

DER EINSTIEG IN EIN NEUES WOHLBEFINDEN

Gesunde Ernährung leicht gemacht



Anna Tezel, BA B.Sc.
balanced-body@outlook.com

EINLEITUNG

Warum gesunde Ernährung wichtig ist

Gesunde Ernährung beeinflusst unsere Energie, Konzentrationsfähigkeit, Stimmung und langfristige Gesundheit. Viele Menschen fühlen sich im Alltag müde oder kämpfen mit Heißhungerattacken – oft als Folge ungünstiger Ernährungsgewohnheiten wie zu viel Zucker und verarbeiteten Lebensmitteln.

Auch ich habe das erlebt. Durch eine bewusste Umstellung meiner Ernährung habe ich schnell gemerkt, wie positiv sich das auswirkt: mehr **Leistungsfähigkeit** im Alltag, bessere **Fitness** und ganz nebenbei auch ein gesünderes **Gewicht** – ohne strenge Diät oder Verzicht.



Schon kleine Veränderungen können also einen großen Unterschied machen. Dieses eBook gibt dir einen Überblick über die Grundlagen gesunder Ernährung und zeigt einfache Wege, sie Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren.

- Anna Tezel

Häufige Mythen über Ernährung

Im Bereich Ernährung kursieren zahlreiche Mythen, die für Verwirrung sorgen und Menschen oft daran hindern, langfristig gesunde Entscheidungen zu treffen

Mythos 1: „Gesund essen ist teuer und kompliziert.“

Fakt: Studien zeigen, dass eine Ernährung mit mehr Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten nicht zwingend teurer ist. Besonders saisonale, regionale Lebensmittel sind oft günstiger als Fertigprodukte oder Fast Food (DGE, 2021). Auch die FAO weist darauf hin, dass einfache Grundnahrungsmittel wie Bohnen, Hafer und Gemüse kostengünstig und nährstoffreich sind (FAO, 2019).

Mythos 2: „Man muss auf alles verzichten.“

Fakt: Restriktive Diäten führen oft zu Heißhunger und Frust. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass eine gesunde Ernährung nicht auf Verzicht basiert, sondern auf Ausgewogenheit. Genussmittel wie Schokolade oder Kaffee können in Maßen Teil einer gesunden Ernährung sein (WHO, 2020).

Mythos 3: „Nur mit strengen Diäten nimmt man ab.“

Fakt: Strikte Diäten zeigen zwar kurzfristige Erfolge, führen aber häufig zum Jo-Jo-Effekt. Nachhaltiger Gewichtsverlust gelingt besser über kleine, dauerhafte Veränderungen in den Essgewohnheiten. Studien belegen, dass Lebensstilumstellungen (inkl. Ernährung, Bewegung, Schlaf) effektiver und langfristiger wirksam sind (Johnston et al., 2014).

Mythos 4: „Kohlenhydrate machen dick.“

Fakt: Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle des Körpers. Entscheidend ist die Art der Kohlenhydrate. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst sind nährstoffreich und sättigend. Problematisch sind vor allem raffinierte Zucker und Weißmehlprodukte (Harvard T.H. Chan, 2022).

Mythos 5: „Fett ist grundsätzlich ungesund.“

Fakt: Fette sind essenziell für den Körper – für Zellmembranen, Hormone und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Ungesättigte Fettsäuren (z. B. aus Nüssen, Samen, Olivenöl, Fisch) wirken sogar schützend auf Herz und Gefäße. Ungesunde Transfette aus industriell verarbeiteten Produkten sollten hingegen gemieden werden (Mozaffarian et al., 2006).

Die Basics einer gesunden Ernährung

Vielfalt auf dem Teller

Eine abwechslungsreiche Ernährung sorgt für eine breite Versorgung mit Nährstoffen. Die DGE empfiehlt, täglich unterschiedliche Lebensmittelgruppen zu kombinieren. Besonders bunte Gemüse und Obst liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (DGE, 2021).



Ausgewogenes Verhältnis der Makronährstoffe

Kohlenhydrate: sollten 45–55 % der Energiezufuhr ausmachen, vorzugsweise aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst.

Proteine: wichtig für Muskeln, Immunsystem und Hormone. Quellen sind Hülsenfrüchte, Fisch, Milchprodukte, Eier und mageres Fleisch.

Fette: ca. 30–35 % der Energiezufuhr, vor allem ungesättigte Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse). Gesättigte Fette (z. B. Butter, Wurst) sollten in Maßen konsumiert werden (WHO, 2020).



Die Basics einer gesunden Ernährung

Ballaststoffe & Gemüse

Ballaststoffe fördern die Verdauung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und senken nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und Darmkrebs (Anderson et al., 2009). Empfehlung: mind. 30 g pro Tag (DGE, 2021).



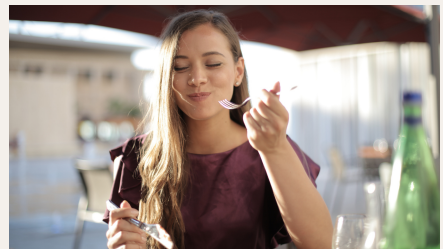
Flüssigkeitszufuhr

Bereits ein Flüssigkeitsdefizit von 1–2 % des Körpergewichts kann zu Konzentrationsstörungen und Müdigkeit führen. Die Empfehlung liegt bei ca. 1,5–2 Litern Wasser pro Tag, je nach Aktivität und Temperatur (EFSA, 2010).



Bewusstes Essen

Studien zeigen, dass achtsames Essen („Mindful Eating“) zu einer besseren Regulation des Hungergefühls führt und das Risiko von Übergewicht verringern kann (Mason et al., 2016). Praktische Tipps: langsam essen, gründlich kauen, Mahlzeiten ohne Ablenkung genießen.



Quick-Wins für deinen Alltag



Rezeptideen

Frühstück: Overnight Oats mit Beeren und Nüssen

Snack: Gemüsesticks mit Hummus

Abendessen Vollkornpasta mit Lachs



Einkaufsliste für 3 Tage

- Gemüse & Obst (saisonal)
- Vollkornprodukte (Nudeln, Brot, Quinoa, Haferflocken, etc.)
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen)
- Nüsse und Samen (Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, etc.)
- Milchprodukte: z.B. Naturjoghurt, Skyr, Magertopfen
- Mageres Fleisch



Mini - Challenge

“Ersetze eine Mahlzeit pro Tag durch eine frisch zubereitete, gesunde Variante.”

Dranbleiben OHNE Druck

Die meisten Ernährungsumstellungen scheitern, weil die Erwartungen zu hoch sind. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen – sondern Schritt für Schritt neue Routinen zu entwickeln.

Hilfreich sind:

- Meal Prep
- Einkaufslisten & fixe Essenszeiten
- Kleine Ziele setzen und Fortschritte feiern

Nachhaltige Veränderungen entstehen durch Konsistenz, nicht Perfektion.



Dein nächster Schritt:

Dieses eBook gibt dir eine erste Orientierung für gesunde Ernährung. Doch jeder hat individuelle Bedürfnisse und Herausforderungen.

In meiner persönlichen Ernährungsberatung entwickeln wir gemeinsam einen Plan, der zu deinem Alltag passt – praxisnah, alltagstauglich und nachhaltig.

Buche dein kostenloses Erstgespräch hier: www.balanced-body.at/



Quellen und Verweise:

- Anderson, J. W., et al. (2009). Health benefits of dietary fiber. *Nutrition Reviews*, 67(4), 188–205.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2021). 10 Regeln der DGE für eine vollwertige Ernährung.
- European Food Safety Authority (EFSA). (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2019). The State of Food Security and Nutrition in the World.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022). The Nutrition Source: Carbohydrates & Healthy Eating Plate.
- Johnston, B. C., et al. (2014). Comparison of weight loss among named diet programs in overweight and obese adults: a meta-analysis. *JAMA*, 312(9), 923–933.
- Mason, A. E., et al. (2016). A mindful eating intervention for binge eating disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(8), 675–687.
- Mozaffarian, D., et al. (2006). Trans fatty acids and cardiovascular disease. *New England Journal of Medicine*, 354(15), 1601–1613.
- World Health Organization (WHO). (2020). Healthy diet – Fact sheet.

Das ebook wurde mit canva.com erstellt inkl. Bilddateien.