



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 07

Ernährung, die im Alltag gelingt

Lebensmittel, Mahlzeiten und Rezepte verlässlich kombinieren.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

D.O. Int. · D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Für wen die Empfehlungen passen	3
Eine tragfähige Grundlage	4
Eine tragfähige Grundlage · Fortsetzung	5
Energie, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate	6
Protein passend statt maximal	7
Ballaststoffe und Verträglichkeit	8
Trinken und Hunger im Alltag	9
Der Mahlzeitenbalken	10
Eine Woche als Ideensammlung	11
Einkaufen und sicher vorbereiten	12
Hafer-Joghurt-Bowl	13
Linsen-Tomaten-Topf	14
Kartoffeln mit Kräuterquark	15
Reis-Gemüse-Pfanne mit Tofu	16
Kichererbsen-Bowl	17
Gemüseomelett mit Brot	18
Ernährung bei Schmerzen und Erschöpfung	19
Drei Alltagshürden praktisch lösen	20
Ihr persönlicher Ernährungsplan	21
Häufige Fragen zur Ernährung	22
Ein Wochenbalken für echte Tage	23
Eine Veränderung, vier Wochen Rückmeldung	24
Quellen & Evidenz	25
Quellen & Evidenz · Fortsetzung	26
Quellen zur Vertiefung	27
Wissen in den Alltag übersetzen	28
Urheberrecht & Nutzung	29

START & EINORDNUNG

Für wen die Empfehlungen passen

Alltagsorientierung statt einer medizinischen Spezialdiät.

Dieser Ratgeber richtet sich in erster Linie an Erwachsene, die ihre Ernährung im Alltag ausgewogener gestalten möchten. Die lebensmittelbezogenen DGE-Empfehlungen beziehen sich auf gesunde Erwachsene von 18 bis 65 Jahren, die Mischkost essen. Bei höherem Alter, besonderen Lebensphasen oder Erkrankungen können Anpassungen nötig sein. [N1]

Individuell beraten lassen

Bei Nieren- oder Lebererkrankung, Herzschwäche mit Trinkmengenbegrenzung, Diabetes mit medikamentöser Behandlung, entzündlicher Darmerkrankung, Zöliakie, Nahrungsmittelallergien, Schwangerschaft oder deutlichem Untergewicht nicht unkritisch einen allgemeinen Plan übernehmen. Verordnete Ernährungsvorgaben gehen vor.

Beschwerden nicht durch Diäten überdecken

Unbeabsichtigter Gewichtsverlust, anhaltende Magen-Darm-Beschwerden, Schluckprobleme oder ausgeprägte Müdigkeit gehören medizinisch eingeordnet. Sie beweisen keinen bestimmten Nährstoffmangel. Sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl oder eine starke Angst vor dem Essen sind ebenfalls ein Grund, professionelle Unterstützung zu suchen.

Was Sie in diesem Ratgeber finden

Sie finden einen Mahlzeitenbaukasten, Planungsblätter, eine beispielhafte Woche und sechs Rezeptideen. Keine einzelne Speise wird als Heilmittel beworben. Die Rezepte sind eigene praktische Vorschläge, keine nährstoffanalytisch geprüften medizinischen Kostpläne.

Keine Pflicht zur Perfektion

Einzelne Mahlzeiten müssen nicht ideal sein. Entscheidend ist eine alltagstaugliche Richtung, die Sie mit Ihren Vorlieben und Möglichkeiten vereinbaren können. Ein gemeinsames Essen darf auch Genuss und soziale Zeit sein.

Nahrungsergänzungsmittel werden nicht automatisch zu jedem Ernährungsplan empfohlen. Ob eine Ergänzung sinnvoll ist, hängt vom konkreten Bedarf ab. Dazu gibt es in dieser Reihe einen gesonderten Ratgeber. [S1]

WISSEN & PRAXIS

Eine tragfähige Grundlage

Mehr Vielfalt aus gewöhnlichen Lebensmitteln.

Die DGE beschreibt eine überwiegend pflanzliche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten, Nüssen und geeigneten Ölen. Dazu können je nach Ernährungsweise weitere Lebensmittel passen. Die Empfehlungen sind Orientierung für das Gesamtmuster, nicht eine Liste von „guten“ und „schlechten“ Menschen oder Mahlzeiten. [N1]

Baustein	Praktische Umsetzung
Gemüse und Obst	Verschiedene Sorten über den Tag verteilen. Frisch und tiefgekühlt können alltagstaugliche Möglichkeiten sein.
Vollkorn und sättigende Beilagen	Zum Beispiel Haferflocken, Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Kartoffeln passend zur Mahlzeit.
Hülsenfrüchte und Proteinquellen	Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Tofu; nach Ernährungsweise auch Milchprodukte, Eier oder Fisch.
Nüsse und pflanzliche Öle	Eine passende Portion Nüsse und Öl als Bestandteil der Mahlzeit, nicht als zusätzliches Pflichtprodukt.
Getränke	Wasser und andere ungesüßte Getränke als einfache Basis.

Ernährung, die im Alltag gelingt

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 29 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.