

Soulfood

by Valentina Kusche

Harmonie zwischen Ernährung, Geist und Seele

Gesunde Ernährung



Gesund ernähren und gesund kochen. Sag Diäten und Essanfällen adé. Gesunde Rezepte kombiniert mit mentaler Gesundheit lassen dich einfach besser fühlen.

M. Sc. Psychologie Valentina Kusche
1. Auflage 2022

Dieses Buch „Gesunde Ernährung“ ist meinen Kunden, Lesern und allen Interessenten an psychologischer Ernährungsberatung gewidmet.

Copyright © 2022 by Valentina Kusche

Soulfood by Valentina Kusche

85049 Ingolstadt

info-soulfood@gmx.de

<https://www.ernaehrungsberatungingolstadt.de>

<https://www.instagram.com/soulfoodvalentinakusche/>

https://www.youtube.com/channel/UCPyXIMOIadAgpr_ol-s4NfA

Telefon +49 1635317709

1. Auflage 2022

Titelfoto © 2022 Wix.com

Gestaltung, Design und Fotografie: Dr. Burak Barış Kusche-Tekin

Alle Rechte vorbehalten

VORWORT	4
EINLEITUNG	9
3-TAGES-VERWÖHNPROGRAMM	12
Tag 1	12
Gerichte für den ersten Tag	13
Frühstück: Herzhaft-süße Knäckerei	13
Mittagessen: Exotisches Curry-Hähnchen mit Linsenreis	15
Abendessen: Bunter Brotzeiteller	17
Snack: „Kraftprotz“	19
Heutiges Top-Soulfood: Knäckebrötchen	21
Geist und Seele: Entspannungsübung: Mein persönliches Ruhebild	23
Tag 2	29
Gerichte für den zweiten Tag	30
Frühstück: „Menemen“	30
Mittagessen: Mediterraner „Kurzurlaub“	33
Abendessen: „Süßes Vergnügen“	35
Snack: „Gute-Laune-Imbiss“	37
Heutiges Top-Soulfood: Banane	39
Geist und Seele: Achtsamkeitsübung: Wieviel is(s)t genug?	41
Tag 3	46
Gerichte für den dritten Tag	47
Frühstück: „Power-Porridge“	47
Mittagessen: „Meeresbrise“	49
Abendessen Bunter: Mix „Lebenskraft“	51
Snack: „Muntermacher“	53
Heutiges Top-Soulfood: Lachs	55
Geist und Seele: Motivationsübung-Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen	58
SCHLUSSWORT	62
LITERATURHINWEISE	64
ÜBER DIE AUTORIN	65

Vorwort

Darf ich Ihnen vorstellen? „Soulfood“, die psychologische Ernährungsberatung in Ingolstadt, mein Unternehmen, das von mir mit Liebe und Leidenschaft geführt wird. Das Hauptanliegen von Soulfood besteht darin, über das Thema Ernährung eine gute Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu finden.

Als Psychologin bin ich umfassend im menschlichen Denken und Verhalten ausgebildet. Zusammen mit meiner Zusatzausbildung zur Ernährungsberaterin möchte ich Ihnen dazu verhelfen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen zu Ihrem persönlichen Herzensthema zu machen.

Soulfood kombiniert Ernährungsberatung mit fundierter, professioneller Psychologie, eine Verbindung die komplett neuartig, aber unheimlich sinnvoll ist und schon längst Einzug in die professionelle Ernährungsberatung hätte halten müssen.

Warum nützt das beste Vorhaben, die neue Diät oder der perfekte Ernährungsplan nichts? Sind Sie es leid, am Ende wieder deprimiert in alte Laster zurückzufallen und an unerwünschten Essattacken zu leiden?

Oder haben Sie ein gegenteiliges Problem: Schränken Sie Ihre Nahrungszufuhr zu sehr und auf ungesunde Weise ein, aus Angst vor einer Gewichtszunahme? Ernähren Sie sich vorwiegend von Diätprodukten, Proteinriegeln oder kalorienarmen Lebensmitteln, sogenannten „sicheren“ Lebensmitteln? Haben Sie Angst, dass Sie, wenn Sie einmal anfangen zu essen, nicht mehr damit aufhören können?

Auf diese und noch viel mehr Fragen kann ich Ihnen mit meiner psychologischen Ernährungsberatung eine Antwort geben.

Es kommt eben nicht nur darauf an, was man isst, sondern wie man isst oder welche Hintergründe, Emotionen, Stress oder Gedankenmuster dem eigenen Essverhalten zugrunde liegen. Gerade wenn Essen oder rigides Diäthalten als Bewältigung negativer Gefühle oder von schwierigen Lebenssituationen verwendet wird, lohnt es sich genauer hinzusehen, dieses zu ergründen und zu hinterfragen. Das Einbeziehen unseres Geistes ermöglicht uns somit ein Umlernen und ein langfristiges Etablieren geeigneter Bewältigungsstrategien, die Geist und Körper wieder harmonisch zusammenarbeiten lassen. Essen oder Nicht-Essen als Problemlösestrategie wird überflüssig sein und Ihre Lebensqualität wird um Längen zunehmen!

Dieses Buch soll Ihnen einen Einstieg in eine bewusstere Ernährung bieten. Unserer Ernährung wird heutzutage nämlich leider viel zu oft zu wenig Beachtung geschenkt. „Multitasking“ ist in fast allen Lebensbereichen erforderlich und auch Essen findet vorwiegend nebenbei, gehetzt und getrieben von Zeitdruck statt: Gedanken rasen von einem Punkt zum anderen während man am Tisch sitzt und die neuesten Ereignisse auf dem Smartphone checkt. Oft findet automatisches und unreflektiertes Essverhalten statt, der Teller ist in Null Komma nix leer, obwohl man eigentlich schon nach der Hälfte längst satt gewesen wäre. Aber wir sind von Kindes an trainiert, den Teller leer zu essen. Und heute bemerken wir solche Gewohnheiten oft nicht einmal mehr, auch weil unser Geist beim Essen nicht mitisst, sondern vom Internet eingenommen ist.

Ernährung mit Bewusstsein bedeutet demgegenüber genau auf seinen Körper und seine Bedürfnisse zu achten. Es geht darum, wacher und bewusster zu sein und eine enge Beziehung zum eigenen Geist zu entwickeln. Vertrauen in Essen aufzubauen und dem eigenen Körper wieder die

Kompetenz zu gewähren, selbst am besten entscheiden zu können was und wieviel er benötigt, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum inneren Glück jenseits von Diäten, Vorschriften und Tracking-Apps, die durch ihre Außensteuerung der Individualität des Menschen und dem Wunsch nach Selbstverwirklichung nicht gerecht werden.

Ich habe für Sie ein 3-Tages-Verwöhnprogramm mit sorgfältig und persönlich ausgewählten Inhalten erstellt. Gesunde und schmackhafte Gerichte für drei komplette Wohlfühltage werden von psychologischen Methoden begleitet, die Körper und Geist verknüpfen und in einen harmonischen Einklang bringen. Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt von Soulfood! Genießen Sie Ihre Mahlzeiten in vollen Zügen!

Viele Menschen, die auf Ihr Gewicht achten, fokussieren sich allzu sehr auf die Art des Lebensmittels, auf seinen Kalorien- oder Fettgehalt. Dabei wird oft aber vergessen, dass auch die Art zu essen und die Essumgebung eine weitaus zentrale Rolle einnehmen.

Schätzen Sie sich und Ihr Bedürfnis nach Nahrung wert! Richten Sie sich Ihre Mahlzeiten optisch ansprechend auf einem schönen Teller an, egal ob es sich um einen figurfreundlichen Salat handelt oder um ein Stück süßen Kuchen, auf den Sie sich Sonntag Nachmittag freuen. Setzen Sie sich zum Essen an einen sauberen Tisch, der keine Ablenkungen zulässt und versuchen Sie im Moment des Essens ganz im Hier und Jetzt zu sein: Nehmen Sie Farben, Aromen, verschiedene Konsistenzen und Essgeräusche wahr. Es mag Ihnen vielleicht zunächst ungewohnt und etwas seltsam erscheinen, aber von Mal zu Mal werden Sie sich zunehmend auf die genussvolle Auszeit freuen, die Ihren Körper und Ihren Geist nährt und erfrischt.

Ganz wichtig ist das zusätzliche Einbeziehen der geistig - seelischen Ebene. Denn Ernährungsprobleme haben ihren Ursprung meist im Kopf. Ihn beim Prozess des bewussteren Ernährens auszuschließen würde also kaum Sinn machen. Umso trauriger, dass dies in der reinen Ernährungsberatung der Fall ist!

Daher enthält dieser Ratgeber psychologische Übungen, die darauf abgestimmt sind, Ernährungs-, Gewichts- und Gesundheitsziele erfolgreich zu unterstützen.

Auch die psychologischen Übungen helfen Ihnen, sich zu entspannen, sich bewusster mit sich und Ihrem Geist auseinanderzusetzen. Oft wird vergessen, was für ein mächtiges Instrument dieser ist! Lassen Sie ihn mittels der vorgestellten Übungen zu Ihrem „Mitspieler“ werden, der Sie aufmerksam auf Ihren Umgang mit sich selbst und Ihrer Ernährung macht, Sie begleitet, stärkt und motiviert. Sehen Sie Ihren Geist als Ihren Freund an und lassen Sie von negativen Überzeugungen und selbstabwertenden Gedanken ab! Auch hier werden Sie mit zunehmender Übung profitieren.

Zum Abschluss dieses Vorwortes bleibt mir noch, Ihnen viel Spaß beim Genießen mit Leib und Seele zu wünschen und hoffe Ihnen mit diesem Buch einen wertvollen Beitrag zu Ihrem persönlichen inneren Glück zu leisten.

Wenn Sie Näheres über die psychologische Ernährungsberatung erfahren möchten, besuchen Sie meine Webseite unter <https://www.ernaehrungsberatungingolstadt.de>.

Dort erhalten Sie ausführlich alle weiteren Informationen über das Thema der psychologischen Ernährungsberatung von Soulfood. Ebenso bin ich auf den Plattformen Instagram und YouTube vertreten und freue mich auf Ihre Nachrichten.

Ingolstadt, den 01.11.2022

Ihre Valentina Kusche



Einleitung

Alle verwendeten Lebensmittel lassen sich in jedem Supermarkt finden, es gibt also keine komplizierten Einkaufswege und die Produkte sind erschwinglich.

Jeder Tag enthält drei Hauptmahlzeiten und einen Snack für Sie.

Alle Mahlzeiten und die Verteilung über den Tag hinweg sind als Vorschläge zu betrachten. Wenn es Ihnen zeitlich oder aufgrund persönlicher Vorlieben besser gefallen sollte Mittag- und Abendgericht zu tauschen, nur zu, machen Sie es so, wie es Ihnen am leichtesten möglich ist und am besten gefällt. Auch den Snack können Sie nach Belieben vormittags oder nachmittags einnehmen, je nachdem wann Sie der kleine Hunger packt.

Bei den Rezepten habe ich bewusst auf grammgenaue Angaben und haargenaue Nährstoffanalysen verzichtet. Als ungefähre Orientierung für Sie wird pro Tag von einem Kalorienbedarf von circa 2000 kcal (Durchschnittswert eines Erwachsenen) ausgegangen und in etwa so viele Kalorien besitzen die gesamten Gerichte der jeweiligen Tage.

Ich möchte Sie vom Konzept des akribischen Kalorienzählens wegbringen. Alle Kalorien- und Nährstoffangaben teile ich Ihnen daher als groben Schätzwert mit, der natürlich nicht zu vernachlässigen ist, aber auf den es sich auch nicht zu verkrampfen gilt. Striktes Abwiegen und penible Befolgung von Ernährungsplänen macht unseren Geist mürbe und verdirbt Freude am kulinarischen Genuss. Früher oder später holt sich

der Körper nämlich dann als Trotzreaktion das, was ihm vorenthalten wird mittels Heißhunger- und Fressattacken und speichert fleißig Vorrat für die nächste Karenzepisode. Bleiben Sie also entspannt und locker und betrachten eine Scheibe Brot als das was es ist, nämlich eine Scheibe Brot und beispielsweise nicht exakt 55g davon.

Genauere Mengenangaben finden Sie nur dort, wo es nicht auf anderem Weg erklärbar ist und dient als Orientierungsangabe für Sie. Alle anderen Zutaten können Sie problemlos anhand meiner Beschreibungen oder aufgrund einfacher Maße (z.B. Handmaß oder Teelöffel) dosieren.

Alle Lebensmittel habe ich sorgfältig für Sie ausgewählt, da Sie eine positive Wirkung auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit besitzen.

Als Zugabe beleuchte ich für Sie jeden Tag ein „Top-Soulfood“ als Highlight näher und erkläre Ihnen seine Auswirkung auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele differenziert.

Auf den Abbildungen sehen Sie, dass ich alle Gerichte zudem für Sie liebevoll zubereitet und genauso liebevoll angerichtet habe. Es soll Ihnen als Beispiel für ein achtsames Anrichten Ihres Essens dienen. Alle Darstellungen sind dabei als Serviervorschlag zu sehen und können natürlich von Ihnen nach Ihrem persönlichen Belieben angepasst werden.

Es bleibt noch zu erwähnen, dass nicht nur unsere Ernährung, sondern auch die Flüssigkeitszufuhr für unser Wohlbefinden ausschlaggebend ist. Wenn wir zu wenig trinken, wird das Blut dickflüssig, fließt langsamer und kann nicht mehr so viel Sauerstoff und Nährstoffe zum Gehirn transportieren. Trinken Sie also täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Wenn Sie zusätzlich Sport treiben oder viel schwitzen, sollten Sie darüber hinaus für eine weitere Flüssigkeitszufuhr sorgen. Am besten empfiehlt

sich hierfür Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsaftschorlen. Wann, was und wieviel Sie zu den einzelnen Mahlzeiten

trinken, entscheiden Sie. Sorgen Sie nur dafür, dass Sie immer wieder im Tagesverlauf auch zwischendurch Flüssigkeit zu sich nehmen, vor allem dann, wenn Sie sich fahrig fühlen oder gar Kopfschmerzen haben sollten.

Die drei psychologischen Übungen, die jeweils nach dem Abendessen eingefügt sind, geben Einblicke in die Themengebiete Entspannung, achtsames Essen und dem richtigen Umgang mit Episoden unerwünschten Essverhaltens. Diese drei Übungen sind wichtige Tools, die langfristig Ihren Geist stärken und Sie harmonischer mit Ihrem Körper und seinem Bedürfnis nach Nahrung umgehen lassen. Wann Sie diese Übungen im Tagesverlauf ausführen, bleibt Ihnen überlassen. Am besten wählen Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie ungestört sind und schalten dabei Ihr Smartphone aus, um nicht gestört zu werden. Konzentrieren Sie sich dabei vollkommen auf sich und versuchen Sie bei sich anzukommen. Erwähnt werden muss hierbei noch, dass die Übungen nicht durch eine einmalige Ausführung sofort ihre volle Wirkung zeigen. Es bedarf Übung. Ähnlich wie bei einem sportlichen Training werden Sie im Laufe der Zeit eine deutliche Verbesserung spüren. Das heißt, Sie müssen Zeit und etwas Anstrengung investieren, aber Sie werden dafür mit einem Mehrgewinn in Ihrem Leben belohnt!

Diese Kombination aus ausgewogener Ernährung mit den darauf abgestimmten psychologischen Konzepten hilft Ihnen eine gute Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele (wieder) zu finden und erhöht langfristig gesehen die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Ernährungs- und Gesundheitsziele.

3-Tages-Verwöhnprogramm

Tag 1

"Essen ist ein Bedürfnis,
Genießen eine Kunst." (Unbekannt)



Gerichte für den ersten Tag

Frühstück: Herzhaft-süße Knäckerei



1 Portion= 126g

352 kcal, 21g Fett, 22g Kohlenhydrate, davon 7g Zucker, 5g Ballaststoffe, 18g Eiweiß

Zutaten:

- 2 Scheiben Roggenknäckebrötchen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Scheibe Edamerkäse
- 3 Scheiben Gurken
- 1 TL Erdnussmus
- 1 EL Honig
- 1 Msp. Zimt

Zubereitung:

1. Eine Scheibe Roggenknäckebrötchen mit Tomatenmark bestreichen und mit der Scheibe Edamer belegen.
2. Die Gurkenscheiben dazu anrichten.
3. Für den süßen Abschluss die andere Scheibe Roggenknäckebrötchen mit Erdnussmus bestreichen und den Teelöffel Honig darauf verteilen. Mit etwas Zimt bestreuen.

Mittagessen: Exotisches Curry-Hähnchen mit Linsenreis



1 Portion= 405g
603 kcal, 13g Fett, 40g Kohlenhydrate, davon 2g Zucker, 9g Ballaststoffe, 77g Eiweiß

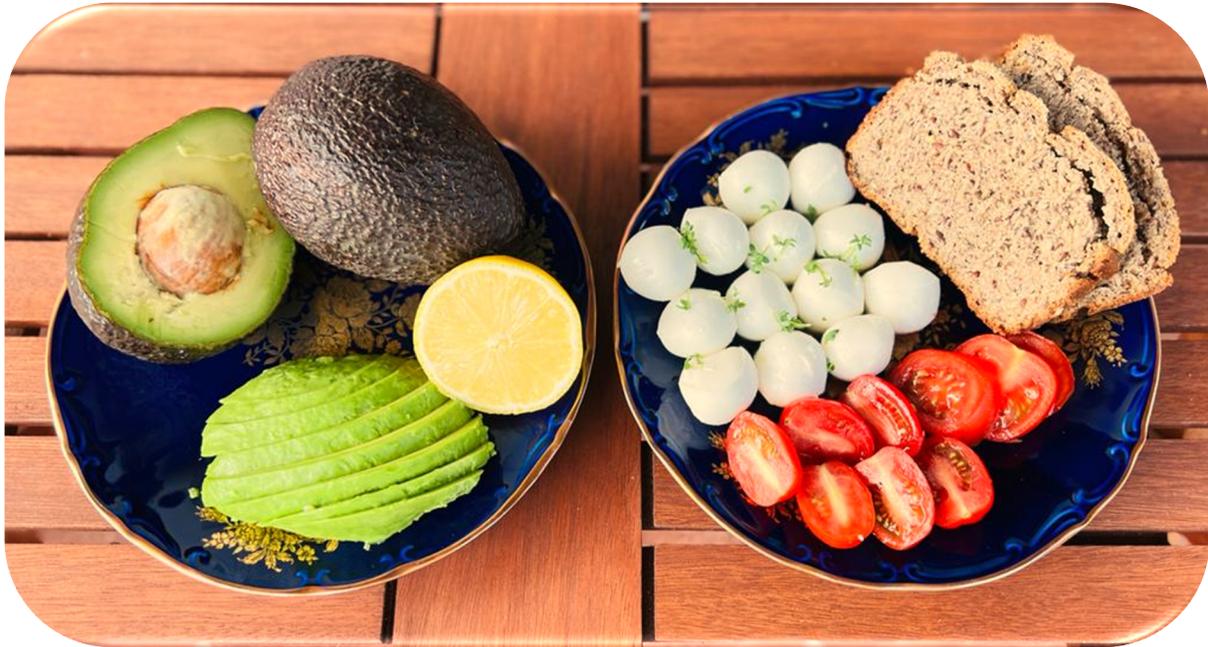
Zutaten:

- 200g Hähnchengeschnetzeltes
- 200g Linsenreis
- 1 TL Curry
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Süße Paprika
- Frischer Basilikum

Zubereitung:

1. Den Linsenreis in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit das Hähnchengeschnetzelte mit Rapsöl in der Pfanne kross anbraten.
3. Sobald der Linsenreis kocht, Temperatur herunterdrehen und bei niedriger Temperatur für circa 20 Minuten gar kochen lassen.
4. Das Hähnchen mit Curry, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
5. Linsenreis abgießen und gemeinsam mit dem Hähnchen auf einem Teller anrichten. Mit frischem Basilikum dekorieren.

Abendessen: Bunter Brotzeiteller



1 Portion= 430g

528 kcal, 28g Fett, 48g Kohlenhydrate, davon 5g Zucker, 15g Ballaststoffe, 22g Eiweiß

Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Avocado
- 5 Cocktailtomaten
- 5 Mini-Mozzarella
- etwas Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Zusammen mit den Mini-Mozzarella Bällchen auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die halbe Avocado in Scheiben schneiden und mit etwas Zitrone beträufeln und salzen.
3. Die gewürzten Avocado-Scheiben auf den beiden Vollkornbroten verteilen.
4. Beide Speisen nach Belieben genießen.

Snack: „Kraftprotz“



1 Portion = 205g
436 kcal, 35g Fett, 12g Kohlenhydrate, davon 12g Zucker, 5g
Ballaststoffe, 16g Eiweiß

Zutaten:

- 150g Naturjoghurt
- Eine Hand voll Nüsse (Walnüsse und Mandeln gemischt)
- 1 EL Honig

Zubereitung:

1. Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit dem EL Honig vermischen.
2. Nüsse auf einem Teller anrichten.
3. Beide Speisen nach Belieben genießen.

Gesamtenergiezufuhr Tag 1:

- 1919 kcal
- 98g Fett
- 122g Kohlenhydrate, davon 26g Zucker
- 34g Ballaststoffe
- 132g Eiweiß

Heutiges Top-Soulfood: Knäckebrot



Knäckebrot ist ein wahrer Geheimitipp in Punkto Nährstoffgehalt. Da es in nur sieben Minuten gebacken wird, bleiben enthaltene Vitamine und Nährstoffe weitestgehend erhalten.

Die Sorte Roggenknäckebrötchen enthält zudem den höchsten komplexen Kohlenhydrat- und Ballaststoffanteil im Vergleich zu anderen Brotsorten, was Ihren Blutzuckerspiegel positiv beeinflusst und ein längeres Sättigungsgefühl bewirkt. Somit unterstützt es Sie dabei abzunehmen, aber auch dabei Ihr Gewicht langfristig zu halten.

Es enthält zudem eine nennenswerte Menge an Vitamin B₁, was für die Energiegewinnung Ihres Organismus wichtig ist. Wenn Sie zu wenig Vitamin B₁ zu sich nehmen, kann es zu Reizbarkeit führen.

Auch stellt Knäckebrötchen eine gute Magnesiumquelle dar, ein Mineral das Sie gerade in Stresszeiten benötigen, das Sie entspannen lässt und auch Ihre Konzentrationsfähigkeit fördert. Auch mit Vitamin B₆ werden Sie gut versorgt, das ist wichtig für Ihr Immunsystem und trägt zur Bildung von Botenstoffen in Ihren Nerven bei. Somit unterstützen Sie eine normale Funktion Ihres Nervensystems. Zusätzlich fördern Sie auch mittels ausreichend Vitamin B₆ eine normale psychische Funktion und es kann Müdigkeit verringern. Als Bestandteil eines Enzyms ist es an der Bildung von Serotonin, unserem „Glückshormon“, beteiligt und beeinflusst so unsere Stimmung positiv. Gute Laune also vorprogrammiert.

Geist und Seele: Entspannungsübung - Mein persönliches Ruhebild

Die erste Übung, die ich für Sie habe, kommt aus dem Themenbereich Entspannung.

Wann benötige ich Entspannung? Genau dann, wenn ich gestresst bin.

Stress ist in unserem heutigen Leben allgegenwärtig, kaum jemand ist nicht „gestresst“: Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs-, Behörden- oder Prüfungsstress.

Wenn wir es nicht schaffen unseren Stresspegel wieder herunterzufahren und nicht mehr zur Ruhe kommen, so entsteht chronischer Stress.

Daraus resultieren erhöhte Spiegel von Stresshormonen, stille Entzündungen (hervorgerufen durch Dauerbelastung, zu wenig Bewegung und Ansammlungen von Körperfett in der Bauchregion möglicherweise verursacht durch „Stressessen“), Verdauungsbeschwerden, ein geschwächtes Immunsystem, Kopf- und Rückenschmerzen aber auch psychische Folgen wie Depressionen, Burn-Out, Schlaf- und Angststörungen.

Gerade was die Verdauung betrifft, zeigt ein näherer Blick, dass andauernder Stress die Verdauung herunterreguliert, was zu Appetitschwankungen und zu Verdauungsproblemen wie dem Reizdarmsyndrom, Sodbrennen, Gastritis, Magengeschwür oder Diarrhoe führen kann. Oft werden diese Erkrankungen noch mitverursacht durch kompensatorisch allzu reichhaltiges Essen, zu viel Alkohol, Tabak oder der Einnahme von Schmerzmitteln. Es lohnt sich also unbedingt für regelmäßiges „Entstressen“ zu sorgen, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu unterstützen. Dafür habe ich folgende Übung für Sie ausgewählt:

Eine Methode sich zu entspannen ist das Eintauchen in Ihr persönliches Ruhebild, immer dann, wenn Sie sich in einer Situation befinden, die bei Ihnen vermehrt Stress auslöst.

Hierbei werden besonders schöne und intensive Erlebnisse wie zum Beispiel ein Tag am Meer, Kaminfeuer oder Wandern in den Bergen genutzt. Diese sollen möglichst genau beschrieben und dann im Vorfeld eingeübt werden.

Zum besseren Verständnis hier ein beispielhaftes Ruhebild:

„Ein Tag am Meer“



Umgebungsbeschreibung:

„Es ist ein warmer Sommertag und die Sonne scheint. Ich befinde mich am Meer und genieße den wundervollen Anblick. Ich sehe wie sich die Wellen langsam auf der Oberfläche aufbauen und auf mich zukommen. Möwen fliegen über mich hinweg und ich sehe den strahlend blauen Horizont über dem Meer. Der Sandstrand glitzert im Sonnenschein.“

Geräusche:

„Eine leichte Brise weht über die Meeresoberfläche und das Wasser schlägt hörbar leichte Wellen. Die Geräusche der Möwen vermischen sich damit. Ich höre meinen Atem wie er ausströmt, gleichmäßig und verlässlich.“

Gerüche:

„Ich rieche den typischen „Urlaub am Meer“- Geruch. Das Wasser riecht nach Salz und meine Haut nach Sonnencreme. Die frische, salzige Meeresluft strömt in meine Nase.“

Gefühle:

„Ich fühle mich schwerelos, frei, alle Sorgen und Probleme sind in diesem Moment vergessen. Ich genieße diesen Tag vollkommen frei und unbeschwert.“

Hier finden Sie nun Platz, Ihr eigenes Ruhebild zu formulieren:

Mein Ruhebild

Umgebungsbeschreibung:

Geräusche:

Gerüche:

Gefühle:

Wählen Sie eine Situation aus, die für Sie persönlich bedeutsam ist, an die Sie sich gut erinnern können und die mit vielen positiven Gefühlen verbunden ist.

Am besten üben Sie Ihr Ruhebild kurz vor dem Schlafen oder kurz vor dem Aufstehen, denn da ist unser Gehirn besonders empfänglich für Vorstellungen.

Es ist ganz wichtig, dass Sie Ihr Ruhebild vorab einüben, am besten mehrmals die Woche, bevor Sie in eine akute Stresssituation kommen. Nur so sind Sie ausreichend vertraut mit Ihrem persönlichen Ruhebild, was Ihnen dann im Stressfall ein rasches Eintauchen in Ihr Bild ermöglicht. So fahren Sie Ihren Stresspegel erst einmal gewaltig nach unten, statt sich wie sonst ungesund „reinzustressen“.

Tag 2

„Man kann nicht gut denken,
lieben oder schlafen,
wenn man nicht gut gegessen hat.“ (Virginia Woolf)



Gerichte für den zweiten Tag

Frühstück: „Menemen“





1 Portion= ca. 630g
620 kcal, 29g Fett, 54g Kohlenhydrate, davon 20g Zucker, 7g
Ballaststoffe, 31g Eiweiß

Zutaten:

- ½ rote Paprika
- 2 Eier
- 3 Cocktailtomaten
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Msp. getrocknete Petersilie
- ½ Frühlingszwiebel
- 2 Scheiben Dinkeltoast
- 1 Glas Kefir

Zubereitung:

1. Die Zwiebel ganz fein schneiden, Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. Tomate und Paprika zur Seite stellen und in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Sobald sie glasig sind kommen die Paprika dazu und werden mit gebraten.
3. Hitze reduzieren und die Tomaten dazugeben (durch den eigenen Saft kann das Gemüse gar ziehen, falls zu wenig Flüssigkeit, etwas Wasser dazugeben).
4. Die Eier in einer Schüssel mit einem Löffel verquirlen und zum Stocken in die Pfanne geben, sobald die Flüssigkeit verkocht ist.
5. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Ein paar kleine Ringe Frühlingszwiebel auf der Eierspeise verteilen.
6. Die Toastbrote knusprig toasten. Ein Glas Kefir einschenken.
7. „Menemen“ auf einem Teller anrichten und mit dem Toast und Kefir genießen.

Mittagessen: Mediterraner „Kurzurlaub“



1 Portion= ca. 930g
579 kcal, 7g Fett, 97g Kohlenhydrate, davon 18g Zucker, 14g
Ballaststoffe, 27g Eiweiß

Zutaten:

- 200g Tomaten
- 25g Tomatenmark
- 300g Zucchini (im Bild gelbe und grüne gemischt)
- 150g Aubergine
- 1 EL Olivenöl
- 250g Couscous
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Paprika edelsüß
- 1 Msp. Curry
- 1 Msp. Koriander
- 1 Msp. Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Den Couscous mit 200 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous mit dem Restwasser ausquellen lassen.
2. Zucchini, Aubergine und Tomate in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.
3. Das Tomatenmark mit dem Olivenöl circa 1 Minute in einer Pfanne anbraten.
4. Zucchini, Auberginen und Tomaten dazugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit eingekocht ist (circa 20 Minuten).
5. Zum Schluss mit den orientalischen Gewürzen abschmecken.
6. Gemüse mit dem Couscous auf einem Teller anrichten.

Abendessen: „Süßes Vergnügen“



1 Portion= 665g
427 kcal, 10g Fett, 72g Kohlenhydrate, davon 63g Zucker, 5g
Ballaststoffe, 12g Eiweiß

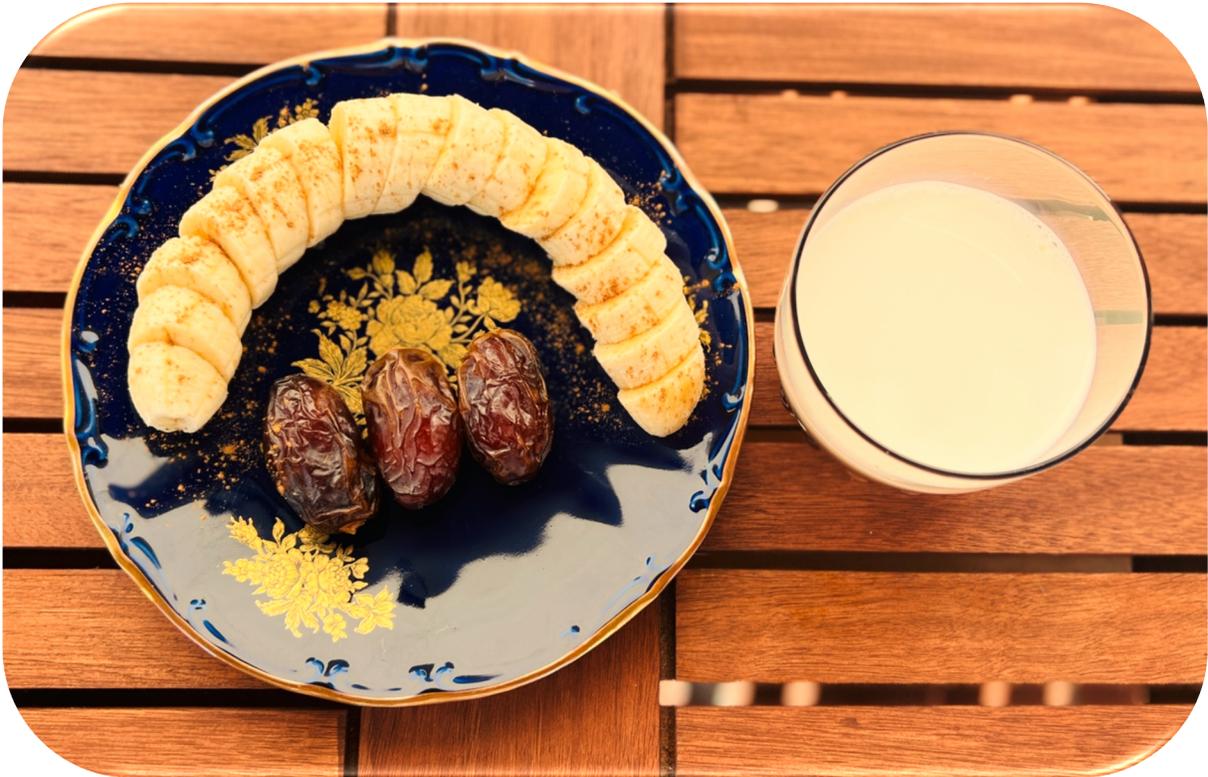
Zutaten:

- 65g Milchreis
- 250 ml Milch
- 1 EL Honig
- 1 Msp. Zimt
- 1 Mango

Zubereitung:

1. Die Milch in einen Topf geben und den Reis einstreuen, dass er gleichmäßig in der Milch verteilt ist. Einen Löffel Honig dazu geben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze circa 20 Minuten garen. Dabei den Milchreis immer wieder umrühren.
2. Während des Garens die Mango schälen, vom Kern befreien. Die Mango in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller mit etwas Zimt dekorativ anrichten.
3. Den fertig gegarten Milchreis in eine Schüssel geben und mit Zimt bestreuen.
4. Milchreis mit Mango genießen.

Snack: “Gute-Laune-Imbiss”



1 Portion= 350g
340 kcal, 7g Fett, 58g Kohlenhydrate, davon 53g Zucker, 5g
Ballaststoffe, 9g Eiweiß

Zutaten:

- 1 Banane
- 3 Medjool Datteln
- 1 Glas Milch

Zubereitung:

1. Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Banane auf einem Teller mit 3 Datteln anrichten (optional mit Zimt oder Kakao bestreuen).
3. Ein Glas Milch einschenken.
4. „Gute-Laune-Imbiss“ genießen.

Gesamtenergiezufuhr Tag 2:

1966 kcal

53g Fett

280g Kohlenhydrate, davon 154g Zucker

31g Ballaststoffe

79g Eiweiß

Heutiges Top-Soulfood: Banane



Die Banane ist das zweitliebste Obst (nach dem Apfel) von uns Deutschen. Kein Wunder, denn sie schmeckt köstlich süß und ist von Natur aus praktisch verpackt, also perfekt für einen kleinen Snack, der sich schnell und unkompliziert überall hin mitnehmen lässt.

Aber auch ihre Inhaltsstoffe können sich im Hinblick auf unsere körperliche und geistige Gesundheit sehen lassen. Bananen tragen zur Kaliumversorgung bei, was eine gesunde Funktion Ihrer Muskeln und Nerven fördert.

Auch mit Magnesium werden Sie mittels Bananen ordentlich versorgt, gut für Ihre Knochengesundheit und Ihren Blutdruck,

aber auch wie bereits schon erwähnt für Ihren Energiehaushalt und Ihren Stressabbau.

Mit Bananen können Sie sich zudem „glücklich essen“. Wie das geht? Aus dem Eiweißstoff Tryptophan wird in unserem Gehirn unser „Glückshormon“ Serotonin aufgebaut. Es reicht nämlich nicht aus nur reichlich Eiweiß zu uns zu nehmen um unsere gute Laune Produktion anzukurbeln, erst durch den gleichzeitigen Verzehr von Kohlenhydraten - und Bananen enthalten viele davon - gelangt Tryptophan vermehrt ins Gehirn und kann zu Serotonin verstoffwechselt werden.

Schließlich erhalten Sie noch einen kleinen Vitamin C Kick, ein Pluspunkt für Ihr Immunsystem, und Ihre Knochen- und Zahngesundheit. Auch bei Müdigkeit, Erschöpfung oder Leistungsschwäche kann Vitamin C helfen.

Reife Bananen sind übrigens leicht verdaulich und können Sie sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall unterstützen.

Geist und Seele: Achtsamkeitsübung - Wieviel is(s)t genug?

Die zweite Übung für Sie kommt aus dem Gebiet Achtsamkeit, und das bezogen auf Essen.

Achtsamkeit ist in Mode und man hört und liest oft davon, doch was bedeutet Achtsamkeit denn eigentlich?

Achtsamkeit bedeutet, genau auf seinen Körper und seine Gewohnheiten zu achten, genau zu erspüren, was bestimmte Verhaltensweisen auslöst.

Die Idee, die hinter Achtsamkeit steht, ist, das was wir denken und fühlen anzunehmen ohne es zu werten. Das Gegenteil ist nämlich leider oft der Fall, fast automatisch und unbewusst beurteilen wir sofort: Wir machen Diät und sehen eine leckere Schokoladentorte. Wir bekommen Lust sie zu probieren. Im selben Atemzug „beschimpfen“ wir uns innerlich als „Idioten“, weil wir unsere Gelüste als etwas Negatives erachten und uns selbst auch, als unfähig unser Diätvorhaben durchzusetzen.

Negative Gefühle anzunehmen, alles anzunehmen und zu akzeptieren, was unseren Geist und unser Herz beschäftigt, statt es von sich wegzuschieben, ist auf Dauer die gesündere Lösung für Körper, Geist und Seele.

Sie fragen sich wie das konkret geht?

Dann probieren Sie doch einmal folgende Übung, die Ihnen dabei hilft herauszufinden, was denn ein gutes Maß dafür ist, ob Sie genug gegessen haben, also nicht zu wenig (strikte Diät) und nicht zu viel (übermäßiges Essen).

Jeder muss für sich selbst herausfinden, was „genau richtig“ ist.

Das ist aber gar nicht so einfach. Leichter ist es, wenn man zu viel gegessen hat, man fühlt sich aufgebläht und die Hose kneift. Genauso merken wir sehr gut, wenn wir zu wenig gegessen haben, der Magen knurrt oder wir fühlen uns „hangry“.

Für das Finden eines „Genug“-Maßes können Sie aber auch feine Anzeichen finden. Allerdings müssen Sie hierfür Ihren Körper genau beobachten und aufmerksam auf die Signale hören, die er Ihnen gibt. Sie müssen verstehen wie er Ihnen sagt, wann er befriedigt ist.

Schreiben Sie zunächst Ihre Anzeichen für „zu wenig- gegessen“ und „zu viel- gegessen“ in die dafür vorgesehene Tabelle. Das dürfte Ihnen relativ leichtfallen.

Beobachten Sie anschließend bei Ihren heutigen Mahlzeiten, welche Anzeichen und körperlichen Signale Sie für „genug-gegessen“ entdecken und notieren Sie sie in die entsprechende Tabelle. Wenn Sie während der kommenden Tage weitere Anzeichen entdecken, ergänzen Sie diese.



Anzeichen für „zu wenig-
gegessen“:

-
-
-
-



Anzeichen für „zu viel-
gegessen“:

-
-
-
-



Anzeichen für „genug-
gegessen“:

-
-
-
-

Wenn Sie schon lange achtlos zu viel essen, kann es sein, dass Sie trotz großer Mengen kein Sättigungsgefühl verspüren. Das liegt daran, dass Sie schon sehr oft ihre körperlichen Sättigungssignale ignoriert und darüber hinaus weiter gegessen haben.

Glücklicherweise können Sie diesen Umstand auch wieder verändern, indem Sie wieder aufmerksamer auf die Signale eingehen, die Ihnen Ihr Körper gibt.

Das mag zunächst schwierig sein, sodass die professionelle Hilfe der psychologischen Ernährungsberatung als Starthilfe sinnvoll sein kann.

Ich gebe Ihnen aber einen Tipp mit an die Hand, den Sie alleine und sofort umsetzen können:

Vermutlich wird es Ihnen schwerfallen, angebrochene Tüten von Süßem oder salzigen Snacks wieder wegzustellen und Sie verspüren den Drang, alles aufzuessen.

Dann füllen Sie sich einfach reduzierte Portionen dieser Nahrungsmittel in kleinere Tüten ab!

Den Inhalt einer dieser Tüte aufzuessen, wäre also vertretbar.

Wenn Sie nun eine Portion gegessen haben, müssen Sie sich zunächst fragen, ob sie wirklich noch Hunger haben, bevor Sie eine weitere öffnen.

Es erinnert Sie daran, häufiger Ihr Hungergefühl zu überprüfen und sich zu fragen, ob Sie wirklich mehr möchten. Dies wird Ihnen beim Erkennen und Erlernen Ihrer persönlichen „genug-gegessen“-Anzeichen behilflich sein.

Falls Sie im Gegenteil dazu neigen zu wenig zu essen, weil Sie Angst haben die Kontrolle zu verlieren, wenn Sie einmal anfangen und meinen dann nicht mehr aufhören zu können, kann sich auch hier die psychologische Ernährungsberatung als Startpunkt in Richtung gesundes und „genug-essen“ anbieten.

Aber auch hier habe ich einen Tipp für Sie, den Sie selbst umgehend einsetzen können:

Füllen Sie sich Essen in vernünftigen Portionsgrößen in kleinen Behältern ab und platzieren Sie diese griffbereit!
Es erinnert Sie daran, dass es in Ordnung ist, zwischendurch zu essen und Sie stellen zusätzlich sicher, dass Sie die richtige Menge zu sich nehmen. Dies reduziert Ihre Angst und lässt Sie entspannter fühlen.

Tag 3

„Alle Speise köstlich schmeckt,
wenn den Tisch die Liebe deckt.“
(Felix Dahn)



Gerichte für den dritten Tag

Frühstück: „Power-Porridge“



1 Portion= 305g
491 kcal, 15g Fett, 68g Kohlenhydrate, davon 17g Zucker, 11g
Ballaststoffe, 17g Eiweiß

Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken (circa 60g)
- 1 Hand voll Cashewkerne
- 1 Tasse Hafermilch (circa 150ml)
- 1 EL Quinoa
- ½ Banane
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Hand voll Beerenobst (in der kalten Jahreszeit empfehle ich optional „Winter-Obst“ nach Belieben, wie Orange, Mandarine oder Khaki)

Zubereitung:

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und danach zum Abkühlen beiseitestellen.
2. Haferflocken mit Quinoa bei sehr schwacher Hitze mit der Hafermilch für 5-10 Minuten aufkochen und dabei regelmäßig umrühren.
3. Das fertige Porridge auf einen Teller geben und mit dem Obst anrichten.
4. Angeröstete Cashews als Topping auf das Porridge geben und das fertige Gericht mit etwas Kakaopulver bestreuen.

Mittagessen: „Meeresbrise“



1 Portion= 360g

576 kcal, 29g Fett, 45g Kohlenhydrate, davon 15g Zucker, 9g Ballaststoffe, 29g Eiweiß

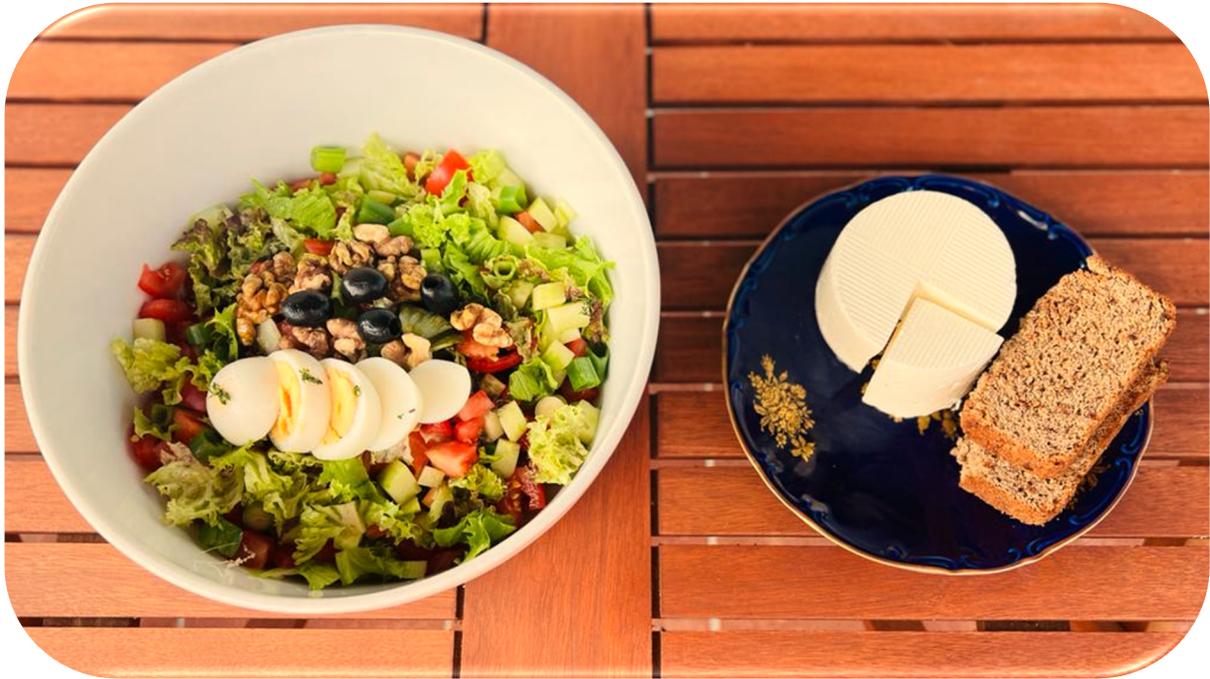
Zutaten:

- 1 Lachsfilet
- 1 EL Olivenöl
- 2 Kartoffeln (mittelgroß)
- 2 Karotten (mittelgroß)
- ½ Zwiebel
- 1 Tl Salz
- 1 Tl Pfeffer
- 1 Msp. Edelpaprika süß
- 1 Msp. Kümmel
- 1 Msp. Kurkuma

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Kartoffeln und Karotten schälen und waschen, die Zwiebel schälen. Alles klein schneiden.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen, den Lachs darauf geben und in den Ofen schieben.
4. Den Lachs circa 25 Minuten fertig backen.
5. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anrösten. Restliche Gemüsegewürfel dazugeben und scharf anbraten.
6. Dabei immer wieder umrühren und am Schluss mit den Gewürzen abschmecken.
7. Den Lachs mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.

Abendessen Bunter: Mix „Lebenskraft“



1 Portion= 745g
683 kcal, 46g Fett, 33g Kohlenhydrate, davon 11g Zucker und 14g
Ballaststoffe, 32g Eiweiß

Zutaten:

- 1 Portion bunter Salatmix (etwa 100g)
- 2 Tomaten (mittelgroß)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Gurke
- 1 Ei (mittelgroß)
- 5 schwarze Oliven
- 1 Handvoll Walnüsse (ca. 30g)
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 kleines Tortenstück Weichkäse (ca. 50g)
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Etwas Zitrone (evtl.)

Zubereitung:

1. Salatblätter und Gemüse in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen.
2. Ein Ei hart kochen und etwas abkühlen lassen. In einer Pfanne ohne Öl die Walnüsse und eine Scheibe Vollkornbrot anrösten und beides ebenfalls kalt werden lassen.
3. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, die Tomaten und die Gurke in kleine Würfel und das hart gekochte Ei in Scheiben schneiden.
4. Salatblätter, Tomate und Gurke in eine Salatschüssel geben und mit Eierscheiben, den angerösteten Walnüssen, Oliven und den Zwiebelringen garnieren.
5. Mit Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer, evtl. etwas Zitrone nach persönlichem Geschmack würzen.
6. Das Käse-Tortenstück mit dem angerösteten Vollkornbrot auf einem Teller anrichten.

Snack: „Muntermacher“



1 Portion= 175g
165 kcal, 7g Fett, 7g Kohlenhydrate, davon 7g Zucker, 1g
Ballaststoffe, 19g Eiweiß

Zutaten:

- 150g körniger Frischkäse
- ¼ rote Paprika
- Frischer Schnittlauch

Zubereitung:

1. Paprika waschen und einen Schnitt davon in kleine Würfel schneiden.
2. Etwas Schnittlauch waschen und fein hacken.
3. Den Frischkäse in eine Schüssel geben.
4. Snack mit den Paprikawürfeln und dem Schnittlauch garnieren.

Gesamtenergiezufuhr Tag 3:

1915 kcal

97g Fett

153g Kohlenhydrate, davon 50g Zucker

36g Ballaststoffe

97g Eiweiß

Heutiges Top-Soulfood: Lachs



Lachs, die unbestrittene Nummer 1 an den verzehrten Speisefischen in Deutschland, ist ein wahres Superfood. Besonders sein hoher Gehalt an den langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind als sein gesundheitlicher Wert bekannt. Diese gesunden Fettsäuren finden sich in sogenannten Fettfischen (Fettgehalt >10%), die in kalten Gewässern leben und daher diese hohe Fettsäureausstattung haben. Durch das Omega-3-Fett bleiben die Zellwände der Fische elastisch und das Blut dünnflüssig, sodass die Tiere in den eiskalten Gewässern beweglich bleiben können. Diese positiven Effekte können wir uns auch für unser Gehirn zunutze machen, denn unser Gehirn besteht zu 20 Prozent aus diesen Fettsäuren. Eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren trägt nämlich zu einer gesunden Gerüstfunktion und Unterstützung der Übertragung von Nervenimpulsen bei. Präventiv können Sie somit also das Risiko von Arterienverkalkung, Herzinfarkt oder Schlaganfall reduzieren und zusätzlich etwas für Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Ihr Denkvermögen tun. Omega-3-Fettsäuren verstärken zudem den Tryptophantransport ins Gehirn, sodass Sie darüber hinaus einen Beitrag für Ihre gute Laune leisten.

Lachs versorgt Sie mit Zink, einem äußerst wichtigen Spurenelement, das an unzähligen Stoffwechselfvorgängen in unserem Organismus beteiligt ist. Ein Zinkmangel kann zu Symptomen wie Depressionen, Hyperaktivität oder Lern- und Gedächtnisstörungen führen, sodass Ihr Geist für eine gesunde Funktionsweise auf ausreichend Zink angewiesen ist. Ihr Körper profitiert aber ebenso davon, denn Zink ist ebenfalls wichtig für Ihr Immunsystem, für die Wundheilung oder für stabile Finger- und Fußnägel.

Lachs trägt schließlich zu Ihrer Jodversorgung bei, was für eine normale Schilddrüsenfunktion wichtig ist. Die Schilddrüse steuert Ihren Energieverbrauch, sodass Sie, wenn Sie abnehmen möchten, auf Jod als Unterstützung bauen können. Zudem schützt es Sie vor Müdigkeit und trägt zu einem gesunden Ablauf Ihrer kognitiven Funktionen bei.

Geist und Seele: Motivationsübung - Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen



Die dritte Übung, die ich Ihnen mitgeben möchte, ist eine sehr wichtige. Wenn man seine Ernährung dauerhaft umstellen möchte, so ist es auch an der Zeit sich von der Vorstellung zu verabschieden, dass mit der neusten Diät alles perfekt wird und man nie wieder über die Strenge schlagen wird.

Zum achtsamen und gesunden Umgang mit der eigenen Ernährung gehört vor allem auf der geistig - seelischen Ebene anzunehmen, dass Episoden unerwünschten Essverhaltens oder Überessens stattfinden werden. Schon alleine der Blick auf Geburts- und Feiertage wäre karg ohne alle damit verbundenen Leckereien.

Jedoch sind Sie Ihren Essattacken nicht hilflos ausgeliefert, denn mit gezielten psychologischen Übungen und einer persönlichen Weiterentwicklung hinsichtlich Ihres eigenen Essverhaltens lassen sich die Häufigkeit der Attacken reduzieren und die Abstände zwischen diesen vergrößern.

Wenn es doch einmal zu einem Fehltritt und zu übermäßigen Lebensmittelkonsum gekommen ist, so habe ich im Folgenden eine Übung für Sie vorbereitet, die Sie konstruktiv und vor allem nicht selbstwertschädigend mit diesen umgehen lässt. Denn oft sehen wir das Abweichen von unseren gesunden Ernährungsweisen als persönliches Versagen an.

Wenn wir also einmal „versagt“ haben, so ist das dann oft der perfekte Nährboden für Selbstzweifel und einen sehr kritischen Blick auf unsere eigenen Fähigkeiten und die Kompetenz, erfolgreich an unseren gesetzten Zielen zu arbeiten. Dabei ist natürlich klar, dass dies nicht dazu beiträgt, weiter am Ball zu bleiben.

Lassen Sie sich nicht von eigenen negativen Bewertungen herunterziehen und wenden Sie stattdessen folgende Übung an:

Stellen Sie sich vor, jemand der Sie nicht kennt, möchte herausfinden, was Sie ausmacht und was Ihre Stärken sind. Da er Sie nicht direkt beobachten oder fragen kann, fragt er Personen, die Sie gut kennen.

Er stellt diesen Personen immer die gleiche Frage:

„Was aus Ihrer Sicht sind die Stärken und Fähigkeiten von (Ihr Name), was gefällt Ihnen besonders an (Ihr Name)?“

Notieren Sie bitte in der folgenden Tabelle, was die jeweils Ihnen nahestehenden Personen vermutlich antworten würden!

Befragte Person:	Vermutete Antwort:
Partner/Partnerin:	
Eltern:	
Kinder:	
Bruder/Schwester:	
Familienmitglieder:	
Freunde:	

Arbeitskollegen:	
Sonstige Personen:	

Der Perspektivenwechsel lässt Ihren Blick wieder offener werden für all das Positive unabhängig von Ihrem Rückschlag. Statt sich destruktiv in Ihr „Vergehen“ hineinzusteigern und sich eventuell noch getreu nach dem Motto „Was-soll’s“ erst recht mit weiteren Süßigkeiten und Fast Food vollzutopfen, motiviert es Sie, an sich zu glauben und Ihre Ziele weiterzuverfolgen. Es lenkt Ihren Fokus auf Ihre Stärken und dieser „Shiftwechsel“ ist genau das, was Sie brauchen, um Ihren Ausrutscher als einmalige Situation abzuhaken und nach einem kurzen Umweg sofort wieder auf den richtigen Weg abzubiegen! Ein zusätzlicher Tipp: Schreiben Sie Ihre Stärken auf und bringen Sie diese an einem gut sichtbaren Ort an oder stecken Sie sie in Ihre Geldbörse. Prägen Sie sich Ihre Stärken immer wieder ein und werfen Sie gerade dann einen Blick darauf, wenn Sie sich besonders unsicher fühlen.

Schlusswort

Zum Abschluss dieses Einstiegsbuches in eine bewusste Lebensweise möchte ich Sie dazu ermuntern, die Gerichte, die Ihnen besonders schmecken, auch nach den 3 „Verwöhn-Tagen“ sooft zu genießen, wie Sie es möchten.

Auch aus den psychologischen Übungen, sollten Sie diese auswählen, die Ihnen besonders zusagen und kontinuierlich ausführen. Mit zunehmender Übung werden Ihr Geist und Ihre Seele mit diesen vertraut und ähnlich wie bei einem sportlichen Training finden „Fortschritte“ statt.

Ihre psychische Widerstandskraft kann so besser und effektiver gefestigt werden. So können Sie bei akutem Bedarf und in Krisensituationen wie Heißhunger oder emotional belastenden Ereignissen aus dem Vollen schöpfen, um schnellstmöglich wieder seelisch in Balance zu kommen.

Erwähnt werden muss noch, dass es sich bei den psychologischen Übungen um Beispiele aus den genannten Themenkomplexen handelt, zu denen es natürlich noch viele weitere Übungen mehr zu entdecken und zu erlernen gibt. Auch lassen sich natürlich noch weitaus mehr

Ernährungsempfehlungen für eine bewusste Ernährung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, ableiten.

Gerne kann ich Ihnen auf Anfrage weiterführende Beratungsangebote zukommen lassen.

Als **Abschied** aus diesem Buch bleibt mir paradoxerweise Ihnen für Ihren „**Anfang**“ in eine bewusste Lebensweise alles Gute zu wünschen.

Hierfür möchte Ich Ihnen folgendes Zitat mitgeben:

„Wer alles mit einem Lächeln beginnt,
dem wird das Meiste gelingen.“ (Dalai Lama)

Von Herzen alles Liebe,

Ihre Valentina Kusche

Literaturhinweise

Albers, S.: Essen, trinken, achtsam genießen: Praxisübungen für ein Leben im Gleichgewicht. Arbor, Freiburg im Breisgau 2010.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn 2021 (7. aktualisierte Ausgabe)

Dr. Flemmer, A.: Mood-Food-Glücksnahrung: Wie man durch Essen glücklich wird. Schlütersche, Hannover 2011 (2. aktualisierte Auflage).

Hofman, L.: Stress- Zwischen Ernährung und Gesundheit. Herausgegeben in: Ernährung im Fokus. Zeitschrift für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte (Ausgabe 01/2022)

Metzig, W. & Schuster, M.: Prüfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Springer, Berlin 2018 (5. Auflage)

Über die Autorin

Valentina Kusche ist studierte Psychologin (Master of Science) und ausgebildete Ernährungsberaterin (C- und B-Lizenz). Von 2015 bis 2022 hat sie umfangreiche Erfahrungen in der Behandlung und Beratung von Menschen mit unterschiedlichsten Problemlagen in verschiedenen Rehabilitationskliniken gesammelt. Sie hat im Mai 2022 ihr eigenes Unternehmen Soulfood gegründet, das sich auf psychologische Ernährungsberatung spezialisiert.