



DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINE GESÜNDERE ERNÄHRUNG



MAG. GABRIELE SIROTEK

Inhaltsverzeichnis

LIEBE LESERINNEN!	3
ICH WEIß NICHT, OB DU'S WUSSTEST....	7
DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINE GESÜNDER ERNÄHRUNG – WIE KAM ES DAZU?	9
TIPP #1 – BEACHT DEINEN ERNÄHRUNGSSTIL:	12
TIPP #2 – VERWENDE QUALITATIV GUTE UND ENERGIEREICHE NAHRUNGSMITTEL – MÖGLICHST FRISCH, REGIONAL, SAISONAL UND BIOLOGISCH!	13
TIPP #3 - FRÜHSTÜCKEN & NICHT SPÄT ABENDS ESSEN:	15
TIPP #4 - GENUG TRINKEN – VOR ALLEM ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN UND NICHT UNBEDINGT DAZU	17
TIPP #5 - FABRIKSZUCKER, WEIßMEHL, SCHOKOLADE, SÜßIGKEITEN REDUZIEREN	19
TIPP #6 - NICHT EISKALT ESSEN ODER TRINKEN UND MILCHPRODUKTE REDUZIEREN	20
TIPP # 7 – FLEISCH IN FORM VON KRAFTSUPPEN	22
TIPP # 8 - SAFTIG KOCHEN, DÜNSTEN, BLANCHIEREN, DÄMPFEN	23
TIPP # 9 - MINDESTENS 1X JÄHRLICH EIN PAAR TAGE ENTSCHLACKEN!	25
TIPP # 10 - REGELMÄßIGE BEWEGUNG	26
... UND – GANZ WICHTIG - DIE 5 SÄULEN DER GESUNDHEIT NICHT VERGESSEN!!!	28
MEIN VORSCHLAG...	29
ICH LIEBE ZITATE, ...	34
IMPRESSUM	35

Liebe LeserInnen!

Dieses eBook liegt mir besonders am Herzen, weil ich im Laufe der letzten Jahrzehnte als Ernährungstrainerin erkannt habe, dass den meisten Menschen genau diese grundlegenden Ernährungsrichtlinien nicht bewusst sind. Ich bin davon überzeugt, dass diese 10 Tipps der Schlüssel für bessere Bekömmlichkeit und damit eine energiereichere und gesündere Ernährung sind.

Diese Tipps waren das Erste, das ich bei meinen Ernährungsberatungen fast allen Menschen ans Herz gelegt habe. Wie bei allem ist es auch bei der Ernährung: Erst wenn die Basis gut ist, kann man darauf aufbauen. Meist muss die Verdauungskraft wieder gut funktionieren – die ‚Mitte gestärkt werden‘, wie man es in der TCM - der Traditionellen Chinesischen Medizin - nennt.

Bei der Ernährung sind es nicht die großen Veränderungen, sondern die kontinuierlich durchgeführten kleinen Dinge, die langfristig Gesundheit und Wohlbefinden bringen.

Du wirst vieles lesen, das du schon kennst, aber trotzdem vielleicht (noch) nicht tust. Gib' dir einen neuen Ruck und mach' es diesmal - du wirst sehen, wie dein Körper dir für jede Unterstützung dankt. Vor allem ab der Lebensmitte erhält die Ernährung einen noch wichtigeren Stellenwert als in der Jugend, wo wir noch aus dem vollen ‚Energietopf‘ schöpfen konnten. Beginne mit einem Schritt nach dem anderen und vor allem - in deinem Tempo - das ist wesentlich!

Ich bin durch eine lange Schule an ‚Ernährungserfahrungen‘ gegangen, bevor ich in der TCM die für mich so bekömmliche und individuelle Ernährungsweise gefunden habe.

Als Studentin und Flugbegleiterin, versuchte ich meine Doppelbelastung mit gesunder Ernährung - oder was allgemein als

solche bezeichnet wurde – auszugleichen. Das gelang mir damals nur bedingt. In der Schwangerschaft mit meiner ersten Tochter allerdings wurde ich auf die TCM aufmerksam, weil hier so viel Wert auf die Energie gelegt wird, die dem Baby mitgegeben werden soll – diese Idee leuchtete mir ein und gefiel mir.

Nach der Geburt und Stillzeit fand ich mich selbst in einem unbeschreiblichen Energietief wieder, aus dem mir die Umstellung auf eine Ernährungsweise nach der TCM sehr schnell wieder heraushalf. Seitdem lebe ich ganz selbstverständlich nach diesen einfachen Prinzipien der Bekömmlichkeit. Für mich ist diese Jahrtausende alte Lehre so zeitgemäß und für jeden anwendbar, dass ich gar nicht anders kann als dieses Wissen so vielen Menschen als möglich weiterzugeben.

Ich begann damit gleich nach der Ausbildung mit Kinderkochkursen (KIKOKU) und neben meiner Tätigkeit als Flugbegleiterin mit zahlreichen Einzelcoachings. Im Mai 2013 gründete ich **„food4life.at“** und bin dann für ein paar Jahre vor allem wieder zu den Kindern zurückgekehrt.

Ich machte im Auftrag des Vereins Bewegtes Lernen Ernährungsworkshops an Wiener Volksschulen, um das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schaffen.



Aus den Workshops entstand mein Kindergeschichten-Ernährungsbuch **„Larabella, die Glücklichsfee – Mission: Gemüse-Ninja“**, das Mitte April 2018 erschienen ist. Ich habe darin wichtige Infos rund um Gesundheit in eine lustige Geschichte verpackt, damit Kinder einen neuen Zugang zu gesunder Ernährung erhalten können. Es ist derzeit unter <http://www.larabella.net/> und im österreichischen Buchhandel auf Bestellung erhältlich.

Auch über das daraus entstandene **Projekt ‚glücklichHEIT‘**, wo es um Sponsoring für Schulen und Kindergärten geht, ist dort eine ausführliche Info zu finden.



Ende 2016 habe ich meinen **Podcast ‚g'sund iss – gesunde Familienernährung‘** gestartet, dieses Medium des Hörens macht mir sehr viel Freude und stillt meinen Wissensdurst, den ich auch gleich wieder weitergab! Ich habe den Podcast an seinem ersten Geburtstag auf **‚g'sund iss – der GlücklichsHEITs-Podcast‘** umgenannt und auch das Cover ein wenig verändert, weil die **glücklichHEIT**, also die Kombination aus ‚glücklich sein und GesundHEIT‘ ein zentrales Thema in meinem Leben und damit auch in meinem Beruf wurde. 2023 wurde daraus der **„GlücklichsHEITs-Podcast“**, wobei ich begann Glückl*ICH*heit so zu schreiben, dass klar wird, dass mein Fokus auf dem ICH liegt, auf dem, was dich

ausmacht, auf deine Träume, Wünsche und darauf, was dich zu dem wundervollen Menschen macht, der du bist. Seit 2023 lade ich meine Podcast-Folgen auch auf **meinen YouTube-Kanal** als Videos hoch!

Was ist ein Podcast eigentlich?

Ein Podcast ist eine Art privater Radiosender, wo du dir die Folgen downloaden und dann anhören kannst, wo auch immer du möchtest – beim Spazieren gehen, Auto fahren, Straßenbahn fahren,... Ich möchte damit auch Erwachsene auf andere, neue Weise unterstützen. Oft hört man gewisse Dinge ganz anders als man sie liest und nimmt sie dann auch ganz anders auf und wahr. Viele Menschen haben oder nehmen sich die Zeit nicht, um seitenlange eBooks zu lesen, fahren aber stundenlang mit den Öffis und haben so die Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun! ;-)

Ich machte in dem Podcast auch sehr viele, interessante Interviews mit Menschen, die mit Gesundheit und allem, was dazu gehört, zu tun haben oder auch tolle und gesunde Produkte herstellen. Es zählt sich also jedenfalls aus, mal vorbeizuhören. Du findest mich unter meinem Namen bei iTunes, stitcher.com, spotify oder auf meiner Seite in der Rubrik Podcast! Ich freue mich auf dich! 😊

Ich bin heute 56 Jahre jung, Unternehmerin und Mutter von 3 (4) Kinder und bin ich fitter und energievoller als vor 20 Jahren, weil ich auf mich achte!

Ich habe festgestellt, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo im Umsetzen hat und die meisten sehr schnell von einer Ernährungsberatung überfordert sind und dann ganz aufhören oder zu schnell wieder in alte Muster zurückfallen. Eine Umstellung der Ernährung ist ein Prozess der wachsen und schrittweise erfolgen und vor allem Spaß und Genuss bringen soll. Dabei möchte ich dich mit meinem Angebot unterstützen.

Der allererste Schritt ist jedoch das Schaffen einer guten Basis, wodurch schon ganz viele Beschwerden wie von Zauberhand

verschwinden. Die Anleitung dazu findest du in diesem eBook oder auch im Podcast ‚g’sund iss‘!

„Fange an einen Brunnen zu graben,

bevor Du durstig wirst!“

(chinesisches Sprichwort)

Ich wünsche dir viel Freude dabei,

Gabriele

Gabriele Sirotek

Ich weiß nicht, ob Du's wusstest....

Die Zahl der energielosen und kranken Menschen steigt in Österreich ständig an. Die Betroffenen werden immer jünger.

Schon Kinder sind mangelernährt in unserer industrialisierten, modernen Welt, wo alles zur Verfügung steht. Krankheiten, wie Diabetes, Gicht, Karies, Schilddrüsenerkrankungen, Bluthochdruck, Allergien, Unverträglichkeiten und Autoimmunerkrankungen belasten schon Kinder und Jugendliche und haben massive Auswirkungen auf unser Krankensystem. Der neue negative Trend ist die Fettleibigkeit, die vor allem auf den Verzehr des Überangebots an Fast Food und zu viel Zucker und der mangelnden Bewegung zurückzuführen ist. Weltweit gibt es mehr übergewichtige Menschen als Unterernährte!

In Österreich sind 40% der Erwachsenen und jedes 4. Kind übergewichtig!!!

In unserer Gesellschaft muss alles schnell gehen und Geld bringen. Da bleibt nicht viel Zeit für gesunde Ernährung, kochen, in Ruhe essen,... Vieles passiert zwischendurch, natürlich auch die Nahrungsaufnahme. Noch nie gab es so viele Fertigprodukte, auch die Pharmaindustrie boomt – sie macht die Kranken wieder gesund oder versucht es zumindest!

Wenn man einem anderen Sprichwort aus der chinesischen Medizin **„Nahrung ist Medizin, die nicht bitter schmeckt!“** Glauben schenkt, liegt die Lösung dieses Problems viel näher und ist viel einfacher:

**In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung
mit frischen und energiereichen Zutaten.
weg von den vielen Fertigprodukten
und der ‚Zuckergesellschaft‘,
die uns dick, krank und müde macht.**

Natürlich kostet es ein wenig Zeit, sich mit der Ernährung auseinanderzusetzen, aber wenn wir uns vor Augen führen, dass unsere Ernährung unser Treibstoff ist, zahlt es sich tausendfach aus.

Unsere Nahrung bestimmt darüber, ob wir uns energiegeladen oder energielos fühlen, ob wir fit und gesund oder krank sind. **„Du bist, was du isst!“**

Gemeinsam kochen und gesund essen muss wieder ein gesellschaftliches Ereignis werden, auf das sich Familien und Freunde freuen. Kochen macht Spaß, entspannt und bringt Menschen zusammen. Vor allem aber setzt du dich damit auseinander, was du zu dir nimmst, es bestimmt

- **deine Energie und damit Lebensfreude und Lebensqualität**
- **deine Kraft für Aktivitäten mit deiner Familie und deinen Freunden**
- **dein Leben!**

Deine Gesundheit in deinem Leben ist unbezahlbar! Davon können viele ein Lied singen, die von den ersten auch nur kleinen Wehwehchen geplagt werden.

**„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“**

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen dieses eBooks und viel Erfolg beim Umsetzen!

Gabriele

Die 10 wichtigsten Tipps für deine gesünder Ernährung – wie kam es dazu?

Diese Tipps waren die ersten, die ich 90% der Menschen gegeben habe, die zu einer Ernährungsberatung zu mir gekommen sind. Sie sind natürlich keine Garantie, dass deine gesundheitlichen Probleme gänzlich verschwinden, sie sind als Begleitung gedacht und ersetzen natürlich keinen Arztbesuch. Doch hat sich bei $\frac{3}{4}$ meiner Kunden das Wohlbefinden so weit verbessert, dass eine weitere Ernährungsberatung nicht mehr nötig war.

Ich kann auch nur die Infos und Anstöße geben, TUN muss es jeder selbst und das in seinem Tempo, das möchte ich immer wieder erwähnen.

Das ist auch der Grund, warum ich mit **www.gesunde-familien-kochen.com** eine **Online-Ernährungsplattform** geschaffen habe. Ich habe dort unsere wichtigsten Familienrezepte gesammelt und wollte damit möglichst vielen Menschen die Möglichkeit geben, die wichtigsten Ernährungsbasics und Rezepte durch verschiedenste Medien (eBook, Podcast, Videos) zu erhalten und schrittweise umzusetzen, wann und wie sie das möchten.

Die Seite habe ich jetzt jahrelang nicht upgedatet und viele Rezepte, die ich heute koche, sind glutenfrei und völlig fleischlos, aber ich stelle diesen soliden Grundstock gerne meinen Newsletter-LeserInnen zur Verfügung zum Schmökern, Informieren und Ideen sammeln. Du findest dort weiterführende TCM-Infos in Form von Webinaren und Rezepte zu speziellen Themen wie Frühstück, Jause, ... es ist eine reichhaltige und familienerprobte Rezeptesammlung.

Diese Seite ist mit dem Passwort „Glücklichkeit“ geschützt, weil ich möchte, dass die Menschen auch die Infos dieses eBooks lesen. Auch danach wirst du durch meinen monatlichen Newsletter immer wieder daran erinnert.

Bitte sei so lieb und gib' es den Menschen, die es auch interessieren nicht direkt weiter, sondern verweise sie auf die Newsletteranmeldung auf meiner Seite und/ oder das eBook, dann erhalten sie es auch von mir ganz offiziell! ;-) Danke!

Für mich ist das eine nachhaltige und sinnvolle Form der Informationsweitergabe! Auch die Idee des Kinderernährungsbuches in Form einer Geschichte, entstand durch die Suche nach nachhaltigeren Formen der Informationsweitergabe, nachdem ich 3 Jahre lang an Wiener Volksschulen Workshops zum Thema gesunder Ernährung abgehalten hatte. Das Thema Ernährung und Gesundheit ist zu wichtig, um es nur von einer Seite zu beleuchten und die moderne Technologie bietet uns jetzt die Möglichkeit, gute Informationen in so vielschichtiger Art und Weise an viele Menschen zu bringen. Das möchte ich mit meiner Plattform nutzen und so meinen Beitrag für mehr Gesundheit auf dieser Welt leisten, das ist mir ein dringendes Bedürfnis!

Meine Vision sind möglichst viele gesunde und glückliche Menschen auf dieser Welt, damit unsere Kinder möglichst viele gesunde und glückliche Vorbilder haben!

Ich freue mich daher natürlich, wenn du meine Seite und Projekte deinen Freunden weiterempfehlst, damit auch sie von den Tipps und Infos profitieren können. DANKESCHÖN! ☺

Tipp #1 – beachte deinen Ernährungsstil:

Ein Mönch erklärte einmal: «Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich trinke, dann trinke ich; wenn ich spreche, dann spreche ich; wenn ich schweige, dann schweige ich; wenn ich schaue, dann schaue ich; wenn ich höre, dann höre ich; wenn ich lese, dann lese ich; wenn ich arbeite, dann arbeite ich; wenn ich bete, dann bete ich ...»

Da sagten die Neugierigen: «Das wissen wir jetzt. Das tun wir alles auch!»

Der Mönch aber sprach zu ihnen: «Nein, eben das tut ihr nicht: Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen; wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr schlaft, dann seid ihr schon beim Erwachen; wenn ihr. esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr trinkt, dann kostet ihr nicht genug; wenn ihr sprecht, dann antwortet ihr schon auf Einwände...»

- **iss in Ruhe und genieße die Mahlzeit** – die paar Minuten Zeit müssen sein, ohne Fernseher, Handy oder sonstige Ablenkungen.
- **vermeide alle Extreme** – zu viel, zu wenig, zu scharf, zu schnell, zu fett, zu süß, zu salzig,...
- iss **regelmäßige Mahlzeiten** und mindestens eine davon täglich warm und gekocht!
- **mach' Pausen zwischen den Mahlzeiten** – Erwachsene sollten sich möglichst auf 3 Hauptmahlzeiten beschränken, damit die Verdauung abgeschlossen ist, bevor das nächste Essen kommt. 3-4 Stunden sollten schon möglich sein, sonst ist die vorangegangene Mahlzeit nicht reichhaltig genug! Falls das bei dir der Fall ist, füge mehr Eiweiß oder Fett hinzu – experimentiere!

- bei **Heißhunger auf Süßes** oder als kleine Zwischenmahlzeit eignen sich Sonnenblumenkerne und Nüsse mit oder ohne Trockenfrüchte - bereits kleine Mengen der fetthaltigen Kerne wirken sehr sättigend.
- **vermeide Hektik, Stress und Zeitdruck**, häufiges vor dem Bildschirm sitzen, spät schlafen gehen, TV, konzentriertes Lesen bis in die Nachtstunden, ... hab' stattdessen Spaß an allem, was du tust, genieße dein Leben in jeder Minute, geh' viel raus in die Natur,...

Tipp #2 – verwende qualitativ gute und energiereiche Nahrungsmittel – möglichst frisch, regional, saisonal und biologisch!

Du bist, was du isst!

Unsere Nahrung bringt uns Lebensenergie, daher ist es sehr wichtig, sich selbst das Beste zuzuführen:

- so viel **Gemüse** (je mehr grün desto besser für uns),
- **Obst** (vor allem morgens und bis spätestens mittags – danach gärt es in unserem Darm und produziert Alkohol) **und Hülsenfrüchte soviel wir gut vertragen**
- **Eier** nur in Bio-Qualität!
- **Fleisch und Fisch – wenn überhaupt** – nur in kleinen Mengen und nur in Bio-Qualität!
- **gute, kalt gepresste Öle, sowie Butter und Kokosfett** verwenden, Nüsse und Samen zwischendurch knabbern oder in die Speisen einbauen - Öle und Fette sind wie das Motoröl des Körpers

- Milchprodukte und Getreide nur, wenn sie gut vertragen werden und nicht offensichtlich verschleimen oder Verdauungsprobleme verursachen, wir kommen auch ohne sehr gut aus! Ich esse seit Jahren glutenfrei (Buchweizenbrot & co) und nur fallweise Dinkel.
- Industriell stark verarbeitete Lebensmittel meiden: das sind Lebensmittel, die dir nicht gut tun - **denaturierte Nahrungsmittel:**
 - **Mikrowelle, Dosen, Fertigsuppen, Fertigsaucen und sämtliche Fertiggerichte.** Diese bleiben bei der Verdauung länger im Darm liegen und verursachen dort Fäulnisprozesse, die uns natürlich nicht gut tun.
 - **Tiefkühlkost**, insbesondere tiefgefrorenes Fleisch, ist äußerst ungesund, es führt regelmäßig genossen zu Verdauungsbeschwerden und Vitalitätsverlust. Wenn Tiefgekühltes gegessen wird, einen Teil der Speise mit frischen Zutaten zubereiten und mit Kräutern, Sprossen,... die Speise ‚aufpäppeln‘.
 - Achtung auch bei **Geschmacksverstärkern und sonstigen Farb- und Zusatzstoffen:** Unser Körper braucht das nicht und kann diese chemischen Beigaben nur sehr schwer verdauen. Bei Suppenwürze wird jetzt oft kein Glutamat mehr zugesetzt, dafür aber die natürliche Variante davon: Hefeextrakt! Auch das ist nicht notwendig!

Tipp #3 - Frühstück & nicht spät abends essen:

Trinke gleich nach dem Aufstehen Wasser oder auch Essig- oder Zitronenwasser, wenn du das schaffst. Das ist besonders gut für deine Leber.

Wir verlieren in der Nacht Flüssigkeit, die gehört aufgefüllt, damit unser Organismus gut arbeiten kann – ideal ist sogar heißes Wasser (ca. 70 Grad).

Heißes Wasser ist das einzige Getränk, das bedenkenlos langfristig getrunken werden kann, ohne unerwünschte Wirkungen zu zeigen. Es reinigt unseren Körper, füllt Flüssigkeit auf und bringt die Verdauung in Schwung!

Die Nahrung kann am schnellsten und besten aufgenommen werden, wenn sie möglichst vorbereitet, fast schon suppig, in den Magen gelangt.

Die Jahrtausende alte ‚Organuhr‘ zeigt, dass die Magen-Milz-Zeit, also die Zeit, wo unsere Verdauungsorgane ihre ‚HOCHzeit‘ haben, von 7.00 – 11.00 Uhr ist. In dieser Zeit ist ein **warmes Frühstück** besonders ideal, aber ein ‚normales‘ Frühstück notwendig, um zu

Energien für den Tag zu kommen. Wenn du nicht ans Frühstück gewöhnt bist, beginne langsam – fang’ zuerst an, morgens Warmes zu trinken. Aber gewöhne dich um, iss am Abend weniger oder cancelle ein paar Mal das Abendessen und du wirst sehen, dass du morgens hungrig bist, wenn du aufwachst. Du wirst sehen, wie gut dir das tut!



Wenn du schon frühstückst, tausche anfangs deinen weißen Toast durch ein Dinkel- oder Roggenvollkorn- oder Buchweizenbrot aus und gib' Hummus mit Paprika, Radieschen, Kresse, Schnittlauch,... darauf, iss einen Apfel als Snack. Wenn du es lieber süß hast, dann probiere langsam auch einmal ein gekochtes, süßes Vollkorn-getreidegericht (Grieß, Flocken oder ganze Körner) mit Früchten, Samen und Nüssen oder Nussmus. Meide dabei möglichst den industriellen Weizen! Er enthält leider durch die Züchtung auf viel Ertrag viel zu viel Gluten, das uns allen in diesen Mengen überhaupt nicht gut tut! Mehr Infos dazu findest du bei meinem Podcast – ich habe eine ganze Getreideserie gesprochen. Sehr interessant ist auch das Interview mit Peter Gradwohl.

Wenn du es lieber pikant und warm möchtest, versuche doch mal, das Getreide mit etwas gekochtem Gemüse, einer Suppe oder auch Bohnen und Ei zu essen.

Wichtig ist die langanhaltende Sättigung!

Wenn nach einem süßem Getreidegericht zu früh wieder Hunger kommt – gib' entweder mehr Nüsse und Samen dazu oder versuche eine pikante Version mit mehr Eiweiß (Ei, Hülsenfrüchte) und verdauungsfördernden Kräutern und Gewürzen... bis du das ideale Frühstück, das bis mittags satt macht, gefunden hast!

„Frühstücke wie ein Kaiser,

iss zu Mittag wie ein Edelmann,

teile Dein Abendessen mit einem Bettelmann!“

Dieser Spruch und auch die Organuhr zeigen, dass die Verdauungsfunktion abends schwächer wird und die absolute Minuszeit zwischen 19.00 und 23.00 Uhr hat. Wenn du zu dieser Zeit isst, tut dir das gar nicht gut. Regelmäßig spätes Essen schwächt das Qi des Magens und führt langfristig zu Nahrungsstagnation – da geht dann gar nichts mehr und du siehst es an deinen Fettpölsterchen rund um den Bauch und oft auch den aufgedunsenen Stellen morgens im Gesicht.

Das Abendessen sollte klein und bekömmlich sein –
Gemüsesuppen oder -Eintöpfe, gekochtes oder gedünstetes
Gemüse, kleine Mengen Getreide, Kartoffeln,...

Wenn du merkst, dass du es nicht ganz schaffst, dich rundum
gesund zu ernähren, dann hilf' dir doch mit guten
Ergänzungsprodukten! Frag mich dazu gerne persönlich nach
meinen Tipps!

Tipp #4 - genug trinken – vor allem zwischen den Mahlzeiten und nicht unbedingt dazu

Die Flüssigkeit verdünnt die Magensäfte und erschwert somit dem
Körper den Verdauungsprozess. Wasser (wie oben erwähnt heißes
Wasser), verdünnte Säfte oder Tees sind die idealen
Flüssigkeitsspenden.

Achtung vor dem versteckten Zucker in den Getränken! In meinen
Workshops mit den Kindern an den Schulen habe wir es
ausgerechnet und in Würfelzuckern dargestellt: Colagetränke und
fast alle Softdrinks sowie auch ganz natürlicher Apfelsaft enthalten
zwischen 12-15 Würfelzucker (à 4g) pro halber Literflasche. Das sind
zwischen 48 und 60 g pro Flasche!

Die WHO empfiehlt maximal 6 Würfelzucker pro TAG!

Die Getränke mit Zuckerersatzstoffen sind leider auch keine gute
Alternative, weil viele dieser Stoffe nachgewiesenermaßen
krebserzeugend sind und hungrig machen!

Am besten ist es, größtenteils Wasser zu trinken und Säfte einfach mit
Wasser zu verdünnen!

Ich weiß, dass das Trinken zu den Mahlzeiten und das Trinken
überhaupt eine reine Gewohnheit ist. Wenn unser Körper so richtig

durstig ist und wir das merken, dann ist schon ziemlicher Alarm in der Trinkzentrale!

Das Positive an Gewohnheiten ist, dass man sie auch umgewöhnen kann. Dazu müssen wir uns meist ein wenig austricksen. Ich richte mir z.B. für den Vormittag entweder einen Krug Tee (den ich jeden Tag abwechsle) oder eine große Flasche Wasser her, die ich dann auch SCHLUCKWEISE !!! trinke während ich arbeite. Dafür trinke ich wirklich zu den Mahlzeiten kaum etwas, manchmal aber sehr gerne ein gutes Glas Wein! ;-)

Wieviel sollte getrunken werden?

Es gibt Empfehlungen von 1 1/2 bis 5 Litern pro Tag. Hier ist es wichtig, auf deinen Körper zu hören. Mir reichen ca. 1 1/2 - 2 Liter zusätzlich zu den Mahlzeiten, wobei ich den Großteil schon vormittags trinke, weil mir das besser bekommt. Bei den Mahlzeiten wird ja auch immer Flüssigkeit aufgenommen, wenn man an eine Suppe, einen Brei, Salat, ein Risotto oder andere saftige Mahlzeiten denkt. Wasser, verdünnte Säfte oder Tees sind die idealen Flüssigkeitsspenden.

Unser Körper besteht zu fast 70% aus Wasser, daher ist für uns Wasser auch lebensnotwendig und das für unseren Körper beste Getränk, das wir trinken können. Tees unbedingt abwechseln und nicht jeden Tag den gleichen Kräutertee trinken. Jedes Kraut bewirkt etwas, nur heißes Wasser und Maisbarttee können in beliebig großer Menge getrunken werden.

Nicht vergessen, dass jede Tasse Kaffee oder auch schwarzer und grüner Tee dem Körper Wasser entzieht, daher genug Wasser dazu trinken!

Tipp #5 - Fabrikszucker, Weißmehl, Schokolade, Süßigkeiten reduzieren

Unser Körper – vor allem unser Gehirn - verlangt nach Süße, aber nach der Süße von Karotten, Rüben, sonstigem Wurzelgemüse, Gemüse und in Maßen auch Obst.

Früher hatten die Menschen nur Honig und süße Früchte zu naschen und lebten gesünder als wir heute in unserer Wohlstandsgesellschaft, wo alles im Übermaß vorhanden ist.

Früchte und Fruchtsäfte sind die größte Quelle von Fruchtzucker, der nur von der Leber verstoffwechselt werden kann, was viele Menschen nicht wissen! Die Leber kann diese großen Mengen allerdings nicht schaffen und verfettet! Ich habe zu diesem Thema eine sehr spannende Podcastfolge – **023 Kohlenhydrate aus wissenschaftlicherer Sicht** - aufgenommen, hör' doch bitte dort vorbei, wenn dich dieses Thema näher interessiert!

Aus Sicht der TCM, verlangsamen mit Zucker gesüßte Speisen die Verdauung und fördern so das Entstehen von übermäßiger Feuchtigkeit. Wir fühlen uns dann auch so wie ein feuchter Schwamm – träge, schwerfällig und müde.

Aus westlicher Sicht kommen wir durch das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels in einen Zustand der ständigen Unterzuckerung, weshalb wir immer mehr davon wollen. Derzeit werden ca. 40 kg pro Person pro Jahr verzehrt! Das ist die 40-fache Menge als vor 100 Jahren!!! Das sind zirka 110g täglich. Die WHO hat vor kurzem die Empfehlung herausgegeben, dass maximal 6 TL pro Tag verzehrt werden sollten, das sind ca. 24 g Zucker!

Alles andere ist einfach zu viel!!!

Ich verzichte immer wieder ein paar Tage völlig auf Industriezucker, in der Fastenzeit auch auf Fruchtzucker, also auch auf Früchte, Säfte,... Das ist 2-3 Tage lang eine ziemliche Herausforderung verbunden mit Kopfschmerzen, aber danach spürst du den Energiegewinn sofort und sehr stark!

Es zahlt sich aus! ;-)

Nasch' statt dem Schokoriegel oder Kuchen lieber Kompotte (kannst du in einem Glas gut mitnehmen) oder getrocknete Früchte (eine Menge, die du auch an frischen Früchten essen würdest) und Nüsse.

Zum Süßen verwende ich eher Honig oder Ahornsirup, Kokosblütenzucker oder Dattelsirup, weil er nach Karamell schmeckt, aber ich reduziere allgemein unseren Zuckerkonsum, wo immer es möglich ist. Denn auch diese natürlichen Süßungsmittel sind in großen Mengen zu süß für unseren Körper und machen Feuchtigkeit, genauso wie Naschereien und weißer Zucker!

FYI ... weißes Mehl enthält so gut wie keine Nährstoffe mehr, treibt unseren Blutzuckerspiegel in die Höhe und wirkt auf unseren Organismus wie Zucker!

Tipp #6 - nicht eiskalt essen oder trinken und Milchprodukte reduzieren

Mit eiskalten Nahrungsmitteln sind einerseits die wirklich gekühlten und gefrorenen Lebensmittel gemeint und andererseits die sehr abkühlend wirkenden Nahrungsmittel.

Meine Lebensmittelliste findest du auf meiner Seite www.gesunde-familien-kochen.com als pdf!

Eine schöne Größe, die auch angenehm zu lesen ist, ist A3!

Lass sie dir im Copyshop A3 groß ausdrucken und hänge sie auf, wo du sie täglich siehst. Du wirst sehen, dass sie dir noch sehr nützlich sein wird!

Kurz erklärt... alle Früchte, die am Äquator wachsen (Ananas, Mangos, Kiwis, Bananen,...) wirken thermisch kühlend auf unseren Körper. Sie sollen den Menschen, die dort leben, Abkühlung verschaffen. Auch Lebensmittel, die von Natur aus in unseren Breiten nur im Sommer geerntet werden, wie Gurken, Tomaten,... wirken thermisch kalt auf unseren Körper, wenn sie ungekocht gegessen werden. Sie produzieren somit Feuchtigkeit und Schleim, was sich ungünstig auf unsere Verdauung und Vitalität auswirkt.

Dasselbe machen auch Milchprodukte. Daher auch diese in Maßen genießen. Wenn du abkühlende Lebensmittel isst, dann nur, wenn du eine starke Mitte hast und auch dann nur morgens oder vormittags, da haben wir die meiste Energie, das stärkste Lebensfeuer. Und wieder einmal nicht im Übermaß, also nicht zu viel Rohkost, große Mengen frisch gepresster Säfte und rohes Müsli, Südfrüchte, Fruchtsäfte, Limo, Gurken, Joghurt, Tomaten und Bananen.

Kalte Getränke schwächen in großen Mengen das Magen-Qi und den Appetit. Der Magen verbraucht dann seine Energie für die Erwärmung der Speisen und Getränke auf Körpertemperatur anstatt sie gleich für die Verdauung zu verwenden! Das kann sich energiemäßig kaum jemand leisten und wenn, dann würde er oder sie es nicht tun! ;-)

Auf meiner Seite www.gesunde-familien-kochen.com findest du auch das Webinar „Thermik der Lebensmittel“ – schau’ dort mal vorbei!



Tipp # 7 – Fleisch in Form von Kraftsuppen

Unser Körper braucht Eiweiß, denn das kann er nicht selbst produzieren. Wenn Not am Mann ist und kein Eiweiß aus der Nahrung in Sicht ist, nimmt er es sich aus den Muskeln. Das ist natürlich nicht so ideal für uns. Daher ist es wichtig, dass wir bei jeder Mahlzeit einen kleinen Eiweißanteil mit dabei haben.

Es gibt wunderbare pflanzliche Eiweißquellen, wie die Hülsenfrüchte Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen sowie Nüsse, Samen und Kerne.

Vom Tier erhalten wir Eier, Fisch und Fleisch.

Fleisch ist für uns grundsätzlich eine gute Eiweißquelle, weil unser Eiweiß dem der Tiere sehr ähnlich ist, dennoch tut es uns in großen Mengen nicht gut.

Daher - und auch aus Respekt vor dem Tier - ist wichtig, dass wir nur **kleine Mengen** davon essen und diese **in bester Qualität**, also frisches und **hochqualitatives** Fleisch, das

- **direkt** vom Tier stammt (keine Wurstwaren, keine Weiterverarbeitung)
- **nicht verarbeitet** wurde (z.B. gewürzt, geräuchert, etc.)
- von Tieren stammt, denen **kein Kraftfutter** (z.B. Fischmehl), **genmanipuliertes Futter** und **keine Medikamente** (z.B. Antibiotika) gefüttert wurden.

Qualitativ **minderwertiges Fleisch** welches man für wenige Euro im Supermarkt bekommt, ist oft mit so vielen Zusätzen versehen, dass dieses eine **negative Wirkung auf unseren Körper haben kann**.

Daher empfiehlt sich für Fleischliebhaber der Weg zum Bauer in der Region, der seine Tiere artgerecht füttert und behandelt.

Fleisch bleibt bis zu 7 Stunden in unserem Verdauungssystem. Am bekömmlichsten ist Fleisch in lang gekochte Suppen. Diese sind ein Stärkungsmittel, wenn sie aus Rindfleisch oder Huhn, viel Wurzelgemüse, ev. Bohnen, vielen Gewürzen, Kräutern und einem Stück Ingwer gekocht wird.

Eine Videoanleitung dazu findest du auf meiner Seite

www.gesunde-familien-kochen.com

Vorsicht, wenn du frisch erkältet bist – erst nach 3-4 Tagen eine Kraftsuppe essen, weil sonst auch der Infekt gestärkt wird! Ich koche in der kalten Jahreszeit einen großen Topf 1x pro Woche und variiere die Einlagen. Im Sommer weniger, da diese Kraftsuppen auch sehr wärmen.

Tipp # 8 - saftig kochen, dünsten, blanchieren, dämpfen

Unser Magen hat es gerne saftig und suppig, weil er daraus schnell und einfach Energie gewinnen kann. Wenn du eine schwache Mitte und die daraus resultierenden Verdauungsprobleme (wie Blähungen, Müdigkeit nach den Mahlzeiten, usw.) hast, kannst du ihn sehr leicht unterstützen, indem du ihm vorbereitete Nahrung zukommen lässt.

In dem Video mit dem Suppentopf, das du auf der Seite **www.gesunde-familien-kochen.com** findest, erkläre ich sehr bildhaft, wie unser Organismus aus Sicht der TCM funktioniert. Das hilft sehr, um zu verstehen, wie du dich selbst optimal unterstützen kannst.

- **ideal sind Suppen aus regionalem und saisonalem Gemüse und Kompotte aus einheimischem Obst** mit Kardamom, Zimt oder Vanille gewürzt.

- **reduziere alles Austrocknende**, wie schwarzen Tee, Kaffee, grünen Tee (mit Maß und Ziel), Rotwein, Alkohol, Yogitee, Gegrilltes, Frittiertes, Lammfleisch, scharf-heiße und scharf-warme Gewürze, zu viel Salz und sehr salzige Nahrungsmittel wie Wurst, Käse, Schinken, Geräuchertes und pasteurisierter Essig
- **vermeide Brotmahlzeiten**, sie belasten deine Verdauung und damit deine Energiegewinnung!

Brot ist das älteste Fastfood der Menschheit und fördert Wasseransammlungen und Übergewicht! Wenn es nicht anders geht, kannst du eine Misosuppe nachtrinken! Diese bringt wieder ein wenig Schwung in deine Verdauung.

Miso ist eine vergorene, würzige Sojabohnenpaste aus Japan. Sie ist ein wenig wie Sauerkraut für unseren Organismus und bringt uns Milchsäurebakterien und zahlreiche andere Stoffe, die besonders auf Magen und Darm günstig wirken. Die bei der Gärung freigesetzten Enzyme regen zusätzlich die Bildung von Magensäften und ganz allgemein die Verdauung an. Es gibt Miso in Instantform oder als Paste im Bioladen, Reformhaus und in der Bioecke des Supermarktes.

Wichtig ist, dass Miso nicht mit kochendem Wasser zubereitet werden soll. Die Paste oder das Pulver mit ca. 80°C heißem Wasser übergießen, mit Tofu, Schnittlauch und ev. Algen oder Gemüse verfeinern. Ideal auch fürs Büro!

Tipp # 9 - mindestens 1x jährlich ein paar Tage entschlacken!

Unser Körper dient uns unser Leben lang als Zuhause unserer Seele. Er trägt uns durchs Leben, arbeitet für uns und unterstützt uns so gut er kann, er verzeiht uns vieles, doch braucht er manchmal auch Unterstützung und eine Auszeit, die wir ihm unbedingt einräumen sollten.

In der TCM gibt es zwischen den Jahreszeiten immer ein paar Tage, die sogenannten DOJO-Zeiten. Hier wäre es ideal, sich auf die kommende Jahreszeit vorzubereiten und zu entschlacken.

Ich persönlich finde den Jahreszeitenwechsel von kalt auf warm und umgekehrt, also im Frühling und Herbst, ideal für eine Entschlackungs- bzw. Entgiftungskur oder zumindest ein paar Tage, wo wir unseren Körper entlasten, indem wir Lebensmittel und oder auch Gewohnheiten weglassen, die ihm nicht gut tun!

Im Frühling wollen wir die Schlacken und die durch die erwärmenden Nahrungsmittel angesammelte Hitze aus dem Körper bekommen. Ideal dafür ist die Fastenzeit, die ja in der Religion auch vor allem gesundheitliche Gründe hat!

Im Herbst bereiten wir unseren Körper auf die kommende Klimaabkühlung vor und versuchen die Kälte rechtzeitig aus uns heraus zu bekommen.

So ersparen wir uns die so häufigen Erkältungen zu Herbstbeginn! Unser Körper ist für diese ‚Auszeiten‘, wo er einfach weniger zu tun hat, sehr dankbar.

Oft reicht ihm auch schon eine Zeit lang, z.B. Weizen, Alkohol oder Zucker nicht ständig entgiften zu müssen!

Viele Menschen fahren Heilfasten, um sich unterstützen zu lassen und in Ruhe Altes loszulassen, manche machen ayurvedische Kuren mit warmen Ölgüssen und Massagen und verbinden es mit Wellness.

Von Kuren, wo gar nichts gegessen und auch nicht einmal Säfte oder basische Suppen getrunken werden, rate ich aus Sicht der TCM ab, weil diese unsere vorgeburtliche Energie, unser ‚Jing‘, angreifen. Das merkt man daran, dass irgendwann so richtige Glücksgefühle entstehen!

Das ist aber die Energie, die es zu bewahren gilt!

Also lieber die Vielfalt der Speisen auf ein Minimum reduzieren, um es dem Organismus zu erleichtern, aber nicht ganz weglassen! Unser Körper glaubt sonst, es ist Krieg und bunkert alles, was später wieder kommt, um für die nächsten schlechten Zeiten vorzusorgen!

Natürlich kannst du deinen Körper noch zusätzlich mit Flohsamenschalen, Zeolith, Heilerde, usw. reinigen und deine Darmflora mit Bakterienstämmen aufbauen.

Wenn du allerdings noch nie etwas getan hast, dann lass fürs Erste einfach mal den ganzen ‚Mist‘ (Alkohol, Industriezucker, Weizen,...) weg für ein paar Wochen und staune darüber, wie dein Körper es dir dankt.

Tipp # 10 - regelmäßige Bewegung

Ohne Bewegung ist es nicht wirklich möglich, fit und gesund zu bleiben, auch wenn du dich noch so gut ernährst.

Besonders gut für uns und unsere Energie ist Bewegung in der Natur, im Grünen, im Wald. Das Grün entspannt die Leber, unser Stressorgan, ganz besonders!

Ich spreche bei regelmäßiger Bewegung jetzt noch gar nicht von Fitnesscenter, stundenlangen Workouts und Radtouren. Es geht um die Bewegung, die sich auch wunderbar in den Alltag einbauen lässt, wie die Kinder zu Fuß von der Schule abzuholen, 2 Stationen

zu Fuß gehen, anstatt die Straßenbahn oder den Bus zu nehmen, Treppen steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen gehen und Dinge erledigen ...

Natürlich ist es wunderbar, wenn 2 - 3 x pro Woche laufen, Krafttraining (als Osteoporosevorbeugung) schwimmen, radeln, Yoga, Cantienica oder einfach einen Abendspaziergang möglich ist, doch ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es vor allem mit Kindern nicht immer so leicht geht, wie frau möchte.

Daher auch hier in kleinen Schritten an das Ziel herantasten, aber regelmäßig!

Ich halte es auch für wichtig, dass man eine Bewegungsform findet, die Spaß macht und worauf man sich freuen kann. Wenn man sich ständig zum Laufen gehen quälen muss, wird das nicht zielführend sein.

Es gibt so vieles, wie walken, tanzen, turnen, diverse Yoga-Arten, Tai Chi, Chi Gong, Kung Fu, Karate, Pilates, **Cantienica – Training**, schwimmen, radeln, Einrad fahren, wandern, Skitouren gehen, Schneeschuh wandern, rudern, Golf, ... Es verändert sich auch oft.

Ich habe eine Weile ein 15-minütiges, auf CD geführtes Cantienica-Training für jeden Tag und 1x pro Woche das Training bei **Elisabeth Kirchmair** in Korneuburg sowie Bogen schießen für mich als ideal entdeckt. Zwischedurch habe ich es mit Qi Gong und ‚Tratscherl-Walken‘ mit Freunden aufgepeppt. Dabei traf ich Freunde nicht im Kaffeehaus, sondern wir plaudern, während wir eine Runde durch den Wald oder sonst wo spazieren gehen!

Ich bin seit 4 Jahren begeisterter Hundemensch und bin ganz viel (zwischen 5 und 14 km pro Tag) mit meinem wundervollen Border Collie unterwegs. Für den Muskelaufbau gehe ich seit ein paar Monaten mit einem gezielten und sich alle 8 Wochen verändernden Training 2-3x pro Woche ins Fitnesscenter. Auch da habe ich einige ausprobiert, um jetzt eines gefunden zu haben, wo ich gerne hingehere und für mich alles passt.

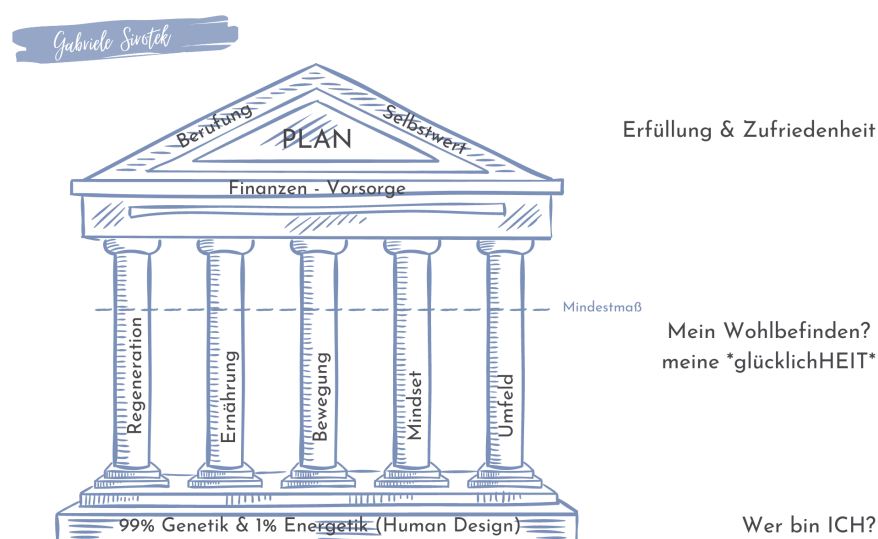
Also egal was man tut, es muss Freude bereiten, das ist das Wichtigste!

... und – ganz wichtig - die 5 Säulen unseres Gesundheitstempels nicht vergessen!!!

Ernährung ist enorm wichtig, weil sie unser Treibstoff ist!

Wenn jedoch das Umfeld, die Emotionen und der seelische Zustand nicht zufriedenstellend sind, wird die beste Ernährung uns nicht dazu bringen, gesund zu sein und uns rundum wohl zu fühlen. Mir gefällt das Bild der 5 Säulen sehr gut, weil sie zeigt, dass die Ernährung nur EIN Bein ist, das zur Gesundheit beiträgt, wenn auch ein sehr wichtiges! ;-)

Die Grundlage des Tempels mit den 5 Säulen ist unsere Konstitution, die wir von unseren Eltern mitbekommen haben, unsere Genetik. Daraus ergibt sich oft, wie viel jemand auf sich achten muss, um fit und gesund zu sein. Es gibt Menschen mit einer ‚Rossnatur‘, die alles zu schaffen scheinen. Auch sie müssen irgendwann mehr auf sich aufpassen, wenn sie gesund bleiben wollen.



Neben der **ausgewogenen Ernährung** gibt es noch die Säulen

- **„Bewegung“**,
- **„Regeneration“** (der Schlaf) und
- **„Umfeld“** (unsere Beziehungen).

Wie viele Menschen brennen aus, weil sie in ihren Familien ständig nur geben, in der Firma gemobbt werden oder in einer unglücklichen Beziehung leben?

- Mit **„Mindset“**...

ist die persönliche Einstellung zum Leben und den Dingen, die dir widerfahren, deine Gedanken und Glaubenssätze,... gemeint. Auch diese spielen eine sehr große Rolle!!

Sehe ich das Glas halb voll oder halb leer?

Denke ich wie ein Opfer oder ein Schöpfer meiner Realität?

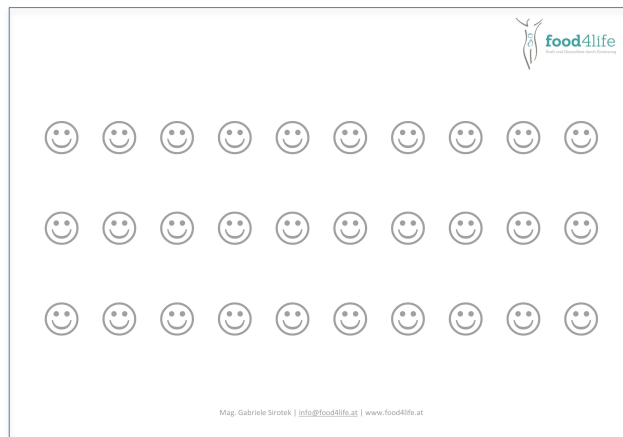
Alle diese Themen gemeinsam sehe ich als Gesundheit an, als Gesundheit auf allen Ebenen. Hier einen Ausgleich zu schaffen und in den einzelnen Bereichen persönlich zu wachsen, sind wichtige Themen **meiner Kaiserinnen Academy & Community** und **meiner persönlichen Begleitungen**.

Mein Vorschlag ist:

Fang' gleich heute noch mit der **schrittweisen Umsetzung der 10 Tipps** an – einen nach dem anderen, ganz in deinem Tempo!

- ✓ Meine **Smiley-Liste** hilft dir, auf spielerische Art und Weise neue Gewohnheiten zu schaffen und so schrittweise unser Verhalten zu verändern. Verwende für jede neue Gewohnheit eine Liste und markiere jeden Tag einen Smiley.

Unser Gehirn braucht mindestens 30 Tage, um aus einer neuen Tätigkeit eine Gewohnheit zu machen! Nicht vergessen - die kleinen Etappensiege zwischendurch feiern!



Auch diese Liste findest du auf meiner Seite **www.gesunde-familien-kochen.com** !

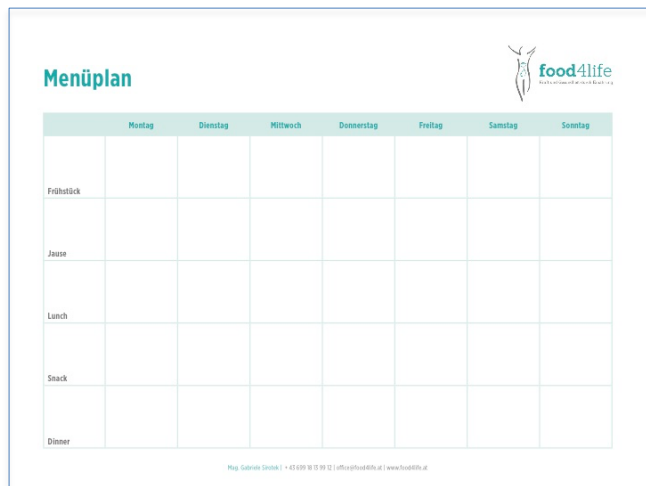
- ✓ Eine gute Unterstützung ist auch die **STOP/GO - Liste**: dafür knickst du ein A4-Blatt der Länge nach und schreibst auf die dadurch entstehende linke Seite alle Gewohnheiten, die du ändern, verbessern, optimieren möchtest!

Auf der rechten Seite schreibst du dann daneben, was deine neue, adaptierte Gewohnheit sein soll. Diese kannst du dann wunderbar anhand der Smiley-Liste umsetzen. Unser Gehirn kann kein Vakuum ertragen, kein leeres Zeitfenster, eine ‚Gewohnheitslücke‘...

Wenn eine ‚schlechte‘ Gewohnheit weg ist, füllt sie unser Kopf unbewusst mit einer anderen auf, die nicht unbedingt für uns optimaler sein muss. Daher ist es wichtig, diese Entscheidung anhand der STOP/GO -Liste bewusst zu treffen.

- ✓ Die **Menüplanungsliste** ist eine tolle Sache, wenn du beginnen möchtest, deine Ernährung, deinen Einkauf,... zu planen. Auch wenn es sehr banal klingt, sparst du dir damit sehr viel Zeit, Geld und Nerven! Du kaufst automatisch weniger ein, weil du ja genau weißt, was du brauchst!

Es reicht vorerst ja eine geplante Mahlzeit oder ein Tag, an dem etwas anders gemacht wird als bisher. ;-)



Wenn du Ideen für deine wöchentliche Menüplanung brauchst, dann findest du diese auch auf **www.gesunde-Familienkochen.com**.



Hier habe ich von Anfang an für jede Jahreszeit einen Menüplan erstellt und später kam monatlich ein neuer, zur Saison passender, Wochenplan dazu, den du auch an deine Bedürfnisse anpassen und dann ausdrucken kannst. Wenn dir mein Geschmack entspricht, dann ersparst du dir in Zukunft stundenlanges Suchen von Informationen und Rezepten im Internet und in Kochbüchern. Du schöpfst aus meinem persönlich angesammelten Repertoire.

Gib den Link zu dieser Seite bitte nicht einfach weiter! Wie schon erwähnt, ist diese Seite passwortgeschützt (**Glücklichkeit**), weil ich die Menschen nachhaltig unterstützen möchte.

Dazu gehört, dass sie Infos wie dieses eBook vorab erhalten und zwischendurch durch meinen monatlichen Newsletter auch daran erinnert werden, dass sie eine Veränderung in ihrem Leben – in welchem Bereich auch immer – vorhatten!

- ✓ Drucke dir die **Lebensmittelliste** in der Größe A3 auf festem Papier (mind. 200g) im Copyshop aus und lass' dich von den Lebensmitteln des neutralen, wärmenden und kühlenden Bereichs inspirieren. Die extremen Bereiche lass' am besten

aus und fang' an mit frischen Lebensmitteln zu kochen – egal in welcher Reihenfolge! ;-)

Wenn du mehr darüber wissen möchtest, dann findest du das dazu passende Webinar auf www.gesunde-familien-kochen.com

ELEMENTE	HEISS	WARM	NEUTRAL	KÜHLENDES	KALT
Holz Holz Brot Kaffee Alkohol Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Brot Kaffee Alkohol Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure
Feuer Feuer Feuer Feuer Feuer Feuer Feuer	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure
Erde Erde Erde Erde Erde Erde Erde	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure
Metall Metall Metall Metall Metall Metall Metall	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure
Wasser Wasser Wasser Wasser Wasser Wasser Wasser	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure	Obst Gemüse Tiereier Fisch Milchprodukte Korn Nüsse Kohlensäure Kohlensäure Kohlensäure

- ✓ Höre dir immer wieder eine der 186 ersten Folgen meines kostenlosen **Podcasts** an. Du findest ihn entweder direkt bei iTunes, stitcher.com, spotify oder wo auch immer Podcasts gesendet werden.
- ✓ Gerne auch natürlich die späteren Folgen, die du dann auch auf **YouTube** findest – hier geht es mehr um die Inspiration, deinen Träumen zu folgen, dein Leben zu verändern und dem Aufzeigen besonderer Wege in den Interviews.



Natürlich kannst du mir auf anderen Social Media Kanälen (einfach unten draufklicken) folgen und so erfahren, was sich gerade in meinem Leben tut oder womit ich ‚meine Menschen‘ gerade inspiriere!



*PS: Als **‚meine Menschen‘** bezeichne ich diejenigen, die sich von mir berührt und angesprochen fühlen. Das sind nämlich auch diejenigen, denen ich wirklich weiter helfen kann in ihrem Leben – egal in welchem Bereich! Du wirst selbst schon bemerkt haben, dass dir manche Menschen erzählen können, was sie wollen, es kommt nicht bei dir an. Bei anderen fühlst du dich sofort verstanden und ‚richtig‘. Das ist die übereinstimmende Energiefrequenz und die passenden Werte und das ist bei jedem Menschen so. Gerade jetzt – wo es so schwierig wird, Fake von der Wahrheit zu unterscheiden - wird es immer wichtiger, das für sich selbst zu erkennen und zu fühlen. Wenn du dich also von mir angesprochen fühlst, dann freue ich mich sehr, auch einmal in einem **Kennenlerngespräch** mit dir zu plaudern und dich und deine Herausforderungen kennenzulernen. Buche dir **HIER** gerne einen Termin dafür!*

Ich liebe Zitate, ...

... weil sie viel Weisheit mit wenigen Worten auf den Punkt bringen:

**Wenn Du immer wieder das tust,
was Du immer schon getan hast,
dann wirst Du immer wieder das bekommen,
was Du immer schon bekommen hast.
Wenn Du etwas anderes haben willst,
musst Du etwas anderes tun!
Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes -
statt mehr vom gleichen Falschen!**

Paul Watzlawick, Philosoph, 1921 – 2007

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen deiner ersten Schritte in
Richtung deiner Gesundheit auf allen Ebenen!

Alles Liebe und gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

Impressum

Kontaktadresse

Mag. Gabriele Sirotek
Langedasse 47/2
2333 Leopoldsdorf
info@gabrielesirotek.com
+43 699 18 13 99 12

Rechtlicher Hinweis

Mag. Gabriele Sirotek hat alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem eBook zur Verfügung gestellten Informationen zur Zeit der Bereitstellung richtig sind. Eine Garantie für Vollständigkeit, Richtigkeit und letzte Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden, weder für das vorliegende eBook noch für die Website, Links oder andere Inhalte, die entweder direkt oder indirekt von der Webseite www.food4life.at verwendet werden.

Informationen und Empfehlungen wurden sorgfältig geprüft. Sie sind unverbindlich und dienen allein zur allgemeinen Information. Die Nutzung des eBooks von Gabriele Sirotek sowie die Umsetzung von Ratschlägen oder übrigen Angaben erfolgt auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere auch für Folgeschäden wird vollumfänglich ausgeschlossen. Sofern nichts anderes angegeben, liegt das Urheberrecht aller im eBook und auf den Webseiten www.gabrielesirotek.com und www.gesunde-familien-kochen.com bereitgestellten Dokumente bei Frau Mag. Gabriele Sirotek. Der gesamte Webauftritt unterliegt der österreichischen Gesetzgebung über Urheberrechte und geistiges Eigentum. Alle Rechte sind vorbehalten.

Haftung für Links

Verweise und Links auf Webseiten Dritter liegen außerhalb unseres Verantwortungsbereichs. Es wird jegliche Verantwortung für solche Webseiten abgelehnt. Der Zugriff und die Nutzung solcher

Webseiten erfolgen auf eigene Gefahr des Nutzers oder der Nutzerin.

Urheberrechte

Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien auf der Website gehören ausschließlich Mag. Gabriele Sirotek oder den speziell genannten Rechtsinhabern. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.

Titel des Buches:

„Die 10 wichtigsten Tipps für deine gesündere Ernährung“

Name der Autorin: Mag. Gabriele Sirotek;

Copyright: 2014 Mag. Gabriele Sirotek

Published by Mag. Gabriele Sirotek

Leopoldsdorf, am 07.02.2026 (Update)