



# Intuitive Ernährung

Zumindest in der Theorie signalisiert unser Körper uns, was und in welcher Menge er etwas benötigt. In der Realität werden uns allerdings immer wieder unterschiedliche Stolpersteine in den Weg gelegt, die uns von unserer Intuition abbringen. Sei es durch die Erziehung, fehlende Ernährungsbildung, Diätgedanken oder einem strikten Zeitplan sowie essen aus Gewohnheit.

Ziel des intuitiven Essens ist es, auf das eigene Körpergefühl zu hören. Dabei soll es keine Einschränkung bei der Menge oder der Art der Lebensmittelauswahl geben und jegliche auferlegte Regeln abgelegt werden. Gegessen wird nur bei Hunger und es wird aufgehört zu essen, sobald das Sättigungsgefühl eintritt.

Eine intuitive Ernährung kann als Lösungsansatz für das Durchbrechen des Teufelskreises von Diäten, die geprägt sind von Vorschriften, die mit Stress für den Körper einhergehen, gesehen werden.

## Die Basis einer gesunden Ernährung

Sowohl was wir essen, als auch wie wir es essen ist wichtig für unsere Gesundheit. Eine Basis der richtigen Nährstoffe ist daher von Bedeutung.

Diese Lebensmittelgruppen solltest du integrieren:

- Obst und Gemüse als Grundlage einer Mahlzeit
- Komplexe Kohlenhydrate (z. B. aus Vollkornprodukten)
- Proteinreiche Lebensmittel (z. B. Hülsenfrüchten oder Quark)
- gezielte Fettauswahl - Fokus auf Omega-3- und einfach ungesättigte Fettsäuren (z. B. aus Nüssen oder Olivenöl)