

Fit im Berufs- und Alltag mit ganzheitlicher Ernährung



Inhaltsverzeichnis

1. Ganzheitliche Ernährung.....	2
2. Tipps / Tricks.....	2
3. Ziel der Nahrung.....	2
4. Grundbestandteile der Nahrung.....	2
4.1 Kohlenhydrate.....	3
Verbreitete Kohlenhydrate.....	3
Gesunde Alternativen.....	3
4.2 Fette.....	3
Verbreitete Fette.....	3
Gesunde Alternativen.....	3
4.3 Eiweiße.....	4
Verbreitete Eiweiße.....	4
Gesunde Alternativen.....	4
5. Wasser.....	4
6. Intuition.....	4
7. Geist.....	5
8. Seele.....	5
9. Umsetzung.....	5
9.1 Im Alltag.....	5
9.2 In Beruf(ung).....	6
10. Fragen und Antworten.....	6

1. Ganzheitliche Ernährung

In der ganzheitlichen Ernährung werden alle 3 Bereiche betrachtet.

- Körper – Nahrung, Wasser, Atmung
- Geist – Negatives / Positives Mindset
- Seele – Emotionaler Dysbalance / Balance

Wenn alle 3 Bereiche im Einklang sind, ist die Energie und entsprechend Leistung vorhanden.

Wenn nur einer von den 3 Bereichen aus dem Gleichgewicht gerät, kann es zu Energieverlust, Abgeschlagenheit und letztendlich zu Krankheiten führen.

Es ist sehr wichtig: Essen soll Freude bereiten :-)

Dadurch werden alle 3 Bereiche verbunden. Der Körper bekommt Nahrung, das Essen wird bewusst genossen und durch das Freudegefühl ist der seelische Balance vorhanden.

→ Das Essen bewusst wählen, nicht verzichten auf Etwas!

2. Tipps / Tricks

- Im ersten Schritt Nichts verändern
Bewusst das Essen genießen. An das Bild der Frau denken :-)
- Gut kauen
- Dankbar für das Essen sein
- Achtsamkeit – Essen zelebrieren
Nichts nebenbei machen
- Körpersymptome beobachten
Blähungen, Verstopfung, Unreine Haut, Haarausfall, brüchige Nägel, Augenringe usw.
- Erste Veränderungen
Erst nach dem Bewusstmachen der Gewohnheiten die ersten Änderungen einbauen.
- Dann nach und nach weitere Gewohnheiten verändern

3. Ziel der Nahrung

Sättigung, Genuss, Energie, Regeneration

→ Richtige Ernährung gibt es nicht.
Jeder ernährt sich nach dem Stand seines Bewusstseins.

4. Grundbestandteile der Nahrung

Kohlenhydrate und Fette liefern Energie.

Eiweiße (Proteine) sind für das Wachstum und Regeneration zuständig.

4.1 Kohlenhydrate

Verbreitete Kohlenhydrate

- Nahrungsmittel aus Weißmehl/Vollkorn, Brot/Brötchen, Pasta, Kuchen
- Zucker
- Weißer Reis

→ Diese Kohlenhydrate sind raffiniert, es sind „leere“ Kalorien. Schneller Anstieg der Energie aber auch ein schneller Abfall. Folgen sind: Müdigkeit, Heißhunger, Stimmungsschwankungen und Übersäuerung des Körpers.

Gesunde Alternativen

- Hülsenfrüchte
Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen
 - Kohlenhydrat-haltige Gemüse
Süßkartoffel, Kürbis
 - Pseudogetreide
Buchweizen, Hirse, Amarant
 - Getreidekörner/Sprossen
 - Obst
Äpfel, Bananen - mit Nüssen verzehren
- Vollwertige Kohlenhydrate liefern langfristige Energie und sorgen für basischen Körper.

4.2 Fette

Gute Fette sind sehr wichtig für den optimalen Stoffwechsel im Körper. Es müssen richtige Fette sein.

Verbreitete Fette

Raps, Margarine, Bratfett, Palmöl sind gesättigte Fettsäuren

→ Führen zur Übersäuerung des Körpers.

Gesunde Alternativen

- Öle
Olivenöl (nativ extra), Sonnenblumenöl, Kokosöl
 - Milchprodukte
Sahne, Butter
 - Omega 3
Fisch, Walnüsse
 - Sonstige
Avocado, Oliven, Samen, Nüsse
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren

4.3 Eiweiße

Verbreitete Eiweiße

Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte

Tierische Eiweiße verändern seine Struktur nach der thermischen Behandlung schon ab 42° C durch das Kochen, Braten usw. und sind damit für den Körper nicht optimal.

Gesunde Alternativen

Gemüse

Struktur des pflanzlichen Eiweißes nach dem Erhitzen bleibt unverändert. Zudem enthält Gemüse viel Faserstoffe (Ballaststoffe), die sehr wichtig für den aktiven Darm und sind somit sehr wichtig für die Verdauung.

→ 30 % der Gemüse roh essen, z.B. als Salat.

Tipp: Statt Fleisch Gemüse-Bratlinge einsetzen.

Fisch/Meeresprodukte/Algen

Fisch ist durch seinen hohen Omega 3 Gehalt optimal für den Körper. Omega 3 ist im Fisch enthalten durch seine Ernährung von Algen.

Tipp: Fische aus dem Wildfang sind den Fischen aus Aquakultur oder Bio-Fischen vorzuziehen.

5. Wasser

Wasser ist das wichtigste Grundnahrungsmittel für den Körper.

Wasser ist zudem ein Informationsträger (Japanischer Wissenschaftler Nasaru Emoto).

Lebendiges Wasser trinken durch positives Mindset.

Tipp: Beschriftung auf den Bechern beachten. Es sollen nur positive Wörter drauf stehen. Oder den Becher selber beschriften mit Liebe, Segen, Dankbarkeit usw. oder Blume des Lebens aufkleben.

6. Intuition

- Einkaufen worauf die Aufmerksamkeit gelenkt wird also worauf der erste Blick fällt
- Körpersymptome beachten und deuten
- Gewohnheiten bewusst ändern

Tipp: Achten auf die innere Stimme: „Nein, das brauche ich nicht“.
Das ist die Antwort auf die Intuition

7. Geist

- Wo sind unsere Gedanken?
Vergangenheit – (Selbst)Urteil
Zukunft – Sorgen
- Ärger, Wut, Sorgen, (Selbst)Urteil loslassen
- Positives Mindset
- Fokus auf Lösungen – nicht auf Probleme
Es gibt keine Probleme. Es sind die Aufgaben/Herausforderungen des Lebens und dienen unserer Entwicklung.
Die Lösung ist auf der Rückseite der Medaille enthalten.
Tipp: Gedanken beobachten und sie in positive Richtung lenken oder sie wie Wolken ziehen lassen.

8. Seele

- Gedanken erzeugen Gefühle
- Gefühle bestimmen unsere Realität
- Achtsamkeit mit den Gefühlen
Sich bewusst mit dem Wohlgefühl erfüllen.
- Richtiges Atmen
Einatmen – Bauch wird rund, kurz halten
Ausatmen – Bauchnabel küsst die Wirbelsäule. Ausatmen länger als Einatmen.
Tipp: Einen Augenblick vom Alltag „Auszeit“ nehmen, sich mit dem Wohlgefühl erfüllen und den Atem beobachten.

9. Umsetzung

9.1 Im Alltag

- Beim Aufwachen
Gedanken bei Seite schieben, Dankbarkeit/Freude fühlen.
- Frühstück
Als ersten ein Glas warmes Wasser trinken. Das aktiviert die Verdauung
Gemüse einbauen: Salat, Möhren, Fenchel, Paprika, Gurken, Tomaten
- Mittag
Salat (ideal) vorweg, oft vegetarisch, Hülsenfrüchte
- Abendessen:
gedünstetes Gemüse, Vollkornbrot
→ Gut kauen, das Essen zelebrieren ohne Nebenbeschäftigung mit Dankbarkeit
Tipp: Atemübungen machen, so oft die Erinnerung daran kommt
oder Wecker stellen (z.B. jede 2 Stunden)

9.2 In Beruf(ung)

Optimale Ernährung für verschiedene beruflichen Situationen:

- Kurzer intensiver Vortrag
Salat, **Fisch, Steak, Roastbeef, Gemüse**, Joghurt oder Buttermilch
- Marathonsitzung
Salat, Hülsenfrüchte, Gemüse, Pilze, Lachs, Käse
Keine Mehlprodukte oder Desserts
- Kreativität
Salat, Pasta/Gnocchi mit **pikanter Soße** oder Gorgonzola
- Teamarbeit / Ruhephase
Meerfisch, Hühnchen, Eier, Süßkartoffel, Kürbis, Hülsenfrüchte, Pseudogetreide

10. Fragen und Antworten

Frage: Welche Öle sind zum Braten geeignet?

Gesunde Fette und Öle können sich bei zu großer Hitze in gesundheitsschädliche Fette verwandeln. Deshalb sollten nur Fette mit hohem Rauchpunkt beim Braten verwendet werden.

Übersicht Rauchpunkte von Fetten

Öl	Rauchpunkt in °C
Erdnussöl	230
Ghee	205
Kokosöl	200
Olivenöl	180
Sonnenblumenöl	180
Sesamöl	175

Frage: Ich esse viel nebenbei im Stehen während ich einige Sachen erledige, weil ich nach dem Job die Kinder zum Training bringen muss. Dadurch habe ich keine Zeit dafür die Mahlzeit in Ruhe einzunehmen.

- Als erstes Nichts verändern, dafür bewusst machen: was esse ich, wie viel esse ich so dadurch insgesamt? Würde ich weniger essen, wenn ich im Sitzen eine Mahlzeit einnehme? Andere Mahlzeiten (Frühstück, Abendessen) dafür bewusst genießen.
- Dann genau so essen, aber jetzt mit dem bewussten Genießen der Speisen im Stehen.
- Erste Veränderungen könnten sein: Andere Beschäftigungen bewusst machen, Prioritäten setzen. Was davon kann ich weglassen oder anders organisieren, damit ich Zeit für das Essen habe. Z.B. Etwas früh morgens erledigen, solange die Kinder noch schlafen → das kann triggern, gehört aber zu einem großen Sprung in der eigenen Entwicklung :-)
- Familie in die Alltagsaufgaben einbinden.
- Positives Mindset fördern: Ich schaffe alles mit Leichtigkeit in kurzer Zeit.

Frage: Führen Süßkartoffel zu einem erhöhtem Gewicht?

- Süßkartoffel enthalten viele wertvolle Kohlenhydrate, Vitamine und Spurenelemente, die für den Körper wichtig sind. Sie sind besser als normale Kartoffel für die Ernährung.
- Die gesamte Ernährung beeinflusst das Gewicht, nicht einzelne Lebensmittel.
Optimal: Nach und nach Weißmehl und Zucker reduzieren.
- Positives Mindset aufbauen
Sind negative Gedanken aus Vergangenheit unbewusst vorhanden? Was schleppe ich mit mir rum? Vergebung / Loslassen praktizieren. Selbstliebe fördern.
- Unterbewusste Abläufe optimieren
Die Sprache des Lebens ist positiv. NICHT und KEIN existieren nicht.
Momentan sind folgende Gedanken und Gefühle präsent: Ich will NICHT füllig sein.
Das NICHT wird gestrichen – es bleibt: Ich will füllig sein.

Neue positive Gedanken/Gefühle bewusst wählen. ZB.:

- Ich habe einen Wohlfüllkörper
- Ich bin schlank und wundervoll

Visuelle Techniken einsetzen als Visionboard. Foto von einem Körper aus dem Katalog/Internet ausschneiden, seinen Kopf aus dem Foto drauf setzen. Irgendwo platzieren, wo das oft gesehen wird, aber nur für einen selbst. Auf dem Papier oder als Sperrbildschirm auf dem Smartphone. Beim Anschauen sich immer wieder mit dem Wohlgefühl erfüllen, wie man sich in diesem Körper füllt.

Frage: Sind Haferflocken eine gute Frühstücksalternative?

Reine Haferflocken als ganzes Blatt in Bioqualität sind eine gute Alternative zu den Brötchen. Brötchen mit Hefe liefern nur leere Kalorien und Hefe vermehrt die Anzahl von „schlechten“ Bakterien/Pilzen im Darm.

Der Frühstück wird durch Ergänzung von frischen Früchten noch optimaler mit Vitalstoffen vervollständigt.

Dagegen enthalten fertige Müslimischungen mit Fruchtzusätzen sehr viel Zucker! Feinblatt enthält nicht nur Haferflocken, deshalb eher nicht so optimal, auch wenn diese Sorten schneller weich werden.

Tipp: Ganze Haferflocken mit Milch oder Joghurt über Nacht einweichen (Overnight Oats). Morgens ist dann der Frühstück schon fertig, auch zum Mitnehmen ins Büro. Einfach mit frischen Früchten garnieren oder Abends mit gefrorenen Beeren belegen. Über Nacht sind die Beeren aufgetaut und der Frühstück ist fertig.

Die optimalste Lösung für Fortgeschrittene:

Entweder selber Brot aus Urgetreide als Sauerteigbrot backen oder Ganze Körner als Urgetreide (Hafer, Dinkel, Roggen, Emmer, Einkorn, Kamut) über Nacht im Wasser einweichen und morgens mit Sahne und geriebenen Früchten vermischen.

Frage: Wie ist Kaffee gesundheitlich zu beurteilen?

Kaffee gehört für viele zum Genuss. Ohne Milch ist er zwar optimaler wegen der erhitzten Eiweißen. In Maßen kann der Milchkaffee bewusst als Genussmittel verzehrt werden. Mit einem Wohlgefühl verbinden, dann ist der Balance des Geistes und Seele auch eingebunden.

→ Die gerösteten Bohnen enthalten Röststoffe und teilweise chemische Zusätze.