

Die 4 Grundprinzipien

für Vitalität & Klarheit nach dem Essen

Eine kompakte Orientierung für deinen Alltag

WANN esse ich? • WAS esse ich? • WIE esse ich? • WIE VIEL esse ich?

Worum es geht

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat einen unmittelbaren Einfluss darauf, wie wir uns nach dem Essen fühlen.

Ziel ist dabei nicht, durch das Essen zusätzliche Vitalität oder geistige Klarheit zu erzeugen. Vielmehr geht es darum, unsere Ernährung so zu gestalten, dass sie uns in unserer vorhandenen Vitalität, Klarheit und Leistungsfähigkeit möglichst wenig einschränkt.

Vier einfache Grundfragen geben Orientierung

WANN

esse ich?

WAS

esse ich?

WIE

esse ich?

WIE VIEL

esse ich?

Die vier Grundprinzipien sind keine starre Ernährungsform. Sie helfen dir, die für dich entscheidenden Stellschrauben zu erkennen.

1

WANN ESSE ICH?

WANN esse ich?

Unser Körper ist nicht zu jedem Zeitpunkt gleichermaßen bereit, neue Nahrung aufzunehmen.

Wenn wir noch deutlich gesättigt sind und trotzdem weiteressen oder bereits die nächste Mahlzeit zu uns nehmen, kann dies unser körperliches Wohlbefinden und unsere Vitalität nach dem Essen beeinträchtigen.

ORIENTIERUNG FÜR DEN ALLTAG

Der richtige Zeitpunkt, neue Nahrung aufzunehmen, ist:

Die vorherige Sättigung ist abgeklungen und es stellt sich ein leichter, natürlicher Hunger ein.

Achte dabei weniger auf starre Essenszeiten und mehr auf die Signale deines Körpers.

WAS esse ich?

Was wir essen, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir uns anschließend fühlen.

Dabei sind insbesondere zwei Punkte relevant:

LEICHTIGKEIT DER MAHLZEIT

Schwere Mahlzeiten können den Körper stärker beanspruchen und dazu führen, dass wir uns anschließend müde und träge fühlen. Ein wesentlicher Faktor kann dabei die Menge an Fett innerhalb einer Mahlzeit sein.

Kann ich meine Mahlzeit etwas leichter gestalten, ohne meine Ernährungsweise grundsätzlich verändern zu müssen?

QUALITÄT UND NATÜRLICHKEIT: Je stärker Lebensmittel verarbeitet sind, desto mehr unterschiedliche Bestandteile und Zusatzstoffe können Bestandteil des Produktes sein. Wenn du feststellst, dass du dich nach bestimmten Lebensmitteln körperlich unwohl oder mental benebelt fühlst, kann es hilfreich sein, stärker auf natürliche und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zurückzugreifen und darauf zu achten, welche Produkte und Hersteller du persönlich gut verträgst.

Orientierung für den Alltag

Bevorzuge nach Möglichkeit leichte, natürliche und qualitativ hochwertige Lebensmittel - und beobachte, wie dein Körper darauf reagiert.

WIE esse ich?

Essen findet heute häufig nebenbei statt.

Wir schauen auf unser Smartphone, lesen etwas, arbeiten weiter oder beschäftigen uns gleichzeitig mit anderen Dingen.

Dadurch verlieren wir leicht die Aufmerksamkeit für den eigentlichen Prozess des Essens - insbesondere für das Kauen.

Gründliches Kauen zerkleinert die Nahrung und bereitet sie auf den weiteren Verdauungsprozess vor. Gleichzeitig wird die Nahrung mit Speichel vermischt.

ORIENTIERUNG FÜR DEN ALLTAG

Versuche, während des Essens mögliche Ablenkungen zu reduzieren.

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeit und kaue gründlich.

Du musst daraus kein kompliziertes Ritual machen. Entscheidend ist zunächst, dem Essen wieder etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

WIE VIEL esse ich?

Auch eine grundsätzlich passende Mahlzeit kann uns belasten, wenn wir mehr essen, als für unseren Körper in diesem Moment angemessen ist.

Viele Menschen kennen die Erfahrung: Eigentlich sind wir bereits satt - essen aber trotzdem weiter, weil das Essen gut schmeckt, weil noch etwas auf dem Teller liegt oder weil wir uns in einer gesellschaftlichen Situation befinden.

Die Folge kann sein, dass wir uns nach der Mahlzeit schwer, träge und weniger leistungsfähig fühlen.

EINE EINFACHE PRAKTISCHE METHODE

Wenn du dazu neigst, regelmäßig zu viel zu essen, kannst du deine Portionsgröße bereits vor Beginn der Mahlzeit festlegen.

Gib dir nur die Menge auf den Teller, die dir als angemessene Portion erscheint.

Dadurch musst du die Entscheidung, wann du aufhörst zu essen, nicht erst während der Mahlzeit treffen.

Die 4 Grundprinzipien auf einen Blick

1

WANN?

Iss möglichst dann, wenn die vorherige Sättigung abgeklungen ist und sich ein natürlicher Hunger einstellt.

2

WAS?

Bevorzuge leichte, möglichst natürliche und qualitativ hochwertige Lebensmittel.

3

WIE?

Reduziere Ablenkungen und kaue deine Nahrung gründlich.

4

WIE VIEL?

Vermeide es, mehr zu essen, als für dich angemessen ist. Wenn nötig, lege deine Portionsgröße bereits vor der Mahlzeit fest.

Entscheidend ist deine persönliche Erfahrung

Die vier Grundprinzipien sind keine starre Ernährungsform.

Es geht nicht darum, deine bisherigen Essgewohnheiten vollständig aufzugeben oder von heute auf morgen alles anders zu machen.

Viel wichtiger ist es herauszufinden:

Welche Stellschrauben machen für dich persönlich den größten Unterschied?

Beobachte deshalb in deinem Alltag:

- Wie fühlst du dich direkt nach einer Mahlzeit?
- Bleiben deine Vitalität und geistige Klarheit erhalten?
- Welche Lebensmittel und Portionsgrößen tun dir besonders gut?
- Unter welchen Bedingungen bemerkst du Müdigkeit, Schwere oder geistige Benebelung?

Oft sind es nicht große Veränderungen, sondern einige wenige entscheidende Anpassungen, die einen spürbaren Unterschied machen.

Vital & klar nach dem Essen

Das Ziel: Deine Ernährung so zu gestalten, dass du dich auch nach dem Essen körperlich wohl, geistig klar und leistungsfähig fühlst.