie herausfordernd der Alltag ist.

Warum wichtig?

Ein gesunder Geist steckt auch harte Arbeit und stressige Tage besser weg.

Wer auf sich selbst achtet, hat langfristig mehr Energie für Familie, Hof und Tiere



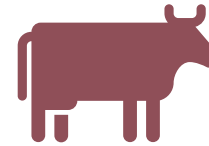
Nahrung = Energie



Regelmäßige
Mahlzeiten



Ausgewogene
Zusammenstellung



Eiweiß



Ausreichend
Flüssigkeit

Mahlzeit!

Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge

4 x **Getreide** und daraus hergestellte Produkte,
Kartoffeln am Tag



1,5 - 2 Liter
Wasser
am Tag

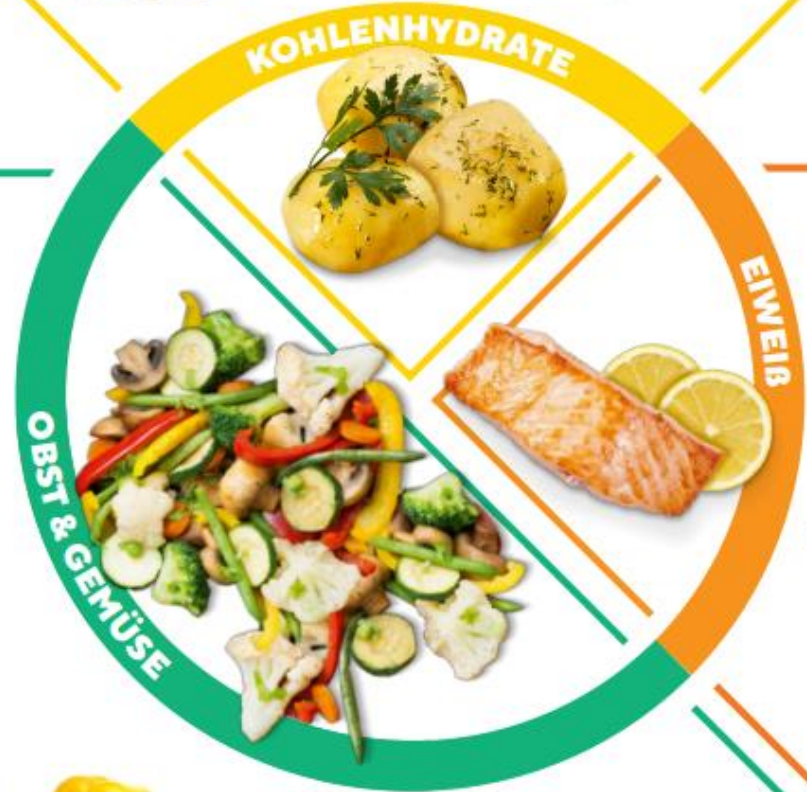
2 - 3 x **Fleisch** in der Woche
1 - 2 x **Fisch** in der Woche
maximal 3 **Eier** in der Woche



3 x **Milch & Milchprodukte** am Tag



alternativ: **Hülsenfrüchte**



2 x **Obst** am Tag



3 x **Gemüse** am Tag
(roh und gekocht)



Mood Food

- **Mood Food: Essen, das glücklich macht**
- **Warum hilft Essen der Stimmung?**
 - Bestimmte Lebensmittel fördern die Bildung von Glückshormonen (z.B. Serotonin)
 - Sie unterstützen das Nervensystem und reduzieren Stress
- **Glücksbringer auf dem Teller:**
 - **Nüsse & Samen:** Für starke Nerven durch Magnesium
 - **Haferflocken:** Langsame Energie und Stimmungsaufheller
 - **Dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao):** Hebt die Laune durch Serotonin-Booster
 - **Fermentierte Lebensmittel (z.B. Sauerkraut):** Gut für den Darm - und damit für den Geist
 - **Fettreicher Fisch (z.B. Lachs):** Omega-3-Fettsäuren für mentale Balance
- **Tipp:** Achtsam genießen - auch das stärkt die gute Laune!



Bewusst genießen statt nebenbei Stressessen



**Warum bewusst
essen?**

Besseres Gespür
für Hunger und
Sättigung

Mehr Genuss,
weniger
Völlegefühl

Unterstützt die
Verdauung und
das
Wohlbefinden

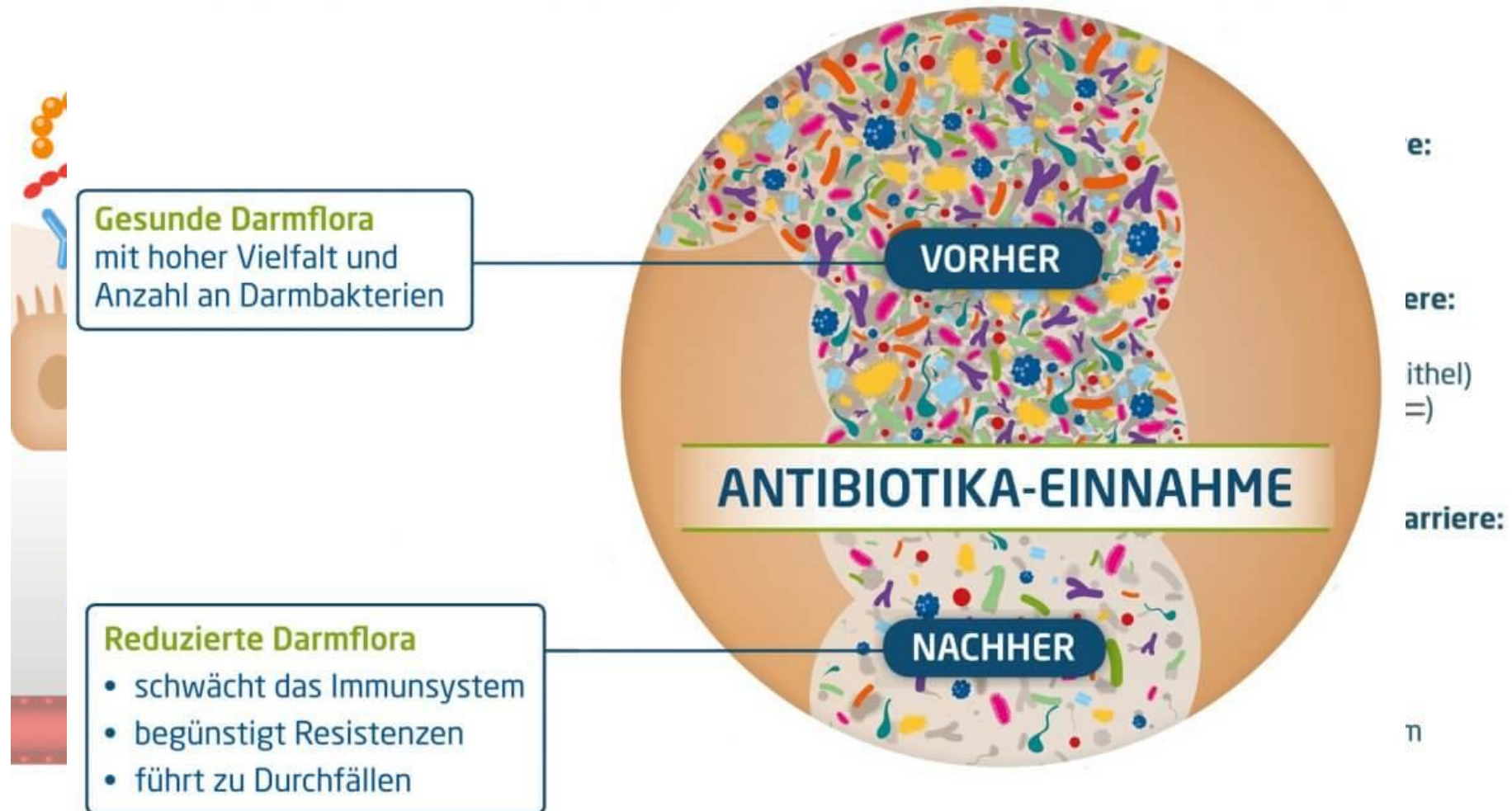
**Typische Stress-
Essfallen:**

Essen „auf die
Schnelle“
zwischen
Terminen

Nebenbei essen
beim Handy-
Scrollen oder
Fernsehen

Süßes und
Snacks als
Belohnung

Das Immunsystem sitzt im Darm



Muss ich den wirklich frühstücken?

- Körper startet mit einer Energienotlage in der Früh
 - Senkt das Risiko für Übergewicht, verlängert die Lebensdauer
 - Risiko für Diabetes wird vermindert
 - Höheres Risiko für Heißhungerattacken und unbewusstes Snacken
- Stoffwechsel morgens schneller

Kaffee als Frühstück?

- Koffein hat eine appetithemmende Wirkung
- Nahrungsmangel fördert den Anstieg des Stresshormons Cortisol im Körper
- Schlafmangel mit Koffein zu kompensieren, kann langfristig negative Auswirkungen auf den Körper haben
- Vermindert die Calcium- und Eisenaufnahme im Körper
- **Tipp:** Erst nach dem Frühstück Kaffee trinken



Diäten

Begünstigen
Zyklusstörungen,
Heißhunger und
Energietiefs

Durch
Unterversorgung mit
Energie → verminderte
Knochendichte

Langfristiges
Intervallfasten nimmt
Einfluss auf
Schilddrüsenhormone
bei Mann und Frau

Verminderte
Ausschüttung von
Sexualhormonen

Jojo-Effekt → Abbau
von Muskelmasse

Anpassung des
Stoffwechsels
(Verlangsamung)

Wofür braucht unser Körper Fett?

- Produktion von Hormonen
- Wichtig für einen regelmäßigen Zyklus und die Fruchtbarkeit
- Antientzündliches Omega 3- Fett
 - senkt Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen
 - vermindert Entzündungen im Körper
 - senkt Cholesterinspiegel
- Beeinflusst auch die Stimmung und die Serotoninproduktion → Verminderung von Depressionen



ThePhoto von PhotoAuthor ist unter CCYSA lizenziert.

Gute Fettquellen

- Omega 3-Fette
 - Hanföl
 - Leinöl
 - Leindotteröl
 - Walnussöl
- Rapsöl
- Olivenöl



ThePhoto von PhotoAuthor ist unter CCYSA lizenziert.

Eisen



Tierisches und pflanzliches Eisen wertvoll, tierisches leichter aufnehmbar



Eisenquellen: Tierische Quellen (Häm-Eisen) wie Fleisch sowie pflanzliche Quellen (Nicht-Häm-Eisen) wie Kürbiskerne, Sesam und Hanfsamen, Haferflocken...



Mit Vitamin C kombinieren (Orangensaft, Paprika)

Hülsenfrüchte

- Enthalten viele Ballaststoffe, Proteine und Mineralstoffe
- **Sojaprodukte** wie Tofu, Tempeh und Sojamilch.
- **Kichererbsen, Linsen und andere Hülsenfrüchte:** senken den Cholesterinspiegel, halten den Blutzucker stabil und sind gut für unsere Darmflora
- Die Verträglichkeit muss oftmals trainiert werden
- Lassen sich vielseitig einsetzen (Aquafaba...)



Knochengesundheit

- **Kalzium und Vitamin D**
- **Lebensmittelquellen:** Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Mandeln und kalziumreiche Mineralwässer
- **Bewegung und Ernährung:** Die Rolle von Gewichtstraining und ausreichender Proteinzufuhr zur Erhaltung der Muskelmasse und Knochendichte.



Schlaf

- Lebensmittel können einen erholsamen Schlaf fördern
- Hormone Serotonin & Melatonin regulieren den Schlaf
- Milch mit Honig (Tryptophan)
- Joghurt mit Haferflocken
- Banane mit Nüssen



- **„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“**
- ~ Sebastian Kneipp



Powerpoint zum Download

