Gut essen – besser leben

Mit dem Einkaufswagen durch den Supermarkt

Dr. Volker Manz · SI Ernährungsinstitut

„Neuenrade sorgt vor“ · Gesundheitswoche
Dienstag, 3. November 2026 · 18 Uhr



55

10

Gut essen – besser leben

Mit dem Einkaufswagen durch den Supermarkt

Dr. Volker Manz · SI Ernährungsinstitut

„Neuenrade sorgt vor“ · Gesundheitswoche
Dienstag, 3. November 2026 · 18 Uhr

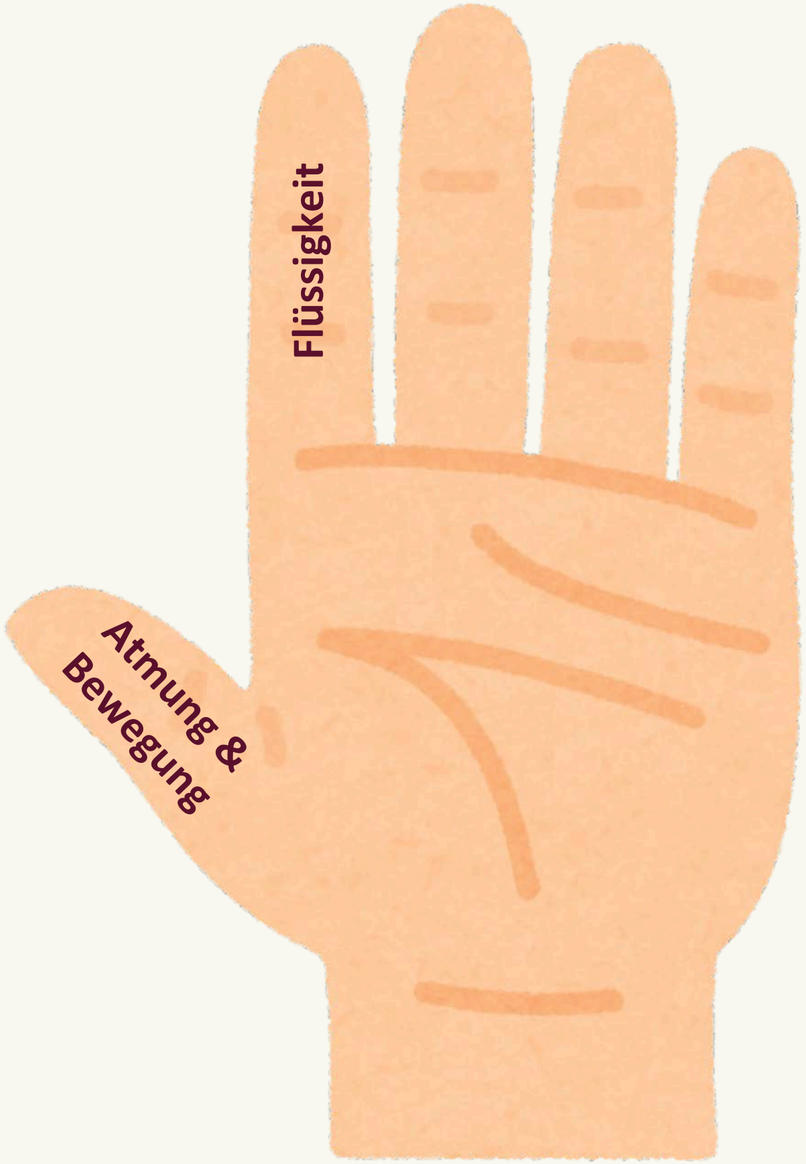


Fünf Grundfaktoren – vom Daumen an abgezählt



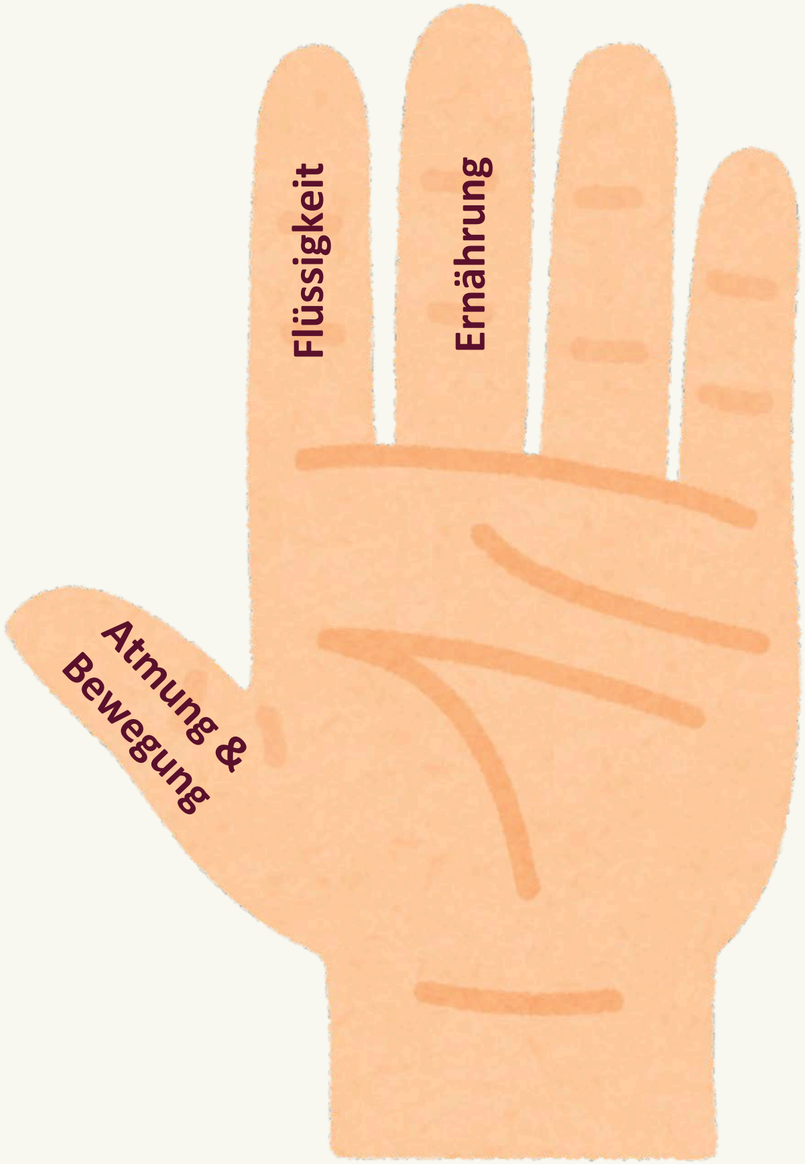
Faktor	
1	**Atmung & Bewegung**

Fünf Grundfaktoren – vom Daumen an abgezählt



Faktor	
1	Atmung & Bewegung
2	Flüssigkeit

Fünf Grundfaktoren – vom Daumen an abgezählt

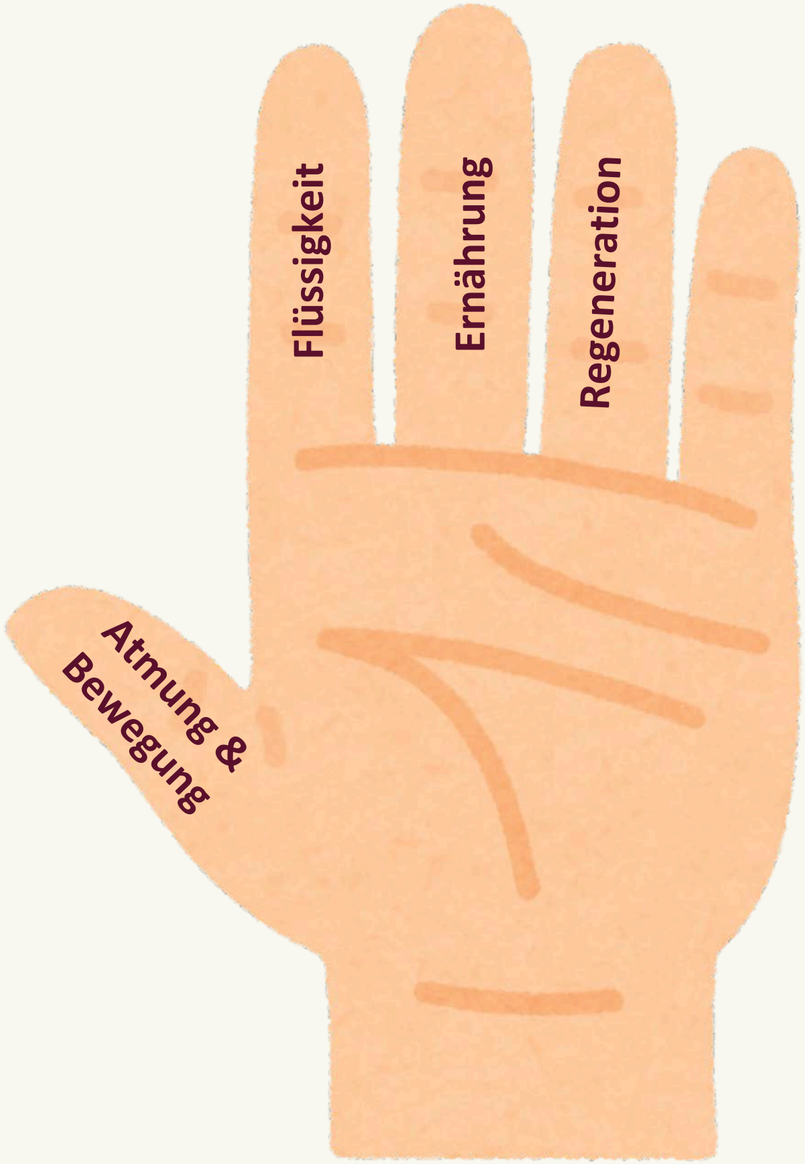


Faktor	
1	Atmung & Bewegung
2	Flüssigkeit
3	Ernährung

eigene Hand →



Fünf Grundfaktoren – vom Daumen an abgezählt



Faktor	
1	Atmung & Bewegung
2	Flüssigkeit
3	Ernährung
4	Regeneration, Schlaf

eigene Hand →



Fünf Grundfaktoren – vom Daumen an abgezählt



Faktor	
1	Atmung & Bewegung
2	Flüssigkeit
3	Ernährung — eigene Hand →
4	Regeneration, Schlaf
5	Ausgleich, Psychohygiene (Stressmanagement, soziale Aspekte)



Wir sind stolz!
Über 10.000 Menschen durften wir bereits auf ihrem Weg begleiten.

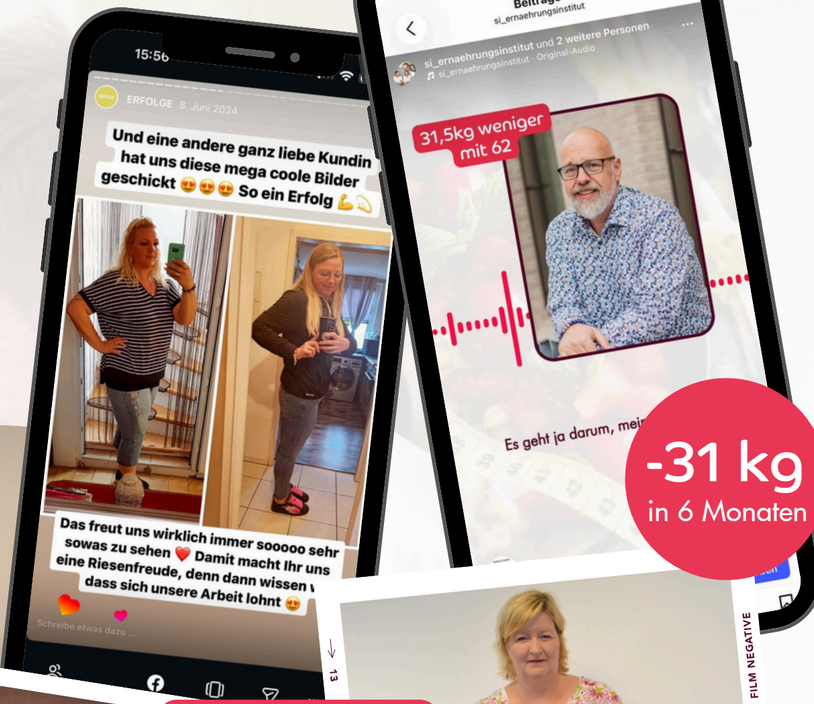


-16 kg
in 4 Monaten



-9 kg
in 6 Wochen





-31 kg
in 6 Monaten



-11 kg
in 6 Monaten



„Ich fühle mich endlich wieder fit – und ich esse sogar mehr als früher!“



-20 kg
in 6 Monaten

*„Ich habe fast **27 Kilo** verloren – und meine Lebens-qualität zurück-gewonnen.“*








PUNKT 12
Gesundh
Vitaminwasser &
Hydration Drinks










HERMANN
SCHERER
EXCELLENCE
AWARD
HERMANN
SCHERER




ICH KANN
ABNEHMEN
Dein Experten-Podcast
Ernährungsinstitut
Dr. Volker Manz
Dr. Isabell Sieberz

ARD

WDR

RTL

















ARD

WDR

RTL



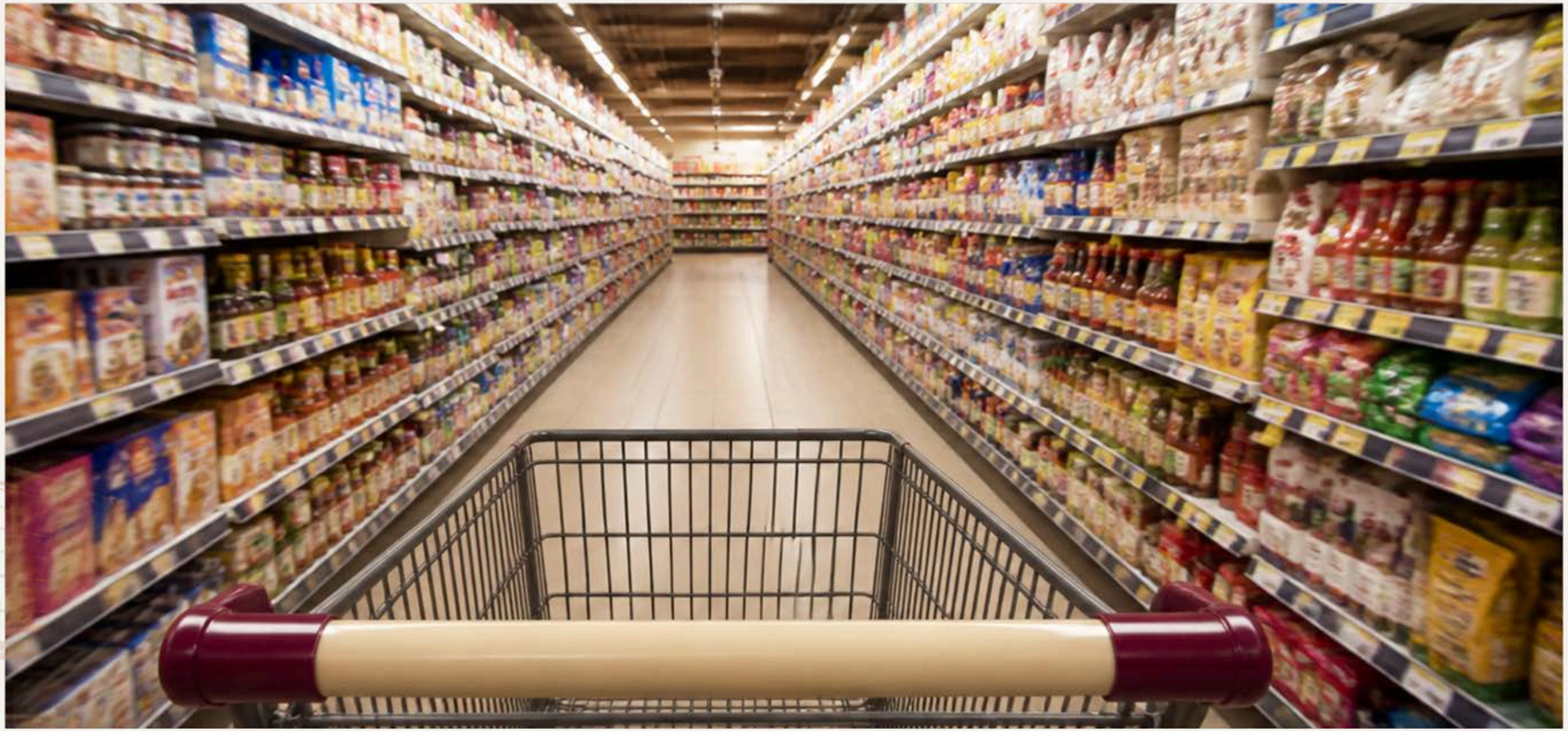






Erschienen
im Februar
2026

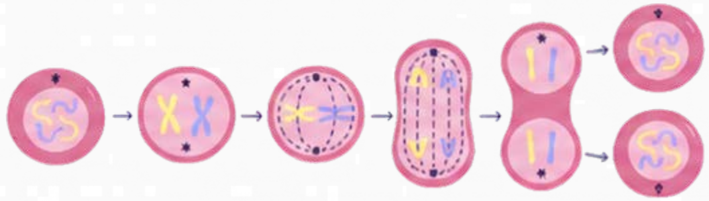
Der Supermarkt ist unser Buffet



Warum wir uns “gut” ernähren sollten/müssen!

Zellteilung

Der Körper erneuert sich



- Zellen teilen sich ständig
- Mit dem Alter langsamer
- Reparatur lässt nach

Mitochondrien

Die Kraftwerke der Zelle



- Liefert Energie (ATP)
- Im Alter weniger effizient, mehr oxidativer Stress
- Empfindlich für Umweltgifte und Entzündung

Was wir essen, liefert die Bausteine

Zellmembranen und Mitochondrien brauchen gute Fette – hier kommt **Omega-3** und **antientzündliche** Ernährung ins Spiel.

Das Auto-Prinzip: Makro- und Mikronährstoffe

Nur an den Kraftstoff gedacht



Diesel

Benzin

Autogas

Makronährstoffe
Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß

Das Auto-Prinzip: Makro- und Mikronährstoffe

Kraftstoff allein reicht nicht – erst die Betriebsstoffe halten den Motor (Menschen) am Laufen

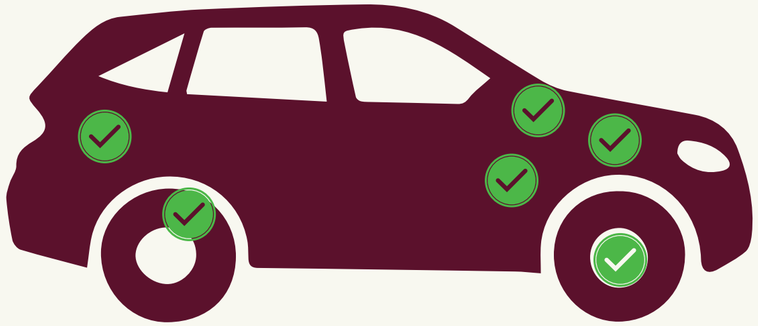
Nur an den Kraftstoff gedacht



- Diesel
- Benzin
- Autogas

Makronährstoffe
Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß

Was das Fahrzeug am Laufen hält



- Motoröl
- Getriebeöl
- Kühlmittel
- Bremsflüssigkeit
- Reifendruck
- Wischwasser

Mikronährstoffe
Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine

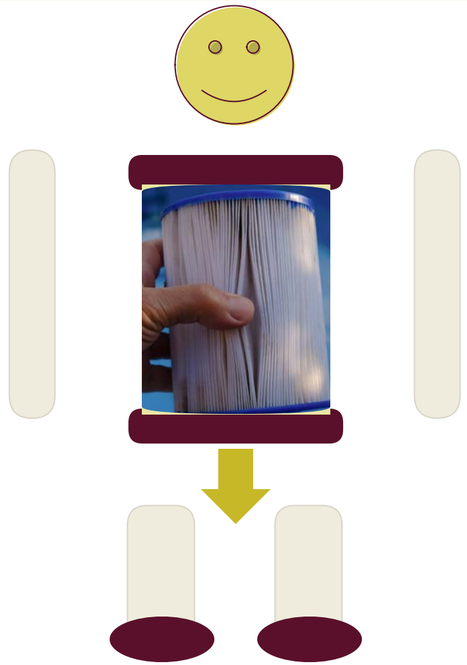
Fehlt ein Betriebsstoff, leuchtet die Warnlampe
Beim Körper heißt das: Symptome, auffällige Werte, Arztbesuch



Wir sind wandelnde Filterkartuschen

Clean Eating

- Frisches Gemüse & Obst
- Hülsenfrüchte & Vollkorn
- Nüsse & gesunde Fette
- Hochwertiges Eiweiß



Filter frei: Stoffwechsel unterstützen, Regulation und Regeneration fördern

Wir sind wandelnde Filterkartuschen

Clean Eating

- Frisches Gemüse & Obst
- Hülsenfrüchte & Vollkorn
- Nüsse & gesunde Fette
- Hochwertiges Eiweiß



Filter frei: Stoffwechsel unterstützen, Regulation und Regeneration fördern

Fertigprodukte & Co.

- Fertiggerichte
- Softdrinks
- Stark verarbeitete Snacks
- Zucker & Zusatzstoffe



Filter verstopft: Dauerhafte Überlastung, Stoffwechsel und Zellfunktion können leiden

Mehr Lebensmittel, weniger Überlebens- und Genussmittel: So bleibt der Filter frei

Hand hoch!



1 **Wer war Samstag, gestern oder heute im Supermarkt?**

2

3

Hand hoch!



1. **Wer war Samstag, gestern oder heute im Supermarkt?**

2. **Wer hat mehr gekauft als geplant?**

3.

Hand hoch!



1 **Wer war Samstag, gestern oder heute im Supermarkt?**

2 **Wer hat mehr gekauft als geplant?**

3 **Wer hatte einen Einkaufszettel dabei?**

Erst Lebensmittel, dann Genussmittel

Lebensmittel



Genussmittel



Warum wir so auf Süßes abfahren

Die Liebe zur Süße ist uns in die Wiege gelegt

Angeboren

„Sweetness sells“

Der Gaumen gewöhnt sich

Er gewöhnt sich auch zurück

„Die Menge macht das Gift.“

Würzen statt süßen: Zimt, Vanille, Kardamom, Orangenschale

Die 80-20-Regel für deine tägliche Mahlzeitenplanung/Mahlzeitengestaltung

Lebensmittel % 80 | **% max. 20**

Überlebens- + Genussmittel

1 Lebensmittel

Das Herzstück – echte Zellnahrung

- ‚Buntes Gemüse, Obst Hülsenfrüchte
- Nüsse, hochwertige Eiweißquellen, gesunde Fette
- ‚Möglichst unverpackt unverarbeitet, nah am Ursprung
- ‚Liefern Vitamine, Mineralien sekundäre Pflanzenstoffe

Basis: Jeden Tag

2

3

Die 80-20-Regel für deine tägliche Mahlzeitenplanung/Mahlzeitengestaltung

Lebensmittel % 80 | **% max. 20**

Überlebens- + Genussmittel

1 Lebensmittel

Das Herzstück – echte Zellnahrung

- ‚Buntes Gemüse, Obst Hülsenfrüchte
- Nüsse, hochwertige Eiweißquellen, gesunde Fette
- ‚Möglichst unverpackt unverarbeitet, nah am Ursprung
- ‚Liefern Vitamine, Mineralien sekundäre Pflanzenstoffe

Basis: Jeden Tag

2 Überlebensmittel

Kalorien ja, Nährstoffe selten

- Hoch verarbeitete Fertigprodukte
- Stark verarbeitete Snacks
- Bequem, günstig, lange haltbar
- ‚Oft mit Aromen Geschmacksverstärkern, Zucker

Auf Dauer: müde, anfällig, reizbar

3

Die 80-20-Regel für deine tägliche Mahlzeitenplanung/Mahlzeitengestaltung

Lebensmittel % 80 | **% max. 20**

Überlebens- + Genussmittel

1 Lebensmittel
Das Herzstück – echte Zellnahrung

- ‚Buntes Gemüse, Obst Hülsenfrüchte
- Nüsse, hochwertige Eiweißquellen, gesunde Fette
- ‚Möglichst unverpackt unverarbeitet, nah am Ursprung
- ‚Liefern Vitamine, Mineralien sekundäre Pflanzenstoffe

Basis: Jeden Tag

2 Überlebensmittel
Kalorien ja, Nährstoffe selten

- Hoch verarbeitete Fertigprodukte
- Stark verarbeitete Snacks
- Bequem, günstig, lange haltbar
- ‚Oft mit Aromen Geschmacksverstärkern, Zucker

Auf Dauer: müde, anfällig, reizbar

3 Genussmittel
Kleine Highlights mit Maß

- ‚Schokolade, Chips, Alkohol Kaffee
- Ein Stück dunkle Schokolade, ein Glas Wein, ein Espresso
- Genuss hat seinen Platz, wenn er bewusst geschieht
- Täglich und ohne Maß: stiller Saboteur

Bewusst genießen, nicht nebenbei

Die Zutatenliste: der Quellcode der Wahrheit

Vorne steht die Werbung (das Versprechen) – hinten stehen die Fakten

ZUTATEN

1. Haferflocken
2. **Zucker**
3. Weizenflocken
4. Rapsöl
5. Weizenmehl
6. Kokosflocken
7. **Glucosesirup**
8. **Dextrose**
9. Salz
10. natürliches Aroma
11. **Gerstenmalzextrakt**

1

Sortiert nach Menge

Was vorne steht, ist am meisten drin. Steht Zucker auf Platz 2, ist davon mehr drin, als von allem danach.

2

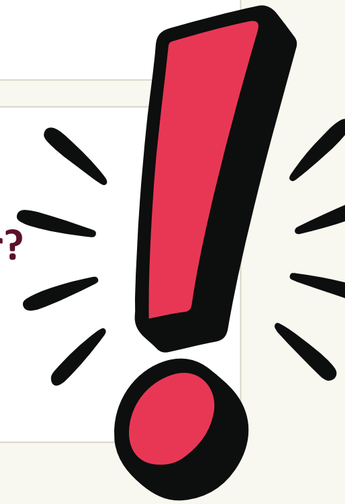
Zucker hat viele Namen

Glukosesirup, Dextrose, Maltodextrin, Fruchtsaftkonzentrat, Agavendicksaft ...

3

Der Küchentest

1. **Erkenne ich die Zutaten auf dem Teller wieder?**
2. **Könnte ich das zuhause so nachkochen?**
3. **Je kürzer die Liste, desto besser.**



Quiz: Welches Müsli gewinnt?

Kohlenhydrate geteilt durch Ballaststoffe = 5 oder weniger? → sehr gut

	Haferkleie	Haferflocken	Granola
Zutaten	Zutat: Haferkleie 1	Zutat: Hafervollkornflocken 1	Zutaten, Zucker an Platz 2 11
Kohlenhydrate je 100 g	g 50,4	g 60	g 63
Ballaststoffe je 100 g	g 14,3	g 9,7	g 7,2
Rechnung	**50,4 : 14,3**	**60 : 9,7**	**63 : 7,2**
Verhältnis	**ca. 4 : 1**	**ca. 6 : 1**	**ca. 9 : 1**
	sehr gut	**gut**	**schwach**

Der Supermarkt ist das Fitnessstudio der Ernährung



Und so geht's

PLANE DEIN ESSEN

UND ISS NACH DEINEM PLAN.



**Mit fünf Fingern an einer Hand –
und dem Einkaufszettel als erstem Schritt.**

Fünf Grundfaktoren – vom Daumen an abgezählt



Faktor	
1	Atmung & Bewegung
2	Flüssigkeit
3	Ernährung — eigene Hand →
4	Regeneration, Schlaf
5	Ausgleich, Psychohygiene (Stressmanagement, soziale Aspekte)



Zwei Wörter, zwei Bedeutungen

Einfach machen

DU musst es dir einfach machen

Know-how, Erfahrung, Strategie - evtl. **Begleitung und Motivation**

Einfach machen

Machen musst du es selbst (Umsetzung)

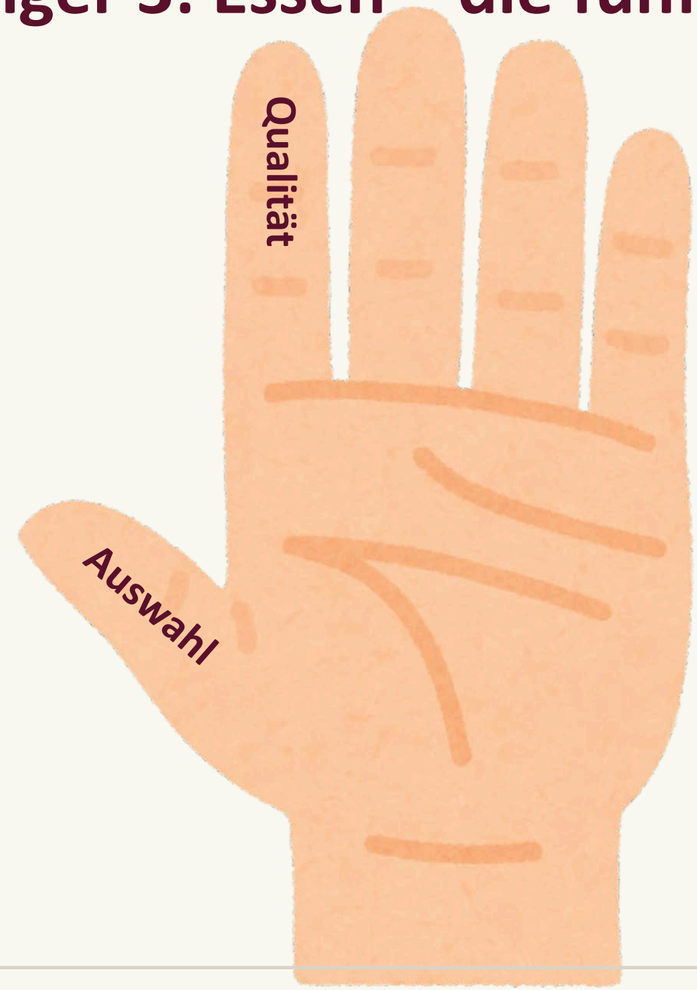
Bewegen, trinken, essen, schlafen · jeden Tag, nicht nur einmal

Finger 3: Essen – die fünf Hebel der Mehrwert-Ernährung



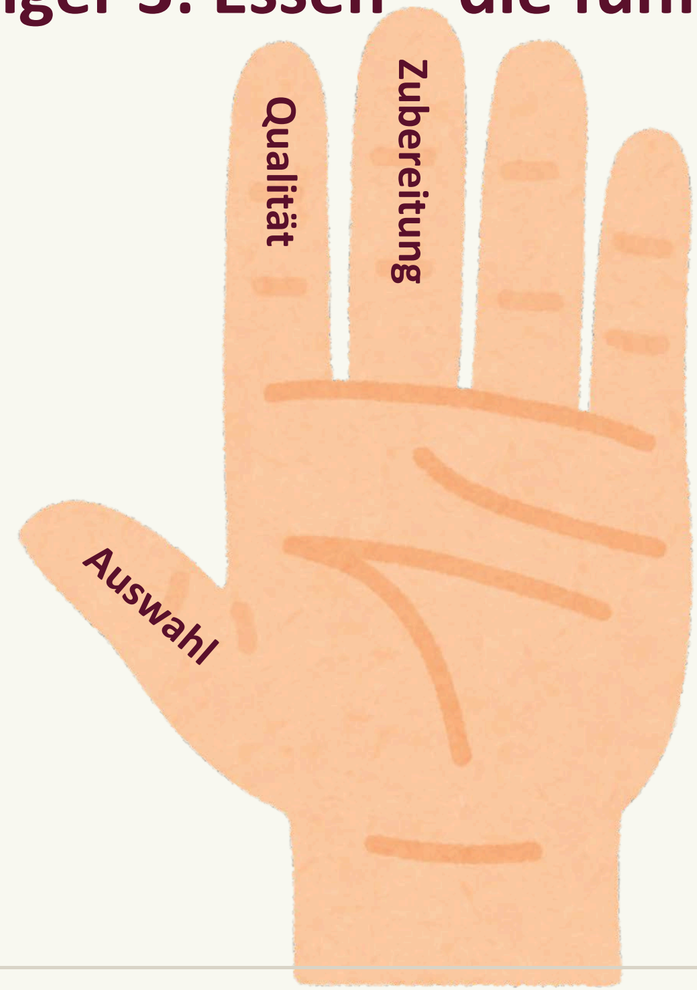
Hebel	
1	**Lebensmittelauswahl** Was kommt auf den Teller?
2	
3	
4	
5	

Finger 3: Essen – die fünf Hebel der Mehrwert-Ernährung



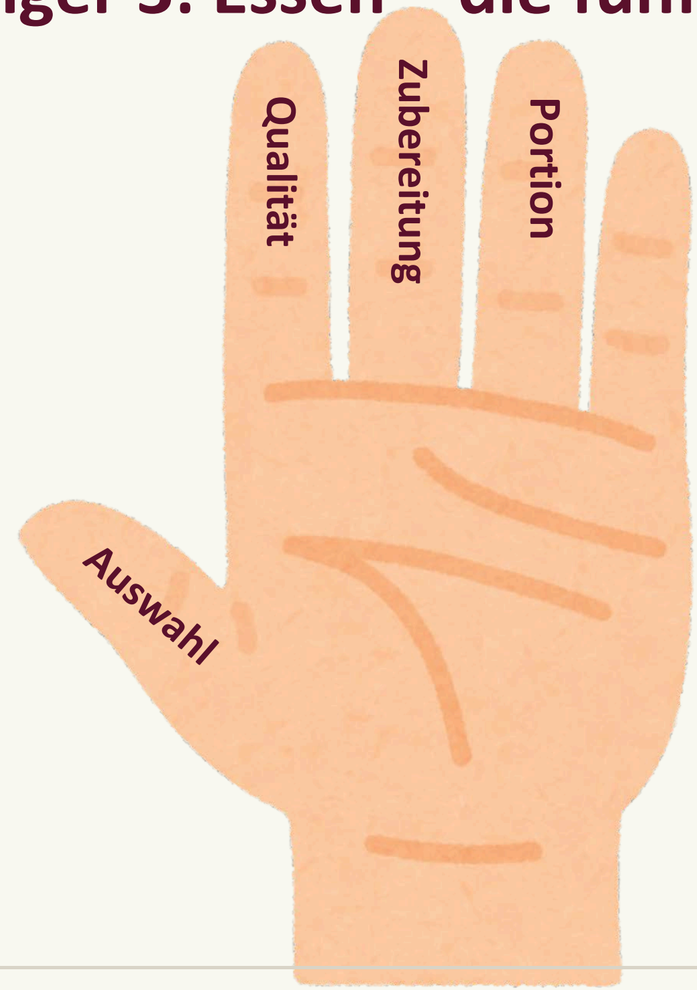
Hebel	
1	**Lebensmittelauswahl** Was kommt auf den Teller?
2	**Lebensmittelqualität** Wie frisch, wie unverarbeitet?
3	
4	
5	

Finger 3: Essen – die fünf Hebel der Mehrwert-Ernährung



Hebel	
1	**Lebensmittelauswahl** Was kommt auf den Teller?
2	**Lebensmittelqualität** Wie frisch, wie unverarbeitet?
3	**Zubereitungsform** Roh, gedünstet, gegart, gebraten?
4	
5	

Finger 3: Essen – die fünf Hebel der Mehrwert-Ernährung



Hebel	
1	**Lebensmittelauswahl** Was kommt auf den Teller?
2	**Lebensmittelqualität** Wie frisch, wie unverarbeitet?
3	**Zubereitungsform** Roh, gedünstet, gegart, gebraten?
4	**Portionsgröße** Wie viel?
5	

Finger 3: Essen – die fünf Hebel der Mehrwert-Ernährung



Eine Hand fürs Essen
fünf Hebel auf dem Teller

Hebel	
1	**Lebensmittelauswahl** Was kommt auf den Teller?
2	**Lebensmittelqualität** Wie frisch, wie unverarbeitet?
3	**Zubereitungsform** Roh, gedünstet, gegart, gebraten?
4	**Portionsgröße** Wie viel?
5	**Zeitpunkt des Essens** Wann und wie oft?

Die fünf Hebel

Auswahl · Qualität · Zubereitung · Portion · Zeitpunkt

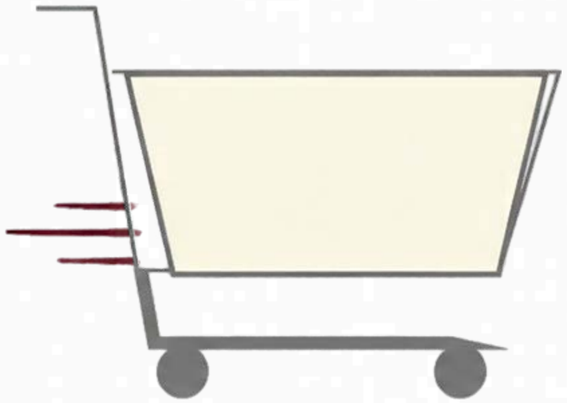
Jetzt geht’s los: durch den Supermarkt





Der Einkaufswagen

Dein Plan.
Dein Einkauf.
Dein Erfolg.



XXL-Wagen

lädt zum Füllen ein



Korb

reicht oft völlig

Korb statt XXL-Wagen

wenn nur wenige Dinge auf der Liste stehen

Mit Einkaufszettel

Studien: bis zu 30 % weniger Spontankäufe

Satt einkaufen

nicht hungrig – und eher vormittags als am späten Nachmittag

Plane dein Essen

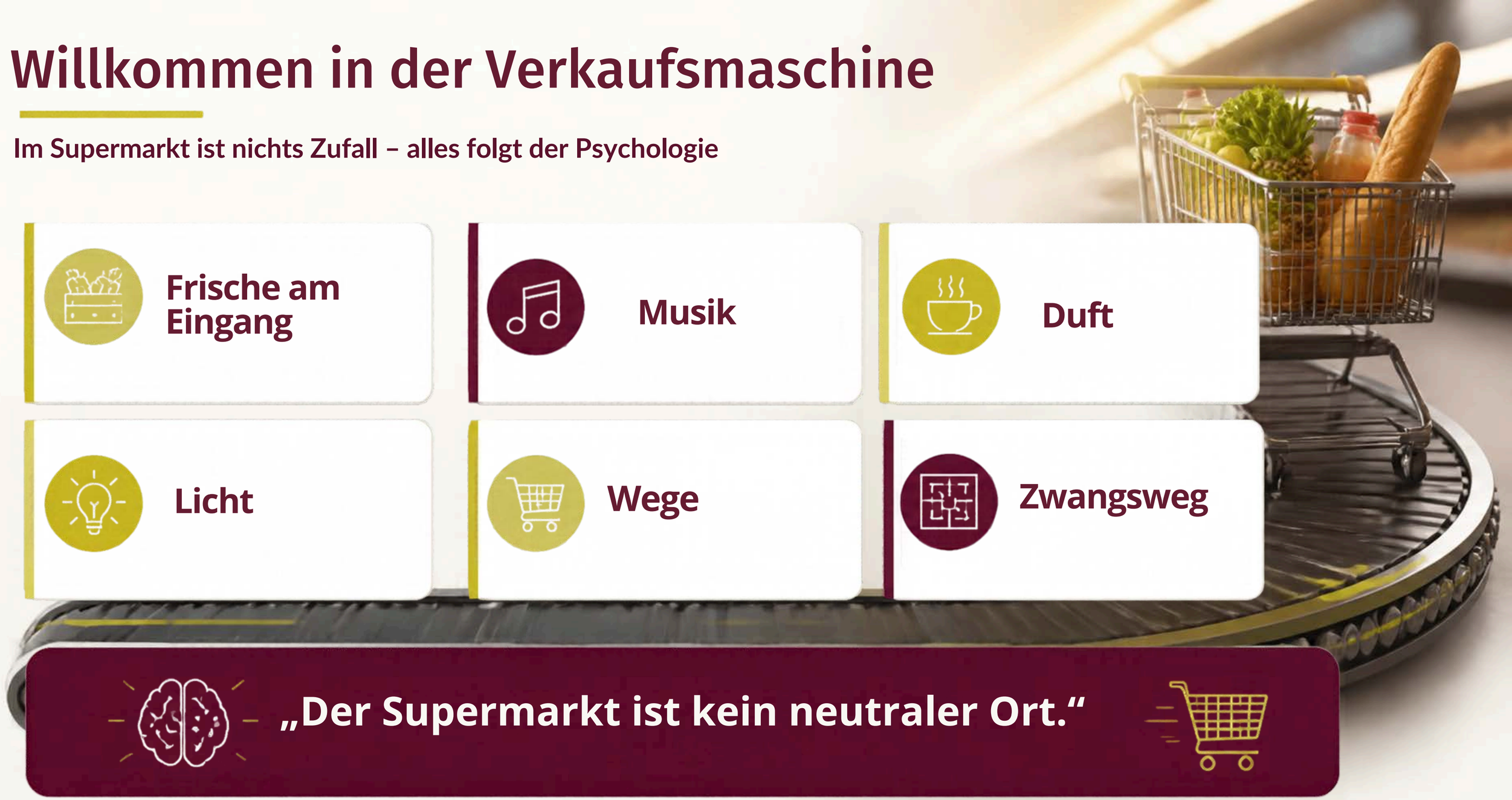
und iss nach deinem Plan

Der Einkaufszettel ist dein Trainingsplan

Jede Runde im Supermarkt ist eine Übungseinheit

Willkommen in der Verkaufsmaschine

Im Supermarkt ist nichts Zufall – alles folgt der Psychologie



- **Frische am Eingang**
- **Musik**
- **Duft**
- **Licht**
- **Wege**
- **Zwangsweg**

„Der Supermarkt ist kein neutraler Ort.“

Nutri-Score & Siegel

Orientierung – aber kein amtliches Prüfsiegel



schematisch

Vergleicht nur innerhalb einer Gruppe

Pizza mit Pizza, Käse mit Käse. Eine A-Pizza ist nicht gesünder als ein C-Käse.

Freiwillig

Gedruckt wird meist, was gut abschneidet. D und E sieht man selten.

Optimierbar

Rezepturen werden gezielt auf einen besseren Score getrimmt.

Schöne Worte, wenig Schutz

- „natürlich“
- „traditionell“
- „hausgemacht“
- „aus der Region“

Rechtlich kaum geschützt – sie sollen Gefühle auslösen.

Der Blick gehört auf die Rückseite

Abteilung Obst & Gemüse



1 Obst & Gemüse
2 Brot
3 Kühtheke
4 Fleisch & Fisch
5 Tiefkühl & Vorrat
6 Öle & Fette
7 Zucker & Süßes
8 Getränke
9 Kasse



Obst & Gemüse

3 + 2 am Tag

Drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst – eine Einladung zur Vielfalt.

Mogelschalen

Beerenschalen mit doppeltem Boden und dicken Rändern: mehr Plastik als Obst.

Tiefkühl ist kein Notnagel

Schockgefroren direkt nach der Ernte – oft so wertvoll wie frisch.

Bio, wo es zählt

„Dirty Dozen“ und „Clean Fifteen“ zeigen, wo Bio sich besonders lohnt.

Eat the rainbow

Abteilung
Brot & Backwaren







Brot & Backwaren

„Frisch gebacken“

heißt oft nur aufgebacken – aus tiefgefrorenen Teiglingen, die weit gereist sind.

Zeit macht gutes Brot

Lange Teigführung und Sauerteig: bekömmlicher und aromatischer.

Zutatenliste

Je kürzer, desto besser – teuer ist nicht automatisch gut, günstig nicht automatisch schlecht.

Hand-Test

Kruste fühlen, Brot in der Hand wiegen: Gutes Brot ist dichter und schwerer.

Brot mit Seele statt Scheibe von der Stange

Abteilung Kühltheke





Die Kühltheke

Milch, Joghurt, Käse und Eier



Naturjoghurt

mit lebenden Kulturen statt aromatisiertem Fruchtfoghurt – Früchte selbst dazugeben.

Light

bedeutet nur: 30 % weniger von etwas als ein Vergleichsprodukt, das der Hersteller selbst aussucht.

Merke: Zutatenliste checken!

„High Protein“

mindestens 20 % der Energie aus Eiweiß – oft teuer bezahlt.

Echte Produkte

Gereifter Käse statt Schmelzkäse, gute Butter, Eier aus guter Haltung: kleine Nährstoffbomben.

Wenige, aber echte Produkte

Fermentiertes pflegt die Darmflora

Abteilung
Fleisch, Wurst & Fisch



Fleisch, Wurst & Fisch



Wurst ist kein Fleisch

Nitritpökelsalz, Zucker, Phosphate, Aromen – lesen lohnt sich.

Weniger, aber besser

Fleisch muss nicht täglich sein – fleischfreie Tage sind eine kluge Routine.

Kleine Fische

Hering, Makrele, Forelle: Omega-3, Jod, Selen – und wenig Schadstoffe.

Tiefkühlfisch

Direkt nach dem Fang gefrostet – oft frischer als „frisch“ an der Theke.

Dein Körper verdient das Beste, nicht das Billigste

Abteilung Tiefkühl & Vorrat



Tiefkühl & Vorrat

Die unterschätzten Alltagsheiden



Tiefkühltruhe

Beeren, Gemüse, Kräuter – naturbelassen, ohne Soße, kurze Zutatenliste.

Hülsenfrüchte

Linsen, Kichererbsen, Bohnen: Eiweiß und Ballaststoffe – fertig aus Glas oder Dose.

Dosentomaten & Vollkorn

Schnelle, sättigende Gerichte ohne täglichen Einkauf.

Vorsicht Fertiggericht

Lange Zutatenlisten, versteckter Zucker wie Glukosesirup oder Maltodextrin.

Clever planen statt spontan zugreifen

Truhe checken, Einkaufszettel schreiben

Abteilung Öle & Fette





Öle & Fette



Öl als Werkzeug

Für die Pfanne: hitzestabile Fette, zum Beispiel Avocadoöl oder Ghee in Maßen.

Öl als Lebensmittel

Kalt genießen: native Öle mit viel Omega-3, etwa Lein- oder Walnussöl.

1 Esslöffel täglich

ein Omega-3-reiches Öl – über Salat, Gemüse oder Quark.

Meiden

Gehärtete Fette und Transfette aus Fertigprodukten.

Vielfalt statt Einseitigkeit · Qualität statt Quantität

Abteilung Zucker & Süßes





Zucker & Süßes



Zucker, wo Du ihn nicht erwartest

Ketchup, Fertigsoßen, Dressings

Zucker-Decknamen

Glukosesirup, Dextrose, Maltodextrin, Fruchtsaftkonzentrat, Invertzuckersirup

Die Gesundheits - Illusion

Bio, vegan, natürlich oder ohne Zuckerzusatz

Die Summe zählt

Nicht der Teelöffel im Kaffee, sondern die vielen süßen Kleinigkeiten am Tag.

Die Fressformel: Zucker + Fett + Salz + Aroma

Wir essen nicht, bis wir satt sind – sondern bis die Packung leer ist

Süßungsmittel & Zuckeraustauschstoffe

Beide schmecken süß – wirken aber ganz unterschiedlich

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeralkohole – weniger Kalorien, wenig Einfluss auf den Blutzucker

- Xylit (Birkenzucker): rund 40 % weniger Kalorien, karieshemmend
- Erythrit: nahezu kalorienfrei, gut verträglich
- Sorbit: oft schwer verträglich

In größeren Mengen können sie abführend wirken.

Süßungsmittel

100- bis 600-fach süßer als Zucker, kaum Kalorien

- Aspartam, Sukralose, Acesulfam-K, Saccharin
- Steviolglycoside aus der Steviapflanze
- Typisch in Light-Getränken und zuckerfreien Snacks

Können den Appetit und die Lust auf „extrem süß“ wachhalten.

Es gibt keine gesunden Zuckersatzstoffe

Bewusst und gezielt einsetzen – als Werkzeug, nicht als Freibrief

Abteilung Getränke





@Einrichtungshotel - Gesundheit - Gästen-ideen

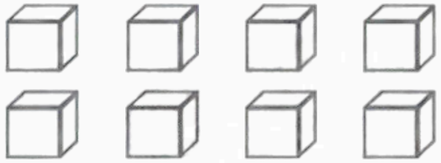
Getränke

Saft ist kein Getränk, sondern eine flüssige Zwischenmahlzeit



1 Glas Apfelsaft

=



bis zu 30 g Zucker

= 8 Stück Würfeltucker

Zahlen aus dem Buch, Kapitel 13



Leitungswasser

Bestens kontrolliert, günstig –
mit Zitrone oder Minze ein Genuss.



Schorle 1 : 3

Ein Teil Saft, drei Teile Wasser.



Light ist nicht leicht

Süßstoffe halten den Appetit auf Süßes wach.

Für Kinder

Wasser und ungesüßter Tee.

Wasser ist die Basis

alles andere bewusst als Ausnahme

Abteilung Kasse





SI Ernährungsinstitut
Gesund essen – besser leben



Einzahlung in die Gesundheitskasse

Einzahlungen

für Energie, Abwehrkräfte und Wohlbefinden

GESUNDHEITSKASSE

Filiale: dein Alltag · Kasse: dein Körper

Frisches Gemüse	1
Hülsenfrüchte	2
Naturjoghurt	3
Leinöl, Nüsse	4
Leitungswasser	5
Softdrink	6
Fertigpizza	7

SALDO — **im Plus**

„Heute hast du nicht nur eingekauft, sondern satt in deine eigene Gesundheitskasse eingezahlt."

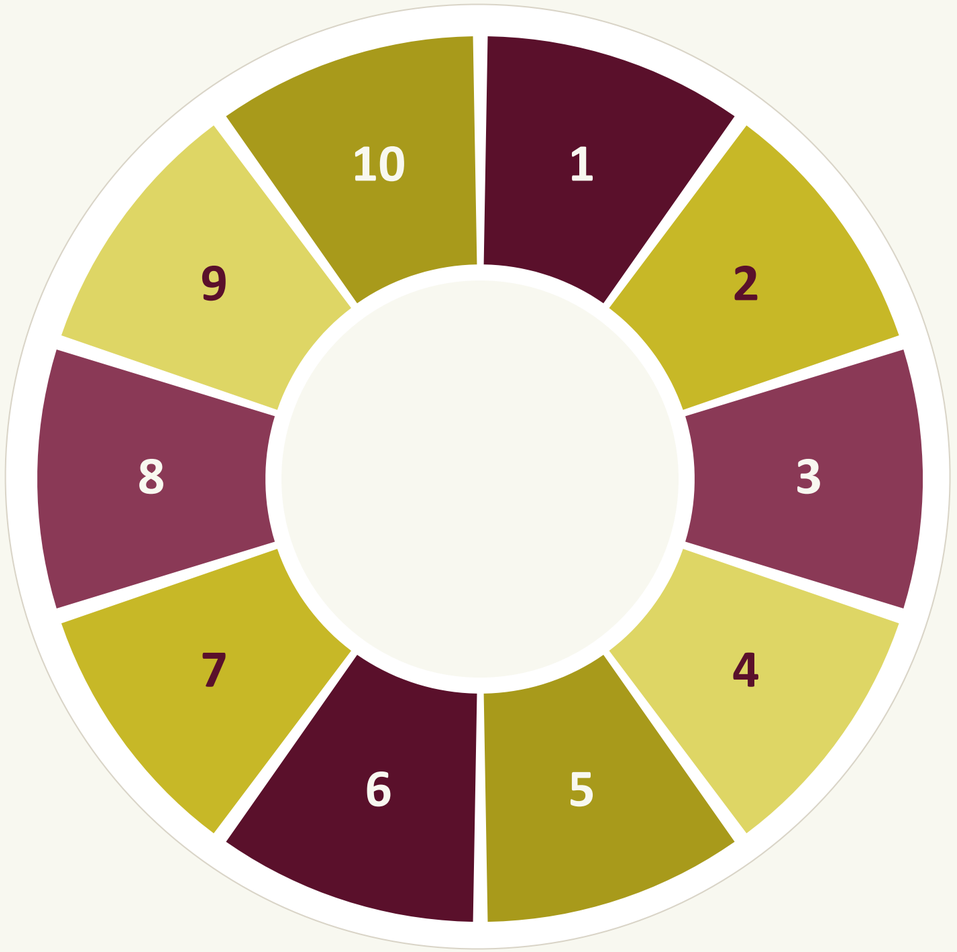
Abbuchungen

still, leise – und auf Dauer teuer

Vielfalt statt Einseitigkeit · Qualität statt Quantität

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller



1 **Grünes Gemüse**
Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure

2

3

4

5

6

7

8

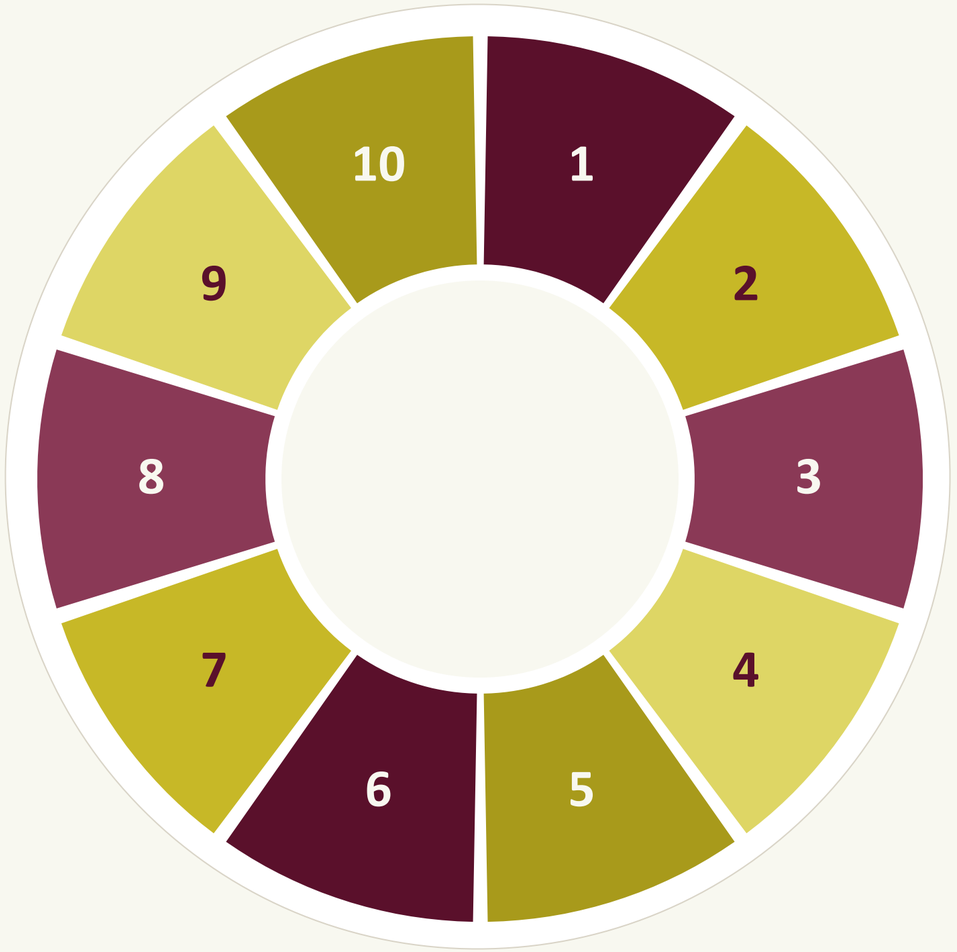
9

10

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

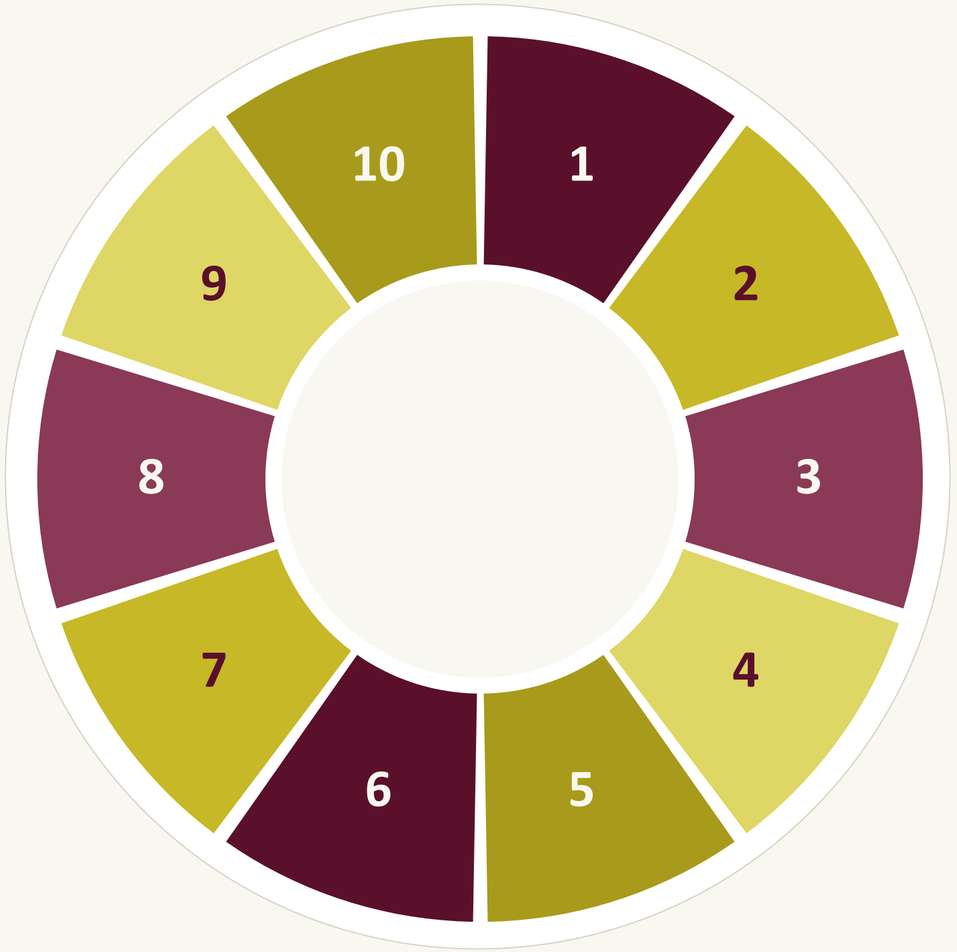


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller



1 **Grünes Gemüse**
Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure

2 **Beeren**
Polyphenole, Ballaststoffe

3 **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
Darm, Leber, Mikrobiom

4

5

6

7

8

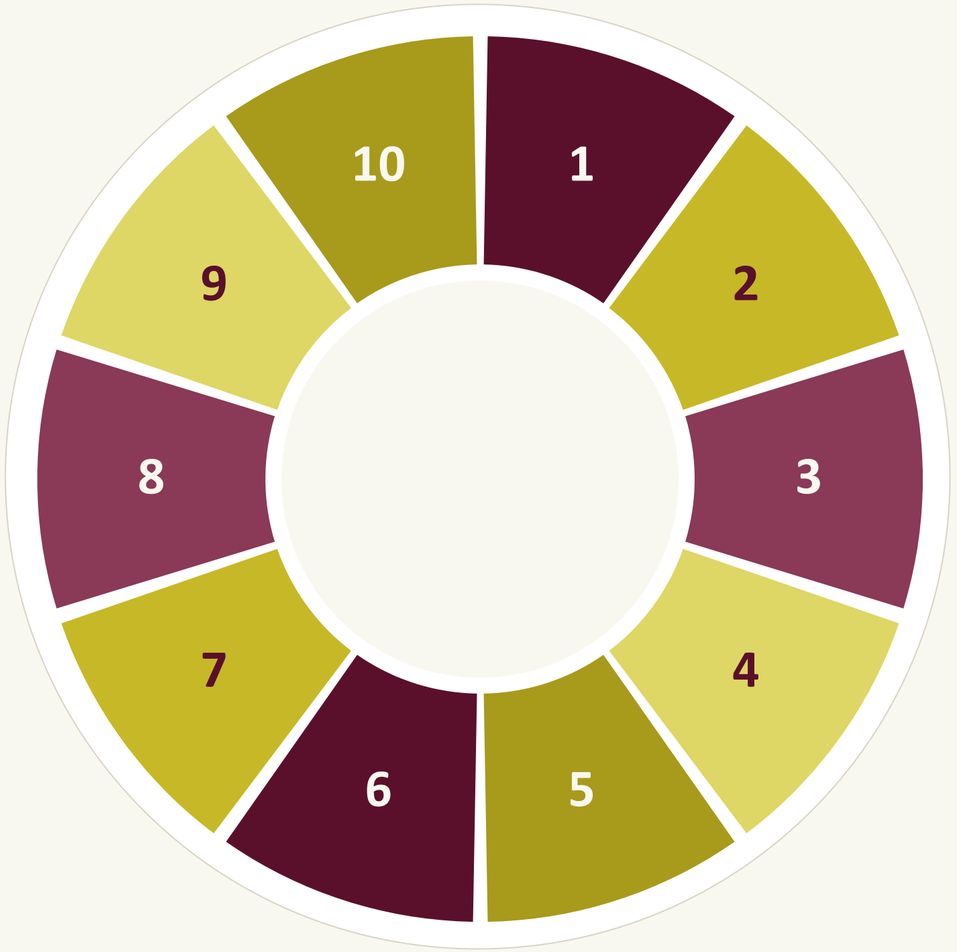
9

10

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

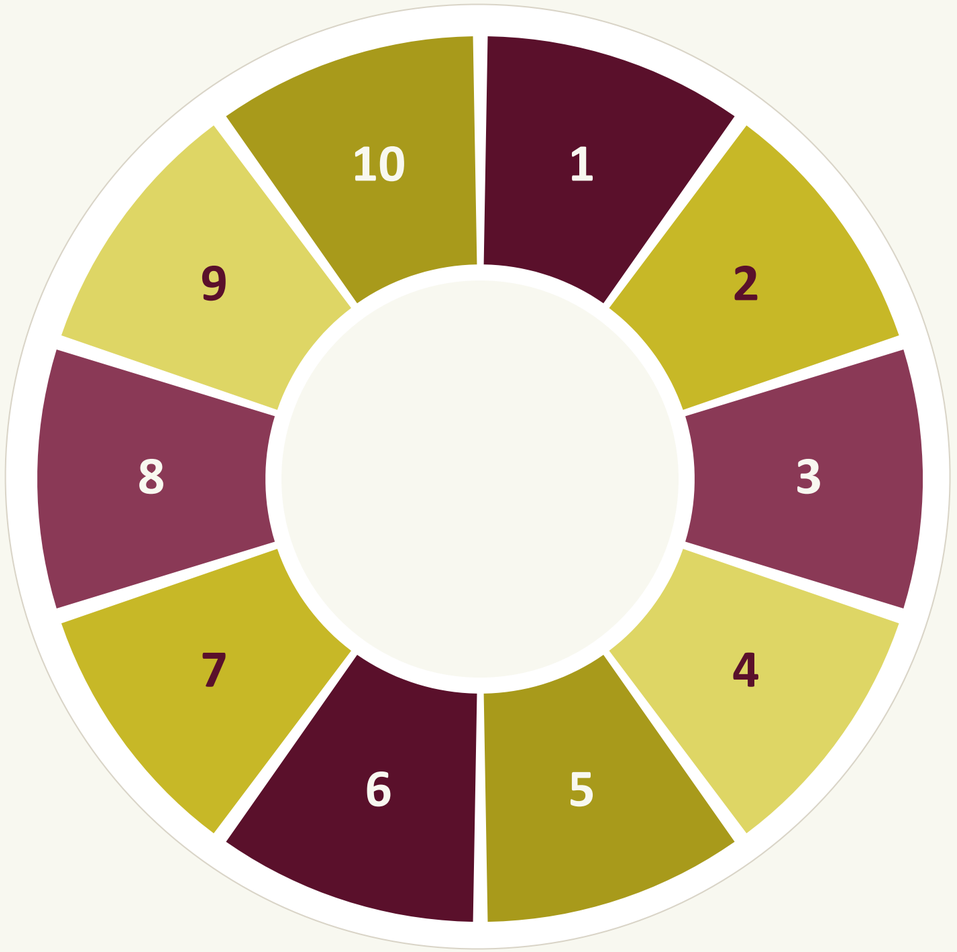


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5.
6.
7.
8.
9.
10.

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

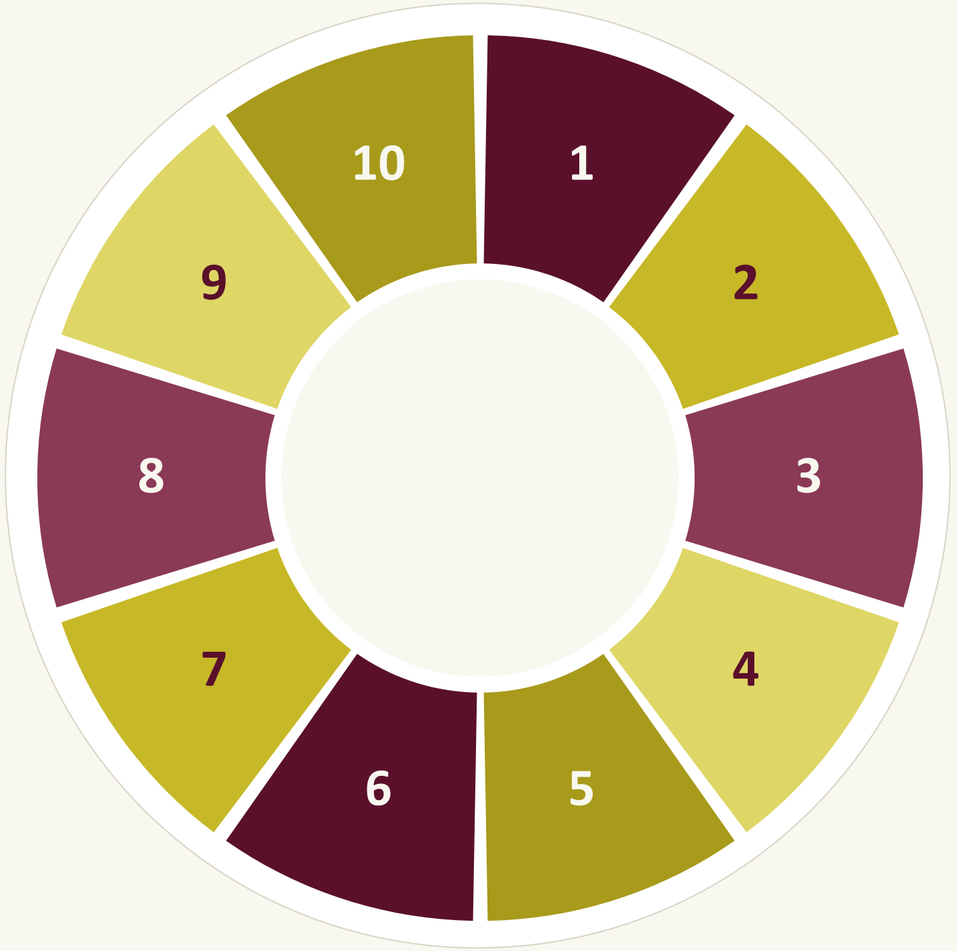


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5. **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
   Protein, Eisen, Zink
6.
7.
8.
9.
10.

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

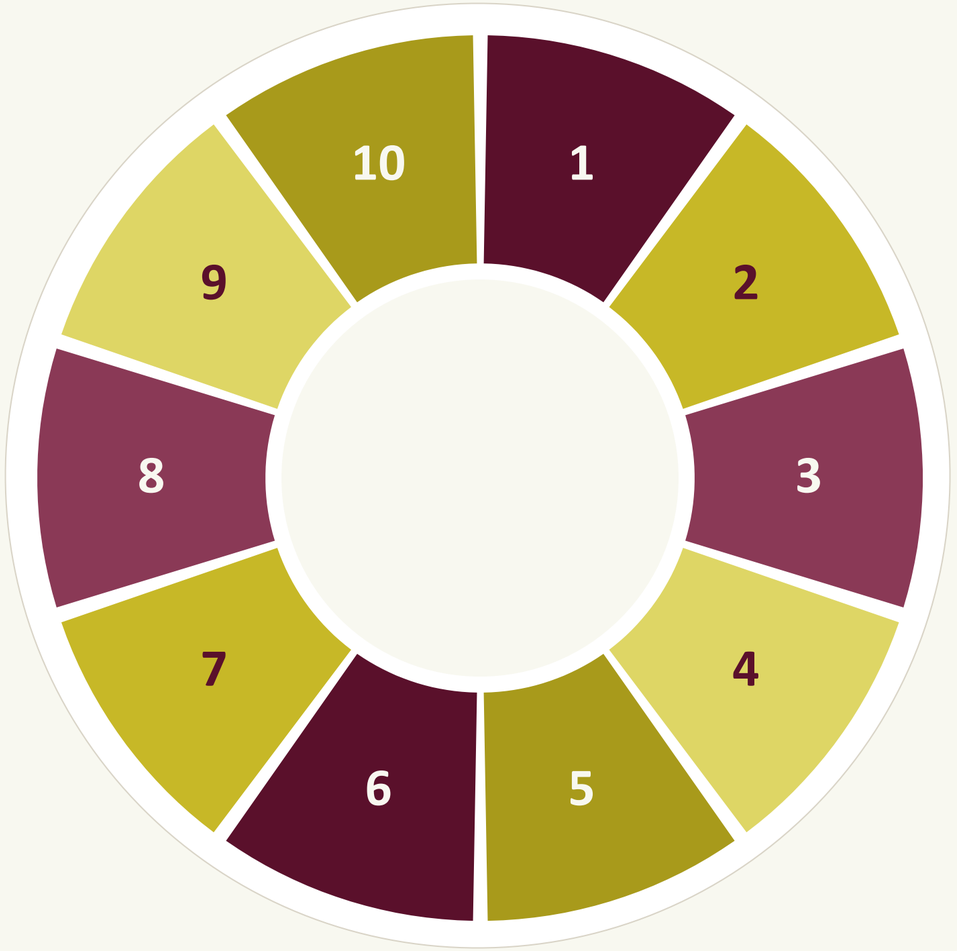


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5. **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
   Protein, Eisen, Zink
6. **Naturjoghurt, Skyr o. pflanzl. Alternative**
   Probiotika, Eiweiß
7.
8.
9.
10.

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

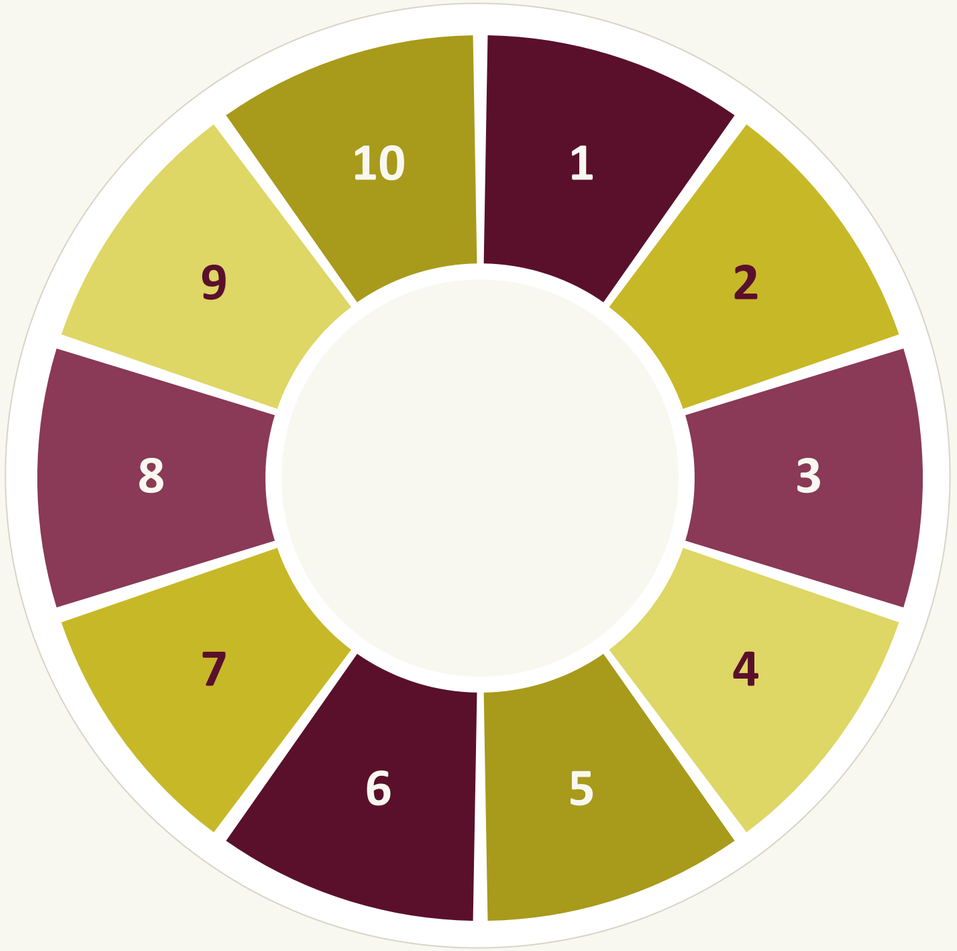


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5. **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
   Protein, Eisen, Zink
6. **Naturjoghurt, Skyr o. pflanzl. Alternative**
   Probiotika, Eiweiß
7. **Fermentiertes Gemüse**
   Mikrobiom, Entzündungshemmung
8.
9.
10.

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

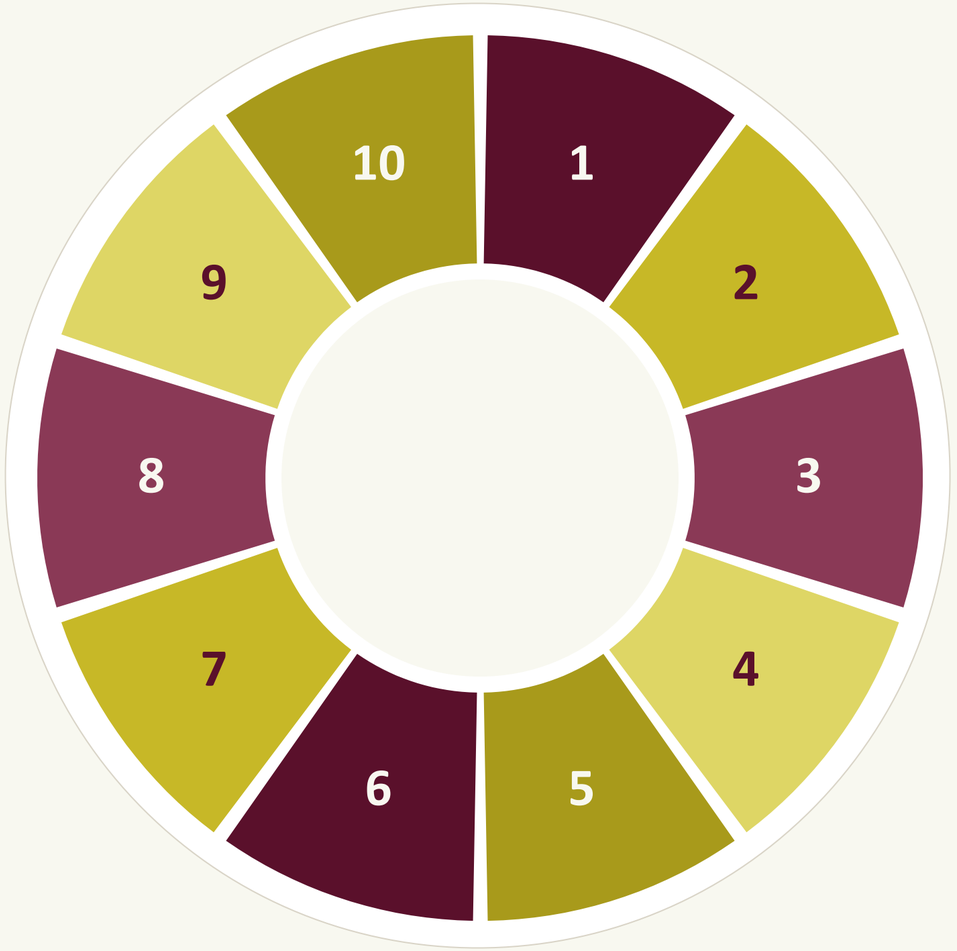


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5. **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
   Protein, Eisen, Zink
6. **Naturjoghurt, Skyr o. pflanzl. Alternative**
   Probiotika, Eiweiß
7. **Fermentiertes Gemüse**
   Mikrobiom, Entzündungshemmung
8. **Hochwertige Öle**
   Olivenöl extra nativ, Leinöl
9.
10.

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller



1 **Grünes Gemüse**
Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure

2 **Beeren**
Polyphenole, Ballaststoffe

3 **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
Darm, Leber, Mikrobiom

4 **Nüsse, Kerne, Saaten**
gesunde Fette, Omega-3

5 **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
Protein, Eisen, Zink

6 **Naturjoghurt, Skyr o. pflanzl. Alternative**
Probiotika, Eiweiß

7 **Fermentiertes Gemüse**
Mikrobiom, Entzündungshemmung

8 **Hochwertige Öle**
Olivenöl extra nativ, Leinöl

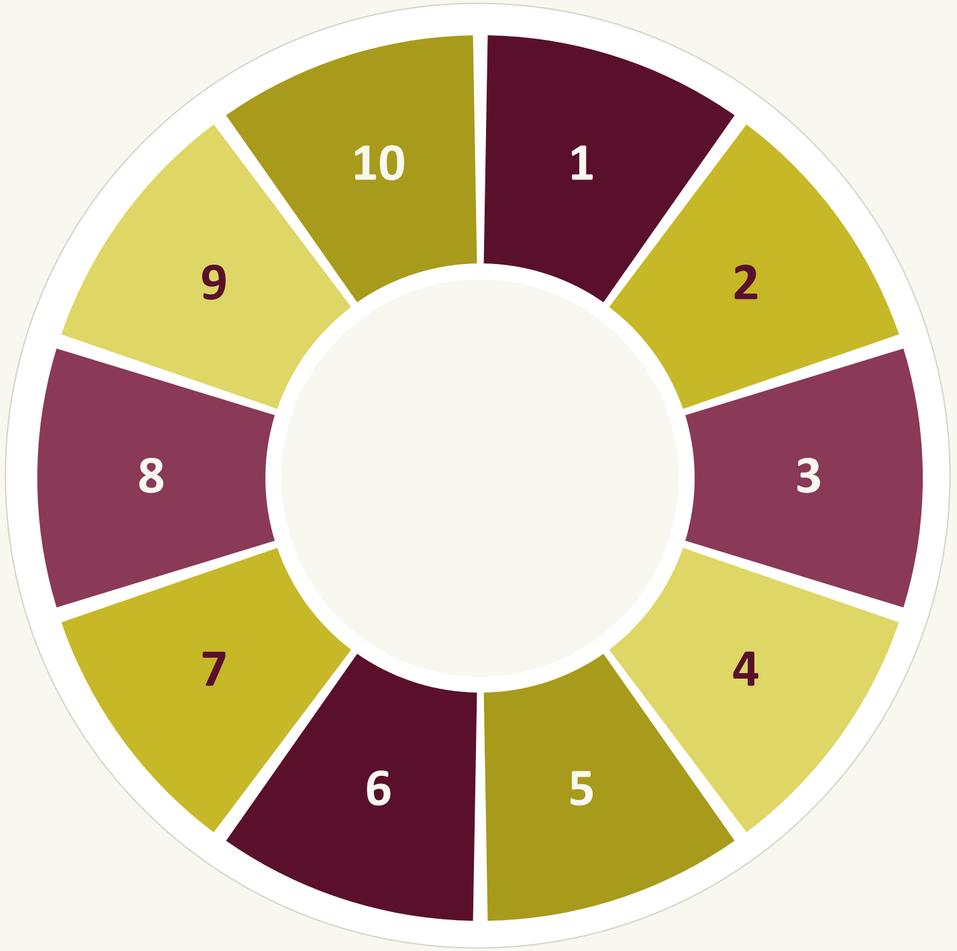
9 **Kräuter & Gewürze**
Zimt, Kurkuma, Ingwer

10

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

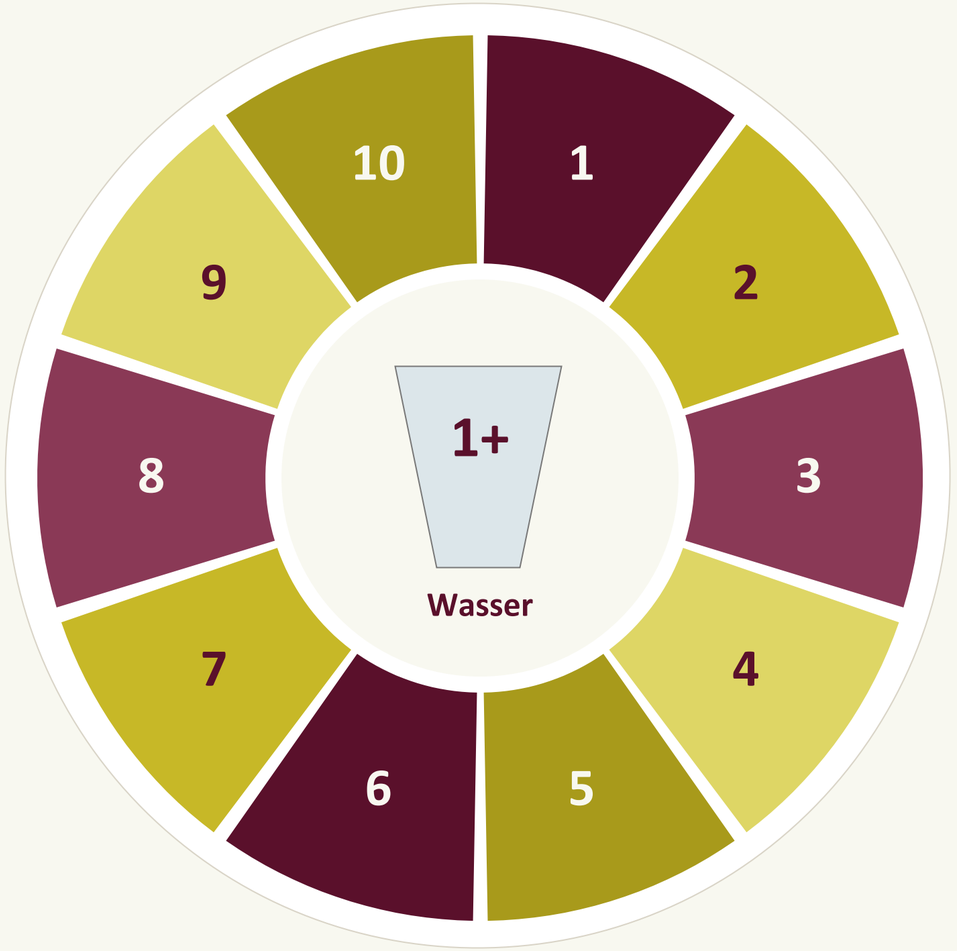


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5. **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
   Protein, Eisen, Zink
6. **Naturjoghurt, Skyr o. pflanzl. Alternative**
   Probiotika, Eiweiß
7. **Fermentiertes Gemüse**
   Mikrobiom, Entzündungshemmung
8. **Hochwertige Öle**
   Olivenöl extra nativ, Leinöl
9. **Kräuter & Gewürze**
   Zimt, Kurkuma, Ingwer
10. **Fisch oder Algenöl**
    EPA & DHA

1+

10+1 Joker-Lebensmittel für deine Gesundheitskasse

Sie gehören in jede „Küche“ – und möglichst täglich auf jeden Teller

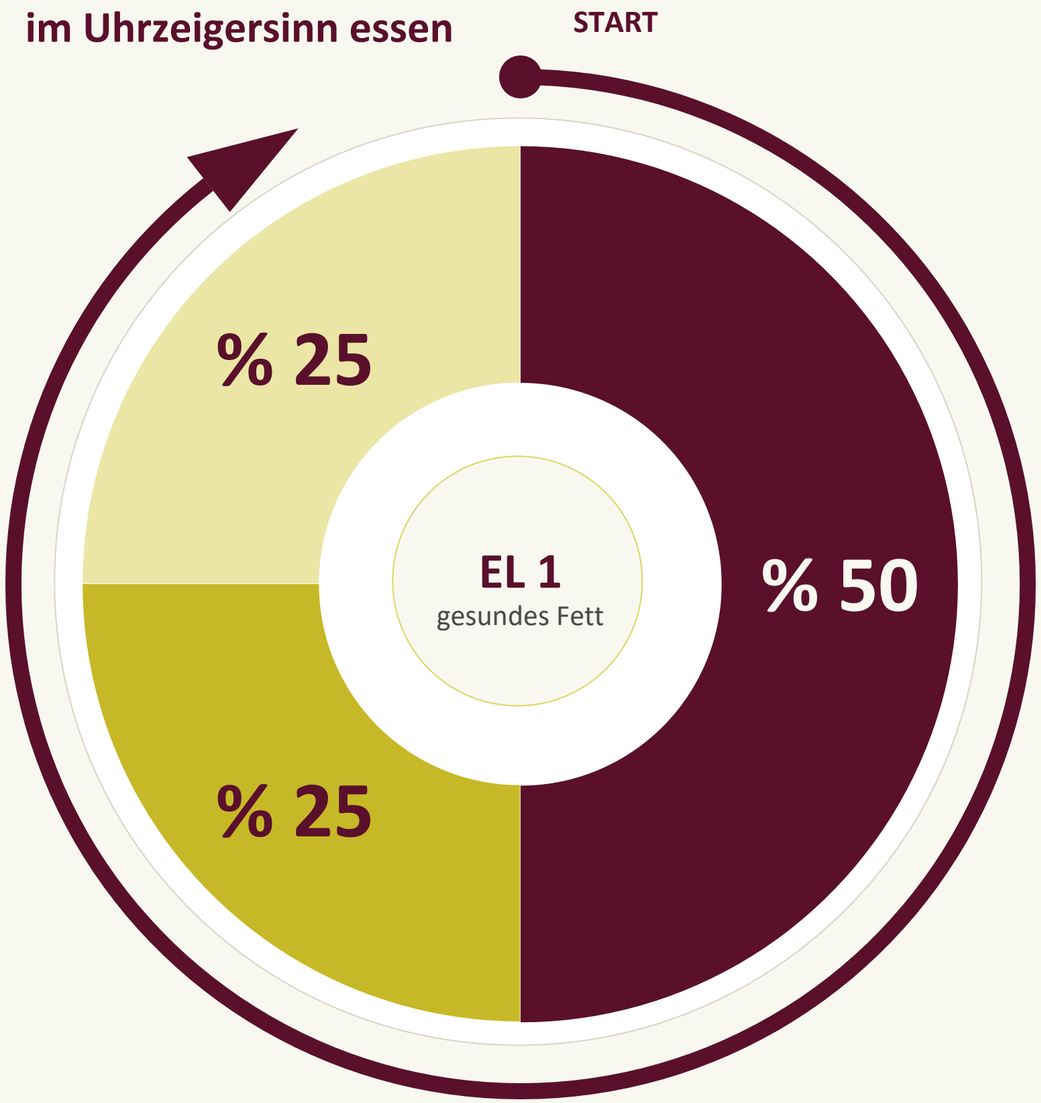


1. **Grünes Gemüse**
   Magnesium, Vitamin C/K, Folsäure
2. **Beeren**
   Polyphenole, Ballaststoffe
3. **Buntes Wurzel-/Knollengemüse**
   Darm, Leber, Mikrobiom
4. **Nüsse, Kerne, Saaten**
   gesunde Fette, Omega-3
5. **Hülsenfrüchte & Bio-Eier**
   Protein, Eisen, Zink
6. **Naturjoghurt, Skyr o. pflanzl. Alternative**
   Probiotika, Eiweiß
7. **Fermentiertes Gemüse**
   Mikrobiom, Entzündungshemmung
8. **Hochwertige Öle**
   Olivenöl extra nativ, Leinöl
9. **Kräuter & Gewürze**
   Zimt, Kurkuma, Ingwer
10. **Fisch oder Algenöl**
    EPA & DHA

1+ **Wasser**
30–35 ml pro kg Körpergewicht, still oder sprudelnd

Tellerprinzip beim Frühstück

Erst Eiweiß, dann Gemüse und Obst, zuletzt Kohlenhydrate – im Uhrzeigersinn



1 **Proteine · 50 %**

Quark, Skyr, Joghurt, körniger Frischkäse, Ei, magerer Käse, Schinken, Lachs

2 **Stärkearmes Gemüse & zuckerarmes Obst · 25 %**

Tomate, Gurke, Paprika, Sprossen, Brokkoli, Zwiebel, Kräuter; Beeren, Apfel, Kiwi, Papaya, Zitrusfrüchte

3 **Vollwertige Kohlenhydrate · 25 %**

Roggenvollkornbrot mit Sauerteig, Dinkelflocken, Buchweizen, Weizenkleie

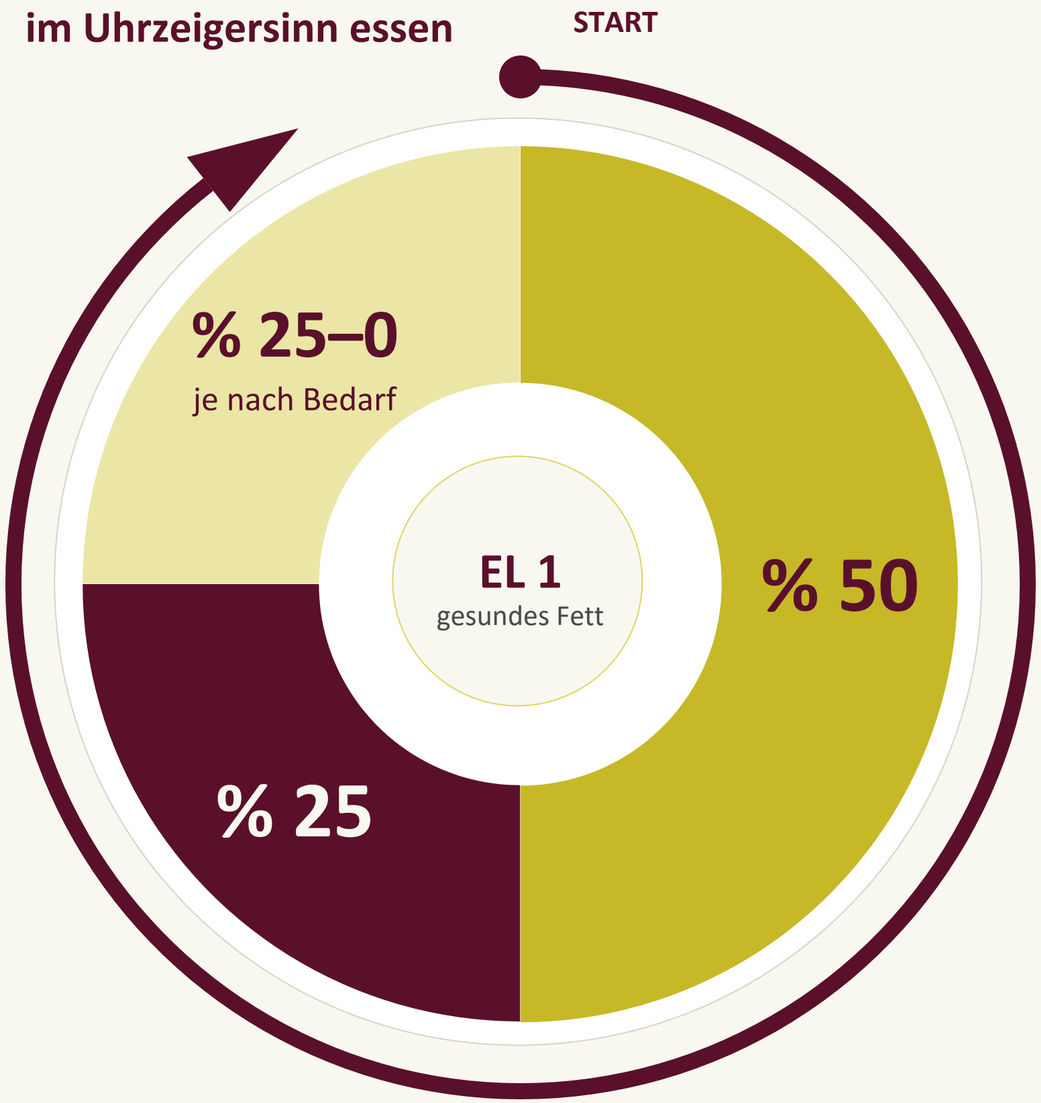
+ **Gesundes Fett · 1 EL**

Omega-3-Öl oder eine Handvoll Nüsse, Samen, Kerne; Avocado

.Diese Aufteilung dient als Orientierung

Tellerprinzip am Mittag und Abend

Erst Gemüse, dann Eiweiß, zuletzt Kohlenhydrate – im Uhrzeigersinn



1 **Stärkearmes Gemüse · 50 %**

Blattsalat, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Wirsing, Grünkohl, Tomate, Gurke, Paprika, Brokkoli, Kräuter

2 **Proteine · 25 %**

Fisch, Ei, Tofu, Tempeh, Fleisch, Hülsenfrüchte, Käse, Quark

3 **Vollwertige Kohlenhydrate · 0–25 % je nach Bedarf**

oder stärkereiches Gemüse: Vollkornreis und -nudeln, Linsen, Kichererbsen, Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Pastinake, Bulgur, Couscous, Buchweizen

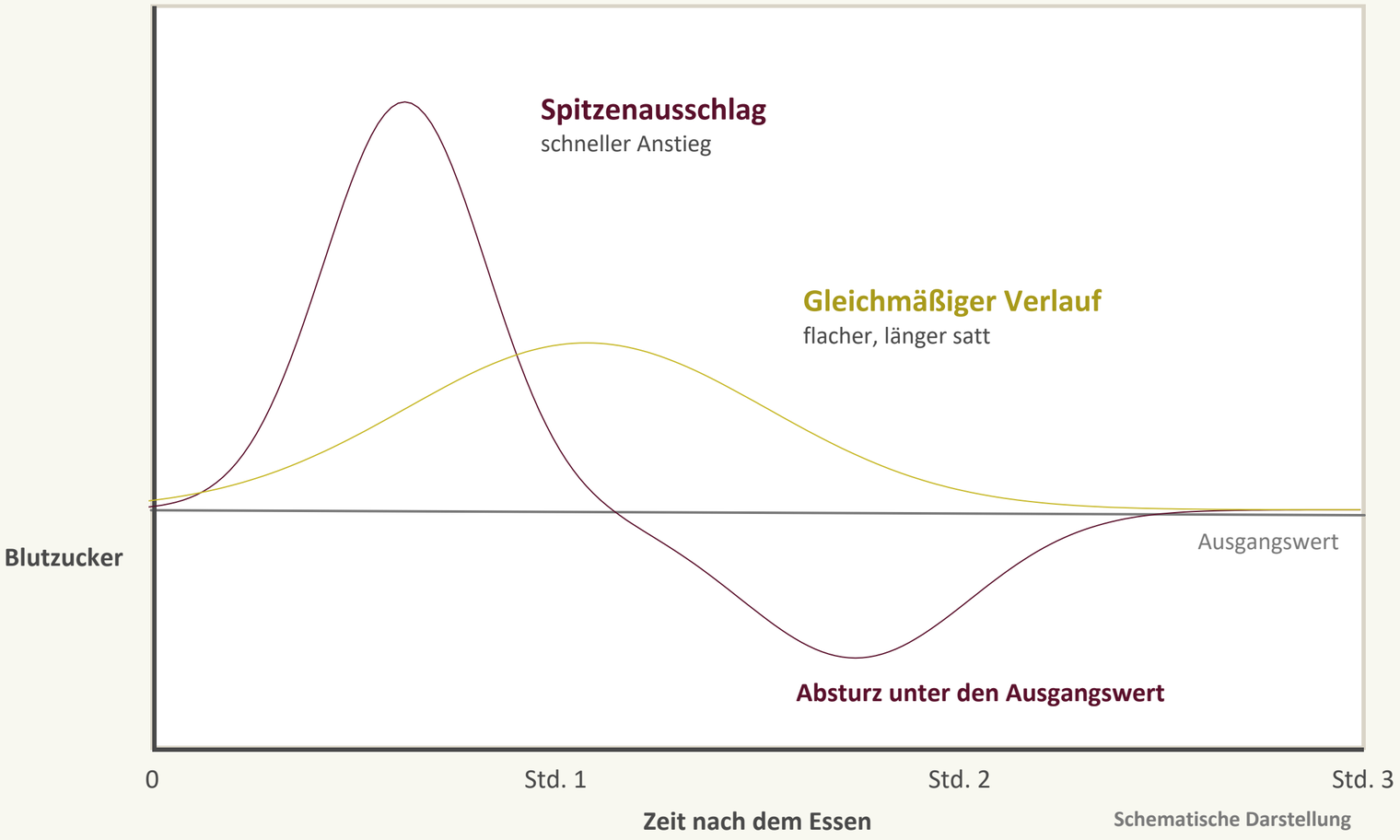
+ **Gesundes Fett · 1 EL**

Omega-3-Öl oder eine Handvoll Nüsse, Samen, Kerne; Avocado

.Diese Aufteilung dient als Orientierung

Blutzuckerkurve: Spitze oder Welle?

Was die Reihenfolge auf dem Teller bewirken kann



Schematische Darstellung

Die Spitze

WAS

Kohlenhydrate zuerst oder allein: Weißmehl, Zucker, Softdrinks

WIRKUNG

Schneller Anstieg, hohe Insulinantwort, danach Leistungstief und Heißhunger

Die Welle

WAS

Tellerprinzip im Uhrzeigersinn: Gemüse → Eiweiß → Kohlenhydrate, dazu Ballaststoffe und gesundes Fett

WIRKUNG

Flacherer Anstieg, gleichmäßige Energie, längere Sättigung

Die Reihenfolge zählt: erst Gemüse und Eiweiß – Kohlenhydrate zum Schluss

Eine Botschaft heute

„Behandle deinen Körper wie eine Leihgabe.“

Dein nächster Einkauf

1. **Was lag beim letzten Einkauf im Wagen, das ich künftig weglassen möchte?**

2. **Welche drei Joker-Lebensmittel packe ich beim nächsten Einkauf gezielt ein?**

3. **Was ist mein kleiner, machbarer erster Schritt?**

Der Supermarkt ist das Fitnessstudio der Ernährung

Jede Runde ist eine Trainingseinheit – nicht Perfektion, sondern Fortschritt

Erscheint am 20. Januar 2027





Danke!

Jetzt sind Sie dran: Fragen & Austausch

Im Anschluss: Signierstunde

„Was wir überhaupt noch essen können“

volkermanz.de

