

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEINE RECOVERY

1. Warum Ernährung wichtig ist

- Energie, Gesundheit erhalten, Immunsystem stärken
- **Wichtig für Darmgesundheit → Einfluss auf Gehirn & mentale Gesundheit**
- Ein gesunder Darm wirkt wie ein zweites Gehirn - was wir essen, beeinflusst direkt unsere mentale Gesundheit (z.B. Stimmung, Konzentration)

2. Basics

- Kohlenhydrate: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln
- Eiweiß: Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milchprodukte (z. B. Joghurt, Quark, Käse)
- Fette: Nüsse, Avocado, Pflanzenöle (z.B. Olivenöl), Fisch, Milchprodukte
- Vitamine & Mineralstoffe: Obst, Gemüse, Milchprodukte (Calcium, Vitamin B12)
- **Tipp: Lieber unverarbeitete Lebensmittel wählen (keine Zutatenliste). Wenn es verpackt ist, auf kurze Zutatenliste achten - ideal: 5 Zutaten oder weniger.**

3. Gemüse & Obst

- 15-20 Sorten pro Woche; Bunte Mischung = viele Nährstoffe

4. Vitamin D

- Wichtig für Knochen & Immunsystem (Quellen: Sonne, Fisch, Eier, Milchprodukte)
- Mangel: testen lassen beim Hausarzt → ggf. Präparate

5. Darmgesundheit

- Verdauung, Immunsystem & mentale Gesundheit
- **Ballaststoffe:** Vollkorn, Haferflocken, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Chiasamen, Leinsamen, Flohsamenschalen
- **Probiotisch:** Joghurt, Kefir, Sauerkraut → Achten auf: "mit lebenden Kulturen", "probiotisch" oder "nicht pasteurisiert", um die Darmgesundheit zu unterstützen
- **Präbiotisch:** Zwiebeln, Knoblauch, Bananen, Spargel

6. Alltagstipps

- 5 Portionen Obst & Gemüse; Vollkorn statt Weißmehl; Wenig Zucker & Fast Food
- Regelmäßig & bewusst essen; **Wasser trinken, Bewegung & Schlaf beachten**

7. Günstig & gesund

- Einfache Grundzutaten kombinieren → z.B. Reis + Gemüse + Hülsenfrüchte
- Gefrorenes Obst, Gemüse & Kräuter nutzen → genauso nährstoffreich wie frisch
- Reste kreativ verwerten → Suppen, Aufläufe, Smoothies
- Schnippeln & einfrieren → Gemüse für später vorbereiten
- Obst/Gemüse einzeln kaufen → nur das nehmen, was man sofort verbraucht

