



Etiketten lesen: mit weniger Druck, mehr Klarheit

Die Einkaufsliste: dein mentaler Schutzschild

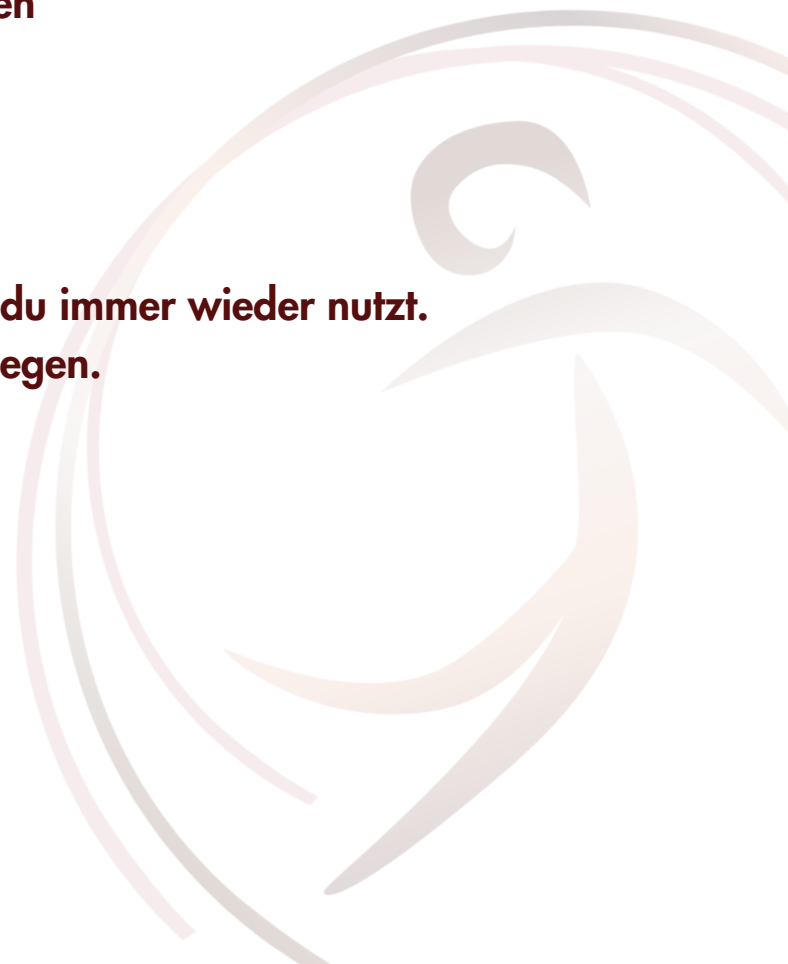
**Eine gute Einkaufsliste ist kein Korsett
sie ist ein Anker.**

Sie hilft dir:

- schneller zu entscheiden
- weniger zu vergleichen
- nicht jedem Impuls zu folgen
- entspannter wieder rauszugehen

Tipp:

**Mach dir eine feste Basis-Liste, die du immer wieder nutzt.
Du musst nicht jedes Mal neu überlegen.**



Die 5-Zutaten-Regel – einfach, wirksam, alltagstauglich

Wenn du ein verpacktes Produkt in der Hand hältst, frage dich:

- Hat es mehr als 5–7 Zutaten?
- Sind Zutaten dabei, die du nicht kennst oder kaum aussprechen kannst?

Wenn ja: lass es stehen.

Warum das so wichtig ist:

Je mehr Zutaten,
desto stärker verarbeitet,
desto mehr Reiz für Darm & Immunsystem.

Einfach schlägt „gesund klingend“.

Dein Körper erkennt Lebensmittel – keine Lebensmittelchemie.

Zucker – leise, aber wirkungsvoll

Zucker tarnt sich z. B. als:

- Glukosesirup
- Dextrose
- Maltodextrin
- Fruktose
- Reis-, Mais- oder Agavensirup
- Dicksaft (Apfel, Birne, Agave)

Steht Zucker weit vorne in der Zutatenliste, ist viel davon drin.

Wichtig:

Es geht nicht um totale Verbote.
Sondern um Bewusstsein.

Ein süßer Genuss nach dem Essen wirkt anders
als Zucker auf nüchternen Magen.

Zusatzstoffe & Darm

warum „weniger“ so viel verändert

Viele Zusatzstoffe gelten offiziell als „unbedenklich“.
Für einen gesunden Erwachsenen.

Aber ein empfindlicher Darm reagiert oft deutlich sensibler.

Problematisch können sein:

- Emulgatoren
- bestimmte Stabilisatoren
- Carrageen
- künstliche Süßstoffe

Sie können:

- die Darmschleimhaut reizen
- das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen
- Entzündungsprozesse verstärken

Du musst nicht alles perfekt meiden.

Aber: jede bewusste Reduktion zählt.

Schon kleine Veränderungen können viel bewirken.

Bio ist gut, aber kein Freifahrtschein

Bio bedeutet:

- weniger Pestizide
- bessere Tierhaltung
- nachhaltigere Landwirtschaft

Aber:

- Bio-Keks bleibt ein Keks.
- Bio-Fertigprodukt bleibt verarbeitet.

Bio macht ein Produkt nicht automatisch darmfreundlich oder entzündungsarm.

Deine wirkliche Basis (und darauf kommt es an)

Wenn du unsicher bist, orientiere dich immer wieder an diesen Säulen:

- frisches Gemüse & Obst
- einfache, schonende Zubereitung
- wenige Zutaten
- regelmäßige Mahlzeiten
- warme Speisen (vor allem bei Kindern & empfindlichem Darm)
- gute Fette (z. B. Olivenöl)
- ausreichend Eiweiß

Das ist keine Diät.

Das ist Stabilität.

**Zum Schluss
nimm diesen Gedanken bitte mit**

**Gesunde Ernährung darf sich leicht anfühlen.
Sie soll dich stärken nicht unter Druck setzen.**

**Von Herzen,
Deine Manuela**

