

Oliver Kolb. Ernährungsberater. Trainer.

# Der Ernährungsführerschein

Der interaktive  
Ernährungsratgeber.  
Gesünder, leichter und  
leistungsfähiger im  
modernen Alltag.



Was wir von Fred Feuerstein lernen können



Hallo liebe/r Leser/in,

mit großer Freude möchte ich Dir mein Workbook  
"Der Ernährungsführerschein" schenken.

Mit diesem Buch möchte ich Dir die Möglichkeit geben,  
Dich gesund zu ernähren, fitter zu sein und Dein  
Wohlbefinden zu steigern - ganz ohne strenge Diäten oder  
den Verzicht auf alles, was Du liebst.

Denn ich weiß, wie frustrierend es sein kann, bereits viele  
Methoden ausprobiert zu haben, um abzunehmen, und  
dennoch nicht die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Deshalb habe ich dieses Workbook entwickelt, um Dir einen  
neuen Weg aufzuzeigen. Es ist eine umfassende Anleitung,  
die Dich dabei unterstützt, Deine Ziele zu erreichen und  
Deine persönliche Erfolgsgeschichte zu schreiben.

Gesunde Grüße,

Dein Coach Olli



***"Eine Investition in sich selbst zahlt sich  
immer am besten aus!" Benjamin Franklin***

# Was kannst du nach diesem Buch?

Durch das Führen des Ernährungsprotokolls wird dein persönlicher Ernährungsalltag optimiert.

- Nachhaltiges Abnehmen, wenn Gewichtsreduktion dein Ziel ist.
- Gesunde Ernährung, wenn ein gesundes Leben dein Ziel ist.
- Ungesunde Snacks entlarven und leckere gesunde Alternativen wählen können.
- Zusammenhänge verstehen welche Lebensmittel gesund machen und welche nicht.

**"Alles sollte so  
einfach wie möglich  
gemacht werden,  
aber nicht  
einfacher."**

**Albert Einstein**



# Der Ernährungsführerschein

Das ErnährungsCoaching nach dem "Artgerecht Leben" Konzept.

Die moderne Ernährung erfordert fundiertes Fachwissen um sich im Dschungel der Mythen, Trends, Angebote und Ernährungsformen zurechtzufinden. Der "Ernährungsführerschein" vermittelt dir dieses Wissen auf leicht verständliche und unterhaltsame Art und Weise.

Interaktiv kannst du mit dieser Anleitung deine Ernährung optimieren. Du wirst gesünder, leichter und leistungsfähiger als je zuvor. Außerdem ist deine Ernährungsoptimierung durch das Führen eines Ernährungsprotokolls nachhaltig und anhaltend.

Denn es wird DEIN Alltag optimiert.

**Das kann kein Ernährungsplan.**

Was wir von Fred Feuerstein lernen können.

„ERNENNE DEINEN KÖRPER ZU DEINEM KULT!“



**Impressum:**

**Autor:**

Oliver Kolb  
Ernährungsberater  
Fachberater für Säuglings &  
Kleinkinderernährung  
Trainer

[www.oliver-kolb.de](http://www.oliver-kolb.de)

**Ebook erstellt mit:**

[www.canva.com](http://www.canva.com)

---

**Bildquellen:**

[www.canva.com](http://www.canva.com)  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**MiniMe erstellt mit:**

<https://www.bitmoji.com>

**Quellen:**

[www.Montignac.com](http://www.Montignac.com)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich durch die Umsetzung der in diesem Buch aufgeführten Empfehlungen, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

# INHALTSVERZEICHNIS

## VORWORT

8

WAS IST DER ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN?

9

WAS IST DAS "ARTGERECHT LEBEN" KONZEPT?

10

WER IST COACH OLIVER?

11

WER IST TITO TIGER?

## DAS ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

13

DIE BASIS DEINER ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG.

## DER ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN

25

SCHRITT 1: GETRÄNKE. EIN PROSIT DER GESUNDHEIT.

33

SCHRITT 2: VITAMINE & CO. KRAFTSTOFF UNSERES KÖRPERS.

39

SCHRITT 3: EIWEISS. BAUSTEIN DES LEBENS.

45

SCHRITT 4: FETT. DAMIT LÄUFTS WIE GESCHMIERT.

51

SCHRITT 5: EXTRAS. DIE MODERNEN VERSUCHUNGEN.

## EXTRA

59

NATÜRLICHE BEWEGUNG.

**Bevor es losgeht:**

Erfahre mehr über den  
"Ernährungsführerschein",  
das "Artgerecht Leben" Konzept,  
über mich, sowie unserem  
Maskottchen Tito Tiger.



# DER ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN

## DIE SCHRITTWEISE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG



## Was ist der Ernährungsführerschein?

*SCHON WIEDER NUR EIN  
NEUER ERNÄHRUNGSTREND?*

Genau das Gegenteil ist der Fall!

Die moderne Ernährung ist nicht selten nährstoffarm, enthält zu viele Kalorien und macht uns übergewichtig und krank. Die Industrie regt uns mit schillernder Werbung und farbenfrohen Bildern zum Kauf an und verspricht Zeitersparnis und guten Geschmack. Doch diese modernen Lebensmittel sind durch die industrielle Verarbeitung völlig nutzlos für unseren Körper. Sie liefert uns kaum Nährstoffe, im Gegenzug dazu aber reichlich Kalorien.

Echtes Essen braucht keine Werbung!

Um leicht, gesund, leistungsstark und in Folge dessen stressresistent leben zu können, müssen wir wieder zurück zur Natürlichkeit. Doch was ist natürlich für uns?

Wir wissen es nicht mehr.

Der Ernährungsführerschein vermittelt dir dieses Wissen, um deine und die Zukunft deiner Familie gesünder zu gestalten. In den kommenden Schritten optimieren wir DEINEN Ernährungsalltag. Um zu verstehen was für uns gesund ist gehen wir gemeinsam zurück. Zurück zu unseren Wurzeln!

## WUSSTEST DU...?

Die "moderne" Ernährung begann 1958 als Maggi die Dosenravioli auf den Markt brachte. Das Zeitalter der Fertigprodukte hatte ihre Geburtstunde. Diese von der Industrie hergestellten Lebensmittel boomten und schnell stieg die angebotene Vielfalt. Heute kommt man kaum noch an Fertigprodukten vorbei. Sie sind schnell zubereitet und schnell gegessen. Doch wir verlieren den Bezug zu unserem Essen und vergessen, dass Essen uns nicht nur satt macht sondern auch ernähren muss.



# ARTGERECHT LEBEN

## WAS WIR VON FRED FEUERSTEIN LERNEN KÖNNEN

### Was ist das "Artgerecht Leben" Konzept?

#### ZURÜCK ZU DEN WURZELN

"Artgerecht" ist ein Begriff bekannt aus der Tierhaltung. Wenn ein Tier artgerecht gehalten wird, lebt es gesund. Es bekommt für seine Art entsprechendes Futter, Bewegung und Behausung.

Wir sind ebenfalls Säugetiere und unsere Spezies "Homo Sapiens" gibt es seit mehreren einhunderttausend Jahren. Genau diese hunderttausend Jahre alte Programmierung ist noch in uns. Sie ist fest in unserer DNA verankert. Das "Artgerecht Leben" Konzept ist keine neue Ernährungsform. Ganz im Gegenteil. Vielmehr heißt es: Zurück zu unseren Wurzeln. Das bedeutet jetzt nicht: Zurück in die Höhle! Aber dieses Konzept vermittelt dir das Wissen, was unser Körper wirklich an Nahrung braucht um gesund und leistungsfähig zu sein.

In den kommenden Schritten optimieren wir schrittweise deine Ernährungsgewohnheiten und du wirst mit dem erlangten Wissen in der Lage sein jedes deiner Ziele zu verwirklichen.

- abnehmen
- gesund werden/bleiben
- leistungsfähiger sein
- sich wohl fühlen

Alles kann man mit einer gesunden, unserer Art entsprechenden Ernährung erreichen.

### WUSSTEST DU...?

Unser moderner Lebensstil, die Ernährung und unser Bewegungsmuster kollidiert völlig mit unserer Programmierung. Wir werden krank, übergewichtig und uns fehlt die Leistung. Bei Völkern in Südamerika, die noch so leben wie vor einigen tausend Jahren, sind Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen gänzlich unbekannt. Sie leben eben artgerecht.



# Wer ist Coach Oliver?

## MEINE GESCHICHTE

Mein Name ist Oliver Kolb, Ernährungsberater, Fachberater für Säuglings- & Kleinkinderernährung und Trainer und komme aus dem schönen Bad Wurzach. Amtierender Mr. Strongarm eines Fitnessmagazins.

Doch ich war nicht immer schlank und fit. Vor ein paar Jahren noch hatte ich einen BMI von 31 und brachte 30kg Übergewicht auf die Waage..

Bis es schließlich eines Tages "Klick" machte. Anfangs begang ich viele Fehler, der JoJo war mein ständiger Begleiter. Ich investierte viel Geld in Abnehmprodukte. Alles vergebens! Doch ich gab nicht auf und habe es schließlich geschafft.



109kg



78kg

Inzwischen ist es zu meiner Leidenschaft geworden Menschen darüber aufzuklären wie gesunde Ernährung und ein gesundes Leben wirklich funktioniert.

Ganz ohne Abnehmprodukte, ohne stundenlanges strampeln auf dem Crosstrainer oder Verzicht.

Gesund leben kann ganz einfach sein, wenn man weiß wie. Bei der heutigen Vielfalt an Lebensmitteln ist ein Führerschein nötig geworden um sich im Dschungel der Angebote und Mythen zurecht zu finden.

Ausgehend von unserer alten Programmierung werden wir den modernen Speiseplan analysieren und unsere Ernährungsgewohnheiten schrittweise optimieren.

Scan mich



*"Sogar das Fernsehen wurde damals auf meine Gewichtsabnahme aufmerksam und drehte einen Beitrag über mich. Scanne den Code um ihn anzuschauen."*





# Wer ist Tito Tiger?

## UNSER MASKOTTCHEN

Nun, es entstand eigentlich aus einem Spass heraus. Ich schenkte den Kleinen meiner damaligen Freundin (jetzt Frau) zum 3 Monatigen. Wir nahmen ihn immer öfter mit in den Urlaub, auf Tripps, zum Essen. Irgendwann war er einfach überall dabei und landete sogar auf allen Bildern. Er entwickelte seine eigene Persönlichkeit.

Als es darum ging, mich als Ernährungsberater selbstständig zu machen, sprach mir als erstes meine Frau Jasmine Mut zu, direkt gefolgt von Tito. Er ist zu unserem Maskottchen geworden und ziert sogar unser Logo.

Selbst bei den Coachings steht er mir tatkräftig zur Seite. Er motiviert uns und bringt uns zum lachen und das ist eines der wichtigsten Dinge im Leben. Gemeinsam Lachen.

## *Tito's Tipp.*

Kleine Alltagstipps zur leichteren Umsetzung.

In den folgenden Schritten der Ernährungsoptimierung wird dir Tito immer wieder ein paar praktische Tipps mit auf den Weg geben, damit du deine Ernährungsoptimierung ganz einfach in deinen Alltag einbauen kannst .



**Kein Ernährungsplan kann deinen Alltag widerspiegeln.**

Deswegen scheitern alle, die Pläne befolgen.

Aus diesem Grund ist das Ernährungsprotokoll so wichtig.

Bevor wir mit der Ernährungsoptimierung starten. Führe das Ernährungsprotokoll eine Woche wie in der Anleitung beschrieben.

Esse und trinke wie immer, aber notiere es.

Mit diesem Ernährungsprotokoll optimieren wir anschließend deine Ernährung.



# Anleitung

"Trage hier deine Termine ein die du heute zu erledigen hast."

Arbeit/  
Familie/Freizeit  
Jeden Termin

"Das ist das Ernährungstagebuch. Denk dran, je genauer, desto besser ist deine Optimierung"

"Kalorienzählen brauchst du nicht. Ebenso das Wiegen deines Essens ist nicht nötig. Aber du musst alles aufschreiben. Jede Mahlzeit, jeder Snack und jedes Getränk. Benutze Portionsgrößen wie zum Beispiel: Eine Scheibe, ein Stück, einen halben Teller, eine Messerspitze usw. Ebenso ist es wichtig, dass du die Mehlsorte aufschreibst. Sind es zum Beispiel Vollkornnudeln, Dinkelbrötchen oder Weißmehl Toast? All das ist wichtig für deine Optimierung. Ausserdem darfst du keine Zubereitungsformen und versteckte Zutaten vergessen. Das kann etwas sein wie: In Öl angebraten, etwas Zucker im Kaffee oder Butter auf dem Brötchen.

Je genauer du alles notierst, desto genauer ist deine Optimierung.

"Wie war dein Tag heute?  
Hast du alle Termine geschafft?  
Schreibe es in deinen Worten."  
Stressig/Entspannt/  
Schlafqualität

MONTAG

DATEUM: .....

DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

.....

.....

.....

.....

DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....

.....

.....

BEWEGUNG

.....

MORGENS

.....

MITTAGS

.....

ABENDS

.....

WASSER

"Hast du etwas Bewegung in deinen Tag bringen können?"  
Sportart und Dauer

"Hast du bewusst etwas für deinen Körper oder Geist getan?"  
Ja/Nein

"Kreuze an wieviel reines Wasser du getrunken hast."  
1 Glas entspricht 0,3l

"ICH WÜNSCHE DIR VIEL ERFOLG UND EINE GUTE WOCHE!"





# DONNERSTAG

DATUM: .. 06.07.2018 .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

Arbeiten

Rasen mähen

Hausaufgaben korrigieren

Mit Tito essen gehen

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

Heute hatte ich einen guten Tag. Die Sonne hat geschienen und der Weg zur Arbeit war toll. Beim Essen habe ich mir heute einen Schokopudding gegönnt. Im Restaurant habe ich nur Wasser getrunken. Geschlafen hab ich gut.

## BEWEGUNG



Mit dem Rad zur Arbeit

Rasen gemäht. Bewusst auf Körperspannung geachtet

## MORGENS

1 Scheibe Vollkornbrot mit einer Scheibe Kochschinken. etwas Margarine.  
1 Kaffee mit Milch.  
1 Apfel. zum Snacken.

## MITTAGS

Kantine  
1 Schnitzel.  
Pommes etwa ein halber Teller.  
1 Esslöffel Majo dazu.  
Kleiner Salat mit Joghurtdressing.  
1 Schokopudding  
1 Glas Limonade  
3 Schokoriegel

## ABENDS

Beim Italiener. 1 Pizza Salami.  
1 Tiramisu.  
abends auf der Couch noch eine kleine Schüssel Chips.

WASSER



Ja, habe bewusst abends nur Wasser getrunken und bin früher ins Bett.

# MONTAG

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....

# DIENSTAG

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....

# MITTWOCH

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....

# DONNERSTAG

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....

# FREITAG

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....



# SAMSTAG

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....

# SONNTAG

DATUM: .....

## DEINE HEUTIGEN ERLEDIGUNGEN

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

[Empty box for task completion]

## DEIN FAZIT DES HEUTIGEN TAGES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## BEWEGUNG



.....  
.....  
.....

## MORGENS

[Large empty box for morning notes]

## MITTAGS

[Large empty box for midday notes]

## ABENDS

[Large empty box for evening notes]

WASSER



.....

# Der Ernährungsführerschein



Wenn man heutzutage wieder mehr auf sich und seinen Körper achten möchte und beginnt im Internet nach gesunder Ernährung zu suchen, bei Bekannten und Freunden um Rat zu fragen oder Magazine nach einer Antwort durchblättert, muss man schnell etwas feststellen.

Jeder hat eine andere Meinung, einen anderen Weg, oder eine andere Ernährungsform worauf er schwört.

Man denkt sich dann schnell:

*"Naja, eigentlich weiß ich ja wie man sich gesund ernährt."*

Geht es dir auch so wie mir damals?

Glauben das richtige zu essen und zu trinken führt zu Übergewicht, Jojo-Effekt, Heisshungerattacken und eventuell auch Krankheit. Erlange Wissen über die richtige Ernährung und du bist vor allem gefeit.

Ohne Verbote, ohne Pläne, Shakes und Kalorien zählen.

*"Glauben und Wissen verhalten sich wie die zwei Schalen einer Waage: in dem Maße, als die eine steigt, sinkt die andere."*

(Arthur Schopenhauer)

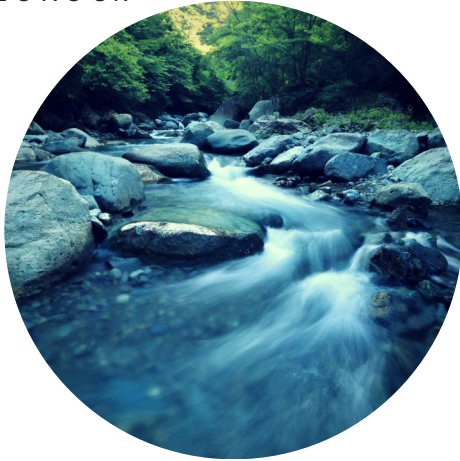
# Der Ernährungsführerschein



# GETRÄNKE. EIN PROSIT DER GESUNDHEIT

## Was hat man damals getrunken?

EIN BLICK ZURÜCK



Gleich zu Beginn der Ernährungsoptimierung gehen wir den wichtigsten Schritt in Richtung Gesundheit. Wir optimieren deine Trinkgewohnheiten.

Um zu verstehen was für unseren Körper gesund ist müssen wir einen Blick auf den Speiseplan unserer Vorfahren werfen. Zum Zeitpunkt der Programmierung unseres Körpers. Im ersten Schritt nehmen wir uns die Getränkekarte vor. Was gab es damals bei Fred Feuerstein zu trinken? Wie du oben auf Fred's Getränkeliste erkennen kannst war die Auswahl ziemlich klein und überschaubar. Eben vollkommen natürlich. Es gab keinen Supermarkt, keine Brauereien, keine Saftläden. Einfaches Wasser war das wichtigste Gut was es damals gab. Der menschliche Körper kann mehrere Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber es wird bereits nach 3 Tagen ohne Flüssigkeit lebensbedrohlich.

Fred bereitete sich eine Art Tee aus Kräutern zu, überwiegend um Erkrankungen zu lindern. Er trank außerdem das Blut aus erlegten Tieren. Milch und Milchprodukte gab es nicht. Von stark zuckerhaltigen, künstlichen Getränken weit und breit keine Spur. Auch Säfte fand man vergebens. Man trank was die Natur zu bieten hatte. Süßwasser, Tees aus frischen Kräutern und Blut.

### Getränkeliiste

- Wasser
- Kräutersud
- Blut



"Wasser ist der Quell  
allen Lebens und hat  
null Kalorien."

### WUSSTEST DU...?

Nicht umsonst wurden Behausungen, später Dörfer und Städte in der Nähe von Flüssen oder Seen gebaut. Wasser ist der Quell allen Lebens. Die Flüsse oder Seen versorgen uns mit Wasser zum trinken. Aber nicht nur das. Auch Nahrung wie Fische und Krebse findet man darin. Heute noch sind die größten Städte in wassernähe. Der Ursprung kommt aus der Zeit als dort die ersten Häuser gebaut wurden.

Blut, so wirst du mir zustimmen, muss heute sicher nicht mehr sein. Doch nehmen wir uns Fred's übrige Getränkeliste als Beispiel und optimieren unsere heutigen Trinkgewohnheiten. Allerdings etwas "modernisiert". Sei gespannt!



# Was trinken wir heute?

## EIN BLICK INS JETZT

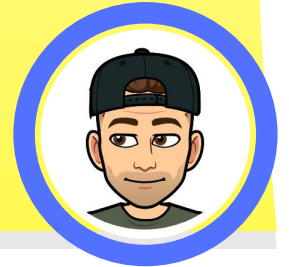
Heutzutage erschlägt uns eine schier unendlich große Auswahl an künstlich hergestellten Getränken. Limonaden, Energiedrinks, Bier, Säfte, Shakes, Cocktails in allen nur erdenklichen Farben, Geschmäckern und Konsistenzen. Zugegeben, manche schmecken wirklich lecker, aber gut für deinen Körper sind sie nicht. Habt ihr mal auf die Zutatenliste geschaut? In Deutschland muss jedes hergestellte Lebensmittel eine Zutatenliste haben und diese gibt uns Verbrauchern eine Übersicht was eben in einem Produkt enthalten ist. Macht euch mal den Spaß und schaut auf eurem Lieblingsgetränk die Zutatenliste an. Kennt ihr alle Zutaten? Könnte man sie irgendwo anpflanzen? Wenn du die Frage mit "JA" beantworten kannst, dann kannst du getrost davon trinken. Bedenke aber, dass Saft sehr viel Zucker und genausoviele Kalorien enthält wie Limonade.



Mehr und mehr Menschen wundern sich warum sie ständig krank sind. Warum ihnen die Belastbarkeit im Alltag fehlt. Warum sie immer dicker werden. Stell dir vor dein Körper ist ein Auto. Natürliche Nahrung, wie damals zu Fred's Zeiten sind dein "Kraftstoff". Heute bekommst du von der Industrie etwas als "Kraftstoff" verkauft, was schmeckt wie "Kraftstoff", riecht wie "Kraftstoff", aber keiner ist. Würde ein Auto mit so einem "Kraftstoff" laufen? Nein! Künstliche Lebensmittel können dir niemals das liefern was die Natur dir gibt. Nämlich NÄHRstoffe. Werde natürlich, nimm echten "Kraftstoff" zu dir. Starte mit den Trinkgewohnheiten.

## Getränkliste

- Kaffee mit Zucker
- Saft
- Limonade
- Energiedrinks
- Bier
- Wein
- Milch



Wenn du ein oder mehrere Zutaten nicht kennst, geschweige denn aussprechen kannst, überdenke den Nährwert dieser Getränke. Industriell hergestellte Getränke enthalten oftmals viel zu viel Zucker. Zucker ist ebenfalls künstlich hergestellt, aber dazu kommen wir im nächsten Schritt. Zucker macht uns krank. Es begünstigt die Gefahr an Diabetes Typ2 zu erkranken, begünstigt Übergewicht und sorgt für Heisshungerattacken. Aber der enthaltene Zucker ist noch längst nicht alles. Irgendwelche künstlichen Aromen, Süsstoffe, Zuckersersatzstoffe und noch viele andere Inhaltsstoffe die in Laboren designt wurden, stellt man uns zum Trinken vor die Nase. Über die gesundheitlichen Ausmaßen weiß man noch nichts genaues.

**"Limonade und Saft  
haben die gleiche  
Menge an Kalorien."**

# Ernährungsoptimierungen für den Alltag

## SCHRITT 1: DIE TRINKGEWOHNHEITEN

### Was sind die besten Durstlöcher?

Die besten Durstlöcher sind kalorienfreie Getränke. Dazu zählen:

- stilles Wasser
- ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees
- Saftschorlen, wenn du sie gut verdünnt (1/4 Saft zu 3/4 Wasser)

Trinke mindestens 1,5 Liter über den Tag verteilt.

### Warum kalorienfreie Getränke?

Der Anteil an Kalorien, den man über Flüssigkeit aufnimmt ist dank der modernen, künstlichen Getränke enorm. Sie sind meist sehr zuckerhaltig und hochkalorisch. Ganz leicht hat man seinen Kalorienbedarf pro Tag gedeckt wenn man stets zu künstlichen Getränken greift.

- Diabetes Typ 2
  - Übergewicht
  - Karies
- können die Folgen sein.

### Was ist mit Kaffee, Alkohol, Energiedrinks usw? Den Extras?

In einer ausgewogenen Ernährung gibt es keine Verbote. Solche Getränke sind Genussmittel und sollten nur gelegentlich getrunken werden. Wenn man eine gesunde Balance leben möchte, sollte man sich zu 80% gesund ernähren. Die restlichen 20% dürfen dann auch mal solche "Extras" sein. Wie bei allem: Die Dosis macht das Gift!.

## Tipps für den Alltag

Der Alltag gestaltet sich oft schwierig, wenn man seine Optimierung umsetzen will. Setze dir kleine Ziele. Die können sein:

- Trinke zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser
- Nimm immer eine Flasche Wasser mit
- Stelle dir auf deinem Arbeitsplatz ein Glas Wasser in greifbarer Nähe.

Erinnere dich ans Trinken

(mit einem Wecker, oder einer Trink-App.

Schaue dazu einfach mal im Appstore deines Smartphones.)

- Schreibe ein Ernährungstagebuch. Nach kurzer Zeit erkennst du, wo du deine Trinkgewohnheiten optimieren kannst.

## Tito's Tipp.

Wem stilles Wasser zu langweilig ist, der kann es mit frischem Obst aufpeppen.

Einfach gut abgewaschenes Obst in Scheiben schneiden und im Wasser ziehen lassen. Schmeckt wunderbar frisch!

Probier es aus: Nimm Orange, Apfel, Beeren, Gurke, Ingwer, Minze, Basilikum und kreiere dein eigenes natürliches Fruchtwasser.



### Warum ist das Trinken so wichtig?

Dein Körper besteht zu 70% aus Wasser und es wird ständig durch abatmen, schwitzen und ausscheiden über Urin verbraucht.

Bereits wenn du Durst verspürst bist du schon zu "trocken" gelaufen. Das liegt an den Durstrezeptoren. Sie sind leider etwas zu langsam. Sie sagen zu spät bescheid dass man Durst hat und zu früh bescheid dass man keinen Durst mehr hat.

Flüssigkeitsmangel kann zu erheblichen körperlichen Beeinträchtigungen führen.

- Müdigkeit
- Leistungsabfall
- Kopfschmerzen
- Verstopfung

können die Folge sein.

Aus diesem Grunde ist es so wichtig genug zu trinken. Am besten über den Tag verteilt.

# DIE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

SCHRITT 1:

DEINE TRINKGEWOHNHEITEN

1

## BEWUSSTSEIN ERSCHAFFEN

Nimm dir dein Ernährungsprotokoll zur Hand.  
Schau dir jeden einzelnen Tag an.

2

## TRINKGEWOHNHEITEN ERKENNEN

Bereits nach wenigen Tagen wirst du Anhand des  
Ernährungsprotokolls deine Trinkgewohnheiten erkennen.

3

## TRINKGEWOHNHEITEN OPTIMIEREN

In dem ersten Schritt hast du von mir die optimalen  
Trinkgewohnheiten gezeigt bekommen.  
Es ist an der Zeit erste Schritte davon umzusetzen.

Scan mich



*"Du kannst entweder das Ernährungsprotokoll  
benutzen, oder eine Ernährungstagebuch App  
herunterladen. Hier kommst du zur App."*



# ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

## BEISPIELZIELE: TRINKGEWOHNHEITEN



ICH TRINKE MORGENS NACH DEM AUFSTEHEN EIN GLAS WASSER



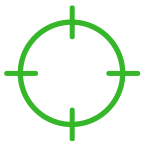
ICH TRINKE MEINEN KAFFEE/TEE OHNE ZUCKER



ICH TRINKE 2 FLASCHEN WASSER JEDEN TAG



ICH TRINKE KEINE FLÜSSIGEN KALORIEN



ICH TRINKE MEIN FEIERABENDBIER GANZ BEWUSST UND OHNE ABLENKUNG



ICH VERDÜNNE MEINEN SAFT MIT WASSER



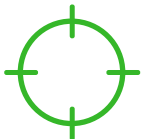
ICH HABE IMMER EINE FLASCHE WASSER DABEI



ICH .....



ICH .....



ICH .....



*"Nimm dir ein paar Ziele vor, oder setze dir dein eigenes Ziel."*

# RICHTIGE ZIELSETZUNG

## Ohne Ziel kein Ankommen

Ohne Ziel mit seiner Ernährungsoptimierung loszulegen ist wie ohne Navigationsgerät in eine Stadt zu fahren wo du noch niemals vorher warst. Vielleicht wirst du ankommen, aber die meisten geben auf und kehren um. Manche kommen zwar an, haben aber drei bis viermal so lange benötigt. ein paar ganz wenige schaffen es direkt, haben dabei aber IHREN kompletten Alltag über Bord geworfen. Sie werden früher oder später in ihre alten Muster zurückkehren.

Aus meiner eigenen Erfahrung und aus meinen Coachings kann ich dir empfehlen.

1. Ohne ein Ziel vor Augen, wirst du scheitern!
2. Setze dir konkrete, realistische Ziele!
3. Lass dir Zeit!

Du musst schließlich deine jahrelang antrainierten Ernährungsgewohnheiten ändern und das kann sich als sehr schwierig gestalten, wenn man sich zu große Zwischenziele vornimmt, oder gar ganz ohne Ziel beginnt. Fange mit FÜR DICH einfachen Zielen an und arbeite dich langsam an die schwereren heran. Erst wenn du ein Zwischenziel konsequent in deinem Alltag umgesetzt bekommst wage dich an dein nächstes Zwischenziel. Mein erstes Ziel war damals der Wechsel auf Kaffee ohne Zucker.

Schon bald wirst du den ersten Schritt, die Trinkgewohnheiten, in deinem Alltag umsetzen können und du kannst dich an den zweiten Schritt trauen.

Selbst wenn mehrere Wochen ins Land gehen, ganz egal, du arbeitest an dir und das ist mehr als jeder andere tut der nur darüber redet.

Bei dem ErnährungsFührerschein bekommst du Beispielziele für jeden einzelnen Schritt. Du kannst sie gerne für dich nutzen. Sollten sie für dich unpassend sein, schreibe dir selbst Ziele auf.



**"Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt."**

(Gotthold Ephraim Lessing)







# DAS WORKBOOK IST NUR DER ANFANG

Du hast bereits den ersten Schritt gemacht, indem Du mein kostenloses Workbook erhalten und die ersten Schritte für eine gesündere Ernährung hinter Dir hast. Doch warum aufhören, wenn Du noch so viel mehr erreichen kannst?

Melde Dich bei mir und gemeinsam werden wir Deine Ziele nicht nur erreichen, sondern Du wirst in der Lage sein nachhaltig Dein Gewicht zu halten.

Ich werde Dich motivieren, unterstützen und mit maßgeschneiderten Strategien begleiten, damit Du Dein volles Potenzial entfalten kannst.

Worauf wartest Du noch? Mache den nächsten Schritt und kontaktiere mich jetzt, um Deinen Erfolg zu maximieren!

Ich freue mich Dich kennen zu lernen.  
Gesunde Grüße,

Dein Coach Olli



## **Kontakt:**

Tel: 07564/8614098

Mobil: 0179/9224141

Mail: [oliver.kolb@koerperkult-gesundleben.de](mailto:oliver.kolb@koerperkult-gesundleben.de)

[www.koerperkult-gesundleben.de](http://www.koerperkult-gesundleben.de)

Instagram: [@koerperkult\\_gesundleben](https://www.instagram.com/koerperkult_gesundleben)

***"Eine Investition in sich selbst zahlt sich  
immer am besten aus!" Benjamin Franklin***

Wenn du den ersten Schritt gut in deinem Alltag umgesetzt bekommst, bist du bereit die nächsten großen Schritte in Richtung gesunde Ernährung zu machen.

In den kommenden Schritten geht es um deine Mahlzeiten, Snacks und weiteren Ernährungsgewohnheiten.

**Los geht's.**



# Der Ernährungsführerschein



# VITAMINE & CO

## Was hat man damals gegessen?

EIN BLICK ZURÜCK



Du hast den ersten Schritt gut umsetzen können? Du trinkst 1,5 Liter am Tag, hauptsächlich kalorienfreie Getränke? Denke daran, Lightgetränke zählen nicht! Sie sind nicht natürlich.

Lass uns heute einen Blick auf die Vitamine & Co werfen. Im zweiten Schritt nehmen wir uns das Gemüse, Obst und die Kohlenhydratquellen vor. Was gab es damals bei Fred Feuerstein auf dem Teller? Für diesen Schritt gehen wir heute mal mit Fred's Frau Jasmine. Wir gehen mit ihr sammeln. Was hatte Jasmine in ihrem Korb? Was waren Feuerstein's Beilagen? Sie war, wie jede Frau damals, Sammler und machte sich Tag für Tag auf die Suche nach Wurzeln, Knollen und Gräsern. Dem Gemüse, Obst gab es auch. Beeren, Nüsse und Samen standen ebenfalls auf der Sammlerliste. Heute würde man unverschämte Preise für diese Dinge bezahlen müssen, denn sie waren REGIONAL, SAISONAL und zu 100% BIO. Sie wurden frisch gesammelt und direkt verarbeitet, da es noch keine Kühlschränke gab. Aufgrund dessen, war das Gemüse und Obst immer frisch, ballaststoff- und vitaminreich und auf ihren Körper exakt abgestimmt. Ideale Voraussetzungen um bestmögliche Gesundheit zu gewährleisten.

## Speiseplan

- Knollen
- Kräuter
- Wurzeln
- Blätter
- Beeren
- Obst



"Kohlenhydrate sind 1 der 3 Makronährstoffe. 4,1kcal Energie liefert 1 Gramm."

## WUSSTEST DU...?

Früher drehte sich der ganze Tag unserer Vorfahren um die Nahrungsbeschaffung. Und es war nicht so einfach wie heute. Heute fährt man mit dem Auto zum Supermarkt und bekommt fertig zubereitete Nahrungsmittel. Früher legten unsere Vorfahren bis zu 40 Kilometer pro Tag zurück um an Nahrung zu kommen. Selbst nach so einer Marathondistanz mussten sie es dann sogar noch zubereiten. Ein wahrer Kraftakt.

Ohne es zu Wissen nahmen sie alle wichtigen Vitamine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe zu sich. Und das in Ihrer bestmöglichen Form. Natürlich, regional und saisonal. In unserer heutigen Ernährung sieht das leider ganz anders aus.

Lasst uns wieder ein Blick ins "Jetzt" werfen.

# Was essen wir heute?

## EIN BLICK INS JETZT

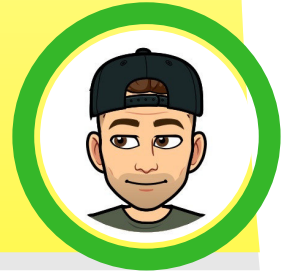
Wie sieht unsere heutige Nahrungsbeschaffung aus? Wir fahren mit dem Auto zum Supermarkt, schlendern mit einem Einkaufswagen durch die Gänge und mit einem Griff ist unsere Nahrung "gesammelt". Keine kilometerweite Suche, kein bücken, klettern oder sammeln. Wir haben es heute schon verdammt gut. Leider ist das Nahrungsangebot so groß geworden, dass wir schlichtweg den Überblick verloren haben. Fast täglich kommt die Lebensmittelindustrie mit einem neuen Produkt auf den Markt und beschallt uns mit permanenter Werbung. Schliesslich landet es früher oder später im Einkaufskorb.



Selbst wenn ihr euch Burger mit Pommes zubereitet, ihr habt mit frischen natürlichen Zutaten keine ungesunde Mahlzeit! Die industrielle Verarbeitung macht uns krank, nicht das Gericht an sich. Dass Zucker krank macht ist mittlerweile weitläufig bekannt. Aber warum macht Zucker krank? Die Antwort ist simpel. Es ist KEIN natürliches Produkt. In der Natur gibt es eine solch konzentrierte Süße nicht. Die Folge ist, dass unser Körper mit dieser Flut an Süße völlig überfordert ist. Übergewicht und Diabetes Typ 2 können die Folge sein. Ebenso ist Weißmehl ein unnatürliches Produkt. Um es besser für die Industrie verarbeitbar zu machen hat man ihm sämtliche positiven Eigenschaften entzogen. Die Schale und die darin enthaltenen Nährstoffe. Fatale Folgen für unseren Körper. Wenn du Schritt eins erfolgreich umgesetzt bekommst und zirka 1,5 Liter Wasser am Tag trinkst, dann kannst du den zweiten Schritt machen. Ein weiterer Schritt zu Gesundheit und Wohlbefinden.

## Speiseplan

- Fertigpizza
- Weißbrot
- Burger
- Fertigmüsli
- Fertigjoghurt
- Schokocreme



Wir leben in einem wahren Schlaraffenland. Doch die Sache hat leider einen riesigen Nachteil. Je weiter die Industrie die einzelnen natürlichen Zutaten verarbeitet, desto weniger Nährstoffe sind darin enthalten. Dieser Mangel an Nährstoffen in Verbindung mit dem hohen Anteil an darin enthaltenen Kalorien macht uns krank. ECHTES ESSEN BRAUCHT KEINE WERBUNG! Merkt euch diesen Satz. Gelangt wieder zurück zu natürlichen Zutaten. Kocht frisch und am besten regional und saisonal. Ganz automatisch deckt ihr euren Bedarf an Nährstoffen. Kein Kalorienzählen, keine Vitamintabletten oder Smoothieshakes. Eine frische Küche ist das Beste was du für deine Gesundheit und die deiner Familie tun kannst. Ebenso standen Nudeln und Brot damals nicht auf unserem Speiseplan. Das bedeutet nicht, dass man darauf verzichten muss, aber die Menge, die heutzutage davon verzehrt wird, sollte man eventuell überdenken.

**"Kohlenhydrate  
sind der Kraftstoff  
deines Körpers.  
150g benötigt  
allein dein Gehirn  
pro Tag."**

# Ernährungsoptimierungen für den Alltag

## SCHRITT 2: VITAMINE & CO

### Was ist das Ziel des zweiten Schrittes?

Ziel dieses Schrittes wird die schrittweise Steigerung der Ballaststoffe und Vitamine in deinem Ernährungsalltag. Dafür ist es besonders wichtig, dass du den ersten Schritt deiner Ernährungsoptimierung gut umgesetzt bekommst.

### Warum ballaststoffreicher ernähren?

Ballaststoffe sind der Treibstoff für deinen Darm. Wenn der Darm gesund ist, dann bist du es auch. Viele körperliche Beschwerden, wie Verstopfung, Hämorrhoiden, erhöhte Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislaufkrankungen, Dickdarmkrebs sowie Fettstoffwechselstörungen können eine Folge von ballaststoffarmer Ernährung sein. Da industrielle Fertigprodukte kaum oder keine Ballaststoffe mehr enthalten müssen wir zurück zu unseren Wurzeln und uns wieder natürlicher ernähren.

### *Tito's Tipp.*

Um dem kleinen Hunger nicht zu erliegen, bereite dir eine Snackbox zum Mitnehmen zu. Mit frischem, zurechtgeschnittenem Obst, kleingeschnittenem Gemüse, ein paar Nüssen, einem hartgekochten Ei. Wenn du dann noch deine Flasche Wasser dabei hast kann dir kein Hungerviasko mehr passieren.



### Wo sind Ballaststoffe enthalten?

Der größte Anteil an Ballaststoffen ist in Vollkornprodukten enthalten. Ballaststoffe sind in den Schalen der Getreidekörner. Aber auch die Fasern im Obst, im Gemüse oder die Hülsen von Erbsen, Bohnen und Linsen sind reich an Ballaststoffen. Ballaststoffe sättigen lange und haben keine Kalorien. Sie helfen gegen Heißhunger und halten den Blutzuckerspiegel konstant. Es werden 30g pro Tag empfohlen.

## Tipps für den Alltag

30g klingt erstmal viel. Aber bereits mit 5 Portionen Obst, Gemüse oder Vollkornprodukten deckst du deinen täglichen Bedarf. Dabei musst du noch nicht einmal abwägen. Deine Hand ist das beste Maß. Sie ist deiner Größe angepasst und entspricht immer deiner persönlichen Portion.

1 Portion kann sein:

- 1 Stück Obst (Faustgröße)
- 1 Obstsalat (beide Hände zu einer Schale gefüllt)
- 1 Scheibe Vollkornbrot (Handfläche)
- 1 Portion Vollkornreis (beide Hände zu einer Schale gefüllt)

Tiefkühlgemüse ist besser als du denkst! Aufgrund, dass das frisch geerntete Gemüse bereits kurz nach der Ernte tiefgefroren wird, sind wesentlich mehr Vitamine darin erhalten, als das vermeintlich frische Gemüse in der Frischeabteilung.

### Wieso steht hier nichts von Vitaminen?

Ganz einfach. Wenn du eine ballaststoffreiche Ernährung anstrebst, "musst" du Vollkornprodukte, Obst und Gemüse essen. Ohne weiteres Zutun deckst du damit deinen Vitaminbedarf. Dir wird es bei einer bunten Vielfalt auf dem Teller an keinem Vitamin mangeln!

# DIE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

## SCHRITT 2:

## VITAMINE & CO

1

### BEWUSSTSEIN ERSCHAFFEN

Nimm dir dein Ernährungsprotokoll zur Hand.  
Schau dir jeden einzelnen Tag an.

2

### ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ERKENNEN

Unterstreiche das Obst, Gemüse und die Nudeln, den Reis, die Kartoffeln und das Brot. Sind es insgesamt 5 Portionen? Sind die Mehlprodukte aus Vollkorn?

3

### OPTIMIEREN

In dem zweiten Schritt hast du von mir die optimalen Ernährungsgewohnheiten gezeigt bekommen.  
Es ist an der Zeit erste Schritte davon umzusetzen.  
Nehme dir zuerst ein für dich leichtes Ziel vor und gehe erst das nächste Ziel an, wenn du das vorherige Ziel umsetzen kannst.



# ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

BEISPIELZIELE: VITAMINE & CO



ICH NEHME MIR JEDEN MORGEN EINEN APFEL MIT ZUR ARBEIT



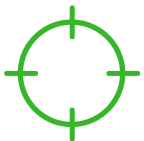
ICH ESSE NUR NOCH VOLLKORNNUDELN



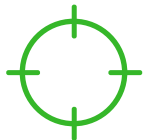
ICH PACKE MIR JEDEN TAG GESCHNITTENES GEMÜSE IN MEINE LUNCHBOX



ICH PACKE EINEN ABEND IN DER WOCHE MEINEN TELLER IMMER HALB VOLL MIT GEMÜSE



ICH ESSE KEINE WEISSMEHLPRODUKTE MEHR



MORGENS BEIM BÄCKER KAUFE ICH NUR NOCH DINKELBROTCHEN



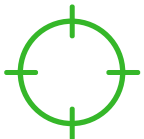
ICH ESSE AM DIENSTAG UND DONNERSTAG KEINEN RAFFINIERTEN ZUCKER



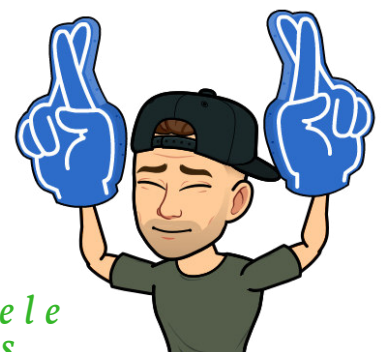
ICH .....



ICH .....



ICH .....



*"Nimm dir auch hier ein paar Ziele vor, oder setze dir dein eigenes Ziel."*

# Der Ernährungsführerschein





# EIWEISS. BAUSTEIN DES LEBENS.

## Was hat man damals gegessen?

EIN BLICK ZURÜCK



Bereits der dritte Schritt steht an. Wenn du den zweiten Schritt gut in deinem Alltag umsetzen kannst dann bist du bereit.

Dieses Mal sind wir unterwegs mit Fred. Wir gehen mit ihm auf die Jagd und schauen uns mal an was bei Feuerstein's auf den Teller kam.

Das besorgen von Fleisch gestaltete sich damals auch schwieriger und anstrengender als heute. Über Stunden oder Tage gingen Fred und seine Freunde durch das Unterholz und suchten sich was Feines für das abendliche Grillfest.

Was konnte man in den Urwäldern wohl damals finden?

Oben am Himmel kreist eine Salamiente, durch das Unterholz schlängelt sich eine Lyonerschlange und das Mettschwein springt über den Bach. Nein? Natürlich nicht! Egal ob Ente, Schlange oder Schwein sie waren alle natürlich unverarbeitet, regional und absolut bio. Die Eiweißquelle der Urzeit gestaltete sich vielfältig, aber die Beschaffung war kraftraubend und anstrengend. Nicht umsonst wurden erfolgreiche Jäger gefeiert wie Helden wenn sie von einer geglückten Jagd zurück kamen. Das Fleisch wurde entweder gegrillt, geschmort oder gekocht. Auf dem Teller gab es das pure Stück Fleisch. Keine Bratwurst, keine Tofuburger oder Grillkäse. Auch hier gilt Natürlichkeit!

## Speiseplan

- Fische
- Schweine
- Mammuts
- Hirsche
- Bären
- Vögel



"Eiweiß ist einer der 3  
Makronährstoffe. Er  
liefert 4,1Kcal Energie  
pro Gramm."

## WUSSTEST DU...?

Die Zubereitung der Nahrung über dem Feuer, dem Garen und Braten, haben wir es zu verdanken, dass der Mensch sich zu dem entwickelt hat, was er heute ist. Das Garen der Nahrung macht sie leicht verdaulicher und unser Körper kann mehr Kraft in Form von Kalorien daraus ziehen. Im Grunde hat die Entdeckung des Feuers uns den Weg in die heutige Zukunft beschert.

Grillen oder das moderne BBQ ist keine ungesunde Zubereitungsform. Ganz im Gegenteil! Das Fleisch wird in seiner ursprünglichsten Art zubereitet. Grillsaucen, Majonaise, Ketchup, verarbeitete Fleischprodukte, Weißbrot und fette Salate gestalten das ganze zu einem Kaloriendilemma. Auch bei solchen Saucen gilt: Frisch zubereitet ist besser als Fertig!

# Was essen wir heute?

## EIN BLICK INS JETZT

Mein damaliger Alltag bestand überwiegend aus Spontaneinkäufen. Ich hatte keine Ahnung von Ernährung und das zeigte sich auch an der Lebensmittelwahl. In diesem Schritt blicken wir meinem damaligen Ich über die Schulter und analysieren seine Eiweißquellen. Zum Frühstück gab es Toastbrot mit Fleischwurst, Leberwurst oder Salami. Wir wissen ja schon, dass das Toastbrot allein schon nicht das Wahre ist und dann kommt jetzt noch der fette Belag hinzu. Wurstsorten wie Fleischwurst, Salami oder Leberwurst. enthalten viel zu viel Fett, Salz und Geschmacksverstärker. Es sind "moderne Extras" und haben mit Fleisch nicht wirklich mehr etwas gemein. Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte können die Folge von regelmässigem Konsum solcher Wurstsorten sein.

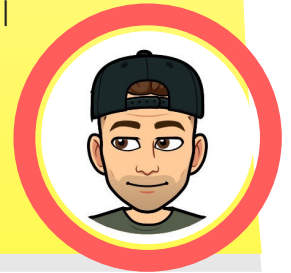


Doch der wichtige Baustein Eiweiß ist nicht nur in Fleisch enthalten. Heute haben wir zusätzliche Quellen, die unser früherer Ego gar nicht kannte. Die Milchprodukte. Sie liefern neben dem wichtigen Makronährstoff Eiweiß, ebenfalls Calcium. Calcium ist unverzichtbar für starke Knochen und Zähne. Kein anderer Mineralstoff kommt so häufig im Körper vor wie das Calcium. Aber Milchprodukte sind umstritten. Da unser Vorfahre keine Milchprodukte kannte, ist unsere Programmierung überhaupt nicht darauf ausgelegt ein Leben lang Milch und Milchprodukte zu konsumieren. Unser westlicher Lebensstil, wo wir ein Leben lang Milchprodukte konsumieren macht es für uns verträglicher. Aber auf Milchprodukte programmiert wurden wir nicht.

Ein weiterer nicht zu unterschätzender Eiweißlieferant sind Hülsenfrüchte, Nüsse und Mandeln. 100g Mandeln enthalten genauso viel Eiweiß wie 100g Hühnerbrust. Auch die Hülsenfrüchte, wie Linsen, Erbsen und Bohnen sind reich an Eiweiß. Sie sollten auf jeden Fall mit auf einen ausgewogenen Speiseplan. Früher war es sicher nicht möglich Hülsenfrüchte in ausreichender Menge zu sammeln um annähernd den Eiweißbedarf zu decken, aber heute stellt das kein Problem mehr dar. Optimalerweise mischt man pflanzliche Eiweißquellen mit tierischen. Dadurch kann unser Körper das pflanzliche Eiweiß besser aufnehmen. Gänzlich auf tierisches Eiweiß zu verzichten ist nicht "artgerecht" und ich rate davon ab. Denn Fleisch ist ein wichtiger Vitamin B und Eisen Lieferant. Fleisch macht nicht krank, lediglich der hohe Konsum und diese stark verarbeiteten Fleischwaren. Bedenke, damals war es viel Arbeit Fleisch zu besorgen, daher stand es selten auf dem Speiseplan. Die Dosis macht das Gift, wie bei allem!

## Speiseplan

- Fleischwurst
- Hackfleisch
- Salami
- Leberkäs-Semmel
- Bratwurst
- Leberwurst
- Brühwurst



Doch nicht nur auf dem Brot landete stark verarbeitetes Fleisch. Auch in der Pfanne sah es nicht besser aus. Bratwurst, Hackfleisch, Fertigschnitzel. Wenn ich ehrlich bin wüsste ich rückblickend nicht, ob ich überhaupt mal ein natürliches Stück Fleisch gegessen habe. Mittlerweile sieht das zum Glück ganz anders aus. Ich esse kaum noch Wurstwaren und wenn, dann mageren Kochschinken. In der Pfanne landet nur noch Fleisch vom Metzger. Natürlich ist es kostspieliger, aber dafür schmeckt es umso besser und mein Körper bekommt das was er benötigt. Erstklassiges natürliches Eiweiß. Es gilt Klasse statt Masse!

**"Eiweiß dient als Baustein für euren Körper. Er benötigt etwa 1g pro kg Körpergewicht pro Tag."**

# Ernährungsoptimierungen für den Alltag

## SCHRITT 3: EIWEISS. BAUSTEIN DES LEBENS

### Was ist das Ziel des dritten Schrittes?

Ziel dieses Schrittes wird die langsame Optimierung deiner Eiweißquellen sein. Nach und nach nimmst du weniger Kalorien und Salz zu dir. Die Qualität des Eiweißes nimmt zu und du wirst erste positive Effekte spüren. Mehr und mehr entwickelst du ein Bewusstsein für deine Ernährung.

### Warum eiweißreicher ernähren?

Eiweiß ist der Baustein des Lebens. Deine Haare, deine Nägel, deine Muskeln. Jede einzelne deiner Zellen besteht daraus. Tag für Tag werden Zellen erneuert. Haare wachsen, Haut schuppt sich, Hormone werden reguliert. Dein Stoffwechsel funktioniert nur mit genügend Eiweiß. Pro Tag benötigt man zwischen 0,8g - 1,5g Eiweiß. Je nach Aktivität. Wer körperlich aktiv ist benötigt mehr Eiweiß, denn die Muskulatur besteht ebenfalls daraus und braucht täglich neue Bausteine zur Regeneration und zum Aufbau. Muskulatur ist wichtig und im Alter gilt es sie zu erhalten. Das funktioniert mit eiweißreicher Ernährung und mit Kraftsport. Aber dazu kommen wir noch.

### Tito's Tipp.

Um etwas Gutes für deinen Körper zu tun, kannst du bei Wurstwaren darauf achten, dass das Stück Fleisch noch zu erkennen ist.

Zum Beispiel: Kochschinken, Putenbrust, Schweinebraten. Das bedeutet, dass diese Wurst deutlich weniger verarbeitet ist. Sie ist kalorienärmer und weniger stark gesalzen als fette Sorten. Wie zum Beispiel: Fleischwurst, Salami oder Leberwurst.



### Wo ist Eiweiß enthalten?

Es gibt tierische und pflanzliche Eiweißquellen, wobei unser Körper tierische besser aufnehmen kann.

Tierische Eiweißquellen sind:

- Fleisch, Fisch, Eier
- Meeresfrüchte (Muscheln, Krabben usw.)
- Milchprodukte (Quark, Käse, Joghurt usw.)

Pflanzliche Eiweißquellen sind:

- Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen usw.)
- Nüsse, Samen, Mandeln
- Scheingetreide (Quinoa, Buchweizen usw.)

## Tipps für den Alltag

Baue in jede deiner Mahlzeiten, gerne auch als Snack eine kleine Eiweißquelle ein.

Zum Frühstück:

- Naturjoghurt mit Obst und Nüssen
- Vollkornbrötchen mit Kochschinken

Als Snack:

- Ein gekochtes Ei
- Ein paar Nüsse oder Mandeln
- Ein Vollkornbrot mit Frischkäse und Kräutern

Als Mahlzeit:

- Als "Fleischbeilage" ein leckeres Stück Fisch
- Ein mageres Stück Hühnerbrust mit Kräutern verfeinert
- Linseneintopf
- Erbsen als Beilage

Als Nachtisch:

- Eine selbstgemachte Quarkspeise aus Magerquark und ein paar Früchten

### Wie messe ich richtig?

Auch hier musst du nichts abwägen, oder Kalorien zählen. Als Portionsgröße zählt wieder deine Hand.

Die Handfläche bei einem Stück Fleisch oder Fisch. Beide Hände zu einer Schale geformt bei losen Eiweißquellen wie Linsen, Erbsen oder Quark. 3 Portionen Eiweiß pro Tag sind empfohlen.

# DIE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

SCHRITT 3:

EIWEISS. BAUSTEIN DES LEBENS

1

## BEWUSSTSEIN ERSCHAFFEN

Nimm dir dein Ernährungsprotokoll zur Hand.  
Schau dir jeden einzelnen Tag an.

2

## ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ERKENNEN

Unterstreiche das Fleisch, die Wurst, den Fisch, Meeresfrüchte.  
Milchprodukte und pflanzliche Eiweißquellen ebenso. Sind es  
magere Sorten? Sind es 3 Portionen pro Tag? Eiweißsnacks gehabt?

3

## OPTIMIEREN

In dem dritten Schritt hast du von mir die optimalen  
Ernährungsgewohnheiten gezeigt bekommen. Es ist an der Zeit  
erste Schritte davon umzusetzen.

Nehme dir zuerst ein für dich leichtes Ziel vor und gehe erst das  
nächste Ziel an, wenn du das vorherige Ziel umsetzen kannst.

# ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

BEISPIELZIELE: EIWEISS.  
BAUSTEIN DES LEBENS



ICH ESSE JEDEN MORGEN EINEN  
NATURJOGHURT MIT ETWAS OBST



ICH ESSE KOCHSCHINKEN STATT SALAMI



ICH KAUFE MIR BEIM BÄCKER KEIN  
LEBERKASBROTCHEN MEHR



BEIM GRILLABEND NEHME ICH EIN  
STÜCK FLEISCH ANSTATT EINER  
BRATWURST



ICH BEREITE MIR MEINEN JOGHURT  
SELBER ZU



ICH BRATE MIR EINE LECKERE  
HUHNERBRUST ANSTATT EINES  
KOTELETTS



ICH ESSE AM DIENSTAG UND  
DONNERSTAG LINSEN ALS BEILAGE



ICH .....



ICH .....



ICH .....



*"Nimm dir auch hier ein paar Ziele  
vor, oder setze dir dein eigenes  
Ziel."*



# Der Ernährungsführerschein



# FETT. DAMIT LÄUFT ES WIE GESCHMIERT.

## Was hat man damals gegessen?

EIN BLICK ZURÜCK



Im vierten Schritt schauen wir uns die Speisekammer der Feuerstein´s an. Hier, in der Abteilung Fett, findet man sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel. Schauen wir zunächst was Jasmine so alles an Fettquellen gefunden hat. Sie fand unter anderem Nüsse, Samen, Oliven und Avocados. Alle samt sind sehr fettreich. Fettreich klingt zunächst so negativ. Aber lasst euch beruhigen, NATÜRLICHE Fette sind ein wichtiger Faktor wenn es um Gesundheit geht.

Fred liefert mit seinen erlegten Tieren ebenfalls eine sehr gute Fettquelle. Die tierischen Fette. Besonders hervorzuheben wäre hier der fette Seefisch, wie zum Beispiel der Hering, die Makrele oder den Seelachs. Diese Fische liefern sehr gesundheitsfördernde Fette. Ihr habt sicherlich schon einmal etwas von Omega3 - Fettsäuren gehört. Diese Fettsäuren wirken unter anderem entzündungshemmend, haben eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel und unterstützen das Gehirn bei seiner normalen Funktion. Diese natürlichen Fette sind lebensnotwendig und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Das weiß natürlich auch die Lebensmittelindustrie und verkauft Fischöl in Kapseln und teures Omega-3 Öl für den Salat. Dabei ist es so einfach seinen Bedarf über die normale Ernährung zu decken. Einmal pro Woche fetten Fisch, täglich eine kleine Portion Mandeln, Nüsse oder Oliven, Avocado als Brotbelag. Aber aus Unwissenheit kaufen wir Nahrungsergänzungsmittel. Aber jetzt nicht mehr!

## Speiseplan

- fetter Seefisch
- Tierfett
- Nüsse
- Samen
- Oliven
- Eier



"Der 3. und letzte Makronährstoff ist Fett. Er liefert 9,1Kcal Energie pro Gramm."

## WUSSTEST DU...?

Unser Körper giert nach Fett und Zucker. Du kannst nichts dafür, dass dich Chips, Schokolade oder Gummibärchen von der Couch aufstehen und nach ihnen suchen lassen. In der Urzeit war Nahrung schwer zu bekommen. Wichtige Kalorien und kraftgebende Energie war stets Mangelware. Unser Körper ist auf Überleben programmiert und schickt uns deswegen so oft auf Nahrungssuche. Heute so wie damals.

Viel mehr gab der Speiseplan der Feuerstein´s auch nicht her. Ein Supermarkt wäre lächerlich leer mit all den Lebensmitteln die es damals gab. Aber genau diese Lebensmittel sind die, die für uns bestimmt sind. Sie sind NATÜRLICH, haben keine unaussprechlichen Zutaten auf der Zutatenliste und sind entweder irgendwo gewachsen, geflogen, geschwommen oder gelaufen. "Artgerecht Leben" bedeutet unserem Körper genau das zu geben was er braucht. Nämlich echte Nährstoffe mit echtem Essen.



# Was essen wir heute?

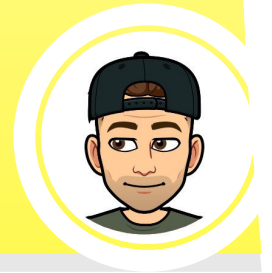
## EIN BLICK INS JETZT

Fett ist nicht der Feind. Besser gesagt NATÜRLICHES Fett. Bei den "modernen" Fetten sieht das schon ganz anders aus. Es reicht nicht aus, dass wir mittlerweile wissen, was wir trinken, an Gemüse, Obst und Getreide essen sollten, welche Eiweißquellen für uns die gesündesten sind. Wir müssen wissen wo die Lebensmittelindustrie Fett versteckt um Lebensmittel schmackhafter oder cremiger zu machen. Das versteckte Fett ist nicht nur kalorienreich und sorgt dafür, dass wir immer dicker werden. Nein, dieses versteckte Fett wird künstlich hergestellt und nennt sich Transfett. Diese Transfette werden in allen Fertiggerichten verwendet. In den meisten Backwaren, sie entstehen beim frittieren und sind in etlichen Süßigkeiten. Die Industrie verwendet dieses Fett, weil es nicht ranzig werden kann. Genau deswegen sind Fertiggerichte lange haltbar.



## Speiseplan

- Fleischwurst
- Pommes
- Fertiggerichte
- Schokolade
- Croissants
- Donuts, Chips
- FertigPizza



Man könnte sich denken: "Ok damit komm ich klar. ist doch praktisch, dass sie so lange haltbar sind." Im Grunde klingt das sicher super, aber dieses Transfett ist künstlich und unser Körper kennt dieses Fett nicht. Sicherlich könnt ihr euch ja denken was bei einem regelmäßigem Konsum dieser Fette passiert. Wir werden krank. Nicht nur ein bißchen sondern lebensbedrohlich. Sie erhöhen den Cholesterinspiegel, erhöhen das Risiko eines Herzinfarkts und stehen im Verdacht das Krebs- und Allergierisiko zu erhöhen. Von allen Schritten des "Ernährungsführerscheins" ist dieser der zweitwichtigste. Verzichte weitestgehend auf diese Transfette und du machst einen riesen Schritt in Richtung gesund Leben.

Wenn du den Entschluß gefasst hast auf Transfette zu verzichten, dann macht dir die Lebensmittelindustrie das Leben nicht besonders leicht. Sie schreibt nicht explizit auf ein Produkt "enthält Transfette", denn sie weiß genau dass die Konsumenten mittlerweile etwas aufgeklärter sind als noch vor ein paar Jahren. Sie nutzen Gesetzeslücken und Schlupflöcher und schreiben nur das aller nötigste auf die Inhaltsangaben oder benutzen für den Laien gut klingende, irreführende Neukompositionen an Wörtern. Das gleiche gab es damals bei Glutamat. Als die Bevölkerung aufgeklärt genug war, um in der Inhaltsangabe Glutamat zu erkennen und die entsprechenden Produkte zu meiden, nannte man Glutamat einfach um.

- Hefewürze
- Hefeextrakt
- Weizenprotein
- Weizeneiweiß
- autolyse Hefe
- hydrolysierte Hefe

Um nur eine kleine Liste der Glutamatnamen zu nennen. Das gleiche macht die Lebensmittelindustrie mit den Transfetten. Bei der Bevölkerung sprechen sich erneut die negativen Eigenschaften dieses künstlichen Fettes herum. Zeit einen neuen Namen dafür zu finden.

**"Fett dient als  
Energieförderer und  
Vitaminlöser. Etwa  
0,7g pro kg  
Körpergewicht sind  
nötig."**

Harmlos klingende Bezeichnungen wie: Gehärtetes Pflanzenfett" bzw „pflanzliches Fett, teilweise/partiell gehärtet“ weisen auf Transfette hin. WICHTIG!

Je weiter vorne in der Zutatenliste diese Ausdrücke stehen, um so mehr ist im Produkt enthalten,

# Ernährungsoptimierungen für den Alltag

## SCHRITT 4: FETT. DAMIT LÄUFT ES WIE GESCHMIERT.

### Was ist das Ziel des vierten Schrittes?

Ziel des vierten Schrittes soll die langsame Umstellung der Fettquellen in deiner Ernährung sein. Durch diese Optimierung wirst du weniger Kalorien aufnehmen, weniger der gefährlichen Transfette konsumieren und mehr von den gesundheitsfördernden Fetten in deinem Speiseplan haben.

### Welche Fette sind gesund?

Wie bei allen Lebensmitteln, sind gesunde Inhaltstoffe in NATÜRLICHEN Lebensmitteln enthalten. Gesunde Fette findest du in pflanzlichen Nahrungsmitteln.

- Nüssen
- Mandeln
- Oliven
- Avocados

Aber es gibt auch in tierischen Nahrungsmitteln sehr gesunde Fette.

Überwiegend fetter Seefisch wie zum Beispiel:

- Makrelen, Seelachs, Hering.

Auch in Eiern sind sehr gesunde Fette enthalten.

## Tito's Tipp.

Es muss nicht immer fette Wurst, Käse oder Butter auf dem Brot sein. Bereite dir doch mal aus einer leckeren Avocado einen Brotaufstrich zu. Dazu schneidest du sie einfach halb auf und löffelst das grüne Fruchtfleisch heraus. Das Fruchtfleisch kannst du mit etwas Zitrone, ein bisschen Salz und einer Prise Pfeffer in einer Schüssel würzen und zu einer Creme zerdrücken. Fertig! Lecker und gesund!



### Welche Fette sind ungesund

Alle industriell hergestellten Fette sollte man meiden. Dazu zählen:

- **gehärtete, oder teilweise gehärtete Fette**

(findet man auf der Zutatenliste)

- **alle überhitzten Fette**

(Beim anbraten oder frittieren entstehen ab 175 Grad ebenfalls Transfette.

Zum Braten eignet sich Sonnenblumen-, Kokos- oder Rapsöl.

Merksatz:

KALT GEPRESSTE ÖLE NUR FÜR DIE KALTE KÜCHE:

(Salate, Saucen, Dips)

- **alle Transfette**

(alle Fertigprodukte: Chips, Backwaren, Süßigkeiten, Fertiggerichte, Fertigpizza, Schokolade)

## Tipps für den Alltag

Bereits durch kleine Änderungen in deinen Essgewohnheiten lassen sich enorme Veränderungen bewirken. Tausche einfach einzelne Lebensmittel gegen eine bessere Alternative.

Croissant - Vollkornbrötchen

Pommes Frites - Ofenkartoffeln

Frittierter Fisch - gebackener Fisch

Salami - gekochter Schinken

Butter - Frischkäse, Senf, Tomatenmark

Gewöhne dir an beim Einkauf einfach mal auf die Nährwertabelle zu schauen, dort muss der Fettanteil deklariert werden.

Suche dir einfach eine fettärmere Variante von z.B. Wurst.. Es ist kein Verzicht nötig.

Lerne bewusst zu kaufen.

## Die Dosis macht das Gift!

Fett ist nicht der Feind. Lediglich die künstlichen Fette sollte man im Blick behalten. Die Industrie macht es uns leider sehr schwer diese zu erkennen. Bekomme ein Bewusstsein dafür, wo sie enthalten sind und genieße diese Lebensmittel, diese Extras, bewusst und ohne Ablenkung. Verbote gibt es nicht, allerdings sollte man sich bei einer gesunden Lebensweise etwas neu ausrichten. Du tust es schließlich nicht für mich, für deinen Partner oder einen Freund. Du tust es einzig und allein für dich! Damit du lange gesund und ohne Beschwerden leben kannst. Lese im nächsten Schritt wie du mit den Extras umgehen solltest.

# DIE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

SCHRITT 4:

FETT. DAMIT LÄUFT ES WIE GESCHMIERT

1

## BEWUSSTSEIN ERSCHAFFEN

Nimm dir dein Ernährungsprotokoll zur Hand.  
Schaue dir jeden einzelnen Tag an.

2

## ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ERKENNEN

Unterstreiche das fette Fleisch, die fette Wurst, Nüsse, Öl, Butter, Margarine, fette Milchprodukte, Käse, Fertiggerichte, Backwaren.  
(alle Fettquellen auch versteckte Fette in Soßen oder beim Anbraten)

3

## OPTIMIEREN

In dem vierten Schritt hast du von mir die optimalen Ernährungsgewohnheiten gezeigt bekommen. Es ist an der Zeit erste Schritte davon umzusetzen.

Nehme dir zuerst ein für dich leichtes Ziel vor und gehe erst das nächste Ziel an, wenn du das vorherige Ziel umsetzen kannst.

Scan mich



*"Du kämpfst immer wieder mit Heißhunger?  
dann hab ich ein passendes VideoCoaching zu  
dem Thema für dich!"*



# ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

BEISPIELZIELE: FETTE. DAMIT LÄUFTS WIE GESCHMIERT



ICH ESSE JEDEN TAG EINE KLEINE PORTION MANDELN



ICH SCHAU EIMMER AUF DIE NÄHRWERTTABELLE



ICH ESSE EIN VOLLKORNBRÖTCHEN ANSTATT EINES CROISSANTS



BEIM GRILLABEND NEHME ICH EIN STÜCK FLEISCH ANSTATT EINER BRATWURST



EINMAL PRO WOCHE GIBT ES SEELACHS



ICH SCHMIERE MEIN BROT MIT FRISCHKÄSE ANSTATT MIT BUTTER



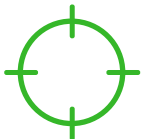
ICH MESSE MEIN BRATÖL MIT DEM ESSLÖFFEL AB. MAXIMAL 1 LÖFFEL



ICH .....



ICH .....



ICH .....



*"Nimm dir auch hier ein paar Ziele vor, oder setze dir dein eigenes Ziel."*

# Der Ernährungsführerschein





# EXTRAS. DIE MODERNEN VERSUCHUNGEN

## Was hat man damals gegessen?

EIN BLICK ZURÜCK



Im fünften und letzten Schritt schauen wir uns die kleinen "Sünden" an. Was gab es früher zu Zeiten der Feuersteins?

Wirklich viel weiß man nicht über Genussmittel in der Urzeit. Es ist allerdings bekannt, dass unsere Vorfahren bereits alkoholische Getränke kannten. Eine bestimmte Wurzel wurde zerkaut, in ein Gefäß gespuckt und dann stehen gelassen. Durch den Speichel wurde die Gärung in Gang gesetzt und es entstand nach ein paar Tagen ein leicht alkoholisches Getränk. Ähnlich eines Bieres, heutzutage.

Zum Naschen gab es dann noch Honig. Honig war das Bonbon der Urzeit. Die Waben wurden samt der natürlichen Süße und den Larven gegessen. Eine wahre Delikatesse. Wenn ihr einen Imker, kennt kann ich euch wärmstens empfehlen mal ein Stück Waben mit Honig zu probieren. Natürlich nicht mit den Larven. Es schmeckt wirklich außergewöhnlich lecker.

Die Basis der Ernährung war gemüse- und obstlastig, Ergänzt durch tierische Eiweißquellen, etwas pflanzliche und tierische Fette und zu guter letzt Wasser zu trinken. Keine Milch, keine Nudeln, eventuell etwas Reis, sprich Kohlenhydrate von Getreide. So sieht eine für uns artgerechte und gesunde Ernährung aus. Denn wir sind so programmiert. Aber ich kann euch beruhigen. Wenn Fred von Früher Heute leben würde, würde er genauso den modernen Versuchungen erliegen wie wir.

## Speiseplan

- Honig
- Alkohol



"Die Dosis macht das Gift!"

## WUSSTEST DU...?

Man fand in China bereits 7000-6600 v. Chr. in einem Dorf Keramikschaalen mit Rückständen eines alkoholischen Getränkes. Es bestand aus einem Mix aus Reis, Honig und vergorenen Früchten.

Unser Körper lässt uns nach schneller Energie suchen und sogar nachts zum Kühlschrank wandern. Er ist auf Überleben programmiert. Zu Zeiten seiner Entstehung war Essen und Kalorien knapp und mit viel Bewegung verbunden. Deswegen treibt unser Körper uns immer an nach Kalorien zu suchen und im Gegenzug dazu Kalorien einzusparen. Hört ihr sie? Die Couch ruft, weil unser Körper Energie für schlechte Zeiten sparen will. Wir können heutzutage nur mit Ernährungswissen, Körperwissen und ein wenig Disziplin daran arbeiten unseren inneren Fred nicht vor lauter Versuchungen ausflippen zu lassen.

# Was essen wir heute?

## EIN BLICK INS JETZT

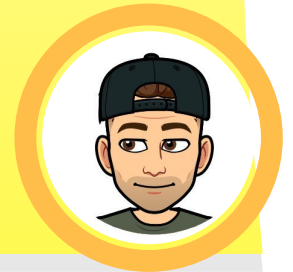
Die Lebensmittelindustrie weiß natürlich auch, dass unser Fred stark in uns ist und macht sich dies zu Nutze. Studierte Fachleute setzen sich den ganzen Tag damit auseinander wie man ein neues Produkt bestmöglich an den Mann oder Frau bringen kann. Mit auffälliger Werbung und vielversprechenden und wohlklingenden Slogans umwerben sie uns. Farblich auffällige Verpackungen, die Platzierung im Supermarkt und aufwändig gedrehte Werbespots tun dann ihr letzteres. Wir erliegen den modernen Versuchungen, den Extras.



Eine gesunde Ernährung ist nicht mehr und nicht weniger wie im "Ernährungsführerschein" beschrieben. Es ist keine Ernährungsform, sondern die ursprüngliche Ernährungsweise unserer Vorfahren, dessen Programmierung wir immer noch in uns tragen. 1958 wurde von Maggi das erste Fertiggericht auf den Markt gebracht. Die berühmte Dosenravioli. Wer hat sie nicht beim Campen einfach so ins Feuer gestellt und sie halb kalt mit einem Taschenmesser aus der Soße gefischt. Herrlich! Ähm, wir schweifen ab. 1958 war der Beginn der industriellen Lebensmittelherstellung. Das ist gerade einmal 60 Jahre her. Noch nicht einmal eine ganze Generation. Wenn du bis jetzt noch gezweifelt hast. Denkst du unser Körper schafft es innerhalb einer Generation einen Teil seiner wichtigsten Programmierung umzuschreiben? Unsere Großväter haben noch schwer auf dem Feld gearbeitet und wurden von unserer Großmutter reich bekocht. Aber eben mit frischen regionalen Zutaten. Die immer steigendere Automatisierung hat unsere körperliche Aktivität auf ein Minimum reduziert. Dazu addiert sich industriell hergestellte Nahrung, die gar keine Nährstoffe mehr liefert. Eine fatale Kombination. Gehe zurück zu den Wurzeln, nicht komplett so mit Höhle und so, aber ein wenig mehr in die Richtung wie unsere Großeltern noch gekocht und bewegt haben.

## Speiseplan

- Alkohol
- Pommes
- Fleischwurst
- Süßigkeiten
- Eis
- Donuts, Chips
- Fertigpizza



Der "Ernährungsführerschein" soll nicht zum Boikott der modernen Versuchungen aufrufen, oder gar Verbote aussprechen. Ganz im Gegenteil! Kaufe sie. Pack sie aus und genieße sie! Aber nimm dir Zeit dafür. Genieße sie ganz bewusst und in Ruhe. Du wirst erstaunt sein wie ergiebig auf einmal ein Stück Schokolade ist. Wie satt man nur von einem Stück ist. Früher hätte man locker eine Tafel nebenher auf der Couch weggeputzt, ab heute ist das nicht mehr so. Genuss ist Muss! Dann hat auch euer Fred in euch nie das Bedürfnis für einen Rundumschlag. Der bewusste Umgang mit den modernen Versuchungen ist der letzte Schritt bei deiner Ernährungsoptimierung. Du hast es geschafft!

## "Der unbewusste Umgang mit modernen Versuchungen macht uns krank."

Ich hoffe ich konnte dir in den vergangenen Schritten ein wenig die Augen öffnen und habe dich etwas zum Nach- und Umdenken gebracht. Damit du, deine Familie, gerne auch Freunde, allen denen du mit deinem erlangten Wissen weiter helfen möchtest ein bewussteres und gesünderes Leben vorleben kannst. Dein Coach Oliver



# Ernährungsoptimierungen für den Alltag

## SCHRITT 4: EXTRAS. DIE MODERNEN VERSUCHUNGEN

### Was ist das Ziel des fünften Schrittes?

Ziel des fünften Schrittes ist es dir den bewussten Umgang mit den modernen Versuchungen näher zu bringen. Verbote gibt es nicht, aber ein Maß. Die Dosis macht das Gift und genauso ist das auch mit Süßigkeiten, Salzgebäck, Alkohol, Limonaden, Zucker, Weißmehlprodukten, Wurst, Fertiggerichten, Saft usw. Eben alle Produkte, die es ohne uns Menschen nicht gäbe.

### Was ist gesund?

Man könnte jetzt alles Mögliche aufzählen, aber das macht es nur zu kompliziert. Wenn du dich fragst: ist das gesund? Beantworte folgende Fragen.

Wäre das Produkt, das Lebensmittel oder die Zutat eines Gerichts ohne Zutun des Menschen auf der Erde?

Ist es irgendwo gewachsen, geschwommen, geflogen oder gelaufen?

Wenn du die Fragen mit ja beantworten kannst, dann ist es gesünder als alles in der Fabrik zusammengemischte.

### Tito's Tipp.

Um den modernen Versuchungen nicht jedes mal beim Einkauf zu erliegen, schreibe dir einen Einkaufszettel und halte dich daran. Gehe nach Möglichkeit nicht hungrig einkaufen. Zur Not hab stets einen zuckerfreien Pfefferminzkaugummi dabei und kaue ihn beim einkaufen. Es ist bewiesen, dass Pfefferminze den Heißhunger stillt. Ebenso Kaffee.



### Was ist ungesund?

Die Frage ist relativ schnell geklärt.

Je weiter ein natürliches Produkt verarbeitet wurde, desto ungesünder ist es. Es enthält kaum noch Nährstoffe, im Gegenzug dazu aber viele Kalorien, und künstlich hergestellte Inhaltsstoffe wie Aromen, Geschmacksverstärker oder Stoffe um die Eigenschaften des Produkts zu verbessern. Es wird ein wenig cremiger gemacht, etwas fluffiger oder streichbar. All das können die Lebensmittelchemiker beeinflussen. Natürlich auch den Geschmack. Plötzlich schmeckt etwas nach Erdbeere, was noch nie eine Erdbeere gesehen hat.

### Tipps für den Alltag

Beginne dich mit dem auseinanderzusetzen was du ißt. Der "Ernährungsführerschein" ist erst der Anfang. Es gibt noch so viel mehr zu entdecken. Du liebst Erdbeerjoghurt? Dann mach ihn dir selbst. Ein paar frische Erdbeeren, etwas Naturjoghurt und schon hast du einen Erdbeerjoghurt, der nicht nur nach Erdbeeren schmeckt, sondern sogar ECHTE Erdbeeren enthält. So zieht sich das Entdecken von ECHTEM Essen durch die komplette Palette der Lebensmittel. Experimentiere mit frischen Kräutern, mit Gewürzen, mit frischen Zutaten. Koche dein Lieblingsfertiggericht nach. Erfreue dich an den unglaublichen Möglichkeiten der frischen Küche.

### Hilf ich kann aber nicht kochen!

Keine Angst, ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen. Es ist gar nicht so schwer sich etwas leckeres und gesundes zu kochen. Sicher, ein echter Koch würde die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wenn er mich "kochen" sehen würde. Aber es schmeckt und ich habe Spaß. Darum geht es im Leben. Spaß haben und glücklich sein. Wie stolz kann man bitteschön sein, wenn man vor seiner, aus frischen Zutaten, selbstgekokten Mahlzeit sitzt und es schmeckt? Probiere es selbst einmal aus. Aber fang langsam an, mit einfachen Gerichten. Lass dir helfen, wenn du unsicher bist. Es ist noch kein Meisterkoch vom Himmel gefallen.

# DIE ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

SCHRITT 5:

DIE EXTRAS. MODERNE VERSUCHUNGEN

1

## BEWUSSTSEIN ERSCHAFFEN

Nimm dir dein Ernährungsprotokoll zur Hand.  
Schau dir jeden einzelnen Tag an.

2

## ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ERKENNEN

Unterstreiche alle Süßigkeiten, alle Snacks, Limonaden, Alkohol, Fertiggerichte usw. Im Grunde ALLE modernen Lebensmittel

3

## OPTIMIEREN

In dem fünften und letzten Schritt hast du von mir die optimalen Ernährungsgewohnheiten gezeigt bekommen. Es ist an der Zeit erste Schritte davon umzusetzen. Finde zurück zur Natürlichkeit, zu einer artgerechten Ernährung.

Nehme dir zuerst ein für dich leichtes Ziel vor und gehe erst das nächste Ziel an, wenn du das vorherige Ziel umsetzen kannst.

Scan mich



*"Du möchtest auch nach dem  
Ernährungsführerschein weiter an deiner  
Ernährung arbeiten und motiviert werden?  
Dann komm in meine Facebook-Gruppe."*



# ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

BEISPIELZIELE: EXTRAS. DIE MODERNEN VERSUCHUNGEN



ICH ESSE MEIN EXTRA BEWUSST UND NICHT NEBENHER



ICH GEHE NUR MIT EINKAUFSZETTEL EINKAUFEN



ICH HABE IMMER EINEN APFEL DABEI UND ERLIEGE NICHT DEN VERSUCHUNGEN



ICH TRINKE IMMER EIN GLAS WASSER ZWISCHEN DEN BIEREN



ICH PORTIONIERE MEINE GUMMIBÄRCHEN



ICH HABE KEINE NASCHSCHUBLADE



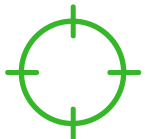
ICH NASCHE MITTWOCHS NICHTS "MODERNES" AUF DER COUCH



ICH .....



ICH .....



ICH .....



# ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

## ZUSAMMENFASSUNG



ICH TRINKE MINDESTENS 1,5 LITER  
WASSER AM TAG



ICH ESSE LECKERE VOLLKORNPRODUKTE



ICH ESSE BUNT UND VIELSEITIG



TÄGLICH GIBT ES 3 PORTIONEN  
GEMÜSE UND 2 PORTIONEN OBST



ICH GENIESSE LIEBER ETWAS  
WENIGER FLEISCH, DAFÜR ABER  
FRISCHES VOM METZGER



ICH ESSE EINMAL AM TAG EINE  
PORTION NÜSSE/MANDELN



EINMAL PRO WOCHE GIBT ES  
FETTEN SEEFISCH AUF DEM TELLER



ICH MEIDE WEISSMEHLPRODUKTE



ICH MEIDE FERTIGPRODUKTE



ICH MEIDE ZUCKER

*"Hier hast du nochmal eine  
Zusammenfassung wie 80% deiner  
Ernährung aussehen sollten."*



# Fazit

Du wirst in jedem Schritt gelesen haben, dass man, wenn man sich gesund und ausgewogen ernähren will, zu natürlichen frischen Zutaten greifen sollte. Je weniger sie industriell verarbeitet wurden, desto bekömmlicher ist es für dich und deinen Körper. Bei solch einer "artgerechten" Ernährungsweise sinken die Risiken an modernen Zivilisationskrankheiten zu erkranken. Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Herzkreislauferkrankungen, erhöhte Cholesterinwerte sind bei Urvölkern heute noch gänzlich unbekannt.

Warum nicht dann auch bei uns?  
Lebe artgerecht.

Alles in allem nimmst du jeden einzelnen Schritt nur für dich allein. Du hast nur einen Körper. Warum dann Raubbau an ihm betreiben? Ehre ihn und erenne ihn zu deinem Kult. Gib ihm was er braucht. Gesundes, seiner Art entsprechende Nahrung und natürliche Bewegung. Er wird es dir mit Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit danken.

# Die natürliche Bewegung

Eine "artgerechte" Ernährung ist noch lange nicht alles.

Wir müssen uns genauso "artgerecht" bewegen um völlig gesund zu Leben.





# Bonus

## Natürliche Bewegung

### *GESUNDE ERNÄHRUNG IST NICHT ALLES*

Zu einem gesunden, "artgerechten" Leben gehört natürlich auch die Bewegung, am besten sogar Sport, um genauer zu sein, Kraftsport!

Dabei ist aber kein stundenlanges Training nötig. Es reicht voll und ganz drei mal pro Woche, 20 Minuten lang, seinen Körper mit Krafttraining zu fordern. Krafttraining ist hocheffizient und du verbrennst dann sogar auf der Couch Fett.

Mit ausgewogenem Essen, so wie du es im "ErnährungFührerschein" gelernt hast, bist du auf einem sehr guten Weg möglichst "artgerecht" zu leben. Baue jetzt noch etwas Training ein.

Minime hat einen scanbaren Link für dich, wo du gratis Trainingsvideos zum nachmachen findest.



MACH MIT, WERD FIT!



## WUSSTEST DU...?

Früher legten unsere Vorfahren bis zu 40 Kilometer zurück, um zum Beispiel Nahrung zu beschaffen. Moderne Hilfsmittel wie das Auto, die Spülmaschine oder die Waschmaschine usw. erleichtern die Arbeit ungemein. Leider ist der Bewegungsmangel nicht gesund für unseren, noch mit alter Programmierung, laufenden Körper. Deswegen müssen wir trainieren. Am besten natürlich, in der Natur und mit dem eigenen Körpergewicht.

## Ich lade dich ein:

*"Training an der frischen Luft in der einzigartigen Natur des Allgäus. Komm zu einem kostenlosen Probetraining und schnupper hinein."*

60 Aktuelle Kurse findest du auf meiner Homepage.





# Der interaktive Ernährungsratgeber von Ernährungsberater Oliver Kolb

Ich habe selbst jahrelang versucht abzunehmen und eine Diät nach der anderen ausprobiert. Leider ohne Erfolg.  
Bis ich es endlich verstanden habe.

Zum gesund Leben braucht man keine Shakes oder Pillen!

Eine Ernährungsoptimierung ist die einzige Möglichkeit nachhaltig gesünder, leichter und leistungsfähiger im Alltag zu sein.  
Profitiere aus meiner Erfahrung und meinem Fachwissen.



## Die geführte Ernährungsumstellung.

Gesünder, leichter und leistungsfähiger im modernen Alltag. Schritt für Schritt leite ich dich durch eine nachhaltige Ernährungsoptimierung ohne Pillen und Shakes!

**Der Ernährungsführerschein**  
Was wir von Fred Feuerstein lernen können