

Dein Ernährungs-Kompass



5 goldene Regeln, die gesunde Ernährung einfacher machen

Das Problem ist nicht, dass du zu wenig weißt, sondern dass du zu viele widersprüchliche Infos bekommst. Gesunde Ernährung ist sehr individuell und abhängig von vielen Faktoren: deiner Lebensphase, deinem Lebensstil, deiner Aktivität, deinem Gesundheitszustand.

Deshalb solltest du "allgemeingültige Gesundheitstipps" immer etwas genauer unter die Lupe nehmen. Nicht umsonst gehört das zu den Grundprinzipien im Bureau of Healthy Aging. Die folgenden Regeln geben dir eine gesunde Basis und Orientierung: einfach, flexibel, alltagstauglich.

Regel 1: Natürlichkeit

Je natürlicher und weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto leichter kann dein Körper damit arbeiten. Je stärker verarbeitet, desto eher wird Essen zu etwas, das Sättigung, Blutzucker und Appetit durcheinander-bringen kann.



Was heißt das konkret?

Deine Ernährungs-Basis sollte aus "echten" Lebensmitteln bestehen: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln/Reis/Getreide, Nüsse/Saaten, Eier/Fisch/Fleisch oder Tofu/Tempeh, Joghurt/Quark (oder Alternativen), Olivenöl, gute Fette

Ultra-verarbeitete Produkte sind nicht verboten, sie sollten aber nur einen Bruchteil deiner Ernährung ausmachen. Es handelt sich meist um stark aromatisierte Produkte, "designed to overeat", mit langen Zutatenlisten und vielen Zusatzstoffen.

Mini-Regeln:

Iss mindestens 80 % echte Lebensmittel, 20 % flexibel.

Werde skeptisch bei mehr als 5 Zutaten in einem Produkt.

Regel 2: Qualität

„Kalorie ist nicht gleich Kalorie“: Qualität entscheidet, ob ein Lebensmittel dich aufbaut oder dich eher leer lässt.

Achte, wenn möglich, auf Herkunft und beste (Bio-)Qualität, besonders bei den Lebensmitteln, die du oft isst!

Bei Tierischem: lieber weniger, dafür besser (Haltung/Herkunft)

Bei Fetten: Qualität ist ein Gamechanger (Olivenöl, Kokosöl, Weidebutter, Ghee, Nüsse, Saaten statt „Industriefette“).

Investiere zuerst in gutes Olivenöl (EVOO), Eier/tierische Produkte (wenn du sie isst), Beeren, Nüsse und Gemüse, weil du davon am meisten profitierst.



Regel 3: Vielfalt

Vielfalt ist eine Strategie, denn dein Körper braucht unterschiedliche Mikronährstoffe und dein Darm liebt Variation. Und: Eine abwechslungsreiche Ernährung macht es leichter, Heißhunger und Langeweile-Essen zu reduzieren.

"Eat the rainbow": Jede Farbe steht grob für andere Pflanzenstoffe. Ziel: 3 Farben pro Tag (nicht perfekt, nur bewusst)

3 einfache Vielfalt-Hacks:

1 neues Lebensmittel pro Woche testen (z.B. Gewürz, Gemüse, Hülsenfrucht, Obst)

Rotation: 3 Frühstücke, 3 Mittagessen, 3 Abendessen und du wechselst wöchentlich eine Komponente.

Kräuter & Gewürze sind konzentrierte Vielfalt und viel zu häufig wird daran gespart (Petersilie, Dill, Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel...). Probier dich aus.



Regel 4: Nährstoffe > Kalorien

Viele zählen Kalorien, essen „weniger“, achten aber nicht auf Nährstoffe. Ergebnis: Müdigkeit, Cravings, schlechter Schlaf, weniger Muskelaufbau und bei Frauen oft auch Zyklusbeschwerden, Hormone im Ungleichgewicht



Die 3 Bausteine, die fast immer fehlen: Protein (Baustoff für Muskeln, Hormone, Sättigung, eigentlich fast alles), Ballaststoffe (Darm, Blutzucker, Sättigung), Mikronährstoffe (Energie, Gehirn, Schilddrüse, Stressresistenz)

Einfache Upgrades: Protein in jeder Hauptmahlzeit, Gemüse/Salat als Standardbeilage, gute Fette in kleiner Menge (Olivenöl, Nüsse, Sesam, Avocado)

Frauen-spezifisch: Iss nicht zu wenig! Zu wenig Energie/Protein hat (gerade bei viel Stress oder Sport) großen Einfluss auf: Zyklus, Fruchtbarkeit, Schilddrüse, Schlaf, Stimmung, Regeneration

Regel 5: Genuss

Genuss ist nicht der Feind! Eine Ernährung, die sich nach Verzicht anfühlt, überlebt deinen Alltag nicht. Genuss ohne Chaos: kein Cheat Day, kein Ausrutscher → bewusst genießen, langsamer essen, ohne Schuld.



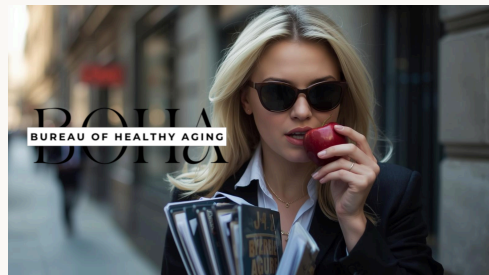
Beispiel: Tiefkühlpizza im Stress vs. Pizza beim Lieblings-Italiener, ein Geburststagskuchen mit Liebe gebacken, eine Kugel Eis beim Spaziergang am Strand, ein Glas Wein in geselliger Runde

Die „Seelenfrieden-Regel“: Plane 1–2 Genussmomente pro Woche bewusst ein → weniger impulsives Snacken.

Wenn du dich an diesen 5 Regeln orientierst, ernährst du dich mit hoher Wahrscheinlichkeit schon gesünder als 90 % der Menschen in deinem Umfeld! Beachte: Ernährung entscheidet nicht allein über deine Gesundheit, ist aber einer der wichtigsten Bausteine.

Extra Tipps für Health Agentinnen

Hier findest du weitere praktische Tipps und Inspiration für deinen Gesundheitsverstand



Körperfeedback spüren

Viele Menschen essen nicht nach Hunger, sondern nach Gewohnheit, Stress oder "weil es da ist". Zu einem gut trainierten Gesundheitsverstand gehört jedoch, auf die Signale deines Körpers zu hören.



Frage dich vor dem Essen:

Wie hungrig bin ich wirklich? (Hunger-Skala 1-10)

Was brauche ich gerade: Energie, Wärme, Frische, Protein, Ruhe?

Wie will ich mich nach dem Essen fühlen: klar, leicht, satt, stabil?

Geschmacksdatenbank trainieren

Dein Körper weiß intuitiv, welche Nährstoffe er für eine optimale Funktion benötigt. Durch spezifischen Appetit signalisiert er dir sein Bedürfnis nach Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten oder bestimmten Mikronährstoffen. Viele Menschen haben durch Diäten oder Gewohnheiten jedoch verlernt, auf ihren Körper zu hören und diese Signale wahrzunehmen.



Wenn dein Körper etwas nicht kennt, kann er es aber auch nicht verlangen.

Trainiere daher deine Geschmacksdatenbank:

Probiere jede Woche 1 neues Lebensmittel (am besten mehrmals)

Unterschätzte Bitterstoffe

Bitterer Geschmack kann Verdauungsprozesse „anschalten“ (Speichel/Magensäfte/Galle). Viele fühlen sich durch den Verzehr von Bitterstoffen „leichter“ nach dem Essen.



So baust du sie ein:

Probiere Rucola, Chicorée, Radicchio, Endivie, Grapefruit (wenn verträglich), Artischocke. 1 - 2 x pro Woche reicht als Start.

Mini-Tipp: Bitter + Süße kombinieren (z. B. Chicorée mit Orange + Olivenöl oder Honig + Senf oder Dattel-Curry-Dip) = deutlich angenehmer.

Unterstützung für Darm & Vielfalt

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Kimchi, Joghurt und Kefir sind sehr gesund, da sie reich an probiotischen Milchsäurebakterien sind, die das Darmmikrobiom stärken, die Verdauung verbessern und das Immunsystem unterstützen. Durch die Fermentation werden Nahrungsmittel haltbarer, nährstoffreicher und bekömmlicher, da Bakterien komplexe Verbindungen vorverdauen.



Einfache Optionen: Sauerkraut (roh), Kimchi, Joghurt/Kefir, Kombucha, Miso, Tempeh, Sauerteigbrot

Gluten & Kohlenhydrate

Nicht jeder muss glutenfrei leben. Aber viele profitieren davon, hochverarbeitete Weizenprodukte zu reduzieren.



Bei Sport und in aktiven Phasen sind Kohlenhydrate wie in Kartoffeln, Reis, Vollkorn-Getreide, Obst und Hülsenfrüchten oft sinnvoll. Bei wenig Bewegung, Stress und Heißhunger sollte der Fokus stärker auf Protein, Gemüse, guten Fetten und Ballaststoffen liegen.

Viele Menschen merken, dass es ihnen mit einer glutenfreien Ernährung besser geht. Probier es einfach mal aus, ohne dabei auf hoch verarbeitete glutenfreie Ersatzprodukte zurückzugreifen.

Was trinkst du?

Vermeide unbedingt gesüßte Getränke (und damit meine ich jetzt nicht den Löffel Honig im Tee). Auch "Light"-Getränke sind aufgrund von Süßstoffen absolut nicht empfehlenswert.



Trinke vor allem **Wasser** (nicht aus Plastikflaschen), verschiedene Arten von Tee, Kombucha, frisches Ingwer-Zitronen-Wasser, gelegentlich frisch gepresste Säfte oder Schorlen.

Auch **Kaffee** (in Maßen) kann nicht nur ein Genuss- und Fokus-Tool sein, sondern hat auch einige gesundheitliche Vorteile. Trinke qualitativ hochwertigen Kaffee, bestenfalls schwarz und ohne Zucker, zum Beispiel als Espresso oder Americano.

Das Bureau of Healthy Aging



Das Bureau of Healthy Aging ist die erste Agentur für gesunde Langlebigkeit, in der Frauen zu Health Agentinnen ihres eigenen Lebens werden.

Der Fokus liegt auf Prävention, Training des eigenen Gesundheitsverstandes sowie dem Etablieren von Healthy Aging als Lebensstil.

Das Bureau bietet Vorträge und Workshops, Kurse und 1:1 Programme wie die "Mission Healthy Aging" an.

Hinweis: Inhalte dienen der Gesundheitsbildung und ersetzen keine medizinische Diagnostik oder Therapie.

Instagram

[@bureauofhealthyaging](https://www.instagram.com/bureauofhealthyaging)



Webseite

www.bureauofhealthyaging.de