



# EINE GEWOHNHEIT PRO MONAT

IN 5 MONATEN ZU EINEM  
GESÜNDEREN LEBENSSTIL



---

# BAUSTEIN 1: ERNÄHRUNG

Hallo und herzlichen Glückwunsch, dass du gerade mein Ebook vor dir hast! Das zeigt mir, dass du neugierig darauf bist, dein Leben noch gesünder zu gestalten! Alle meine Tipps sind an vielen Klienten und mir selbst praxiserprobt, mit zahlreichen Studien belegt und allesamt kein Hexenwerk, das verspreche ich dir. Denn das Thema Ernährung geht mir auch oft auf den Senkel, ich hab's manchmal echt satt (duck dich, Wortwitz🤪). Weißt du warum?

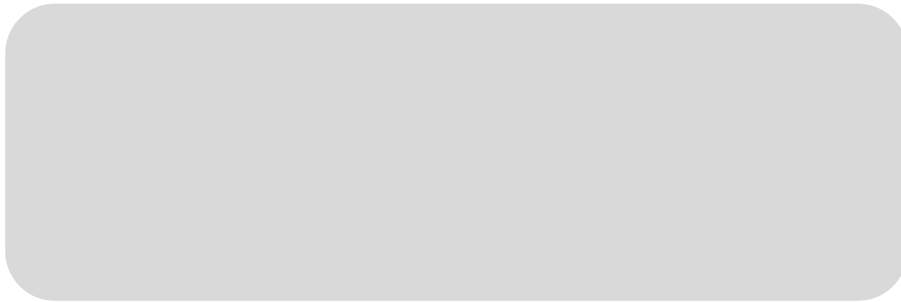
Jeder für sich beansprucht seine Meinung bezüglich einer gesunden Ernährung ähnlich einem religiösen Fanatismus als einzig richtige. Wir sollten uns alle mal ein bisschen lockerer machen, und unsere Energie wichtigeren Themen zuwenden als die genau gemessene, tägliche Gramm Zufuhr von Fett oder Proteinen oder sonst was. Essen ist ein Grundbedürfnis und eine essentielle Sache in unserem Leben. Leider hören die meisten lieber auf die Meinungen von irgendwelchen selbsternannten Expertinnen und Experten als mal auf ihren eigenen Körper! Der weiß nämlich am allerbesten, was er braucht. Und wenn er bei der einen Person sagt, "Joghurt=Bauchweh" heißt das jetzt nicht, dass das allgemeingültig ist. Es gibt einige allgemeine Empfehlungen, die für die meisten Menschen funktionieren, aber trotzdem gibt es immer Ausnahmen!

**Im Folgenden also meine grundlegenden Tipps, wie jeder Schritt für Schritt gesund sein Wohlfühlgewicht erreichen kann oder auch einfach nur fitter und gesünder leben kann. Geh die Sache entspannt an, verurteile dich nicht für Rückschläge und habe immer dein Ziel im Blick; nur so schaffst du eine nachhaltige und spaßige Ernährungsumstellung. Und: gemeinsam geht alles besser, also überrede deine Freunde, mitzumachen und postet eure Fortschritte gerne unter #kerngesundchallenge!**



Bevor wir starten, habe ich erstmal eine **Frage** an dich. Beantworte sie am allerbesten schriftlich und in Ruhe. Das ist der Grundstein, auf dem wir deine Lebensstiländerung dann aufbauen. Alles was du aufschreibst, bleibt viel mehr im Kopf, das ist simple Selbstmanipulation.

**Was stört dich momentan an deiner Gesundheit? Was ist dein WARUM für eine Veränderung?**



Im Folgenden darfst du nun fünf Gewohnheiten ändern, ganz wichtig dabei: nicht zu viel auf einmal! Die Macht der Gewohnheiten ist mittlerweile bekannt, deshalb ist es wichtig, eine nach der anderen in dein Leben zu integrieren. Nach etwa drei Wochen wird sie dann immer mehr zu einem Automatismus, genauso wie Zähne putzen! Darüber denkst du (hoffentlich) auch nicht jedesmal von Neuem nach, „mach ich das heute?“? Unser Unterbewusstsein steuert etwa 90% unseres Verhaltens, du kannst also nur gewinnen, wenn du gesunde Gewohnheiten dort abspeicherst!

Nimm dir einen Tag in der Woche, vielleicht der Sonntag, an dem du dich reflektierst.

*Hast du gut durchgehalten?*

*Was waren Störfaktoren in dieser Woche?*

*Wie hättest du besser damit umgehen können?*

*Worauf bist du stolz?*

So kannst du deine Fortschritte sehen, überprüfen und ggf. verbessern! Hänge dir außerdem dein **WARUM** in Textform oder Bildern in deine Wohnung, sodass du es immer vor Augen behältst! **Das Warum ist dein Motivator, wenn es mal nicht so klappt.** Rufe dir vor Augen, was dein Grund ist, das hier durchzuziehen und schau zurück, was du bereits bewältigt hast!



Bevor wir endlich loslegen verrate ich dir noch meine **alltime favourite Hacks**, um dich selbst ein bisschen auszutricksen und alleine damit schon Kalorien und Hüpfgold zu sparen! Manche sind so simpel, dass man darüber lachen kann, aber sie wirken 😊

1. **Benutze kleines Geschirr.** Dein Gehirn denkt sich, du hast einen Teller voll gegessen. Wie groß dieser war, interessiert dein Unterbewusstsein aber nicht!
2. **Benutze kleines Besteck.** Dein Sättigungsgefühl meldet sich erst nach etwa 20 Minuten. Unabhängig davon, wieviel du in dieser Zeit isst. Kleines Besteck macht dich langsamer im Essen, sodass die Gefahr sinkt, dass du dich in den ersten 20 Minuten schon überisst!
3. **Bewusst essen.** Handy, Fernseher und Zeitung weg. NUR essen, eigentlich gar nicht so schwer. Eine bewusste und achtsame Nahrungsaufnahme verhindert, dass du mehr isst als du bräuchtest, weil wir abgelenkt sind und nicht hinschauen, wieviel da in unseren Mund gerät.
4. **Was tut dir wirklich gut?** Versuche, vorrangig die Dinge zu essen, nach denen du dich fit fühlst und kein Schnitzelkoma hast! Klar ist so'n Raclette mal lecker, aber wer in der Geschichte von Raclette hat sich je anschließend gut und fit gefühlt?

## So, jetzt kann nichts mehr schief gehen!

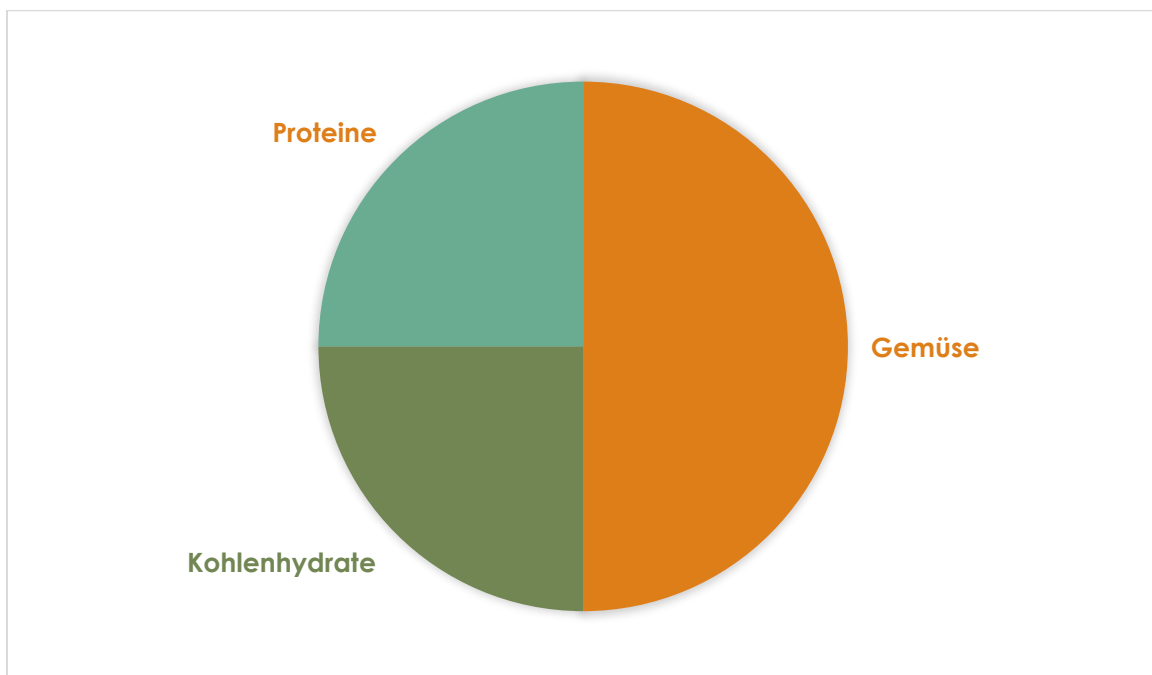
Hänge dir die jeweilige Gewohnheit am Besten ausgedruckt in die Küche, um sie nicht mehr zu vergessen!



# GEWOHNHEIT NUMMER 1

Der Teller.

Gewöhn dir ab heute an, deinen Teller wie folgt zu füllen:



**Gemüse:** Wenn (mindestens) die Hälfte deines Tellers aus Gemüse besteht, kannst du mit der zweiten Hälfte schon gar nicht mehr so viel falsch machen! **Kartoffeln und Kürbis** zählen in diesem Fall übrigens nicht zu Gemüse, sondern zum Viertel der Kohlenhydrate. Das Gemüse solltest du schonend zubereiten, also entweder roh essen, dampfgaren oder kurz braten/kochen. Nimm dazu ein gutes Fett aus einer Glasflasche! Zum Beispiel ein hochwertiges Olivenöl, Kokosfett oder Rapsöl. Am besten variierst du täglich mit der Art des Fettes, da du zu dir nimmst.

**Kohlenhydrate:** Diese sind am besten aus Kartoffeln, Kürbis oder Reis. In Nudeln oder Brot ist Gluten drin, das Klebeiwweiß des Getreidekorns. Das führt bei vielen Menschen zu unerschwelligen Beschwerden in der Verdauung, löst teilweise Allergien aus oder Hautirritationen.

**Proteine:** Entweder aus tierischen Produkten oder, umweltschonender und genauso gesund, aus Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Bohnen, Linsen oder Kichererbsen.



---

# SELBSTCHECK 1

	Worauf bin ich stolz?	Was waren Hindernisse?	Wie kann ich diese Hindernisse in Zukunft umgehen?	Was ist mein Ziel für kommende Woche?
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				

Welche Veränderung(en) hast du nach vier Wochen bemerkt?

---

**Weiter geht's in Richtung Gesundheit, deine zweite  
Gewohnheit wartet auf der nächsten Seite!**



## GEWOHNHEIT NUMMER 2

Intermittierendes Fasten.

„Oh Gott, fasten, das kann ich nicht!“, denkst du dir jetzt vielleicht. Aber hör mir erstmal zu bevor du gleich daran zweifelst. Intervallfasten, wie diese Methode auch genannt wird, bedeutet, einen gesunden Essensrhythmus zu etablieren. In unserer heutigen Gesellschaft essen wir ständig, ununterbrochen. Von früh morgens bis spät abends wird gesnackt, oft ohne Hunger, nur von Lust getrieben. Für den Körper ist das problematisch; in der Zeit, in der er mit der Verdauung beschäftigt ist, kann er sich kaum um andere Dinge kümmern. Zellerneuerung, Immunsystem, Antikörper bilden... Das kannst du dir vorstellen wie ein Hausmeister, der eigentlich die Lampe im Flur, die Klospülung und das Türschloss reparieren müsste, stattdessen aber ständig von der alten Dame im ersten Stock aufgehalten wird, weil sie sich mitteilen möchte. Er kann seine Arbeit weniger sorgfältig und gewissenhaft erledigen, weil er immer unterbrochen wird.

Deshalb ist es super wichtig, unserem Körper die Chance und Zeit zu geben, die er für wichtige Aufräumarbeiten benötigt! **Diese Weise der Ernährung senkt nachweislich den Blutzuckerspiel, Cholesterin und Bluthochdruck!** Dabei ist es so einfach!

Fange gemütlich an mit einem Zeitfenster von 7-8 Stunden. In diesen 8 Stunden kannst du ganz normal essen, wie sonst auch. Nur eben davor und danach nicht mehr! Das kann wie folgt aussehen:

**Frühstück: 10 Uhr – Mittagessen: 14 Uhr – Abendessen: 18 Uhr**

So fastest du 16 Stunden, jeden Tag, ist das nicht großartig? Dein Körper wird es dir danken, du wirst dich nach kurzer Zeit besser fühlen und Kilos purzeln nebenher auch noch. Nach einigen Tagen der Umgewöhnung wirst du merken, dass du früh morgens und spät abends gar keinen Hunger in dem Sinne hast, sondern meist einfach nur aus Lust oder aus purer Gewohnheit nochmal essen würdest.



## SELBSTCHECK 2

	Worauf bin ich stolz?	Was waren Hindernisse?	Wie kann ich diese Hindernisse in Zukunft umgehen?	Was ist mein Ziel für kommende Woche?
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				

Welche Veränderung(en) hast du nach vier Wochen bemerkt?

---

**Weiter geht's in Richtung Gesundheit, deine dritte  
Gewohnheit wartet auf der nächsten Seite!**





## GEWOHNHEIT NUMMER 3

Zucker.

Jeder weiß es, fast alle ignorieren es gekonnt. Industrieller Zucker ist weißes Gift und macht uns schlicht und einfach abhängig. Die heutige Gewohnheit wird dir in den ersten paar Tagen wahrscheinlich keine Freude bereiten. Dennoch lohnt es sich auf jeden Fall, durchzuhalten!

### Wir verzichten ab heute für 4 Wochen komplett auf weißen Zucker!

Was du in den ersten Tagen erleben wirst, sind die ganz normalen Entzugserscheinungen, wenn man dem Körper eine Droge wegnimmt. Kopfschmerzen sind am häufigsten, gefolgt von Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Jeder Ex-Raucher weiß sofort, wovon ich spreche, das ist im Grunde genommen nichts anderes.

### Aber es lohnt sich!

Du wirst merken, dass dadurch, dass dein Blutzuckerspiegel weniger schwankt im Tagesverlauf, du bald viel fitter und wacher bist, weniger Schlaf brauchst und dich besser konzentrieren kannst. Verstärken kannst du den Effekt, wenn du zusätzlich auf Weißmehl pfeifst und dir folgenden Spruch hinter die Ohren schreibst:

**Je weißer das Brot, desto schneller bist du tot.** Lass den Bäcker mal für einen Monat links liegen und beobachte deinen Körper. Du wirst fasziniert sein, da bin ich mir sicher!

Süße ab heute mit Stevia oder Xylit, aber am besten einfach gar nicht 😊 Bald schon werden sich deine Geschmacksknospen regenerieren und normale Milkschokolade wird dir plötzlich viel zu süß sein und überhaupt nicht mehr schmecken! Das ist wirklich abgefahren, zieh das durch und du wirst belohnt werden!

**Tipp:** Motivierender ist es, wenn du andere Leute in deinem Umfeld mit ins Boot holst und ihr eine Challenge daraus macht! Geteiltes Leid ist halbes Leid, ihr schafft das!



# SELBSTCHECK 3

	Worauf bin ich stolz?	Was waren Hindernisse?	Wie kann ich diese Hindernisse in Zukunft umgehen?	Was ist mein Ziel für kommende Woche?
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				

Welche Veränderung(en) hast du nach vier Wochen bemerkt?

---

**Weiter geht's in Richtung Gesundheit, deine vierte Gewohnheit wartet auf der nächsten Seite!**



---

## GEWOHNHEIT NUMMER 4

Achtsamkeit.

Och nee, jetzt wird's eso? Nein glaub mir, Achtsamkeit ist nicht nur ein Schlüssel, um ein glücklicheres Leben zu führen, sondern auch um sich gesünder zu ernähren! Wie achtsam lebst du in deinem Alltag bisher?

Es sind die kleinen Dinge, an denen wir viel zu oft vorbeirennen oder sie übersehen, weil wir auf unser Handy schauen. Hier sind meine Tipps für dich, um bei deiner Ernährung achtsamer zu werden. Versuche, Achtsamkeit als Gewohnheit zu etablieren, und das am besten bei jeder Mahlzeit! Folgende Tipps helfen dir dabei.

**Du bist ein Alien.** Wenn du deinen nächsten Teller voll Nahrung vor dir stehen hast, schau ihn dir erst einmal an. Stell dir vor, du hast noch nie vorher solche Lebensmittel gesehen, du bist ein Alien und musst dir die Sache erstmal gaaanz genau anschauen! Betrachte jede Maserung deines Essens, rieche erst einmal daran bevor du es isst und fühle die Konsistenz auf deiner Zunge!

**Essen als Experimente.** Mach es wie früher als Kind, esse vorsichtig und bedächtig. Probiere erstmal zum Beispiel nur die Erbsen auf deinem Teller. Schließe dazu die Augen und nehme ganz intensiv Konsistenz und Geschmack wahr. Dann kommt die nächste Komponente auf deiner Platte. Und zum Schluss kombinierst du die Dinge!

**Hör auf deinen Körper.** Wenn du das erste Mal das Gefühl hast, satt zu sein, dann hör auf zu essen! Reste kann man immer noch wieder Aufwärmen. **Wir bräuchten nur 70% von dem, was wir zu uns nehmen an Nahrung.** Also mach dir bewusst, dass niemandem geholfen ist, wenn du die letzten zwei Gabeln noch in dich reindrückst!



# SELBSTCHECK 4

	Worauf bin ich stolz?	Was waren Hindernisse?	Wie kann ich diese Hindernisse in Zukunft umgehen?	Was ist mein Ziel für kommende Woche?
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				

Welche Veränderung(en) hast du nach vier Wochen bemerkt? Schmeckt dein Essen anders als sonst, intensiver vielleicht?

**Weiter geht's in Richtung Gesundheit, deine fünfte und letzte Gewohnheit wartet auf der nächsten Seite!**



## GEWOHNHEIT NUMMER 5

H<sub>2</sub>O. Wasser.

Trinken trinken trinken. Damit mein ich natürlich nicht dein Feierabendbierchen, sondern tatsächlich Wasser oder ungesüßte Tees. Warum?

- **Abnehmen.** Laut einer Studie der Uni Birmingham nimmt man schneller ab, wenn man vor einer Mahlzeit einen halben Liter Wasser trinkt. Die Vermutung ist, dass dadurch der Magen schon gefüllt ist und wir automatisch weniger essen!
- **Detox.** Wasser transportiert Giftstoffe aus unserem Körper – die sich bei zu geringer Flüssigkeitszufuhr als Cellulite oder Hautunreinheiten bemerkbar machen!
- **Konzentration.** Was wir schon in der Schule zu hören bekamen, stimmt! Wasser ist das Benzin für den Motor in unserem Kopf und so sind wir leistungsfähiger, wenn wir genug trinken.

Das sind nur drei der vielen Gründe für mehr Wasser. Doch wieviel ist genug, fragst du dich jetzt wahrscheinlich. Als Faustregel gilt:

**40ml pro Kilogramm Körpergewicht**

Das sind bei 75kg etwa 3 Liter. Rechne da aber Obst, Gemüse oder Milchprodukte mit ein, auch dort ist Flüssigkeit vorhanden.

**Meine Tipps, um das trinken nicht zu vergessen:**

1. Abends ein Glas Wasser neben dein Bett stellen und, bevor deine Füße den Boden berühren, leertrinken!
2. Gerade wenn es dir wirklich schwerfällt, helfen kleine Erinnerungsnotizen in der Wohnung, am Arbeitsplatz oder über dein Smartphone. Apps dafür existieren viele.
3. Immer eine Flasche Wasser mitnehmen! Gewöhne dir an, immer wenn du aus der Haustür gehst, eine Glasflasche mit Wasser in der Tasche zu haben.



# SELBSTCHECK 5

	Worauf bin ich stolz?	Was waren Hindernisse?	Wie kann ich diese Hindernisse in Zukunft umgehen?	Was ist mein Ziel für kommende Woche?
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				

Welche Veränderung(en) hast du nach vier Wochen bemerkt?

---

**Das war's!**

**Wie fühlst du dich, nach deinen 5 einfachen Gewohnheiten?  
War gar nicht so schwer, oder? Ich freue mich, wenn du mir  
von deinen Erfahrungen erzählt!**



**Danke, dass ich dir helfen durfte! Melde dich gerne bei Fragen, Anregungen  
oder Feedback! Ich freue mich auf unseren Austausch!**

**Deine Lorina**



## **Impressum**

Kerngesund Lörrach

Lorina Brugger

E-Mail-Adresse: [lorina@kerngesund-loerrach.de](mailto:lorina@kerngesund-loerrach.de)

[www.kerngesund-loerrach.de](http://www.kerngesund-loerrach.de)

Instagram: [lorina\\_krnsgnd](https://www.instagram.com/lorina_krnsgnd)

Facebook: Kerngesund Lörrach

Cover: <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/world> World vector created by vextok - [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

