

10 Gebote für ein vitales Leben – Tipps für den Alltag

1. Iss echte Lebensmittel

- Wenn du viel Obst und Gemüse gekauft hast, kannst du sie in Stückchen scheiden und dann portionsweise einfrieren.
- Wenn du keine Lust hast, die Lebensmittel zu schneiden, kaufe TK-Obst und Gemüse. Diese werden nach dem Ernten schockgefroren und behalten somit weitestgehend ihre Vitamine und Mineralien.
- Wenn Obst nicht mehr so frisch aussieht, aber es auch nicht vergammelt ist, mache damit doch Kompott, Gelee oder Marmelade. So hast du immer etwas Süßes für ein schnelles Dessert oder für dein selbstgemachtes Müsli.
- Wenn Gemüse nicht mehr so frisch aussieht, es aber auch nicht vergammelt ist z.B. Paprika, Auberginen, Zucchini, Knollensellerie, Karotten, Lauch, kannst du sie grillen, anbraten oder kochen und anschließend in Stücke geschnitten in Olivenöl oder püriert in sterilisierten Gläsern aufbewahren und zu einem späteren Zeitpunkt als Soße für Pasta, Eintöpfe und sogar als Brotaufstrich verwenden und genießen.
- Versuche auch „Meal-prep“. Koche so viel vor, dass du genug Portionen für die ganze Woche hast und diese dann vielleicht auch in das Büro mitnehmen kannst.
- Erstelle einen „Menü-Wochenplan“. So sparst du Zeit (und Geld) beim Einkaufen und gerätst nicht so schnell in Versuchung.

Reduziere oder eliminiere den Konsum von (hoch-) verarbeiteten Lebensmitteln und raffinierten Kohlenhydraten wie z.B. Weißbrot, Kuchen, Süßigkeiten, Fast Food und zuckerhaltige Getränke. Diese Lebensmittel sind arm an Nährstoffen und enthalten oft viel Zucker und/oder Transfette, die wiederum Entzündungen im Körper fördern können. Darüber hinaus zerstören sie die Darmflora und führen so zu den typischen und bekannten chronischen nicht übertragbaren Krankheiten (Metabolisches Syndrom auch bekannt als „tödliches Quartett“).

2. Trinke viel Wasser

- Sofort nach dem Aufstehen trinke ein Glas stilles Wasser. Das aktiviert auf sanfte Art und Weise deine inneren Organe.
- Falls du „Hunger“ spürst, trinke zuerst ganz langsam ein Glas Wasser. Manchmal ist das Hungergefühl ein Zeichen der Dehydrierung und nicht der Wunsch des Körpers nach fester Nahrung.
- Gewöhne dich daran, ständig eine Flasche Wasser in deiner Nähe zu haben. Du solltest mindestens 1,5 l Wasser am Tag trinken. Im Sommer 1 - 2 Liter mehr.
- Du findest Wasser zu „langweilig“ im Geschmack? Füge z.B. Minze, ein Stückchen Ingwer, ein paar Tropfen Zitronensaft oder ein paar Beeren hinzu.
- Limo, Säfte und Smoothies sind keinen Ersatz für Wasser. Diese erhalten viel zu viel Zucker, haben viele leere Kalorien und bestehen aus künstlichen Aromen und Farbstoffen.

3. Iss bunt

Alle natürlichen Lebensmittel enthalten u.a. viele Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien, die für eine optimale Körperfunktion unerlässlich sind. Eine Ernährung, die hauptsächlich aus einer begrenzten Auswahl von Lebensmitteln besteht, kann zu Mangelernährung und einer unzureichenden Aufnahme von wichtigen Nährstoffen führen.

- Versuche 2 Obst- und 3 Gemüse-Sorten in deine tägliche Nahrungsaufnahme zu integrieren. Füge auch ein paar Nüsse oder Kräuter hinzu. So leicht kannst du deine „5-am-Tag“ erreichen!

4. Iss genug, damit Du lange satt bleibst

- Wenn du zwischen den Mahlzeiten Hunger verspürst, trinke Wasser (siehe 2. Gebot). Um zu erkennen, ob es ein Verlangen oder wirklich Hunger ist, kannst du dich auch fragen: „Wenn ich einen Apfel essen würde, würde ich zufrieden sein?“. Sei ehrlich zu dir!

- Putze dir die Zähne. Mit dem frischen Geschmack der Zahnpasta hast du keine Lust mehr etwas zu essen.

- Du bist aber wirklich hungrig? Nasche clever. Iss einen griechischen Joghurt mit ein paar Beeren, Nüssen oder einem Esslöffel selbstgemachtem Kompott oder Marmelade (siehe 1. Gebot); ein Stückchen Käse und zwei Tomaten; einen Apfel; ein paar Nüsse; Gemüse Sticks mit Humus; ein gekochtes Ei und eine Scheibe Pumpernickel. Genieße was du isst! (siehe 5. Gebot)

5. Iss langsam und kaue gründlich

- Nimm dir die Zeit für deine Mahlzeiten. Iss ohne Hast!

- Wenn möglich nimm Platz am Tisch ohne Ablenkungen wie Handy, Fernseher oder Zeitschriften, Dokumente oder ähnliches.

- Isst du im Büro? Dann suche dir eine ruhigere Ecke, wo du deine Mahlzeit einnehmen kannst. Gibt es keinen anderen Platz als deinen Schreibtisch? Schalte den Computer aus und mache Platz für deinen Teller.

- Kaue gründlich! Lege deine Gabel oder den Löffel am Tellerrand ab, während du kaust.

- Erst nachdem Du das Essen geschluckt hast, kann der nächste Bissen in den Mund.

6. Reduziere den Zuckerkonsum

- Fange langsam an. Versuche, deinen Tee oder Kaffee für zwei oder drei Wochen mit einem Teelöffel Zucker weniger zu versüßen. Gib dir Zeit, um dich an den neuen Geschmack zu gewöhnen. Zwei oder drei Wochen später wieder einen Teelöffel weniger und so weiter, bis du deine Getränke ohne Zucker (dafür aber mit ihrem echten Geschmack) genießen kannst.

- Nehme keinen Zuckerersatz. Diese sind Gift für deine Darmflora.

- Vermeide Trigger. Wir alle haben unser eigenes Set an Triggern, die uns dazu bringen, mehr Zucker zu verbrauchen als wir wollen. Identifiziere diese Trigger und versuche sie zu vermeiden oder den Drang so gut es geht abzuwehren.

- Lerne Etiketten zu lesen. In vielen fertigen Produkten versteckt sich eine Unmenge an Zucker!

- Wenn du ein Stück Kuchen oder Torte essen möchtest, bevorzuge die Sorten mit Obst anstatt Sahne oder Schokolade. Nasche clever!
- Nehme, wenn möglich, deinen Kaffee ohne Milch.
- Kaufe keine fertigen Soßen oder Dressings. Mit Olivenöl, Zitronensaft und schwarzem Pfeffer hast du eine großartige Vinaigrette. Du kannst den Geschmack variieren, indem du Dijon-Senf, griechischen Joghurt, Knoblauch oder Schalotten hinzufügst. Sei experimentierfreudig! Setze deiner Kreativität keine Grenzen.

7. Koche mit Kräutern und Gewürzen

Salz, genauso wie Zucker, versteckt sich in allen fertigen Produkten. Deswegen solltest du mit weniger Salz zu Hause kochen. Nicht komplett eliminieren, denn unser Körper braucht Salz für unterschiedliche Körperfunktionen.

- Fange langsam an. Du kannst Salz mit getrockneten Kräutern oder Zitronenzesten mischen.
- Ingwer, Zimt, Anis, Gewürznelken und Kardamom schmecken nicht nur gut in Weihnachtsgebäck. Versuche, deine Marinade damit zu bereichern.
- Maggi und Knorr haben in deiner Küche nichts verloren. Eine Gemüse- oder Hähnchenbrühe kann man schnell selbst zubereiten und man kann sie im Gefrierfach für einige Wochen aufbewahren. Du kannst auch Miso (fermentierte Paste aus Sojabohnen) benutzen. Deine Darmflora wird es dir danken!

8. Koche selbst (lerne zu kochen)

- Vermeide Fertigprodukte. Indem du selbst kochst, weißt du ganz genau, was in deinem Essen steckt und welche Nahrungsstoffe du deinem Körper zuführst.

9. Bleibe in Bewegung

Wenn du keine Zeit oder Lust hast, Sport zu treiben, versuche, mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren:

- Wenn möglich gehe zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit oder in den Supermarkt.
- Parke dein Auto ein oder zwei Straßen weit weg von der Arbeit oder deinem Haus.
- Anstatt Kaffee und Kuchen mit den Freunden, trefft euch zum Wandern oder zum Spazieren gehen (Zügig gehen). Vielleicht kann man sich danach mit einem Stück Kuchen belohnen.
- Tanze!
- Hast du Lust Sport zu machen, aber möchtest kein Geld für Geräte oder ein Abo im Fitness Studio auszugeben? Versuche es mit Sportarten, in denen du nur dein Körpergewicht brauchst und die du überall machen kannst. Calisthenics und Pilates sind eine großartige alternative!

10. Schlafe genug und nimm Dir Zeit zum Entspannen

- Anstatt sich auf das Handy zu konzentrieren oder fernzusehen, lese ein Buch oder eine Zeitschrift mit Themen, die dich interessieren.

- Gönn dir regelmäßig eine „Ich Zeit“. In dieser Zeit kannst du Sport machen, Freunde treffen, dein Hobby ausüben. Keine Arbeit!
- Ab und zu ist es auch gut, ein „Nickerchen“ (Power Nap) zu machen. Maximal 15 Minuten und danach hast du mehr Energie und Konzentration für den Rest des Tages.
- Die optimale Temperatur im Schlafzimmer liegt zwischen 16 und 19 Grad.
- Bevor du aus dem Bett aufstehst, streck deinen Körper! So werden deine Muskeln langezogen und sanft aktiviert. Trinke danach ein Glas Wasser (siehe 2.Gebot)
- Gehe so oft wie möglich in die Natur. Die frische Luft und der Anblick der Natur hilft ebenfalls zu entspannen (außerdem regst du die Produktion von Vitamin D an, das sehr wichtig für unterschiedliche Körperfunktionen ist).

Fange langsam an, diese Tipps umzusetzen, ohne dich dabei zu überfordern oder zu stressen (siehe 10. Gebot). Alle Veränderungen brauchen Zeit! Aber wenn du dich diszipliniert und konsequent daran machst, wirst du dich nachhaltig viel besser und vitaler fühlen und diese **10 Vitalisimos Gebote** werden in deinem Leben zu einer Selbstverständlichkeit. Versprochen!

Hast du Anregungen, Fragen oder möchtest du einen Termin vereinbaren? Hier findest du mich:

Web: www.vitalisimos.de

E-Mail: vital@vitalisimos.de