

Das Neatic-Programm

ARBEITSBUCH

In 12 Wochen zu einer natürlichen Ernährungsweise mit
einfachen Grundsätzen & leckeren Rezepten



Inhalt

03

Vorwort

04

Woche 1
Alles Wichtige zum Start

14

Woche 2
Motivation, Zielsetzung & Fortschritt
messen

28

Woche 3
Die 3 Neatic-Grundsätze

44

Woche 4
Entstehung von Gewohnheiten

54

Woche 5
Gewohnheiten beim Einkaufen & Kochen

75

Woche 6
Emotionales Essen

88

Woche 7
Hunger, Sättigung & Appetit

102

Woche 8
Die Ausnahmen von den Grundsätzen

115

Woche 9
Bewegung

133

Woche 10
Abwechslungsreich & Ausgewogen

142

Woche 11
Informationen auf
Lebensmittelverpackungen

151

Woche 12
Geschafft und jetzt?

164

Anhang

Willkommen!

Erkennst Du Dich in den folgenden Verhaltensmustern wieder?

- Deine Gedanken drehen sich ständig um Kalorien und um Dein Gewicht.
- Du fühlst Dich schuldig, weil Du zu viel gegessen hast.
- Du bist ständig unzufrieden mit Deiner Figur und kannst Dein Essen nicht mehr genießen.
- Du überlegst bei einer Essenseinladung schon im Voraus, wie Du die zusätzlichen Kalorien ausgleichen kannst.

Sehr vielen Menschen geht es so. Sie machen eine Diät nach der anderen und sind immer auf der Suche nach der Lösung für die eigenen Gewichtsprobleme.

Aber nach einer erfolgreichen Diät dauert es meistens nicht lange bis das Gewicht wieder ansteigt. Mal langsam und zunächst unbemerkt und manchmal auch sehr schnell. Damit beginnt alles wieder von vorne. Eine Lösung scheint nicht in Sicht zu sein.

Und jetzt stell Dir vor, dass...

- ... Du isst, wenn Du hungrig bist, und aufhörst, wenn Du satt bist.
- ... Kalorien nicht mehr im Mittelpunkt Deiner Essensentscheidungen stehen.
- ... der Gedanke an das Essen nicht mehr Deine ganze Zeit beherrscht und Dir nicht Deine Energie raubt.
- ... die Zahl auf der Waage Dich nicht mehr an Deinem Wert zweifeln lässt.
- ... der Genuss beim Essen wieder im Vordergrund steht.

Eine schöne Vorstellung, oder?

Mit dem Neatic-Programm hast Du die Chance auf genau dieses neue Lebensgefühl. Es ist für jeden Menschen geeignet, unabhängig von Geschlecht, Alter und Gewicht.

Das Neatic-Programm wurde von einem Team aus Ernährungsmedizinerinnen und Ernährungsfachkräften entwickelt und vereint wissenschaftliche Erkenntnisse mit einer praxisnahen Umsetzung. Mit dem Programm wird keine kommerzielle Absicht verfolgt. Es ist kostenlos und für jeden zugänglich.

Innerhalb der nächsten 12 Wochen lernst Du eine Ernährungsweise kennen, die ganz ohne Kalorienzählen auskommt. So denkst Du weniger über Deine Essensentscheidungen nach und Du kannst Dein Essen wieder genießen.

Das Neatic-Programm unterstützt Dich auf dem Weg zu einer natürlichen Ernährung mit einer gesunden Einstellung zum Essen.

Bist Du bereit für einen Neuanfang?

Woche 1

Alles Wichtige zum Start

Weltweit wird der Anteil der normalgewichtigen Menschen immer geringer und Übergewicht ist ein ernstzunehmender Risikofaktor für viele weitere Erkrankungen geworden. Kein Wunder also, dass es immer mehr Diäten gibt, die versprechen, uns schlank und gesund zu machen.

Aber trotz all dieser Diäten ist die Zahl der übergewichtigen Menschen in den letzten 100 Jahren stark gestiegen. Woran liegt das? Ein Grund ist, dass in vielen Lebensmitteln immer mehr Aromen, Süßungsmittel und Zucker stecken. Diese Zutaten machen das Essen unwiderstehlich und sabotieren dadurch jeden Diätversuch.

Aber was ist die Alternative zu Diäten, wenn diese nichts bringen?

An dieser Stelle: Herzlich willkommen bei Neatic – Deinem Programm für eine natürliche Ernährungsweise mit einfachen Grundsätzen und leckeren Rezepten.

Was verbirgt sich hinter dem Neatic-Programm?

Neatic steht für *Natural Eating with three ingredients checked* (= Natürliche Ernährung mit drei überprüften Zutaten) und ist ein Programm für eine Ernährungsumstellung.

Mit Hilfe des Programms wirst Du wieder zurück zu einer natürlichen Ernährung finden. Weiterhin hilft es Dir dabei, wieder eine gesunde Einstellung zum Essen zu finden, indem Du lernst zu essen, wenn Du hungrig bist, und aufzuhören, wenn Du satt bist.

Im Neatic-Programm liegt daher der Fokus auf drei Zutaten, die vor allem in hochverarbeiteten Lebensmitteln vorkommen: **Aromen**, **Süßungsmittel** und **Zucker**.



Hochverarbeitete Lebensmittel sind definiert als verzehrsfähige oder aufwärmbare Lebensmittel, die reich an Fett, Salz und Zucker sowie arm an Ballaststoffen, Protein und Mikronährstoffen sind.

Diese Lebensmittel schmecken superlecker und können ein suchartiges Verlangen in Dir hervorrufen. Dadurch wird es sehr schwer für Dich, auf Dein Sättigungsgefühl zu hören, und Du isst mehr, einfach, weil es so gut schmeckt.

Der Umgang mit diesen Zutaten ist in **3 Grundsätzen** geregelt:

- Neatic-Grundsatz Nr. 1: Finden sich in der Zutatenliste die Begriffe „**Aroma**“ oder „**Aromen**“, dann vermeide diese Lebensmittel.
- Neatic-Grundsatz Nr. 2: Findet sich in der Zutatenliste der Begriff „**Süßungsmittel**“, dann vermeide diese Lebensmittel.
- Neatic-Grundsatz Nr. 3: Begrenze **Zucker** auf 280 g pro Woche. Dies entspricht durchschnittlich 40 g pro Tag.

Aromen, Süßungsmittel und Zucker werden Lebensmitteln erst seit weniger als 100 Jahren zugesetzt und haben nichts mit einer natürlichen Ernährungsweise zu tun.

Eine Vermeidung oder Begrenzung dieser Zutaten hat somit keine Nachteile für Deinen Körper. Die Neatic-Grundsätze sind Dein persönlicher Schutzschild gegen all die Lebensmittel, denen Du nicht widerstehen kannst und bei denen Du erst aufhören kannst zu essen, wenn die Packung leer ist.

Darüber hinaus basiert das Neatic-Programm auf der Tatsache, dass klassische Diäten keine langfristigen Erfolge bringen. Sie sorgen für Stress und Frust und sollten nicht mehr Teil Deines Lebens sein. Es gibt daher keine Einschränkung der Kalorienzufuhr oder wichtiger Nährstoffe, wie z. B. Kohlenhydrate oder Fette. Lästiges Kalorienzählen oder komplizierte Regeln spielen ab jetzt keine Rolle mehr.

Das Neatic-Programm ist:

- ☒ ein 12-wöchiges Ernährungsprogramm, das den Fokus auf eine natürliche Ernährung legt und sich klar von Diäten abgrenzt.
- ☒ ein nachhaltiges Ernährungsprogramm, das Dir zu einem entspannten Umgang mit Deiner Ernährung verhilft.
- ☒ ein praktisches Ernährungsprogramm, das Du ohne großen Aufwand in Deinen Alltag integrieren kannst.

Welchen Einfluss hat das Neatic-Programm auf das Körpergewicht?

Durch die Anwendung der 3 Neatic-Grundsätze kann es zu Beginn durchaus zu einer Gewichtsabnahme kommen. Dies liegt daran, dass der Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln begrenzt wird und diese in der Regel sehr viel Fett und Zucker und damit viele Kalorien enthalten. **Eine Gewichtsabnahme ist allerdings nicht das Hauptziel, sondern eher ein Nebeneffekt.**



Mit der Einheit Kalorien wird die Energie angegeben, welche Deinem Körper durch die Verdauung eines Lebensmittels zur Verfügung gestellt wird.

Je nachdem, wie viele Diäten Du in der Vergangenheit gemacht hast, kann es aber auch sein, dass es zu einer Gewichtszunahme kommt. Dies liegt vor allem daran, dass Diäten Dein gesundes Essverhalten unterdrückt haben. Durch die Diätregeln wurdest Du gezwungen, gegen Dein Hungergefühl und damit gegen das Signal Deines Körpers zu arbeiten, welches Dir nur mitgeteilt hat, dass Deinem Körper Energie und Nährstoffe fehlen.

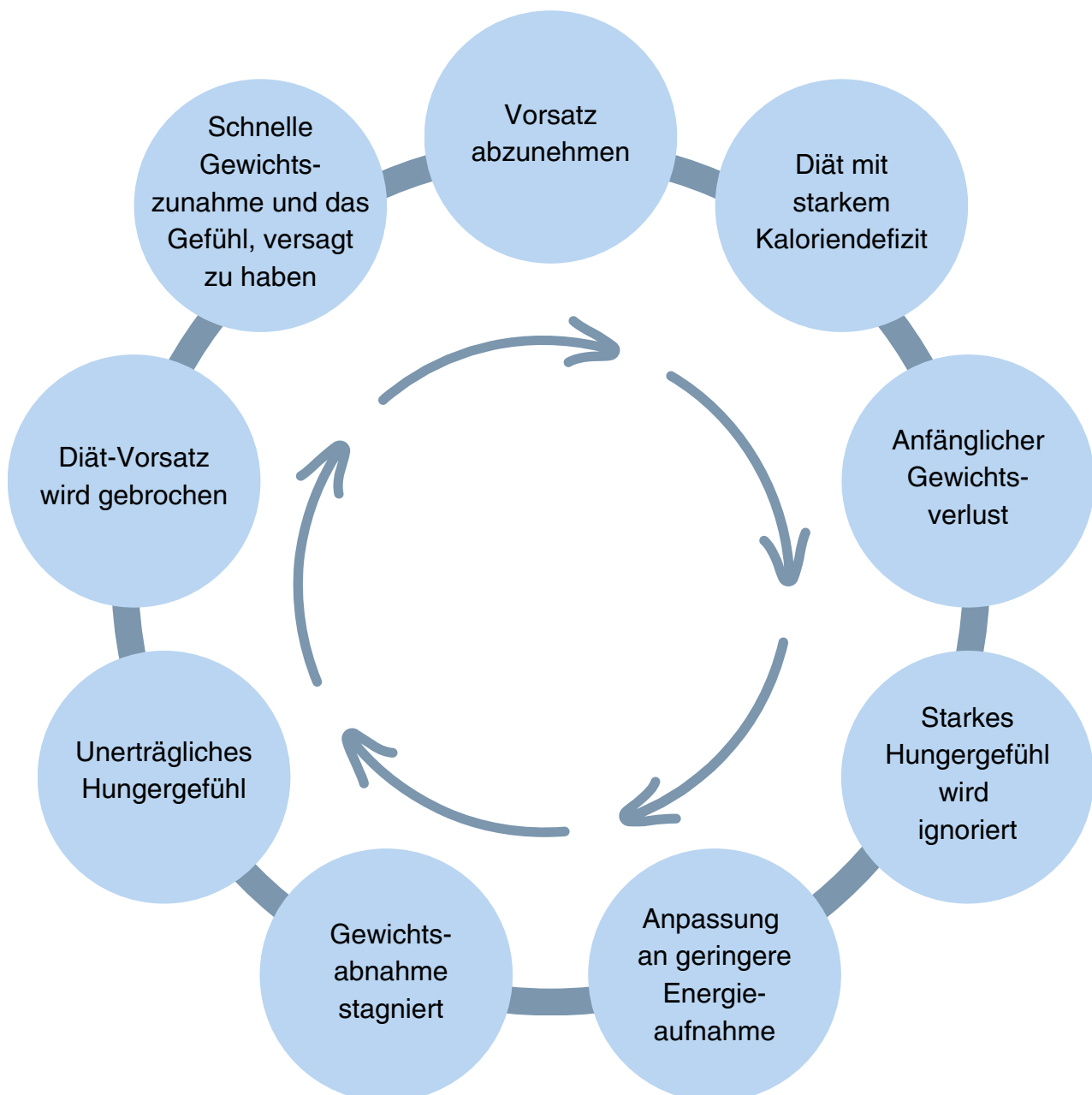
Um wieder zurück zu einem gesunden Essverhalten zu kommen, wirst Du daher im Neatic-Programm lernen, auf Deine Körpersignale, wie Hunger und Sättigung, zu hören. Du wirst also lernen zu essen, wenn Du hungrig bist, und aufzuhören, wenn Du satt bist. Das kann am Anfang dazu führen, dass Du mehr Kalorien aufnimmst, als Du brauchst.

In dieser Zeit ist es wichtig, dass Du Deinem Körper die Zeit gibst, die er benötigt. Dein Körper muss erst wieder verstehen, dass er von nun an dauerhaft mit ausreichend Nahrung und damit auch mit Nährstoffen und Energie versorgt ist. Wie lange das dauert, ist individuell unterschiedlich. Sobald Dein Körper aber darauf vertrauen kann, dass diese Situation nun dauerhaft ist, wird sich Dein Gewicht auf einem gesunden Level einpendeln.

Warum funktionieren klassische Diäten nicht?

Klassische Diäten geben Dir mit Regeln vor, was, wann oder wie viel Du essen darfst, um Gewicht zu verlieren. Das Durchführen einer klassischen Diät ist mit einem gewissen Leidensdruck verbunden und bei Nichteinhaltung der Regeln plagen Dich üblicherweise Schuldgefühle.

Klassische Diäten scheinen auf den ersten Blick eine einfache Lösung für Gewichtsprobleme zu sein und verlaufen meistens nach dem gleichen Muster:



Das Grundprinzip einer klassischen Diät ist eine radikale Einschränkung der Kalorienaufnahme, um möglichst viel in kurzer Zeit abzunehmen. Die natürliche Reaktion Deines Körpers auf diese Situation ist zunächst eine Gewichtsabnahme. Diese Reaktion ist für viele Menschen der Beweis, dass Diäten funktionieren.

Dein Körper unterliegt aber einem komplexen System aus Prozessen. Durch die radikale Einschränkung der Kalorienaufnahme wird Deinem Körper vermittelt, dass eine Notsituation mit Nahrungsknappheit eingetreten ist. **Dabei ist es Deinem Körper völlig egal, ob Du „freiwillig“ auf ausreichend Nahrung verzichst oder ein „echter“ Nahrungsmangel herrscht.** Für ihn zählt nur der Fakt, dass er nicht genügend Energie hat, um Deine Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, und die Gefahr des Verhungerns real geworden ist.

Sobald die Kalorienaufnahme nicht mehr mit dem Kalorienverbrauch übereinstimmt, werden daher ab einem gewissen Punkt Körperprozesse in Gang gesetzt, die dafür sorgen, dass zwischen Aufnahme und Verbrauch wieder ein Gleichgewicht herrscht. Damit wird sichergestellt, dass Dein Körper immer ausreichend Energie für alle wichtigen Funktionen zur Verfügung hat und dadurch Dein Überleben letztendlich gesichert ist.

Um das zu erreichen, hat Dein Körper verschiedene Sicherheitsbarrieren eingebaut. Zunächst sorgt er dafür, dass Dein Hungergefühl immer stärker wird. Das sorgt bei den meisten Menschen dafür, dass sie wieder mehr essen. Wenn Du aber diese Sicherheitsbarriere durchbrochen hast und nicht mehr gegessen hast, versucht Dein Körper bei Nahrungsmangel mit allen Mitteln Energie einzusparen. Die Folge ist, dass Dein Energieverbrauch abnimmt. Dein Körper hat sich sozusagen in den Energiesparmodus geschaltet. Wie beim Eco-Programm der Waschmaschine kann Dein Körper weiterhin die gleiche Leistung erbringen, aber mit einem deutlich geringeren Energieverbrauch.

Was bei der Waschmaschine super ist, ist für Dein Diätvorhaben ein echtes Problem. **Eine Diät mit ihrer radikalen Kalorieneinsparung, lässt sich nicht langfristig durchführen.** Es wird Situationen geben, in denen Du schwach wirst und mehr isst. Eine erhöhte Kalorienaufnahme sorgt bei Deinem Körper im Energiesparmodus für eine deutliche Gewichtszunahme. Auch wenn Du die Diätregeln noch verschärfst und noch weniger isst, wirst Du auf Dauer nicht weiter abnehmen, da der Körper gegen Dich arbeitet. Die Motivation, weiterzumachen, sinkt und ab einem gewissen Punkt wird der Diätvorsatz gebrochen und Du isst wieder deutlich mehr. Die Zahl auf der Waage wird wieder größer und in einigen Fällen liegt das Gewicht nach einer Diät sogar über dem Startgewicht.

Die Verstärkung des Hungergefühls und das Absenken des Energieverbrauchs sind ganz natürliche und vor allem wichtige Reaktionen Deines Körpers, um Dich vor dem Verhungern zu schützen.

Denk einmal an das Durstgefühl. Das Gefühl von Durst signalisiert Dir, genau wie das Hungergefühl, dass Deinem Körper etwas fehlt, in diesem Fall Flüssigkeit. Wenn Du Durst hast, trinkst Du etwas. Das ist selbstverständlich. Niemand würde auf die Idee kommen, zu sagen: „Ich habe Durst, aber ich trinke extra nichts.“ Also warum nichts essen, wenn Du doch hungrig bist?

Gewicht ist keine Frage der Willenskraft. Allerdings sind die meisten Menschen trotzdem der Überzeugung, dass sie bei einer Gewichtszunahme einfach nicht genügend Disziplin aufgebracht und daher versagt haben. Für viele Menschen ist die Lösung einer erneuten Gewichtszunahme entgegenzuwirken daher eine weitere Diät, gepaart mit neuer Entschlossenheit und Willenskraft.

Durch das Durchführen von immer weiteren klassischen Diäten kommt es zu einem Teufelskreis an Gewichtsabnahme und Gewichtszunahme, der bekannte **Jo-Jo-Effekt**.

Das Neatic-Programm ist Deine Möglichkeit, aus dem Diät-Teufelskreis auszusteigen. Statt gegen Deinen Körper zu arbeiten, wirst Du lernen, mit ihm zu arbeiten.

Aufbau des Programms

Das Neatic-Programm besteht aus 3 Phasen.

In der **Start-Phase** (Woche 1) schließt Du mit Deiner Diät-Vergangenheit ab. Ob etwas ängstlich oder hochmotiviert ist ganz egal. Nimm Deine Gefühle an und lass Dich voll und ganz auf etwas Neues ein.

In der darauffolgenden Woche (Woche 2) beginnt dann die **Selbstbeobachtungs-Phase**. In dieser Phase wirst Du Dir zunächst einen Überblick verschaffen, wo Du stehst. Du legst quasi den Startpunkt Deiner Ernährungsumstellung fest. Es ist dabei wichtig, dass Du erst mal **NICHTS** an Deiner aktuellen Ernährung änderst.

Nach der Selbstbeobachtungs-Phase beginnt die **Phase der Ernährungsumstellung** (Woche 3). Bis zum Ende des Programms (Woche 12) bekommst Du dafür wöchentlich Schritt für Schritt all das **Wissen** zur Verfügung gestellt, welches Du benötigst. Außerdem erhältst Du viele Informationen, die grundsätzlich wichtig für ein **gesundes Essverhalten** sind.

Die Phase der Ernährungsumstellung wird nicht einfach, da Du Deine bekannte Ernährungsweise aufgibst. Mach Dir bewusst, dass Deine aktuelle Ernährungsweise auch für Sicherheit und Komfort steht und jede Veränderung somit Unruhe sowie Unsicherheit mit sich bringen kann. Es wird Tage geben, die laufen nicht so, wie Du es Dir erhofft hast. Das ist ok und völlig normal. Akzeptiere dies, aber gib nicht auf, es wird sich lohnen!

Inhalte des Programms

Im Neatic-Programm hat jede Woche einen Themenschwerpunkt.

Woche 1 - 3

- Alles Wichtige zum Start
- Motivation, Zielsetzung & Fortschritt messen
- Die 3 Neatic-Grundsätze

Woche 4 - 6

- Entstehung von Gewohnheiten
- Gewohnheiten beim Einkaufen & Kochen
- Emotionales Essen

Woche 7 - 9

- Hunger, Sättigung & Appetit
- Die Ausnahmen von den Grundsätzen
- Bewegung

Woche 10 - 12

- Abwechslungsreich & Ausgewogen
- Informationen auf Lebensmittelverpackungen
- Geschafft - und jetzt?

In den **Wochen 1 bis 3** dreht sich alles um einen guten Einstieg in das Programm. Du beschäftigst Dich mit dem Programmaufbau, Deinen Motivationsquellen und Deinen Zielen. Außerdem verschaffst Du Dir einen Überblick über Deine momentane Ernährung und Du erfährst alles über die 3 Neatic-Grundsätze.

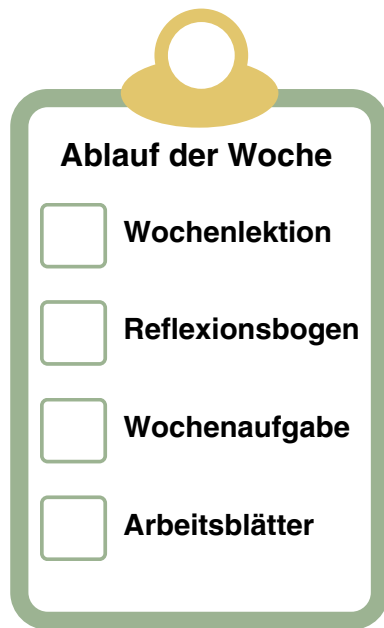
In den **Wochen 4 bis 6** liegt der Schwerpunkt in der Entstehung und Änderung von Gewohnheiten. Dabei geht es vor allem um Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen. Du wirst Tipps kennenlernen, mit denen Du diese Situationen zeitsparender und mit mehr Motivation angehen kannst.

Nach der Hälfte des Programms geht es in **Woche 7** um die Erkennung von Hunger und Sättigung. In **Woche 8** erfährst Du, was Du machen kannst, wenn das Leben wieder einmal dazwischenkommt und Du nur wenig Zeit für Dich und Deine Ernährung hast. Da Bewegung zu einem gesunden Lebensstil dazugehört, dreht sich in **Woche 9** alles um die Alltagsbewegung und wie Du diese erhöhen kannst.

In den **Wochen 10 bis 12** wird es dann um allgemeinere Themen gehen. Du wirst lernen, wie Du Deine Lebensmittelauswahl abwechslungsreicher gestalten kannst und Du wirst Dich mit den Informationen auf Lebensmittelverpackungen beschäftigen. Zum Abschluss in Woche 12 reflektierst Du die vergangenen drei Monate und machst Dir Deine Veränderung bewusst.

Durchführung des Programms

Du kannst das Neatic-Programm eigenständig im **Selbststudium** durchführen.



Lies jede **Wochenlektion** in einem Rutsch durch und mach Dich mit der **Wochenaufgabe** vertraut, die Du immer am Ende einer Lektion findest. Anschließend kannst Du Dich im Laufe der Woche mit dem Thema beschäftigen und die jeweilige Aufgabe umsetzen. Mit Hilfe der Wochenaufgaben wirst Du am Ende des Programms nicht nur das Wissen, sondern auch eine Menge praktischer Tipps und Tricks zur Hand haben, die Dich bei Deiner Ernährungsumstellung unterstützen werden.

Zu Beginn jeder Woche wirst Du außerdem aufgefordert, einen **Reflexionsbogen** auszufüllen.

Dieser dient als Rückblick und hilft Dir herauszufinden, was Dir guttut und was nicht, und ob Veränderungen eingetreten sind. Fülle diesen Bogen daher immer zu Beginn der Wochenlektion aus.

Weiterhin gibt es in jeder Lektion sogenannte **Arbeitsblätter**, die Teil Deiner Wochenaufgabe sind. Das bedeutet, dass Du sie innerhalb einer Woche durcharbeiten kannst. Wenn Du mehr Zeit brauchst, ist das natürlich nicht schlimm. Starte mit der Bearbeitung erst nach dem Durchlesen der Wochenlektion.

Die Arbeitsblätter sowie den Reflexionsbogen findest Du immer am Ende der jeweiligen Wochenlektion. Alle Arbeitsblätter findest Du auch noch einmal im Anhang des Programms, so kannst Du sie mehrfach nutzen.

Im Laufe des Neatic-Programms tauchen immer mal wieder Symbole auf, welche die folgenden Bedeutungen haben:



Das Augensymbol steht für einen kleinen Rückblick in die vergangene Woche, den Du zu Beginn jeder Lektion findest.



Das Stiftsymbol verweist auf den Reflexionsbogen sowie auf Übungen der Wochenaufgabe. Alles Wichtige zur Wochenaufgabe findest Du zusammengefasst am Ende einer jeden Lektion.



Das rote Ausrufezeichen steht für wichtige Hinweise, die Du auf gar keinen Fall ignorieren solltest.



Bei diesem Symbol erwarten Dich weiterführende Erklärungen oder Hinweise.



Die Glühbirne steht für Fakten oder Informationen mit einem wissenschaftlichen Hintergrund.



Die QR-Codes verweisen auf Zusatzinformationen. Du hast die Möglichkeit, den QR-Code zu scannen oder auf den Link zu klicken.



Mit Hilfe dieses Symbols kannst Du bei verschiedenen Gelegenheiten Deine Gewohnheitsänderungen reflektieren.

Alles, was Du für Deine Ernährungsumstellung brauchst, findest Du in diesem Programm. Alle Verweise auf Zusatzinformationen durch die QR-Codes sind genau das, was sie sind – ein Zusatz! Sie sind nicht notwendig, um das Programm durchführen zu können.

Was brauchst Du, um das Neatic-Programm umsetzen zu können?

Eine Ernährungsumstellung nach den Neatic-Grundsätzen ist keine Diät und ihre Erfolge sind nicht immer sofort sichtbar. **Bringe für das Neatic-Programm daher Geduld mit.** In den nächsten Wochen wirst Du lernen, wie Du die Erfolge einer Ernährungsumstellung erkennen kannst.

Damit Du die Neatic-Grundsätze gut in Deinen Alltag integrieren kannst, steht Dir die **kostenlose Neatic-App** zur Verfügung. Mit Hilfe der App kannst Du Deine Lebensmittel in Bezug auf die Neatic-Grundsätze überprüfen oder diese nochmal nachlesen. Außerdem findest Du in der App viele leckere Rezepte und Blogbeiträge zu wichtigen Ernährungsthemen.



Wenn Du an einer Krankheit leidest, schwanger bist oder stillst, hole Dir vor Deinem Start mit dem Neatic-Programm einen ärztlichen Rat ein.



Die App ist kostenlos. Sie steht im App Store und Google Play Store zum Download bereit.

Viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung des Neatic-Programms!



Beende die erste Wochenlektion, indem Du die folgende Aufgabe durchführst.

Viele Menschen brauchen als Startpunkt für Veränderung häufig einen besonderen Moment. Für viele ist es der Jahreswechsel, für andere der Start eines neuen Monats, eines Lebensjahrs oder auch einfach ein neuer Wochenstart. All diese Events stehen für einen Neustart und verleihen dem Vorhaben dadurch eine gewisse Verbindlichkeit.

Um Dir die Möglichkeit für einen feierlichen Neustart in Deine neue Ernährung zu geben, kannst Du eine **Diät-Verabschiedungs-Party** feiern. Lade Deine Freunde und Familie ein, mit denen Du diesen Moment teilen willst. Du kannst dies aber auch nur für Dich machen.

Suche all die Dinge zusammen, die mit Diäten zu tun haben. Dazu gehören Bücher über verschiedene Ernährungsweisen und Diäten, spezielle Kochbücher, alle Diätprodukte, aber vielleicht auch Kleidungsstücke, die Dir immer ein schlechtes Gefühl geben, wenn Du sie in Deinem Schrank siehst.

Feiere nun die Verabschiedung Deiner Diätvergangenheit, indem Du all diese Sachen in einen Karton oder eine Kiste packst. Verbanne die Kiste nach der Party aus Deinem Zuhause und Deinem Leben. Vielleicht erklärt sich ja jemand aus Deinem Umfeld bereit, die Kiste mitzunehmen und sich darum zu kümmern.

Woche 2

Motivation, Zielsetzung & Fortschritt messen



Rückblick

In der letzten Woche hast Du gelernt, warum klassische Diäten nicht funktionieren und warum eine langfristige Ernährungsumstellung besser geeignet ist. Darüber hinaus weißt Du nun, welche Themen im Neatic-Programm auf Dich zukommen werden und was Du erwarten kannst.



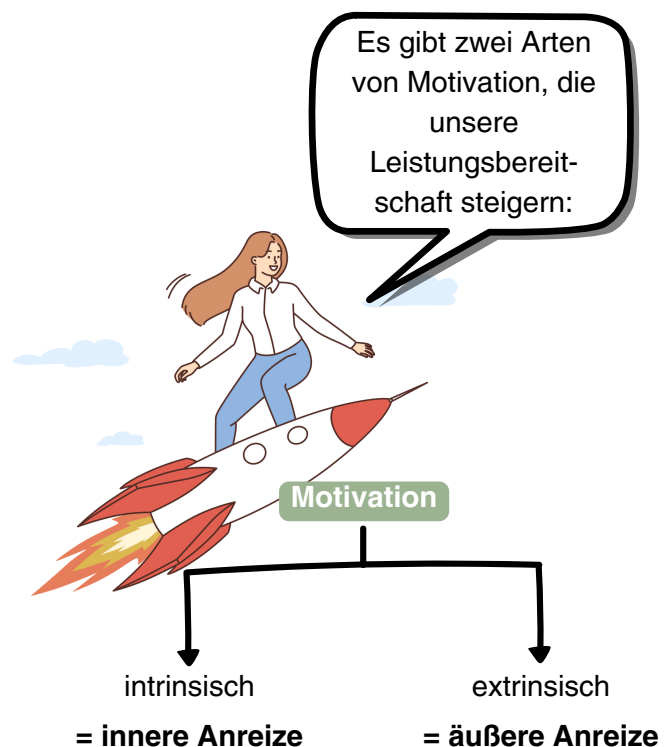
Starte die Woche 2 mit dem Ausfüllen Deines **Start-Reflexionsbogens**. Diesen findest Du am Ende dieser Lektion.

Thema dieser Woche

Eine Ernährungsumstellung ist eine Veränderung, für die Du Kraft benötigst. Um diese aufzubringen, braucht es zu Beginn **Motivation** und ein **Ziel** vor Augen.

Motivation

Wir alle verwenden den Begriff „Motivation“ fast täglich. Sei es, dass wir das Fehlen von Motivation als Grund für aufgeschobene Aufgaben angeben oder dass wir sie uns wünschen, um so richtig produktiv zu sein. Motivation wird in unserer Gesellschaft mit Leistungsbereitschaft gleichgesetzt. Weiterhin umfasst der Begriff Entschlossenheit, Fleiß und Ausdauer, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Bei dem Ziel einer Ernährungsumstellung spielt Motivation eine zentrale Rolle. Sie ist die treibende Kraft beim ersten Handlungsschritt.



Bei der **intrinsischen Motivation** liegt der Anreiz in der Aufgabe selbst, d. h. Du bist alleine nur durch Dein Vorhaben motiviert. Bei einer Ernährungsumstellung kann das z. B. die Freude am Ausprobieren von neuen Rezepten sein. Auch Erfahrungen spielen hier eine wichtige Rolle. Wenn Du z. B. keine Lust mehr hast, dass Ernährung den Großteil Deiner Kraft und Nerven raubt, dann kann der Wunsch nach etwas Neuem, das mehr Leichtigkeit und Entspanntheit in die eigene Ernährungsweise bringt, motivierend sein.

Bei der **extrinsischen** Motivation ist Deine Leistungsbereitschaft von äußeren Anreizen abhängig. Hierzu gehören z. B. Belohnungen und Anerkennung. Bei einer Ernährungsumstellung können das Komplimente von anderen Personen sein oder dass Du Dich beim Erreichen eines Ziels mit einem Konzertbesuch oder neuen Schuhen belohnst.



Lebensmittel, die nicht zu den Neatic-Grundsätzen passen, sollten keine Belohnung sein, da eine Ernährungsumstellung so schwieriger wird.

Für eine Ernährungsumstellung sind beide Motivationsarten entscheidend.



Nutze für die Erarbeitung Deiner Motivationsquellen das **Arbeitsblatt Deine Motivationsquellen** am Ende dieser Lektion.

Zielsetzung

Motivation und Zielsetzung gehen Hand in Hand.

Ein Ziel zu formulieren kann Dir helfen, nicht aus den Augen zu verlieren, was Du gerne erreichen möchtest. **Je klarer ein Ziel formuliert ist, umso besser.**

Eine ungenaue Zielsetzung kann dagegen zu Frustration und ineffektivem Vorgehen führen, da es schwierig ist, den Fortschritt zu erkennen.

Hier eine Liste mit Zielen, die Du durch Deine Ernährungsumstellung nach den Neatic-Grundsätzen erreichen kannst:

- Ich esse, wenn ich hungrig bin, und höre auf, wenn ich satt bin.
- Ich denke nicht mehr über Kalorien nach.
- Ich esse weniger hochverarbeitete und mehr natürliche Lebensmittel.
- Ich zerbreche mir weniger den Kopf über meine Ernährung.
- Ich genieße mein Essen.
- Ich habe wieder mehr Energie für meinen Alltag.
- Ich genieße das Essengehen mit Freunden oder der Familie.

Für welche Ziele Du Dich entscheidest, hängt von Deinen persönlichen Prioritäten ab. Wenn es Dir schwerfällt, Ziele zu formulieren, versuche Dir vorzustellen, dass Du das Programm schon durchlaufen hast und stelle Dir dann die folgenden Fragen:

- Wie fühlst Du Dich?
- Wie sieht Dein Alltag nach dem Programm aus?
- Inwiefern hat sich Deine Einstellung zum Essen geändert?
- Wie geht es Dir nach dem Essen?



Nutze für die Erarbeitung Deiner Ziele das **Arbeitsblatt Deine Ziele** am Ende dieser Lektion.

Damit Du Deine Ziele immer vor Augen hast, kannst Du Dir das Arbeitsblatt an einen Ort hängen, an dem Du häufig vorbeikommst, oder Du machst Dir ein Foto und verwendest es als Hintergrundbild auf Deinem Smartphone.

Zusätzlich kannst Du Dir auch ein **Vision Board** basteln. Ein Vision Board ist eine Collage aus Bildern, eigenen Fotos oder Sprüchen zur visuellen Unterstützung der eigenen Ziele, die als Motivationsquelle dienen. Du kannst Dein Vision Board sowohl auf Papier als auch digital erstellen. Eine digitale Variante hat den Vorteil, dass Du Dein Vision Board ebenfalls als Hintergrundbild für Dein Smartphone oder Laptop verwenden kannst. Die Papiervariante kannst Du dagegen überall in Deinem zu Hause aufhängen, sodass Du jedes Mal an Deine Ziele erinnert wirst, wenn Du es siehst.

Dein Vision Board sollte widerspiegeln, wie Du Dich nach dem Durchlaufen des Neatic-Programms fühlst und wie Dein neuer (Ess-)Alltag dann aussieht.

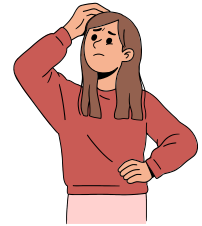
Hier ein Beispiel für ein Vision Board:



Nach der Hälfte (Woche 7) und am Ende des Programms (Woche 12), wirst Du noch einmal daran erinnert, Dir Deine Ziele anzuschauen und diese, wenn nötig, anzupassen. Wenn Dir zwischendurch neue Ziele einfallen oder Du welche nicht mehr passend findest, steht es Dir natürlich frei, Deine Ziele zu überarbeiten.

Fortschritt messen

Da es im Neatic-Programm nicht primär um eine Gewichtsabnahme geht, steht auch die Zahl auf Deiner Waage nicht im Fokus.



Dennoch ist es wichtig den eigenen Fortschritt zu dokumentieren und zu reflektieren. Nach einiger Zeit wirst Du merken, wie gut es Dir geht. Dies wird Dir immer wieder neue Motivation verleihen. Anstatt Dich zu wiegen wirst Du daher regelmäßig Dein Ernährungsverhalten reflektieren. Dafür kannst Du den Reflexionsbogen, der Teil jeder Woche ist, nutzen. Dabei wird mit Hilfe von stets gleichen Fragen der Verlauf Deiner letzten Woche abgefragt. So kannst Du immer mal wieder zurückblättern und vergleichen, wie sich Deine Wochen verändert haben.

Neben den vorgegebenen Fragen kannst Du noch weitere Punkte reflektieren, sofern Du dies möchtest. Diese Punkte kannst Du ebenfalls auf dem wöchentlichen Reflexionsbogen eintragen.

Hier ist eine Liste mit Beispielen:

- Wie hast Du geschlafen? Wie hast Du Dich nach dem Aufstehen gefühlt?
- Wie ist Dein Energielevel über den Tag gewesen?
- Hat Dir Dein Essen geschmeckt? Wenn nein, warum nicht?
- Wie hast Du Dich nach dem Essen gefühlt?
- Hattest Du Heißhunger?
- Hattest Du heute Lust zu kochen? Wenn ja, was gab es?



Du hast sicherlich schon die eine oder andere Idee im Kopf oder hast Dich von den Beispielen angesprochen gefühlt.

Über den wöchentlichen Reflexionsbogen hinaus hast Du natürlich immer die Möglichkeit, Deinen Tag in einem Notizbuch Revue passieren zu lassen oder nur vereinzelte Punkte, wie z. B. Deinen Schlaf oder Deine Stimmung, täglich zu dokumentieren.

Finde die für Dich passende Reflexionsübung und fühle Dich nicht gezwungen, täglich zu reflektieren. Alles, was über den wöchentlichen Reflexionsbogen hinausgeht, ist für das Neatic-Programm nicht nötig und sollte von Dir nur gemacht werden, wenn Dir danach ist.

Selbstbeobachtung

Unter dem Begriff Selbstbeobachtung versteht man das Beobachten und Erfassen des eigenen Verhaltens. Dabei geht es sowohl um offensichtliches als auch um unbewusstes Verhalten.

Beobachte in dieser Woche sowohl Deine alltägliche Ernährung als auch Dein Wohlbefinden, um Deine Ausgangssituation realistisch festzuhalten.

In Bezug auf Deine Ernährung bedeutet dies, dass Du alles aufschreibst, was Du gegessen und getrunken hast. Dabei prüfst Du für jedes Lebensmittel, ob die drei Zutaten enthalten sind, die im Neatic-Programm eine Rolle spielen:

1. Aromen
2. Süßungsmittel
3. Zucker

Oft schenken wir den Lebensmitteln, die wir essen, keine große Beachtung. Essen läuft häufig unbewusst und daher fast automatisch ab. Vor allem dann, wenn wir abgelenkt sind. Das passiert häufig, wenn wir zum Beispiel einen Film schauen und dabei etwas snacken.

Das Ziel dieser Woche ist daher, Deiner Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dokumentiere alles, was Du isst und trinkst, und ändere noch **NICHTS** an Deiner Ernährung, selbst wenn die verzehrten Lebensmittel nicht zu Neatic passen.

Am Ende der Woche hilft Dir Dein Ernährungstagebuch beim Bewusstmachen, welche Rolle die drei im Neatic-Programm geprüften Zutaten in Deiner Ernährung spielen.

Bestandsaufnahme Ernährung:



Nutze für die Bestandsaufnahme Deiner Ernährung die Tracking-Funktion in der **kostenlosen Neatic-App** oder das **Arbeitsblatt Dein Ernährungstagebuch** am Ende dieser Lektion.

Achte dabei auf die folgenden Punkte:

- Dokumentiere Deine Ernährung an mindestens vier aufeinanderfolgenden Tagen. Es sollte mindestens ein Wochenendtag mit dabei sein. Beispiel: MI-DO-FR-SA oder SA-SO-MO-DI
- Dokumentiere alle Lebensmittel, die Du isst und trinkst, während einer Mahlzeit und auch nebenbei.
- Bei zubereiteten Mahlzeiten schreibe alle Zutaten einzeln auf.
- Damit Du nichts vergisst, dokumentiere jeden Verzehr möglichst sofort. Falls Du keine Zeit hast, kannst Du mit Deinem Smartphone ein Foto der Zutatenliste und der Nährwerttabelle machen und dann später in Ruhe alles in die App oder Dein Ernährungstagebuch eintragen.

- Schreibe auf, in welcher Situation und an welchem Ort Du gegessen hast. Denke außerdem darüber nach, warum Du dieses Lebensmittel gegessen hast. War es Hunger, Appetit oder hast Du aus einer Emotion heraus, wie z. B. Traurigkeit, gegessen? Das „Warum“ zu klären hilft Dir, Dein Essverhalten zu verstehen. Wenn Du die App für die Dokumentation Deiner Lebensmittel verwendest, kannst Du für diesen Punkt eine Notiz-App auf Deinem Smartphone verwenden oder Du nutzt die letzte Spalte des Arbeitsblattes Dein Ernährungstagebuch.

Wichtige Hinweise zum Tracking **OHNE** App:

Um herauszufinden, ob dem gegessenen Lebensmittel **Aromen**, **Süßungsmittel** oder **Zucker** zugesetzt wurden, musst Du Dir zunächst die Zutatenliste ansehen.

Das Lebensmittel enthält...

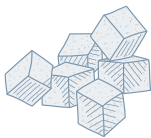


Aromen, wenn die Wörter Aroma, Aromen oder Aroma als Wortbestandteil wie z.B. in Erdbeeraroma oder Raucharoma in der Zutatenliste auftauchen.

- Erdbeer**aroma**
- natürliches **Aroma**
- Rauchar**omen**



Süßungsmittel, wenn dieses Wort in der Zutatenliste auftaucht.



Zucker, wenn eines der folgenden **Zucker-Signalwörter** an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht.

- Zucker
- Sirup
- Saft
- Most
- Wörter mit der Endung „Ose“ wie Glukose
- Dextrin
- Honig

Nur wenn mindestens eines der Zucker-Signalwörter an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht, musst Du die Zuckermenge dokumentieren.

Hierfür ist es wichtig, dass Du aufschreibst, welche Menge Du von dem Lebensmittel gegessen hast. Anhand dieser Menge und des Zuckergehaltes in 100 g (siehe Nährwerttabelle auf der Lebensmittelverpackung) kannst Du berechnen, wie viel Zucker Du gegessen hast.

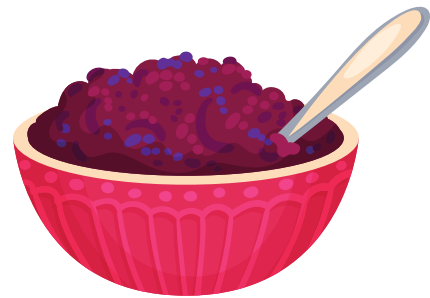


Hier ein Beispiel:

100 g Rote Grütze enthalten 28 g Zucker.

Du hast 150 g von der roten Grütze gegessen.

Wie viel Gramm Zucker hast Du gegessen?



100 g Rote Grütze = 28 g Zucker

150 g Rote Grütze = ? g Zucker

28 g Zucker : 100 * 150 = 42 g Zucker

Um auszurechnen, wie viel Zucker in 150 g enthalten sind, musst Du 28 g Zucker durch 100 g teilen und das Ergebnis mit 150 g multiplizieren.

Ergebnis: 150 g Rote Grütze enthalten 42 g Zucker.

Das Überprüfen Deiner Lebensmittel ist deutlich einfacher mit der kostenlosen Neatic-App, da diese den Großteil der Lebensmittel kennt und automatisch Deine Zuckeraufnahme trackt, solange Du die gegessene Menge korrekt einträgst. Zudem trackt die App Deine Lebensmittel noch genauer, da sie sogenannte Erweiterungssätze beachtet, welche die 3 Neatic-Grundsätze sinnvoll ergänzen und verbessern.



Wenn Du mehr über die Erweiterungssätze erfahren möchtest, schaue gerne in den [FAQs](#) auf der Neatic-Website vorbei.

Aber auch wenn Du die App verwendest, kann zu Beginn ein zusätzlicher Blick auf die Zutatenliste helfen, um zu überprüfen, ob Du das richtige Lebensmittel ausgewählt hast.

Zudem bekommst Du ein erstes Gefühl, wie die Lebensmittelauswahl in Neatic funktioniert. Welche Auswirkungen Aromen, Süßungsmittel und Zucker auf Deinen Körper haben, erfährst Du dann in Woche 3.

Bestandsaufnahme Wohlbefinden:



Nutze für diese Übung das **Arbeitsblatt Dein Wohlbefinden** am Ende dieser Lektion.

Da sich Dein Wohlbefinden durch Deine Ernährungsumstellung ändern wird, ist es wichtig, die Ausgangssituation festzuhalten. Du kannst Veränderungen dann leichter erkennen.

Schreibe um die Person in der Mitte auf dem Arbeitsblatt alle Emotionen, Ängste, Sorgen und Gedanken zum Thema Ernährung und Essverhalten. Gehe dabei sowohl auf Positives als auch auf Negatives ein.

Ein positives Beispiel: Ich gehe gerne einkaufen.

Ein negatives Beispiel: Mich überfordern Essensentscheidungen.



Wochenaufgabe

Beschäftige Dich im Laufe der Woche mit den Themen Motivation und setze Dir eigene Ziele. Nutze dafür die **Arbeitsblätter Deine Motivationsquellen** und **Deine Ziele**.

Fange außerdem mit der Selbstbeobachtung Deiner Ernährung (**Neatic-App** oder **Arbeitsblatt Dein Ernährungstagebuch**) und Deines Wohlbefindens (**Arbeitsblatt Dein Wohlbefinden**) an.

Deine Arbeitsblätter für Woche 2 im Überblick:

1. Start-Reflexionsbogen
2. Deine Motivationsquellen
3. Deine Ziele
4. Dein Ernährungstagebuch oder Nutzung der Neatic-App
5. Dein Wohlbefinden

Datum: _____

Mo
☐Di
☐Mi
☐Do
☐Fr
☐Sa
☐So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

Wie war es für Dich von Deiner
Diätvergangenheit Abschied zu nehmen?Wie fühlst Du Dich, wenn Du an die
nächsten Wochen denkst?

Motivation kann aus inneren (=intrinsische Motivation) und äußeren (=extrinsische Motivation) Anreizen entstehen wie z.B. durch Spaß beim Ausprobieren neuer Rezepte (=innere Anreize) oder Belohnung und Anerkennung (=äußere Anreize).

Innere Anreize (=intrinsische Motivation):

Äußere Anreize (=extrinsische Motivation):

Hier eine Liste mit Zielen, die Du durch Deine Ernährungsumstellung nach den Neatic-Grundsätzen erreichen kannst:

- Ich esse, wenn ich hungrig bin, und höre auf, wenn ich satt bin.
- Ich denke nicht mehr über Kalorien nach.
- Ich esse weniger hochverarbeitete und mehr natürliche Lebensmittel.
- Ich zerbreche mir weniger den Kopf über meine Ernährung.
- Ich genieße mein Essen.
- Ich habe wieder mehr Energie für meinen Alltag.
- Ich genieße das Essengehen mit Freunden oder der Familie.

Wenn es Dir schwerfällt, Ziele zu formulieren, versuche Dir vorzustellen, dass Du das Programm schon durchlaufen hast, und stelle Dir dann die folgenden Fragen:

- Wie fühlst Du Dich?
- Wie sieht Dein Alltag nach dem Programm aus?
- Inwiefern hat sich Deine Einstellung zum Essen geändert?
- Wie geht es Dir nach dem Essen?

Datum: _____

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

☐

☐

☐

☐

☐

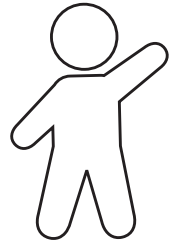
☐

☐

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
<i>Beispiel: 3 Schokocookies insgesamt 60 g</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>19 g</i>	<i>am Schreibtisch, im Büro schnell nebenbei gegessen, müde, Langeweile</i>
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Was fühlst/denkst Du, wenn Du an Deine Ernährung und an Dein Ernährungsverhalten denkst?



Woche 3

Die 3 Neatic-Grundsätze



Rückblick

In der letzten Woche hast Du Dich mit den Themen Motivation und Zielsetzung auseinandergesetzt. Außerdem hast Du eine Bestandsaufnahme Deiner Ernährung und Deines Wohlbefindens gemacht.



Wie war die letzte Woche für Dich? Starte die Woche 3 mit dem Ausfüllen des **wöchentlichen Reflexionsbogens**.

Thema dieser Woche

In Woche 3 beginnt nun Deine Ernährungsumstellung!

Im ersten Teil der Wochenlektion wirst Du zunächst die Bedeutung der Zutaten hinter den Neatic-Grundsätzen genauer kennenlernen. Im zweiten Teil wirst Du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bekommen, wie Du ganz praktisch mit dem Neatic-Programm loslegen kannst.

Warum Grundsätze und keine Regeln?

Diäten basieren auf Regeln, die eine strikte Beachtung erfordern. Der Erfolg ist davon abhängig, dass die Regeln vollumfänglich eingehalten werden. Geschieht dies nicht, funktioniert eine Diät nicht und Schuldgefühle entstehen.

Bei einer Ernährungsumstellung wie dem Neatic-Programm gibt es zwar auch Vorgaben, diese sind aber als Grundsätze zu verstehen, welche flexibler sind als Regeln. Du hast mehr Gestaltungsspielraum innerhalb der Grundsätze, insbesondere wenn das Leben „dazwischenkommt“ und Du Deine Ernährung anpassen musst.

Die 3 Neatic-Grundsätze

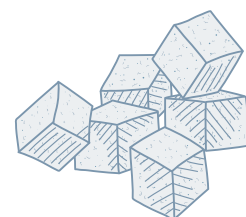
Im Neatic-Programm gibt es drei Grundsätze, die sich auf die folgenden drei Zutaten von Lebensmitteln beziehen:



Aromen



Süßungsmittel



Zucker

Diese drei Zutaten haben nichts mit einer natürlichen Ernährungsweise zu tun. Eine Vermeidung oder Begrenzung dieser Zutaten hat keine Nachteile für Deinen Körper.

Was sind Aromen?

Aromen sind Zutaten, die Lebensmitteln bei der Herstellung zugegeben werden. Sie verleihen diesen einen einzigartigen Geschmack und Geruch. Aromen kommen in einer Vielzahl von Lebensmitteln vor. Du findest sie z. B. häufig in Softdrinks, Chips, Süßigkeiten, Fruchtjoghurts, veganen und vegetarischen Ersatzprodukten sowie in Fertiggerichten.

Aromen sind in der Zutatenliste von Lebensmitteln sehr einfach zu finden, und zwar durch die Wörter „Aroma“ oder „Aromen“. Auch als Wortbestandteile können sie vorkommen, z. B. wie in „Erdbeeraroma“, „natürliches Aroma“ und „Raucharomen“.

Warum solltest Du Aromen vermeiden?

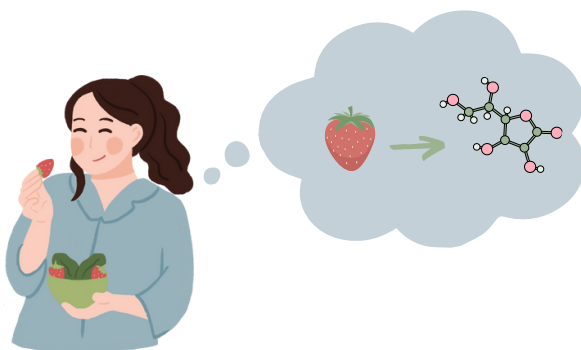
Durch den Zusatz von Aromen werden Lebensmittel aufgrund ihres intensiven, leckeren Geschmacks und Geruchs unwiderstehlich. Du lässt Dich beim Essen dieser Lebensmittel eher von Deinem Appetit als von Deinem Hungergefühl leiten.



Diese Art des Essens wird **hedonisches Essen** oder **Essen aus Freude** genannt.

Ein klassisches Beispiel für diese Situation ist die Tüte Chips. Einmal aufgemacht, kannst Du erst aufhören zu essen, wenn die Tüte leer ist. Dein Sättigungsgefühl spielt dabei keine Rolle.

Zudem entkoppeln Aromen den Geschmack von Lebensmitteln von ihrem Nährstoffgehalt.

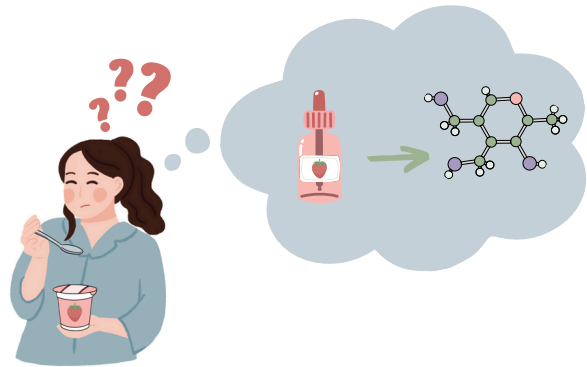


Beim Verzehr eines Lebensmittels lernt der Körper unbewusst, den Geschmack mit den enthaltenen Nährstoffen zu verknüpfen. Isst Du z. B. einen Erdbeerjoghurt mit echten Erdbeeren, lernt Dein Körper, den Erdbeergeschmack mit den Nährstoffen aus der Erdbeere zu verknüpfen.

Beim Verzehr eines weiteren Erdbeerjoghurts erwartet Dein Körper dann aufgrund des Geschmacks wieder diese Nährstoffe. Wenn diese Nährstoffe tatsächlich enthalten sind, wird Dein Körper in seiner Erwartung bestätigt und kann diese Nährstoffe in Zukunft immer besser vorhersagen.

Doch mit zugesetzten Aromen wird die Situation für Deinen Körper verwirrend. Denn ein Joghurt, der nach Erdbeeren schmeckt, kann nun auch bedeuten, dass nur wenige oder sogar gar keine echten Erdbeeren enthalten sind. Somit sind auch nicht die typischen Erdbeer-Nährstoffe enthalten. Das ist dann der Fall, wenn z. B. Erdbeer-Aroma zugesetzt wurde.

Dein Körper weiß, wie viele Nährstoffe er braucht, damit es Dir gut geht und Du gesund bist, und er weiß auch, bei welchem Geschmack er diese erwarten kann. **Ein Geschmack verliert durch die Zugabe von Aromen aber seine Vorhersagefunktion für eine bestimmte Nährstoffzusammensetzung.** Damit Dein Körper sich in diesem Fall sicher sein kann, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden, sorgt er dafür, dass Dein Appetit angeregt wird und Du mehr isst.



Wissenschaftler sprechen von einer **Störung der Geschmack-Nährstoff-Assoziation**.

Was passiert durch die Aufnahme von Aromen?

Zugesetzte Aromen verwirren Deinen Körper, da der Geschmack des Lebensmittels nicht zu den erwarteten Nährstoffen passt. In Kombination mit einem leckeren Geschmack und Geruch wird Dein Appetit gesteigert und Du isst mehr. Dadurch nimmst Du mehr Kalorien zu Dir, als Du benötigst. Auf Dauer führt dies zu einer Gewichtszunahme.

Aufgrund ihrer appetit- und gewichtssteigernden Effekte werden zugesetzte Aromen im Neatic-Programm vermieden.

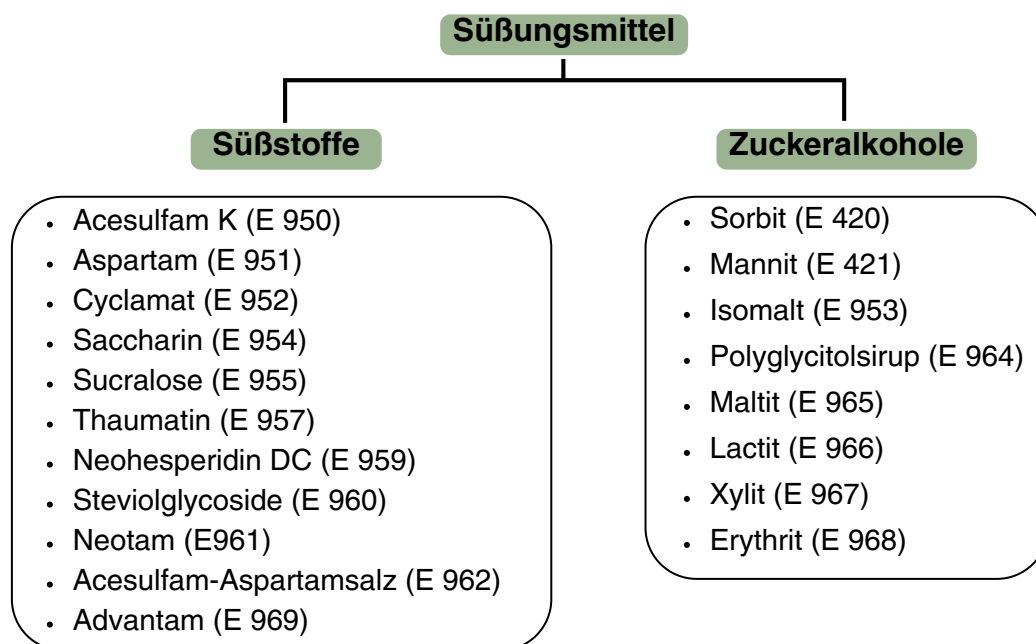
Neatic-Grundsatz Nr. 1: Finden sich in der Zutatenliste die Begriffe „Aroma“ oder „Aromen“, dann vermeide diese Lebensmittel.

Was sind Süßungsmittel?

Süßungsmittel geben Lebensmitteln einen süßen Geschmack, ohne dass Zucker zum Einsatz kommt. Zu den Süßungsmitteln zählen **Süßstoffe** und **Zuckeralkohole**.

Bei **Süßstoffen** handelt es sich um Zucker-Ersatzstoffe, die wenige bis keine Kalorien liefern und eine deutlich höhere Süßkraft, im Vergleich zu Zucker, haben.

Im Vergleich zu Zucker haben **Zuckeralkohole** ungefähr die Hälfte an Kalorien und eine deutlich geringere Süße. Aufgrund ihrer zuckerähnlichen Konsistenz und Eigenschaften werden sie gerne als Ersatzstoff beim zuckerfreien Backen eingesetzt.



Süßstoffe und Zuckeralkohole werden in der Zutatenliste als **Süßungsmittel** bezeichnet. Süßungsmittel werden vor allem in Zero- oder Light-Produkten eingesetzt, die mit einer Verringerung des Zuckergehalts werben.

Warum solltest Du Süßungsmittel vermeiden?

Durch Süßungsmittel werden Lebensmittel aufgrund der leckeren Süße unwiderstehlich. Sie steigern Deinen Appetit und es fällt Dir sehr schwer, mit dem Essen aufzuhören, obwohl Du schon längst satt bist.

Wie bei Aromen wird durch den Konsum von Süßungsmitteln das **hedonische Essen**, also das **Essen aus Freude**, aktiviert.

Zudem entkoppeln Süßungsmittel das süße Geschmackserlebnis von der Kalorienzufuhr. Über Jahrtausende hat ein süßer Geschmack bedeutet, dass Zucker und damit Kalorien über die Lebensmittel aufgenommen werden.



Noch vor dem Herunterschlucken süßer Lebensmittel bereitet Dein Körper die Zuckerverdauung vor. Stoffwechselprozesse werden gestartet und Enzyme und Hormone werden freigesetzt.



Doch mit Süßungsmitteln wird die Situation für Deinen Körper verwirrend. Denn ein süßer Geschmack kann nun auch bedeuten, dass kein Zucker und damit auch keine Kalorien enthalten sind. Das ist dann der Fall, wenn z. B. Süßungsmittel-gesüßte Light-Produkte konsumiert werden.

Die Geschmacksnote „Süß“ verliert also ihre Vorhersagefunktion für Kalorien.



Wissenschaftler sprechen von einer **Störung der Süßgeschmack-Kalorien-Assoziation**.

Was passiert durch die Aufnahme von Süßungsmitteln?

Süßungsmittel verwirren Deinen Körper, da der süße Geschmack des Lebensmittels nicht zu den erwarteten Kalorien passt. In Kombination mit einem süßen Geschmack wird Dein Appetit gesteigert und Du isst mehr. Dadurch nimmst Du mehr Kalorien zu Dir, als Du benötigst. Auf Dauer führt dies zu einer Gewichtszunahme.

Aufgrund ihrer appetit- und gewichtssteigernden Effekte werden Süßungsmittel im Neatic-Programm vermieden.

Neatic-Grundsatz Nr. 2: Findet sich in der Zutatenliste der Begriff „Süßungsmittel“, dann vermeide diese Lebensmittel.

Was sind Zucker?

Bei Zucker wird unterschieden zwischen freien und intrinsischen Zuckern.

Freie Zucker umfassen alle Ein- und Zweifachzucker, die Lebensmitteln während der Herstellung extra zugegeben werden. Dazu zählen Haushaltszucker, Glukose, Fruktose und Mischungen daraus. Aber auch natürlicherweise in Sirup, Dicksaft, Fruchtsaft, Fruchtsaftkonzentrat und Honig vorkommende Zucker sind freie Zucker. Diese freien Zucker werden im Neatic-Programm begrenzt.

Zur Vereinfachung wird der Begriff „Zucker“ als Synonym für „freie Zucker“ verwendet.



Intrinsische Zucker sind dagegen der natürlicherweise vorkommende Fruchtzucker (Fruktose) in Obst und Gemüse sowie Milchzucker (Laktose) in Milch und Milchprodukten. Diese intrinsischen Zucker werden im Neatic-Programm nicht begrenzt.

Zucker verstecken sich häufig hinter anderen Begriffen, die nicht immer sofort als Zucker erkennbar sind. Du kannst Zucker an folgenden **Signalwörtern** in der Zutatenliste erkennen:

- **Zucker** wie Rohrzucker, Traubenzucker, Invertzucker
- **Sirup** wie Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Zuckerrübensirup
- **Saft** wie Orangensaft, Apfelsaft, Agavendicksaft
- **Most** wie Apfelmmost, Traubenmost
- **Ose** wie Glukose, Fruktose, Saccharose
- **Dextrin** wie Maltodextrin, Weizendextrin
- **Honig** wie Blütenhonig, Akazienhonig, Waldhonig

Warum solltest Du Zucker reduzieren?

Auch Zucker aktiviert das **hedonische Essen**, also das **Essen aus Freude**.

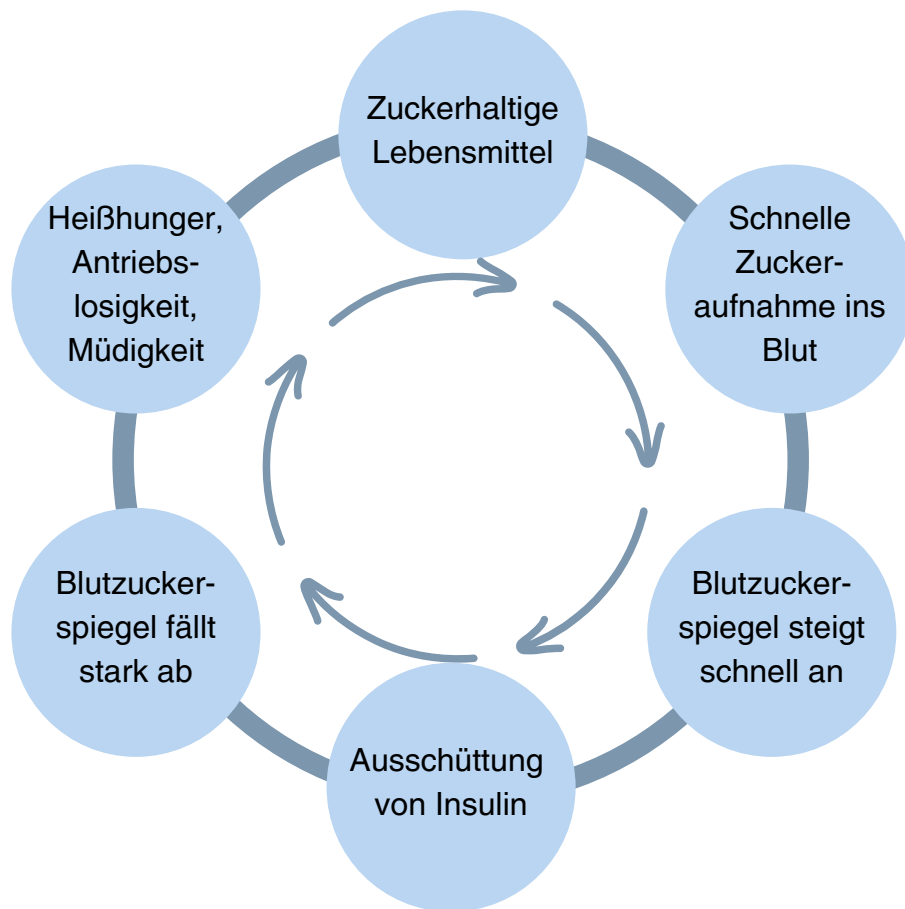
Zuckerreiche Lebensmittel schmecken unfassbar lecker und es fällt Dir schwer, mit dem Essen aufzuhören, wenn Du satt bist. Gerade in Softdrinks, wo sie in Kombination mit zugesetzten Aromen und/oder Süßungsmitteln vorliegen, sind sie unwiderstehlich.

Zudem entgeht Zucker (insbesondere in Getränken) der Energieüberwachung unseres Körpers. Obwohl zum Beispiel zuckergesüßte Softdrinks viele Kalorien enthalten, werden diese von Deinem Körper nicht ausreichend wahrgenommen. Du trinkst daher mehr Kalorien als Du benötigst und wirst trotzdem nicht satt.



Die in Getränken enthaltenen Zucker-Kalorien werden daher auch als **leere Kalorien** bezeichnet.

Außerdem kann ein hoher Zuckerkonsum zu Heißhunger führen:



Neben einer Gewichtszunahme kann ein dauerhaft erhöhter Zuckerkonsum auch zu starken Stimmungsschwankungen führen und sogar das Risiko für Erkrankungen, wie Diabetes mellitus Typ 2, erhöhen.



Wenn Du mehr über Heißhunger auf Süßes erfahren möchtest, kannst Du Dir gerne den passenden Artikel auf der Neatic-Website durchlesen.

Eine zu starke Beschränkung von Zucker ist langfristig meistens nicht umsetzbar. Daher werden Zucker – im Gegensatz zu zugesetzten Aromen und Süßungsmitteln – im Neatic-Programm nicht komplett vermieden, sondern lediglich begrenzt.

Neatic-Grundsatz Nr. 3: Begrenze Zucker auf 280 g pro Woche. Dies entspricht durchschnittlich 40 g pro Tag.

Der Neatic-Grundsatz Nr. 3 ist am schwersten umzusetzen, denn es gibt einiges zu beachten: **Wenn an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste ein Zuckersignalwort vorkommt, wird die Menge des Zuckers, die Du durch das entsprechende Lebensmittel aufgenommen hast, getrackt.** Je weiter vorne eine Zutat in der Zutatenliste steht, umso höher ist ihr Anteil am Gesamtprodukt.

Wenn Dein Lebensmittel Zutaten enthält, die in einer Klammer genauer aufgeschlüsselt werden, gilt, dass alles, was in der Klammer steht, mit zur davorstehenden Zutat dazugehört.

Hier ein Beispiel für Dich:

Ein Quarkdessert enthält folgende Zutaten: Speisequark, Joghurt, **Fruchtzubereitung (Erdbeeren, Honig)**, modifizierte Stärke.

Die dritte Zutat in diesem Beispiel ist die Fruchtzubereitung. Da sie ein **Zucker-Signalwort** in der Klammer enthält, nämlich **Honig**, handelt es sich um ein zuckerhaltiges Lebensmittel und der Zucker dann getrackt werden.



Der **Verzehr von Vielfachzuckern** beispielsweise in Getreiden (z. B. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Reis, Mais, Hirse), Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Linsen) und Kartoffeln ist im Neatic-Programm **ohne Einschränkungen** erlaubt. Der Genuss von Brot, Brötchen, Nudeln und Kartoffelbrei ist ebenfalls nicht begrenzt.

Auch der **Verzehr von Obst** ist **ohne Einschränkung** möglich, solange es in seiner essbaren Gesamtheit gegessen wird. Mit „essbarer Gesamtheit“ ist gemeint, dass beispielsweise der Apfel ohne Kerngehäuse, aber mit Schale oder die Orange nicht ausgepresst, sondern ebenfalls ganz gegessen wird. Im Falle der Orange selbstverständlich ohne Schale.

Auch Trockenobst kann ohne Einschränkung im Neatic-Programm verzehrt werden, solange kein zugesetzter Zucker an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht.

Selbstgemachte Smoothies dürfen getrunken werden, sofern alle essbaren Bestandteile der Frucht verarbeitet werden.



Die meisten industriell hergestellten Fruchtsäfte und Smoothies sowie alle selbst gepressten Säfte werden im Neatic-Programm als Zucker gewertet, da nicht die ganze Frucht verarbeitet wird.



Wenn Du noch mehr über die drei Zutaten und die Idee hinter dem Neatic-Programm erfahren möchtest, lade Dir gerne das kostenlose Buch zum Programm herunter.

Praktische Schritt-für-Schritt-Anleitung für Deinen Start mit dem Neatic-Programm



Schritt 1: Gedankliche Vorbereitung auf Deine Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung braucht Zeit. Mach Dir bewusst, dass Du nun einige Änderungen vornehmen willst. Das geht nicht von heute auf morgen. Sei nicht frustriert, wenn nicht sofort alles klappt, sondern gib Dir Zeit, die Dinge nach und nach anzugehen.

Manchmal geht eine Ernährungsumstellung auch mit negativen Gedanken einher, da Du das Gefühl bekommst, auf leckere Lebensmittel verzichten zu müssen. Der Verzicht auf Aromen kann Dir am Anfang das Gefühl geben, dass irgendwie alles ziemlich fade schmeckt. Durch die Einschränkung von Zucker wird Dir vielleicht auch bewusst, wie „abhängig“ Du doch bist. In diesen Momenten ist es wichtig, dass Du diesen Gedanken nicht nachgibst, sondern Dich ablenkst.

Es kann daher von Vorteil sein, dass Du Dir eine Liste mit Strategien für genau diese Momente überlegst, in denen negative Gedanken entstehen. Diese Liste ist für jeden individuell.

Beispiele für Strategien könnten sein:

- Jemanden anrufen
- Laut Musik hören und aufräumen/putzen
- Einen Spaziergang machen
- Ein Spiel spielen
- Eine Folge Deiner Lieblingsserien schauen
- Ein Kapitel in einem spannenden Buch lesen
- Deine Ziele bzw. Vision Board ansehen

Diese Liste kannst Du im Laufe der Zeit immer wieder ändern und so herausfinden, was für Dich wirklich funktioniert.



Schreibe Dir Deine persönliche Liste gegen negative Gedanken. Nutze dafür das **Arbeitsblatt Deine Notfall-Strategien** am Ende dieser Lektion oder erstelle eine Liste in der Notiz-App Deines Smartphones.

Anschließend kannst Du Dir ansehen, welche Rolle die drei Zutaten (Aromen, Süßungsmittel und Zucker) bisher in Deiner Ernährung gespielt haben. Springe dafür nochmal in Woche 2 und schaue Dir die Einträge in der Neatic-App oder in Deinem Ernährungstagebuch an.



Beantworte anschließend die Fragen auf dem **Arbeitsblatt Auswertung Deines Ernährungstagebuchs** am Ende dieser Lektion.

Am besten startest Du mit allen 3 Neatic-Grundsätzen gleichzeitig. Ist Dir das zu viel auf einmal, dann starte mit den Neatic-Grundsätzen Nr. 1 und Nr. 2.

Neatic-Grundsatz Nr. 3 kann dann folgen, wenn Du die ersten beiden Grundsätze gut verinnerlicht hast. Starte bitte nicht ausschließlich mit Neatic-Grundsatz Nr. 3. Dies kann dazu führen, dass Du zuckerhaltige Lebensmittel gegen Lebensmittel mit Süßungsmitteln austauschst, und das kostet Dich mehr Anstrengung als nötig ist.

Wenn Du mit den Neatic-Grundsätzen Nr. 1 und Nr. 2 startest, kannst Du die folgenden Schritte für Neatic-Grundsatz Nr. 3 nachholen, sobald Du Dich bereit fühlst.



Schritt 2: Bestandsaufnahme

Im zweiten Schritt widmest Du Dich nun Deinen Vorräten. Am besten gehst Du zunächst Deinen Kühlschrank und dann Deinen Gefrierschrank durch. Sortiere die für das Neatic-Programm geeigneten Lebensmittel in ein Fach und alle nicht geeigneten Lebensmittel in ein anderes Fach.

So hast Du eine klare optische Trennung. Anschließend schaust Du Dir die nicht geeigneten Lebensmittel genauer an.

Gehe dabei folgendermaßen vor:

- Alle angebrochenen Lebensmittel kannst Du noch aufessen, denn Lebensmittelverschwendung ist nie gut.
- Lebensmittel, die noch verschlossen sind, kannst Du ebenfalls behalten und noch aufessen. Alternativ kannst Du diese auch spenden oder Du gibst sie Deinen Freunden oder Deiner Familie.
- Lebensmittel, die nicht mehr gut sind, solltest Du entsorgen.

Mit dieser Taktik kannst Du Dir dann auch Deine anderen Vorratsschränke vornehmen. Wichtig ist hierbei eine optische Trennung, damit Du weißt, welche Lebensmittel für Deine Ernährungsumstellung geeignet sind und welche nicht.



Schritt 3: Planen

Nach dieser Bestandsaufnahme kannst Du bei den nicht geeigneten Lebensmitteln schauen, welche Deine Lieblingsprodukte sind bzw. welche Du davon regelmäßig einkaufst. Von diesen kannst Du Dir ein Foto machen und beim nächsten Einkauf ganz bewusst auf die Suche nach Alternativen gehen.

Du kannst Dir auch überlegen, wie Du diese Lebensmittel selbst herstellen kannst, wenn es keine Alternative zu kaufen gibt. Schau hierfür gerne bei den Neatic-Rezepten vorbei.



Leckere Neatic-Rezepte findest Du in der App oder indem Du den QR-Code scannst!



Schritt 4: Umfeld informieren

Der vierte Schritt kann nun der schwierigste oder auch der leichteste Schritt von allen für Dich sein. Erzähle Deinem Umfeld vom Neatic-Programm und was das nun für Deine Essgewohnheiten bedeutet. So wissen Deine Mitmenschen Bescheid, weshalb Du vielleicht beim gemeinsamen Grillen keine Cola mehr trinkst oder Dir beim Filmabend eigene Snacks mitbringst.

Sei Dir bewusst, dass es immer Menschen geben wird, die Dich in Deinem Vorhaben gerne unterstützen, und andere, die kein Verständnis dafür aufbringen können. Lass Dich davon aber nicht verunsichern.



Wochenaufgabe

Starte die Woche mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Start des Neatic-Programms und schreibe Dir zunächst Deine persönliche Liste mit Ablenkungsmöglichkeiten bei negativen Gedanken (**Arbeitsblatt Deine Notfall-Strategien**). Anschließend kannst Du Dir die Rolle der drei Zutaten in Deiner bisherigen Ernährung vor Augen führen, indem Du die Einträge in der Neatic-App oder in Deinem Ernährungstagebuch auswertest (**Arbeitsblatt Auswertung Deines Ernährungstagebuchs**).

Nimm Dir in der Woche ausreichend Zeit für Deine Vorräte und mache eine gründliche Bestandsaufnahme. Je nachdem, wie viele Vorräte Du hast, kann eine Bestandsaufnahme durchaus aufwendiger sein. Wenn Du daher länger als eine Woche brauchst, ist das völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass Du diese gründlich durchführst und Dir ausreichend Zeit für das Planen nimmst.

Deine Arbeitsblätter für Woche 3 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Deine Notfall-Strategien
3. Auswertung Deines Ernährungstagebuchs

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



Schaue Dir aus Woche 2 nochmal Deine Einträge in der Neatic-App oder in Deinem Ernährungstagebuch an. Beantworte anschließend die folgenden Fragen:

Welche der drei Zutaten (Aromen, Süßungsmittel und Zucker) hast Du am häufigsten konsumiert?

Wie viel Zucker hast Du zu Dir genommen?

Gibt es eine Zutat, die fast oder überhaupt nicht vorkam?

Auf welche der Neatic-ungeeigneten Lebensmittel kannst Du ohne Probleme verzichten?

Bei welchen Neatic-ungeeigneten Lebensmitteln wird Dir der Verzicht oder die Begrenzung schwerfallen?

Woche 4

Entstehung von Gewohnheiten



Rückblick

In der letzten Woche hast Du Deine Ernährungsumstellung ganz praktisch begonnen, indem Du Dir die Rolle von Aromen, Süßungsmitteln und Zucker in Deiner Ernährung vor Augen geführt hast. Außerdem hast Du Dir Notfall-Strategien überlegt, falls negative Gedanken zu Beginn Deiner Ernährungsumstellung auftauchen. Weiterhin hast Du eine Bestandsaufnahme Deiner Vorräte nach den 3 Neatic-Grundsätzen gemacht.

Wenn Du noch Vorräte zum Aufbrauchen hast, die nicht Neatic-geeignet sind, ist das nicht schlimm. Die erste Zeit wird eine Art Übergangszeit sein und Deine Ernährung wird sich schrittweise verändern.



Starte in Woche 4 mit dem Ausfüllen des **wöchentlichen Reflexionsbogens**.

Thema dieser Woche

In dieser Woche wird es um die **Identifizierung von ungesunden Gewohnheiten** gehen.

Eine Ernährungsumstellung erfordert nicht nur die Änderung des aktuellen Essverhaltens und der Lebensmittelauswahl, sondern auch eine Änderung der eigenen Handlungsweise.

Gewohnheiten in Bezug auf unsere Ernährung sorgen dafür, dass wir eine Strategie haben, um beispielsweise unsere Langeweile zu überbrücken, mit Stress oder Trauer umzugehen oder uns für Erfolge zu belohnen. In diesen Situationen laufen die Auswahl der Lebensmittel und das Essen oft automatisch ab und wir erhalten die gewünschten positiven Folgen, wie z. B. das Gefühl von Entspannung.

Wenn Du in der Vergangenheit ein paar Kilos abnehmen oder vielleicht auch weniger Zucker essen wolltest, um Dich wieder gut zu fühlen, hat das sicherlich auch für eine gewisse Zeit geklappt. Die Entscheidung zwischen Low Carb, Low Fat, Zuckerfrei und Co. ist nicht das Problem. Das eigentliche Problem liegt darin, dass all diese Strategien typischerweise nicht zu Gewohnheiten werden, da sie langfristig keine positiven Effekte haben, die uns weiter an dieser Strategie festhalten lassen. Jede klassische Diät kommt aufgrund ihrer starren Regeln für die Lebensmittelauswahl und das Essverhalten irgendwann an den Punkt, an dem chronische Hungergefühle und eine Belastung des Soziallebens unvermeidbar sind. Dass solche Strategien zu einer Gewohnheit werden, ist daher ausgeschlossen.

Eine dauerhafte Strategie für eine natürliche Ernährung sowie eine gesunde Einstellung zum Essen kannst Du in zwei Schritten erreichen:

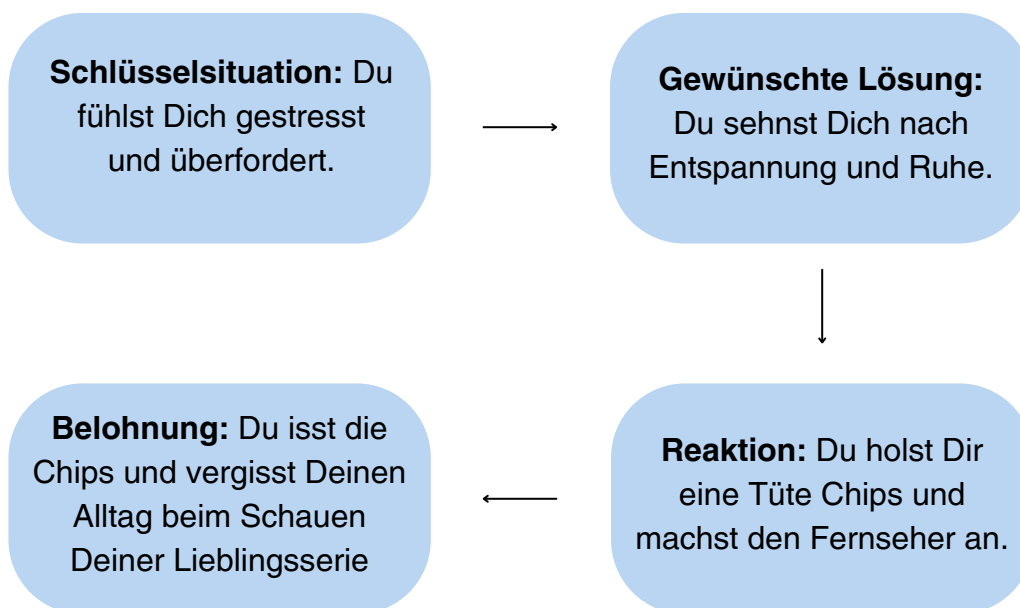
1. Mache Dir zunächst Deine aktuellen Gewohnheiten bewusst und hinterfrage diese hinsichtlich ihrer Wirkung auf Dein Wohlbefinden.
2. Erarbeite eine alternative Strategie und führe diese so lange durch, bis sie zur Gewohnheit wird.

Was sind Gewohnheiten?

Gewohnheiten sind Handlungen, die wir immer wieder nahezu automatisch ausführen, ohne dass wir aktiv darüber nachdenken müssen. Gewohnheiten bedeuten daher Entspannung für unser Gehirn.

Wie entstehen Gewohnheiten?

Gewohnheiten entstehen durch einen Prozess, der aus anfänglich bewusst durchgeführten Handlungen besteht, die zu positiven Ergebnissen führen. Durch eine ständige Wiederholung dieses Prozesses werden die Handlungen mit den Ergebnissen verknüpft. Es entsteht eine Gewohnheit, sobald solche Handlungen automatisch ablaufen, wenn also nicht mehr bewusst über diese nachgedacht wird. Um neue Gewohnheiten aufzubauen, braucht es im Durchschnitt 66 Tage.



Wenn Du dieses Verhalten nun öfters durchführst, wird die Kombination aus Chips und Fernsehen mit dem Gefühl von Entspannung verknüpft. Nach stressigen Tagen wirst Du daher, ohne darüber nachzudenken, mit einer Tüte Chips vor dem Fernseher landen.

Warum brauchst Du neue Gewohnheiten?

Das Problem vieler Gewohnheiten ist, dass sie lediglich auf kurzfristig positive Ergebnisse abzielen und nicht auf langfristige Folgen achten. Wenn Du z. B. nach einem stressigen Tag die Chips vor dem Fernseher isst, dann kann das durchaus kurzfristig positive Gefühle auslösen. Langfristig erhöht sich durch diese Gewohnheit aber das Risiko für Übergewicht, welches wiederum zu weiteren Erkrankungen führen kann.

Solche ungesunden Gewohnheiten zu erkennen und durch neue, bessere Gewohnheiten zu ersetzen, ist der erste Schritt zur Erreichung Deiner Ziele, die Du in Woche 2 aufgeschrieben hast.

Auslöser ungesunder Gewohnheiten

Um Dir Deine Ernährungsumstellung so einfach wie möglich zu machen, ist es wichtig, dass Du für Dich herausfindest, welche Gewohnheiten es gibt, die Dich bisher an einer Veränderung gehindert haben.

Jeder Mensch muss andere Gewohnheiten überwinden. Diese werden vor allem durch einen stressigen Alltag ausgelöst. Aber auch bestimmte Gedanken oder unerwartete Situationen können Auslöser sein.



Sicherlich hast Du schon mal gehört, dass Du nur durch positives Denken Deine Ziele erreichen kannst. Wenn wir allerdings ausschließlich mit Optimismus an unsere Ziele denken und unsere schlechten Gewohnheiten außer Acht lassen, bekommen wir das Gefühl, dass wir unsere Ziele quasi schon erreicht haben. Wir verringern dann unbewusst unsere Anstrengung und lassen uns von aufkommenden Problemen schneller entmutigen. Es ist daher wichtig, die eigenen ungesunden Gewohnheiten zu erfassen und zu reflektieren und diese mit einer positiven Zukunftsvorstellung zu kombinieren.

Im Alltag sorgen soziale Verpflichtungen, wie der Job, die Familie, Freunde oder Haustiere, für viele Entscheidungen. Jede dieser Entscheidungen braucht ein Mindestmaß an Konzentration und erfordert damit Energie. Daher ist es kaum verwunderlich, wenn zum Abend hin immer weniger rationale Entscheidungen getroffen werden können. Je entscheidungsmüder wir sind, umso mehr lassen wir uns von unseren Gewohnheiten leiten, da unser Gehirn dringend eine Pause braucht.



Ein erwachsener Mensch trifft durchschnittlich 35.000 Entscheidungen am Tag. Davon brauchen wir ca. 200 Entscheidungen, um zu klären, ob, was, wann, wo und mit wem wir etwas essen oder trinken wollen.

Unser Essverhalten leidet besonders häufig unter der abendlichen Entscheidungsmüdigkeit. Um den Tag entspannt ausklingen zu lassen, ist ein leckeres und vor allem schnelles Esse gefragt. Dass dann Fertiggerichte, Lieferdienste oder das Plündern der Snackschublade gewinnen, ist nachvollziehbar.

Denkmuster als Verstärker ungesunder Gewohnheiten

Ungesunde Gewohnheiten werden häufig durch bestimmte Denkmuster verstärkt. Stell Dir vor, Du bist auf einer Party und hast Dich beim Essen bisher gut an die 3 Neatic-Grundsätze gehalten. Bei den Getränken hast Du bisher Wasser getrunken, bis Dir ein Softdrink angeboten wurde, den Du, ohne nachzudenken, getrunken hast.

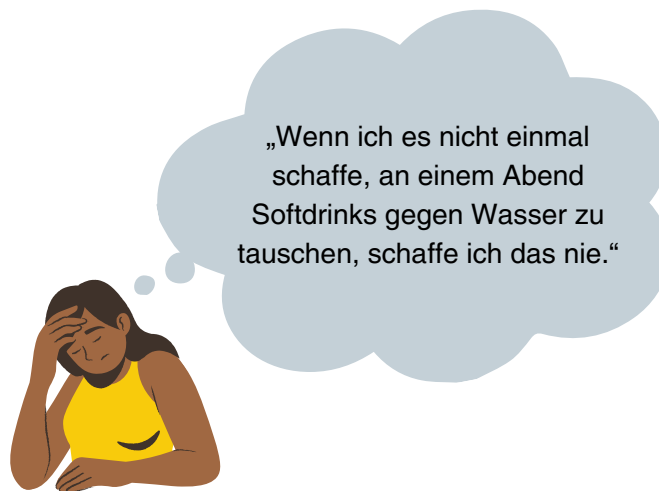
Solche Situationen kommen vor. Nicht jeder Tag kann zu 100 % perfekt laufen. Bestimmte Denkmuster können diese Situation jedoch deutlich verschlimmern, wie anhand der folgenden Beispiele dargestellt:

Übertreibungen und Untertreibungen



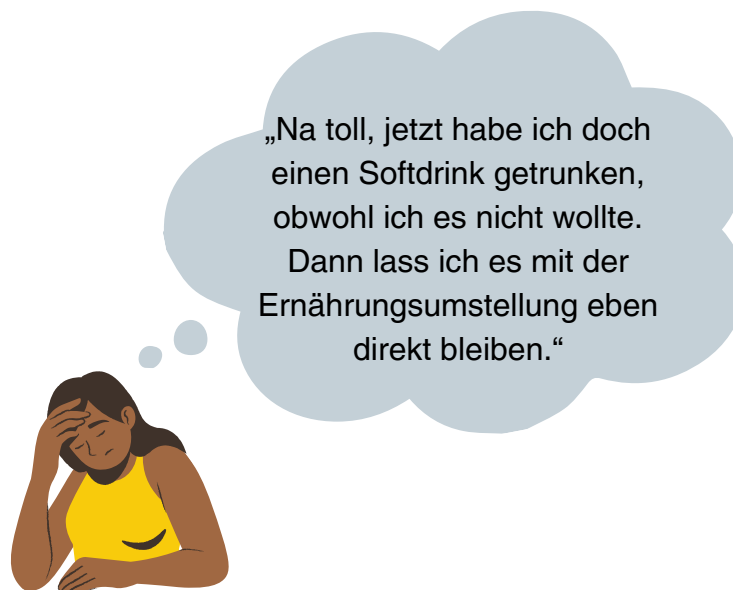
Beide Denkmuster führen dazu, dass wir wieder in unsere alten Essensmuster zurückfallen.

Verallgemeinerung



Hier wird die aktuelle Situation stark verallgemeinert und es werden voreilige Schlussfolgerungen gezogen. Dabei kommen häufig Wörter wie „immer“ oder „nie“ zum Einsatz.

Alles-oder-Nichts-Denken



Besonders ausgeprägt ist dieses Denkmuster bei Menschen, die immer alles perfekt machen wollen. Die innere kritische Stimme äußert bei schwierigeren Vorhaben starke Zweifel und rät zum schnellen Aufgeben.

Sollte-Denken



Wir sind uns darüber bewusst, was wir tun sollten, aber wir machen es nicht. Aus einem „Ich sollte“ wird selten ein „Ich mache“. Das führt auch dazu, dass wir Vorhaben, wie eine Ernährungsumstellung, nur halbherzig oder gar nicht erst beginnen.



Wochenaufgabe

Gewohnheiten entstehen durch die Verknüpfung einer Handlung mit positiven Ergebnissen. Das heißt, hinter jeder Gewohnheit in Bezug auf Dein Essverhalten steht ein bestimmtes Motiv für Deine Lebensmittelauswahl.

Beschäftige Dich im Laufe der Woche mit den Motiven für Deine Lebensmittelauswahl, die Dich bisher von einer natürlichen Ernährung und einer gesunden Einstellung zum Essen abgehalten haben.

Schaue Dir dafür in Deinem Ernährungstagebuch die Spalte an, in die Du geschrieben hast, warum und in welcher Situation Du das Lebensmittel gegessen hast. Welches Motiv steckt dahinter? Bedenke, dass auch mehrere Motive hinter Deiner Lebensmittelauswahl stecken können.

Wenn Dir nicht klar ist, welches Motiv dahinterstecken könnte, dann versetze Dich gedanklich nochmal in die Situation zurück, in der Du das Lebensmittel gegessen hast. Wenn Du z. B. nur aufgeschrieben hast, dass Du Kekse im Büro in der Kaffeeecke gegessen hast, kannst Du Dich Folgendes fragen: „Nach was habe ich mich in dieser Situation gesehnt bzw. was wollte ich mit den Keksen erreichen?“

War es vielleicht der Wunsch nach einer kurzen Pause, weil Du Dich überfordert gefühlt hast oder weil Du einfach nur müde warst?

Führe eine Strichliste, wie oft welche Motive vorkommen. Nutze dafür das **Arbeitsblatt Motive für Deine Lebensmittelauswahl** am Ende dieser Lektion.

Kannst Du ein Muster erkennen? Gibt es Motive, die häufiger vorkommen und wenn ja, um welche Situationen handelt es sich? Mach Dir mit Hilfe dieses Arbeitsblattes bewusst, welche Gedanken und Gefühle Du mit bestimmten Lebensmitteln verbindest.

Wenn Dir im Laufe der nächsten Wochen noch weitere Motive auffallen, kannst Du Deine Liste immer erweitern.

Deine Arbeitsblätter für Woche 4 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Motive für Deine Lebensmittelauswahl

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Bitte beachte, dass Deine Lebensmittelauswahl mehrere Motive als Grund haben kann, wie z. B. eine Kombination aus Stress und Frust.

MOTIVE	HÄUFIGKEIT
Hungergefühl	
Appetit	
Stress	
Überforderung	
Traurigkeit	
Enttäuschung	
Unzufriedenheit	
Frust	
Einsamkeit	
Belohnung	
Neugierde	
Langeweile	
Zeitmangel	
Unlust	
Tradition z. B. Du isst Plätzchen, weil Weihnachten ist.	
Soziale Gründe z. B. Du trinkst Eistee beim Grillen mit Freunden, weil alle einen trinken.	
Gesundheitsüberlegungen z. B. Du isst einen Apfel, weil er gesund ist, nicht weil er Dir schmeckt.	
Krankheitserfordernisse z. B. Du isst wegen Deiner Diabetes-Erkrankung eine Mahlzeit mit wenigen Kohlenhydraten.	

[illegible]

Woche 5

Gewohnheiten beim Einkaufen & Kochen



Rückblick

In der letzten Woche hat sich alles um das Thema Gewohnheiten gedreht. Du hast gelernt, wie Gewohnheiten entstehen und warum sie wichtig sind. Anhand Deines Ernährungstagebuchs hast Du Motive erarbeitet, die hinter Deiner Lebensmittelauswahl stecken.

Diese Motive sind der Auslöser für ungesunde Gewohnheiten. In den nächsten Wochen werden diese Motive in Bezug auf verschiedene Situationen im Neatic-Programm aufgegriffen.



Ist es Dir schwergefallen, die Motive hinter Deiner Lebensmittelauswahl zu erkennen? Reflektiere dies in Deinem **wöchentlichen Reflexionsbogen**.

Thema dieser Woche

In dieser Woche geht es zunächst um die Motive, die bei vielen Menschen beim **Einkaufen** und **Kochen** eine große Rolle spielen und ihnen daher bei einer Ernährungsumstellung im Weg stehen können: **Zeitmangel**, **Überforderung** und **Unlust**.

Einkaufen und Kochen kosten Zeit, und nach einem stressigen Tag würden wir gerne auf beides verzichten und direkt zum Essen vorspulen. Wir greifen daher häufig zu Fertiggerichten oder bestellen uns etwas bei einem Lieferdienst. Allerdings ist das Kochen von geeigneten Mahlzeiten und damit auch das Einkaufen für eine Ernährungsumstellung unumgänglich.

Im Laufe dieser Lektion geht es daher darum, wie Einkaufen und Kochen etwas angenehmer und zeiteffektiver gestaltet werden können. Nicht alle Tipps werden zu Dir und Deinem Alltag passen. Vielleicht kochst Du gerne, gehst aber nicht gerne einkaufen oder Du machst beides nicht gerne. Vielleicht hast Du aber auch gar keine Probleme in diesen Bereichen.

Nimm Dir aus dieser Lektion das mit, was Dich anspricht. Wenn Du bereits ein Koch- und Einkaufsprofi bist, kannst Du in dieser Lektion vielleicht noch ein paar neue Strategien kennenlernen und ausprobieren.

Einkaufen

Warum der Einkauf mit wenig Lust verbunden ist, liegt hauptsächlich an der Zeit, die dieser benötigt. In einem stressigen Alltag erscheint es manchmal unmöglich, die Zeit dafür aufbringen zu können. Aber auch Überforderung mit dem großen Lebensmittelangebot und Unlust aufgrund der vielen anderen Menschen im Supermarkt spielen eine Rolle.



Motiv: Zeitmangel beim Einkaufen

Die Vorbereitung

Um möglichst viel Zeit beim Einkaufen einzusparen, lautet das Ziel: **an möglichst wenigen Tagen in der Woche einkaufen und den eigentlichen Einkauf so effizient wie möglich gestalten.**

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, dass Du vorbereitet bist. Um im Idealfall nur einmal die Woche einkaufen zu gehen, benötigst Du einen Essensplan. Zu Beginn musst Du nicht jede Mahlzeit planen, die Du am Tag isst. **Starte erstmal mit einer Mahlzeit und steigere Dich.** Isst Du beispielsweise zum Frühstück immer das Gleiche, kannst Du direkt mehr einkaufen, sodass Du für die Woche genug hast. Das erfordert nur eine minimale Planung. Du kannst es erstmal dabei belassen und schauen, wie Du damit zurechtkommst. Anschließend kannst Du entweder anfangen, Deine anderen Hauptmahlzeiten für die Woche zu planen oder Du konzentrierst Dich auf Snacks und schaust, dass Du davon genug im Haus hast.

Wenn Du Deinen Essensplan erstellt hast, ist es natürlich sinnvoll, auch direkt eine Einkaufsliste zu schreiben.



Für die Erstellung Deines Essensplans und Deiner Einkaufsliste kannst Du die **Arbeitsblätter Dein Essensplan** und **Deine Einkaufsliste** am Ende dieser Lektion nutzen.



Beide Arbeitsblätter kannst Du Dir an Deinen Kühlschrank hängen, sodass Du immer schnell einen Blick darauf werfen oder etwas ergänzen kannst. Im Hinblick auf die Hauptmahlzeiten lohnt sich ein Essensplan, da Du an Tagen, an denen Du viele Termine hast, etwas Schnelles einplanen kannst.

Ein Essensplan bedeutet aber nicht, dass Du genau das essen musst, was Du an diesem Tag geplant hast. Die meisten frischen Lebensmittel halten sich ein paar Tage im Kühlschrank, wodurch Du flexibler bist.

Wenn Du auf Stift und Papier verzichten möchtest, kannst Du auch auf eine Einkaufslisten-App oder Notiz-App zurückgreifen.

Einkaufsmöglichkeiten

1. Der Supermarktbesuch

Für die meisten Menschen heißt einkaufen, zum nächstliegenden Supermarkt zu fahren. In diesem Fall kann es Dir helfen, wenn Du das Einkaufen als einen festen Termin in Deinen Kalender einträgst, anstatt es wöchentlich auf Dich zukommen zu lassen. Um noch mehr Zeit zu sparen, kannst Du das Einkaufen auch mit anderen Terminen verbinden oder Du gehst direkt nach der Arbeit einkaufen.

Als weitere Unterstützung kannst Du Deine Einkaufstaschen direkt im Auto lagern, so hast Du sie immer parat und griffbereit. Oder Du lässt Dich an Deinem festen Einkaufstag mit Hilfe einer digitalen Erinnerung an das Mitnehmen der Taschen erinnern, bevor Du das Haus verlässt.



2. Abhol- und Lieferdienste von Supermärkten

Wenn der Supermarkt Deiner Wahl einen Abholdienst anbietet, kannst Du Dir die Zeit für die Produktsuche im Markt vor Ort sparen und Deine online bestellten Lebensmittel direkt abholen. Lieferdienste ermöglichen es Dir außerdem, dass Du Deine online bestellten Lebensmittel bis an die Haustür geliefert bekommst.

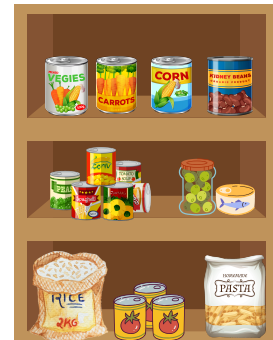
Bedenke jedoch, dass Lieferdienste oft mit höheren Kosten einhergehen. Zudem kannst Du Deine Lebensmittel nicht selbst auswählen, was insbesondere bei frischem Obst und Gemüse ein Nachteil sein kann.



3. Vorratshaltung

Natürlich wird es Tage geben, an denen das Einkaufen auf der Strecke bleibt. Für solche Fälle kann eine Vorratshaltung mit Notfalllebensmitteln sinnvoll sein.

Dafür eignen sich besonders Lebensmittel, die lange haltbar sind, solange Du sie trocken und lichtgeschützt lagerst, wie z. B. Nudeln, Reis oder Konserven. Wenn Du einen Gefrierschrank hast, kannst Du zusätzlich gefrorenes Obst und Gemüse sowie tiefgekühlte Fertiggerichte, die zu den Neatic-Grundsätzen passen, kaufen. Außerdem kannst Du Brot und andere Backwaren wunderbar einfrieren und bei Bedarf auftauen.



Am Ende dieser Lektion findest Du die **Liste Vorratshaltung** mit vielen Lebensmitteln, die sich dafür eignen.

Motiv: Überforderung beim Einkaufen

Supermärkte können ziemlich überfordernd sein. Viele Menschen, die große Auswahl, aber auch die Lautstärke und die Helligkeit überfordern unsere Sinne. An manchen Tagen ist das einfach zu viel und wir bestellen lieber etwas zu Essen, das wir bequem nach Hause geliefert bekommen.

Wie beim Motiv Zeitmangel ist es auch bei diesen Motiven sinnvoll, mit einer guten Vorbereitung zu starten. Schreibe Dir eine Einkaufsliste. Wenn Du immer im gleichen Supermarkt einkaufen gehst, kannst Du Dir auch Deine Liste nach dem Aufbau des Supermarktes schreiben. Das hilft dabei, dass Du Dich nur auf die Lebensmittel fokussierst, die Du auch kaufen willst und nicht so viel im Supermarkt hin und her laufen und suchen musst.

Wenn Dich das Ambiente im Supermarkt überfordert, kannst Du auch auf die Abhol- und Lieferdienste der Supermärkte zurückgreifen. Manche Supermärkte bieten auch eine „stille Stunde“ an, in der alle Geräusche auf ein Minimum beschränkt werden und das Licht gedimmt wird.

Bezüglich der Menschenmassen kann es sinnvoll sein, nicht zu den Hauptzeiten einkaufen zu gehen. Kurz vor Ladenschluss oder direkt zur Ladenöffnung sind unter der Woche eher weniger Menschen beim Einkauf.

Motiv: Unlust beim Einkaufen

Es kann auch sein, dass bei der Vorstellung, in einem vollen Supermarkt den Wocheneinkauf machen zu müssen, die Unlust die Oberhand gewinnt.

In diesem Fall kannst Du Dich am Motiv: Überforderung beim Einkauf orientieren.

Kochen

Auch beim Kochen spielt der Faktor Zeit eine große Rolle. Außerdem sind wir nach einem langen Tag häufig entscheidungsmüde und haben schlichtweg keine Lust, uns noch zu überlegen, was wir kochen können. Wir wollen auch nicht so viel Zeit dafür in der Küche verbringen. Aber auch Überforderung mit dem Thema Kochen kann ein Motiv hinter der Entscheidung für Fertiggerichte oder den Lieferdienst sein.



Neben den Gründen, die gegen das Kochen sprechen, gibt es einige, die dafürsprechen:



Motiv: Überforderung beim Kochen

Für Kochanfänger – Wie kannst Du mit dem Kochen anfangen?

Aller Anfang ist schwer – gar keine Frage! Befrei Dich von unrealistischen Erwartungen. Kochen bedeutet nicht, dass Du ein 3-Gänge-Menü zaubern musst. Es ist unrealistisch zu denken, dass Du von Anfang an jede Mahlzeit von Grund auf selbst zubereitest. Starte daher so einfach wie möglich.

Einfache Gerichte auswählen!



Tipp 1:

Gehe auf die Suche nach einfachen Gerichten. Das können Gerichte sein, die aus wenigen Komponenten bestehen oder bei denen Du Dir Convenience-Produkte zunutze machst.

Convenience-Produkte sind z. B. Produkte wie Konserven, fertige Teige, Saucen, Pestos oder sogar Nudeln aus dem Kühlregal, welche zum Teil nur noch aufgewärmt werden müssen. Innerhalb dieser Lebensmittelgruppen gibt es viele Produkte, die für das Neatic-Programm geeignet sind. Wenn Du mehr Erfahrung hast und routinierter bist, kannst Du anfangen, Mahlzeitenkomponenten, wie z. B. eine Tomatensauce, selbst herzustellen.

Auch Fertiggerichte gehören zur Gruppe der Convenience-Produkte. Fertiggerichte aus der Tiefkühltheke im Supermarkt sind zum Teil Neatic-geeignet. Für die Zubereitung dieser Gerichte brauchst Du nur eine Mikrowelle oder alternativ eine Pfanne oder einen Topf. Es gibt auch viele Suppen oder Eintöpfe im Glas oder in der Konserve, die ebenfalls zu den Neatic-Grundsätzen passen.



Am Ende dieser Lektion findest Du die **Liste Einfache Rezeptideen** und einige **Grundrezepte**.

Außerdem muss es nicht immer eine warme Mahlzeit sein. Du kannst Dir auch belegte Brote machen oder ein Müsli mit Obst. Manchmal reicht auch ein leckerer, selbstgemachter oder gekaufter Aufstrich aus, den Du z. B. mit Gemüsesticks oder einer Brezel isst.

Auch die Lieblingsgerichte aus der Kindheit sind häufig einfach und schnell zubereitet. Was hast Du gerne als Kind gegessen? Vielleicht enthält das Gericht schon Zutaten, die für das Neatic-Programm geeignet sind, oder Du kannst es mit Alternativen abwandeln.

Geschmack beachten!**Tipp 2:**

Achte darauf, dass Du Gerichte kochst bzw. Zutaten verwendest, die Dir schmecken. Du solltest Dich auf Deine Mahlzeit freuen und sie mit Genuss essen können.

Gemeinsam geht's am besten!**Tipp 3:**

Hast Du Freunde oder Familienmitglieder, die gerne kochen? Vielleicht können sie Dir mit Rat und Tat zur Seite stehen. Das gemeinsame Kochen ist außerdem eine schöne Möglichkeit, eine wunderbare Zeit mit Deinen Lieblingsemenschen zu verbringen.

Motiv: Unlust beim Kochen**Für Koch-Gelangweilte – Wie kannst Du mehr Freude am Kochen haben?**

Um Dir die Zeit während des Kochens so angenehm wie möglich zu gestalten, kannst Du Dir eine motivierende Playlist anmachen oder Du nutzt die Zeit, um all die Podcast-Folgen zu hören, für die Du nie Zeit findest. Weitere Ablenkung kann auch die Lieblingsserie schaffen, die nebenbei läuft oder Du telefonierst in der Zeit mit jemandem.

Du kannst Dich auch mit Freunden einmal die Woche verabreden und ihr probiert gemeinsam neue Rezepte aus. Das hat den Vorteil, dass Du vielleicht nicht nur das ein oder andere neue Lieblingsrezept, sondern auch wieder Spaß am Kochen findest.

Wenn Du wirklich nicht die Motivation zum Kochen aufbringen kannst, sind Neatig-geeignete Fertiggerichte wie Eintöpfe, Suppen oder Tiefkühlgerichte eine gute Lösung.



Motiv: Zeitmangel beim Kochen

Für Koch-Eilige – Wie kannst Du Zeit beim Kochen sparen?

In diesem Fall kannst Du darauf achten, einfache Gerichte zu kochen. Diese gehen häufig schnell und Du minimierst dadurch die Zeit in der Küche. Ein Vorrat an Convenience-Produkten, die zu den Neatic-Grundsätzen passen, kann Dir ebenfalls helfen, Zeit beim Kochen einzusparen.

Für die Situationen, in denen Du wirklich gar keine Zeit zum Kochen hast, kannst Du Dir, wie die Koch-Gelangweilten, einen Vorrat an Neatic-geeigneten Fertiggerichten anlegen oder Du bereitest Dir einfache Gerichte wie ein belegtes Brot oder Müsli mit Obst zu.

Eine weitere Methode, um das Kochen zeiteffektiver zu gestalten, ist Meal Prep. Meal Prep ist eine Abkürzung, die für Meal Preparation (= Mahlzeitenvorbereitung) steht.

Meal Prep kann auf ganz unterschiedliche Weisen durchgeführt werden. Du kannst beispielsweise immer die doppelte Menge kochen, sodass Du direkt am nächsten Tag noch eine warme Mahlzeit hast. Dadurch musst Du nur alle zwei Tage kochen. Du kannst aber auch deutlich mehr kochen und die Reste einfrieren und dann bei Bedarf auftauen. Oder Du bereitest nur einzelne Mahlzeitkomponenten in einer größeren Menge zu und nutzt die Reste, um bei der Zubereitung an anderen Wochentagen Zeit einzusparen. Das Ziel ist die Vor- und Zubereitung ausgewogener und frischer Mahlzeiten mit überschaubarem Aufwand.



Für weitere Informationen kannst Du Dir den Blogbeitrag [Meal Prep: Was ist das eigentlich und wie funktioniert das?](#) auf der Neatic-Website durchlesen.

Die Meal Prep-Methode eignet sich auch gut für Snacks. Du kannst einmal in der Woche Deine Lieblingssnacks für die gesamte Woche zubereiten und diese dann portionsweise einfrieren. So kannst Du immer welche auftauen, wenn Du sie brauchst und bist auch unterwegs immer bestens mit Neatic-Snacks versorgt.



In der Neatic-App und auf der Website findest Du viele leckere Rezepte für Riegel oder Muffins. Diese lassen sich super einfrieren und Du kannst sie dann bei Bedarf auftauen.



Wochenaufgabe

Setze Dich im Laufe der Woche mit Deinen Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen auseinander. **Um Dich nicht zu überfordern, wähle zunächst eine Gewohnheit aus, die Du ändern möchtest.** Dies kann z. B. sein, dass Du Dein Frühstück für eine Woche planst und diese Lebensmittel dann einkaufst oder dass Du anfängst, den gesamten Wocheneinkauf an einem Tag in der Woche zu machen. Nutze hierfür die **Arbeitsblätter Dein Essensplan** und **Deine Einkaufsliste**.

Beim Aufbau solcher Gewohnheiten kann Dir das **Arbeitsblatt Deine Gewohnheitsänderung** helfen. Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes kannst Du sogenannte **Wenn-Dann-Pläne** verfassen. Bei dieser Art der Planung geht es darum, konkret zu formulieren, wie Du auf ein bestimmtes herausforderndes Ereignis reagieren wirst.

Ein Beispiel könnte wie folgt aussehen:

Du möchtest Dir angewöhnen, an einem festen Tag in der Woche direkt nach der Arbeit einkaufen zu gehen. Um die Voraussetzung zu schaffen, willst Du morgens, wenn Du aus dem Haus gehst, die Einkaufstaschen mitnehmen. Damit Du diese Gewohnheit aufbaust, kannst Du Dir eine wöchentliche Erinnerung in Deinem Smartphone einspeichern, die Dich morgens immer daran erinnert.

Dein Wenn-Dann-Plan kann in diesem Fall wie folgt lauten: „**Wenn** mich mein Smartphone an die Mitnahme der Einkaufstaschen erinnert, **dann** packe ich diese direkt in meinen Rucksack.“

Mit Hilfe dieser Vorgehensweise wird eine Situation mit einem Verhalten verknüpft. Dieser festgelegte Handlungsverlauf macht es langfristig für Dich leichter, auch wirklich das zu tun, was Dich zum Ziel führt.

Wenn Du die erste Gewohnheit geändert hast und Dich sicher in der Umsetzung fühlst, dann kannst Du Dir die nächste Gewohnheit vornehmen.

Im Laufe der nächsten Wochen wirst Du immer mal wieder daran erinnert werden, ob es eventuell Zeit ist, mit einer weiteren Gewohnheitsänderung zu starten. Fühle Dich davon aber nicht unter Druck gesetzt und nimm Dir erst dann eine zweite Gewohnheitsänderung vor, wenn Du Dich dazu bereit fühlst.

Die Änderung von Gewohnheiten ist Dein Trainingsplan, um langfristig Deine Ernährung nach den Neatic-Grundsätzen umzustellen.

Deine Arbeitsblätter für Woche 5 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Dein Essensplan
3. Deine Einkaufsliste
4. Deine Gewohnheitsänderung

Zusatzinformationen aus Woche 5 im Überblick:

- Vorratsliste
- Einfache Rezeptideen
- Grundrezepte

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag

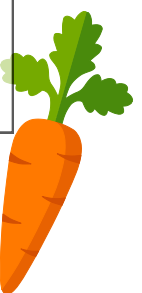


Samstag

Sonntag

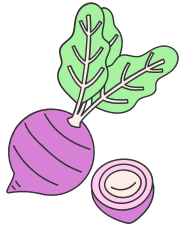
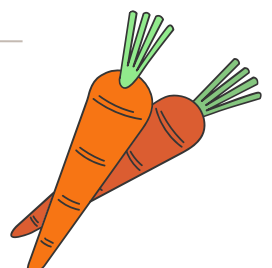
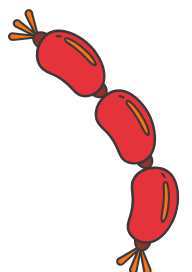
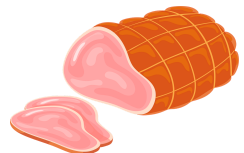
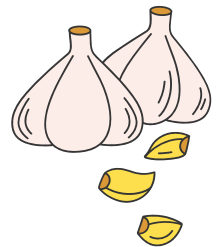
Notizen





Gewohnheit 1:**Wenn:****Dann:****Gewohnheit 2:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 3:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 4:****Wenn:****Dann:**

Gewohnheit 5:**Wenn:****Dann:****Gewohnheit 6:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 7:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 8:****Wenn:****Dann:**

**OBST/GEMÜSE**☐ Knoblauch☐ Zwiebeln**KONSERVEN/GLÄSER**☐ Bohnen☐ Brotaufstrich & Honig☐ Gewürzgurken☐ Kichererbsen☐ Kokosmilch☐ Linsen☐ Mais☐ Nudelsaucen☐ Pesto☐ Suppen & Eintöpfe☐ Tomaten, passiert & gehackt☐ Würstchen**SNACKS**☐ Müsliriegel☐ Nüsse☐ Salzgebäck☐ Salzstangen☐ Trockenobst**TIEFKÜHLWARE**☐ Brot, Toastbrot, Laugengebäck☐ Gemüse z.B. Spinat, Brokkoli☐ Obst z.B. Beerenmix☐ Tiefkühlgerichte☐ fertige Teige z.B. Blätterteig**GEWÜRZE**☐ Brühe☐ Curry☐ Kräuter☐ Muskat☐ Paprika☐ Pfeffer☐ Salz**WEITERE VORRÄTE**☐ Backkakao☐ Backpulver☐ Couscous☐ Essig & Öl☐ Haferflocken☐ H-Milch oder Pflanzendrink☐ Kaffee☐ Knäckebrot☐ Linsen☐ Mehl☐ Nudeln☐ Reis☐ Senf☐ Speisestärke☐ Tee☐ Tomatenmark☐ Trockenhefe☐ Vanillezucker☐ Zucker

Achte beim Kauf aller Produkte darauf, dass sie frei von Aromen und Süßungsmitteln sind und tracke den Zucker in süßen Gerichten.

Nudelgerichte



Nudeln mit Tomatensauce oder Pesto

Gekochte Nudeln Deiner Wahl
Tomatensauce und Pesto als
Convenience-Produkt verwenden

Nudeln mit Bolognesesauce

Gekochte Nudeln Deiner Wahl
Bolognesesauce als Convenience-Produkt
verwenden

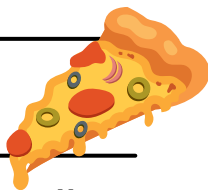
Nudeln mit Linsenbolognese

Gekochte Nudeln Deiner Wahl
Tomatensauce als Convenience-Produkt
verwenden und mit gekochten roten
Linsen vermischen

Nudelauflauf mit Gemüse und/oder Hähnchen

Gekochte Nudeln Deiner Wahl
Nudeln, Hähnchen, tiefgefrorene
Gemüsemischung und Tomatensauce aus
dem Glas vermischen und mit Käse
überbacken

Pizzagerichte



Pizzabrötchen oder Pizzabaguette

Brötchen, Baguette oder Toast kaufen
Belag: Gemüse und Aufschnitt Deiner
Wahl

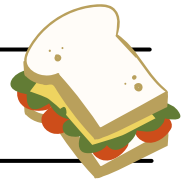
Selbstgemachte Pizza

Fertigen Teig verwenden
Belag: Gemüse und Aufschnitt Deiner
Wahl

Selbstgemachter Flammkuchen

Fertigen Teig verwenden
Belag: Schmand und Schinkenwürfel

Herzhafte Gerichte



Belegtes Brot

Wahlweise mit Ei, Käse, Wurstaufschnitt
oder vegetarischem Aufstrich Deiner Wahl

Rührei

Mit Gemüse und/oder Käse

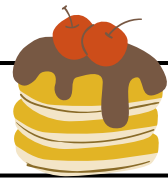
Kartoffelecken mit Quark-Dip

Quark-Dip als Convenience-Produkt
verwenden

Antipasti mit Laugenbrezel oder Baguette

Fertige Antipasti verwenden
Baguette kaufen

Süße Gerichte



Pfannkuchen

Grundrezept
Topping: Zucker & Zimt, Obst

Waffeln

Grundrezept
Topping: Apfelmus, Schlagsahne, Obst

French Toast

Grundrezept
Topping: Puderzucker, Obst

Porridge

Haferflocken mit Milch
Topping: Obst, Trockenfrüchte oder
Nussmus

10 Min.

1 Portion

8 g Zucker/Portion

ZUTATEN:

2 Scheiben Toast

1 Ei

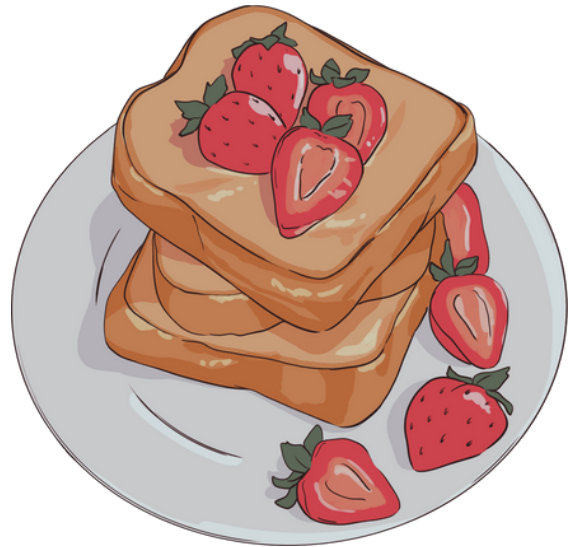
75 ml Milch

1 TL Zucker

1 EL Butter



FRENCH TOAST

**ZUBEREITUNG:**

Das Ei mit der Milch in einer flachen Schüssel vermischen. Die Toastscheiben toasten und anschließend in die Ei-Milch-Mischung legen, bis sie sich vollgesaugt haben. In einer Pfanne die Butter und den Zucker erhitzen und die Toastscheiben darin anbraten.

GUTEN APPETIT!

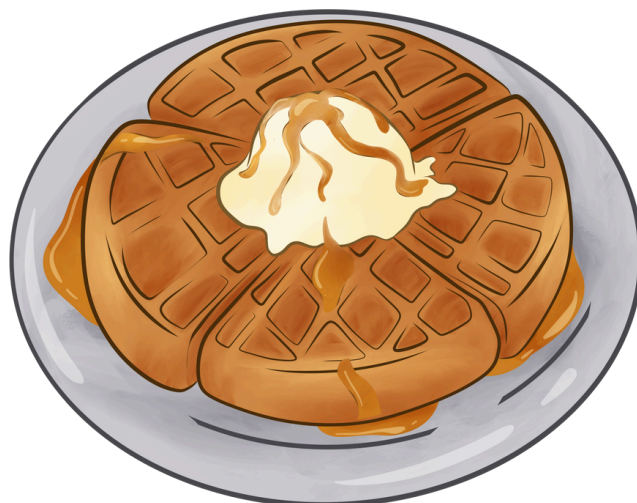
10 Min.

10 Waffeln

10 g Zucker/Waffel

ZUTATEN:

125 g weiche Butter
100 Zucker
3 Eier
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
200 ml Milch

**WAFFELN****ZUBEREITUNG:**

Butter, Zucker und Eier verrühren. Mehl, Backpulver und Salz ebenfalls verrühren und anschließend zu dem Teig geben und unterrühren. Zum Schluss die Milch nach und nach dazugeben und ebenfalls unterrühren. Das Waffeleisen vorheizen und ca. 2 EL Teig auf das Waffeleisen geben.

GUTEN APPETIT!

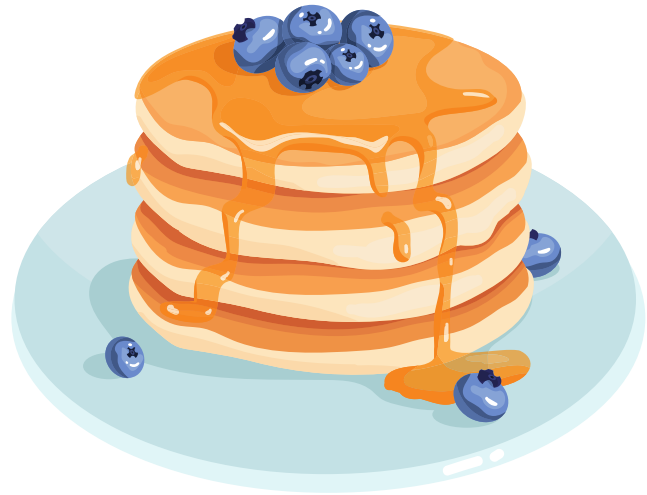
15 Min.

8 Pfannkuchen

0 g Zucker/Pfannkuchen

ZUTATEN:

2 Eier
200 ml Milch
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
200 g Mehl
60 ml Mineralwasser
Öl zum Anbraten



PFANNKUCHEN

ZUBEREITUNG:

Eier, Milch, Salz, Zucker, Mehl und Mineralwasser zu einem Teig verrühren. Anschließend 1 kleine Schöpfkelle Teig in eine heiße Pfanne geben. Wenn sich Bläschen gebildet haben, den Pfannkuchen einmal wenden und von der anderen Seite ausbacken.

GUTEN APPETIT!

Woche 6

Emotionales Essen



Rückblick

In der letzten Woche ging es um Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen, die mit den Motiven Zeitmangel, Überforderung und Unlust verbunden sind, und wie Du neue Gewohnheiten für diese Situationen aufbauen kannst.



Ist es Dir schwergefallen, eine Gewohnheit in Bezug auf das Einkaufen oder Kochen zu verändern? Reflektiere dies in Deinem **wöchentlichen Reflexionsbogen**.

Thema dieser Woche

In dieser Woche wird es um das Thema **emotionales Essen** gehen.

Ein Streit, ein stressiger Tag oder ein frustrierendes Meeting – all das kann dafür sorgen, dass Du einen Blick in die Vorratsschränke wirfst, um nach Schokolade, Fruchtgummis, Chips oder anderen Leckereien zu suchen.

Das Essen dieser Lebensmittel soll Dir dabei helfen, Dich wieder besser zu fühlen. Auch das Gefühl von Langeweile kann Dich regelmäßig in die Küche treiben, um zum wiederholten Mal einen Blick in den Kühlschrank zu werfen.

Emotionen und Essverhalten sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Es ist daher sehr wichtig, Emotionen bei einer Ernährungsumstellung zu berücksichtigen.

Natürlich neigt nicht jeder Mensch zum emotionalen Essen und auch die Häufigkeit ist bei jedem unterschiedlich. Wenn Du Dich nicht in allen Beschreibungen wiederfindest, ist das normal. Nimm Dir die Informationen aus der Lektion mit, die für Dich relevant sind.

Was ist emotionales Essen?

Beim emotionalen Essen handelt es sich um ein Essverhalten, bei dem Du aus einem Gefühlszustand, wie z. B. Traurigkeit heraus, isst und nicht aufgrund eines Hungergefühls. Emotionales Essen wird auch häufig als Frustessen bezeichnet und vor allem durch negative Emotionen verursacht, wie z. B.:

- Stress
- Enttäuschung
- Unzufriedenheit
- Frust
- Trauer
- Wut
- Langeweile

Die Auslöser sind ganz individuell und können sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich ein Essen aus dem Gefühl heraus auslösen.



Wenn Du immer wieder in kurzer Zeit sehr große Mengen isst und das Gefühl hast, gegen diese Essanfälle machtlos zu sein, kann eine Essstörung vorliegen. Bitte suche Dir in diesem Fall, auch wenn Du Dir nicht zu 100 % sicher bist, professionelle Hilfe. Eine erste Anlaufstelle kann der Hausarzt bzw. die Hausärztin sein.

Du bist nicht allein!

Essen, obwohl man keinen Hunger hat, ist ein weitverbreitetes Phänomen. Etwa jede dritte Person neigt zu emotionalem Essen. Diese Art des Essens ist aber nicht automatisch gleichzusetzen mit einer Essstörung.

Warum kommt es zu emotionalem Essen?

Beim emotionalen Essen steht die Bewältigung von Emotionen durch Nahrungsaufnahme im Vordergrund.

Um uns besser zu fühlen, greifen wir vor allem zu hochverarbeiteten Produkten, die zum einen sehr zucker- und fetthaltig sein können und zum anderen durch den Zusatz von Aromen einen unwiderstehlichen Geschmack haben. Es handelt sich dabei also genau um die Lebensmittel, vor denen das Neatic-Programm Dich schützen will.

Wie funktioniert Essen als Stimmungsaufheller?

Zum einen können der charakteristische Geruch und Geschmack dieser Lebensmittel positive Erinnerungen wachrufen, die Dir dabei helfen, Dich besser zu fühlen.

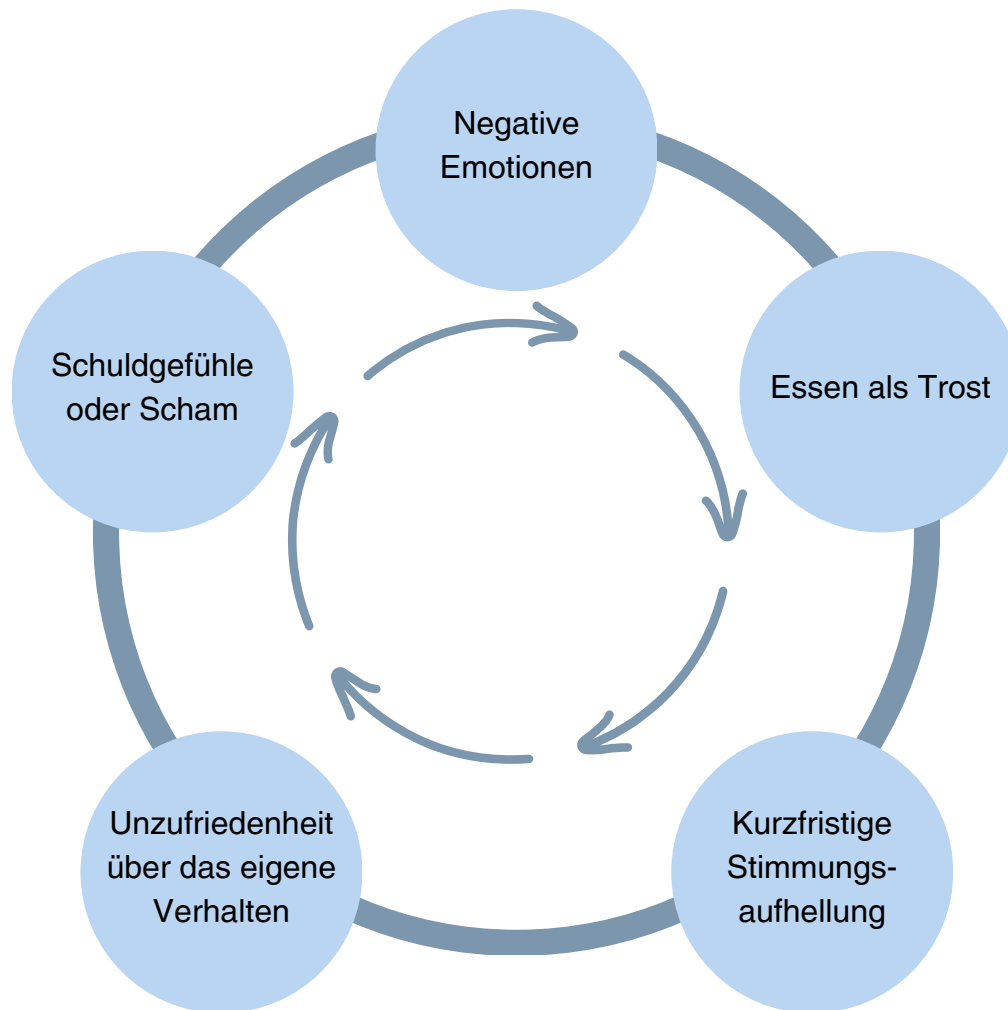
Ein weiterer Grund liegt in Deinem Hormonhaushalt. Nach dem Konsum von besonders zucker- und fetthaltigen Nahrungsmitteln kommt es zu einer erhöhten Bildung des Hormons Serotonin, welches im Volksmund auch als Glückshormon bezeichnet wird.

Die positive Wirkung ist aber nur von kurzer Dauer.

Daraus kann ein Teufelskreis entstehen, bei dem emotionales Essen als Vermeidungsstrategie für den Umgang mit unangenehmen Gefühlen eingesetzt wird.

Aber Achtung: Es ist keine Lösungsstrategie.

Emotionales Essen kann die negativen Gefühle sogar verstärken, da Betroffene oft an Gewicht zulegen und dann unzufrieden mit ihrem Essverhalten sind, was wiederum zu einer psychischen Belastung führt.



Emotionales Essen in den Griff bekommen

Schritt 1: Emotionales Essen von Neatic-ungeeigneten Lebensmitteln entkoppeln.

Im ersten Schritt kann es helfen, die bisher beim emotionalen Essen gegessenen Neatic-ungeeigneten Lebensmittel gegen solche einzutauschen, die für das Neatic-Programm geeignet sind. Das ändert zwar nichts an der eigentlichen Grundproblematik, kann aber dabei helfen, das Gefühl von Schuld und Scham nach dem Essen zu reduzieren. Und das wiederum verringert das Risiko für erneutes emotionales Essen, da der Teufelskreis erst einmal unterbrochen ist.



Neatic-ungeeignet



Chips

Fruchtgummi



Fast Food
(Burger, Pommes)



Schokolade

Eis



Neatic-geeignet

Gesalzene Chips essen oder andere salzige Knabberereien. Diese enthalten meistens keine Aromen. Dennoch lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste.

Selbstgemachtes Fruchtleder, Trockenfrüchte ohne Zuckerzusatz oder Obst, wie z. B. Weintrauben.

Am besten selbst zubereiten. So kannst Du Zutaten verwenden, die zu Neatic passen und Dir die Mahlzeit ohne schlechtes Gewissen schmecken lassen.

Bei Schokolade gibt es mittlerweile einige aroma-freie Alternativen. Je dunkler die Schokolade, umso geringer ist außerdem der Zuckergehalt. Bei den Neatic-Rezepten findest Du auch noch viele weitere schokoladige Leckereien, wie z. B. die Mandelriegel.

Selbstgemachten Fruchtjoghurt oder püriertes Obst in Eisbehältern einfrieren.

Schritt 2: Abstand gewinnen durch Ablenkung

Zu Beginn kann auch Ablenkung helfen, wenn Du Dich in einer Situation befindest, die normalerweise zu emotionalem Essen führt.

Wie auch in Schritt 1 ändert dies erstmal nichts an der Grundproblematik, kann Dir aber dabei helfen, Abstand zur Situation zu gewinnen und dadurch den Teufelskreis des emotionalen Essens zu durchbrechen.

Ablenkungsmöglichkeiten könnten sein:



Da negative Emotionen Stress verursachen, können auch Methoden der Stressbewältigung einen Abstand zur Situation bringen. Beispiele für Entspannungsverfahren zum Stressabbau können Meditation oder die Progressive Muskelrelaxation (PMR) sein. Auf YouTube gibt es viele kostenlose Videos, die Du ausprobieren kannst.

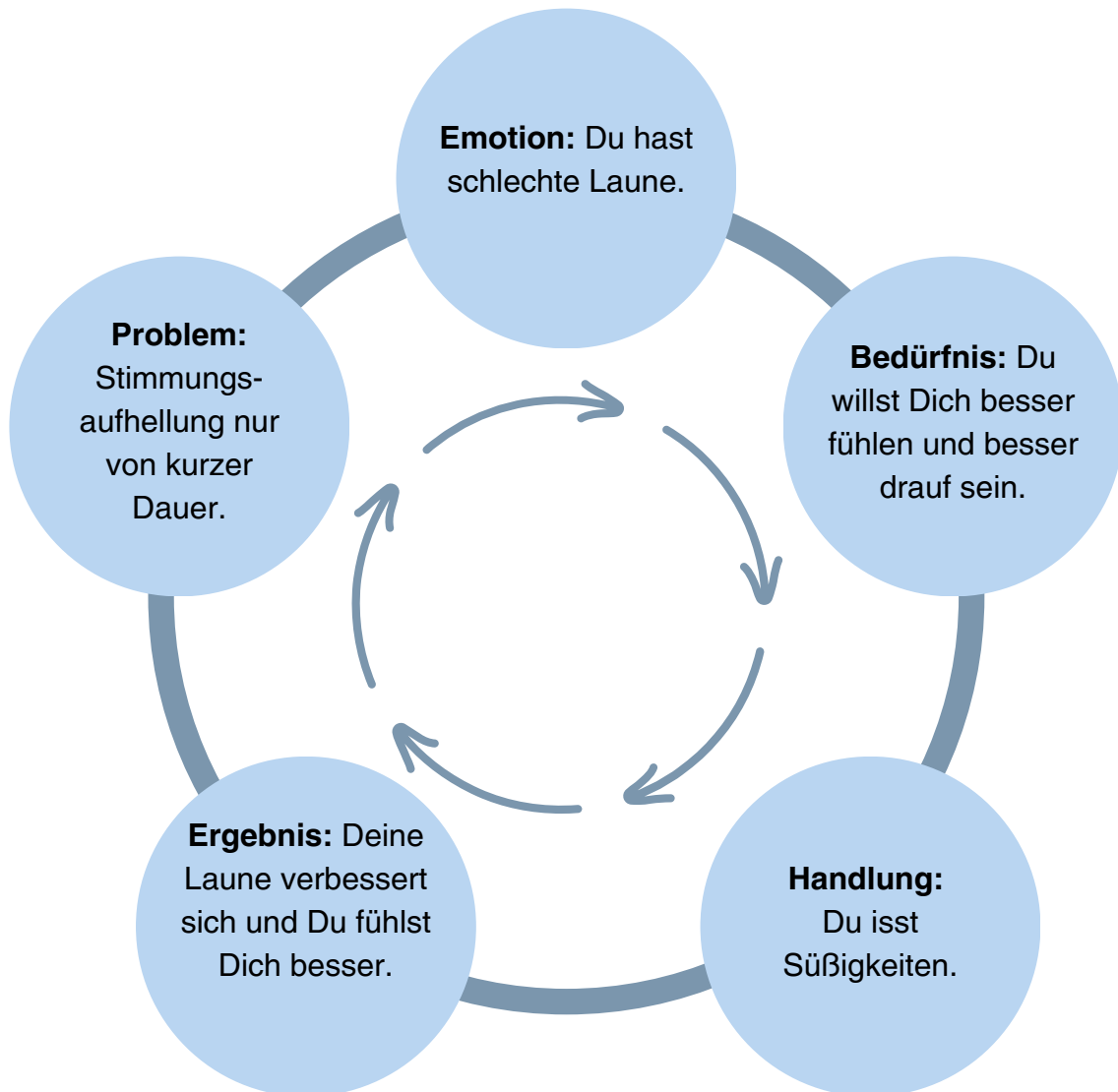


Mit Hilfe des **Arbeitsblattes Deine Ablenkungs-Strategien** am Ende dieser Lektion hast Du die Möglichkeit, Dir eine Liste zusammenzustellen, auf die Du immer zurückgreifen kannst.

Schritt 3: Bedürfnisse erkennen

Emotionales Essen ist nichts anderes als eine Gewohnheit, die daraus entsteht, dass Essen als Bedürfnisbefriedigung genutzt wird. **Um die Grundproblematik anzugehen, ist es daher wichtig, das Bedürfnis hinter der Emotion zu erkennen.**

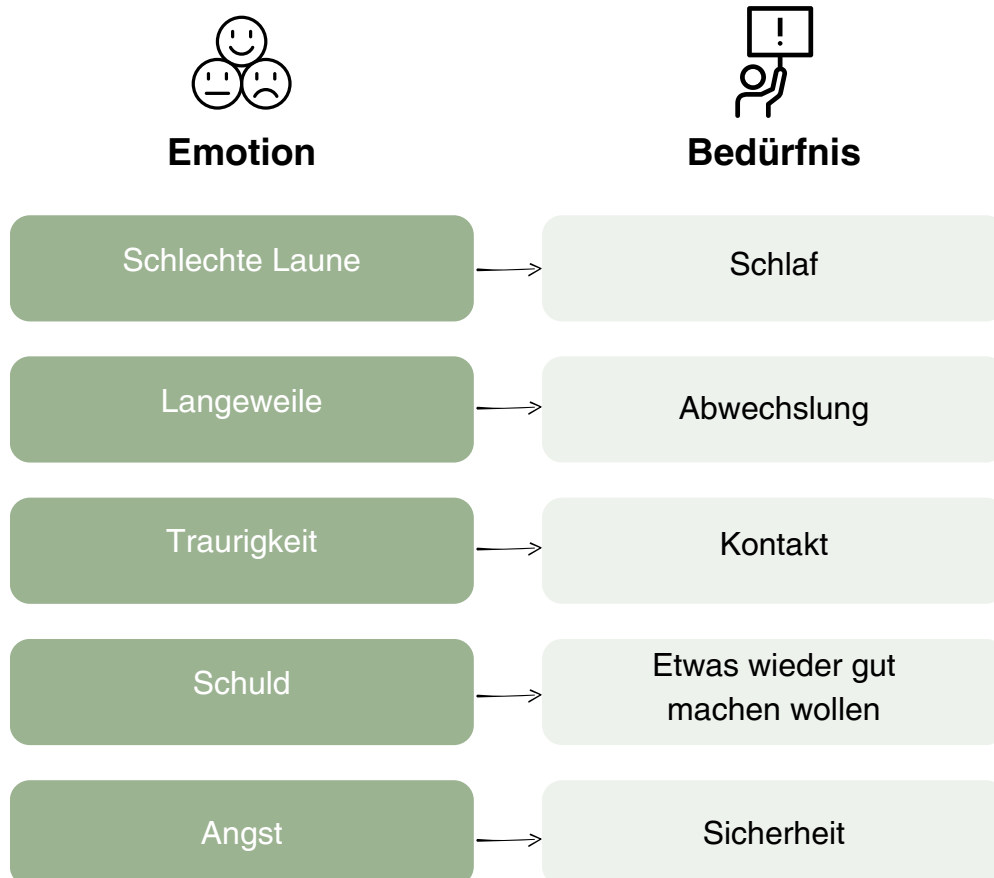
Schau dir dafür dieses Beispiel an:



Der Verzehr von Süßigkeiten hilft in diesem Beispiel dabei, mit der unangenehmen Emotion der schlechten Laune umzugehen. Die Stimmungsaufhellung ist die Erfolgsbestätigung dieser Handlung. Bei wiederholtem Durchführen dieser Handlung wird das Essen von Süßigkeiten mit der Verbesserung der Laune verknüpft. Wenn Du schlecht gelaunt bist, wirst Du mit der Zeit ganz automatisch zu etwas Süßem greifen, da es für einen kurzen Moment Deine Laune hebt. Und schon hat sich eine ungesunde Gewohnheit entwickelt, denn der Griff zu den Süßigkeiten bei schlechter Laune erfolgt bald schon unbewusst und automatisch.

Hinter der schlechten Laune können mehrere unbefriedigte Bedürfnisse stehen, die durch den Verzehr von Süßigkeiten nicht gestillt werden. Hierfür ist es wichtig zu wissen, in welchen Situationen diese Emotionen auftreten. Bist Du z. B. nachmittags immer schlecht gelaunt und brauchst etwas Süßes, kann es sein, dass Dir Schlaf fehlt und Du nach der Hälfte des Tages mit Müdigkeit zu kämpfen hast.

Hier ein paar Beispiele:



Mit Hilfe des **Arbeitsblattes Deine Auslöser von emotionalem Essen** am Ende dieser Lektion kannst Du für Dich herausfinden, welche Emotionen in welchen Situationen bei Dir emotionales Essen auslöst und welches Bedürfnis Du eigentlich stillen wolltest.

Schritt 4: Entwicklung alternativer Strategien

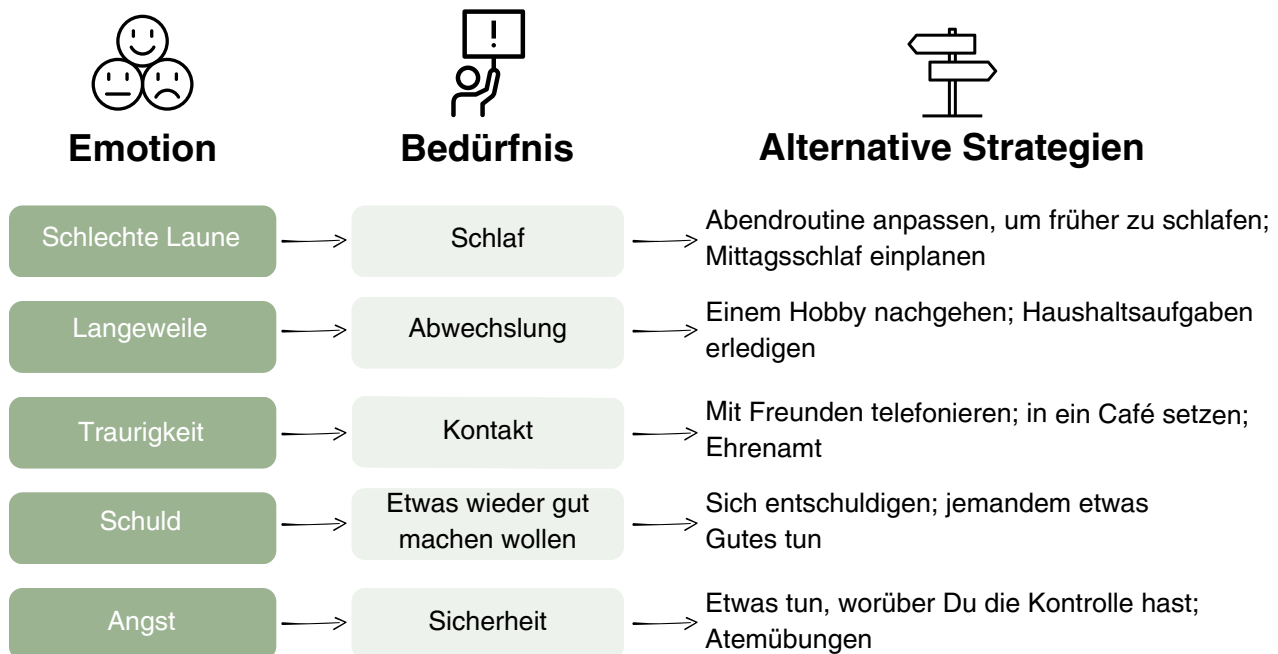
Essen als Bedürfnisbefriedigung ist eine Gewohnheit. Um emotionales Essen zu stoppen, ist es wichtig, dass Du diese Gewohnheit änderst.

Dabei ist es sinnvoll, eine oder am besten mehrere neue Strategien zu finden, wie Du ein Bedürfnis stillst.



Mit Hilfe des **Arbeitsblattes Deine Strategien gegen emotionales Essen** am Ende dieser Lektion kannst Du neue Strategien sammeln und diese dann nach und nach ausprobieren. Scheue Dich nicht, mehrere Strategien auszuprobieren. Nicht jede Strategie hilft in jeder Situation.

Hier ein paar Beispiele:



Wochenaufgabe

Mit Hilfe des **Arbeitsblattes Deine Ablenkungs-Strategien** kannst Du Dir eine Liste mit Ablenkungsmöglichkeiten erstellen. Tausche außerdem die bisher beim emotionalen Essen gegessenen Neutic-ungeeigneten Lebensmittel gegen solche aus, die Neutic-geeignet sind.

Um die Grundproblematik Deines emotionalen Essens in den Griff zu bekommen ist es sinnvoll, wenn Du Dich zeitgleich mit den Emotionen beschäftigst, die bei Dir emotionales Essen auslösen. Hinterfrage mit Hilfe des **Arbeitsblattes Deine Auslöser für emotionales Essen**, welche Emotion in welcher Situation zu emotionalem Essen geführt hat und welches Bedürfnis Du in diesen Situationen eigentlich stillen wolltest. Nimm Dir dafür ausreichend Zeit.

Wenn Du weißt, welches Bedürfnis diesen Situationen zugrunde liegt, kannst Du Dir alternative Strategien überlegen, die Dein eigentliches Bedürfnis stillen. Dies können durchaus mehrere Strategien sein. Nutze dafür das **Arbeitsblatt Deine Strategien gegen emotionales Essen**.

Um Dich nicht zu überfordern, suchst Du Dir anschließend bei einem Bedürfnis eine Strategie heraus und testest diese. Im Anschluss kannst Du vermerken, ob diese erfolgreich war. So kannst Du nach und nach alle Bedürfnisse durchgehen und testen, welche Strategien bei der Bedürfnisbefriedigung helfen können.

Im Laufe der nächsten Wochen wirst Du immer mal wieder dran erinnert werden, ob es eventuell Zeit ist, sich einem weiteren Bedürfnis anzunehmen. Fühl Dich davon aber nicht unter Druck gesetzt und mache erst weiter, wenn Du Dich bereit fühlst.

Grundsätzlich gilt: Bestimmte Verhaltensweisen haben wir unzählige Male, teilweise schon seit der Kindheit, trainiert. Diese sind damit zu festen Gewohnheiten geworden. Sie zu ändern, braucht Zeit.

Wenn Du bei Traurigkeit oder Langeweile das Verlangen nach Essen verspürst, wirst Du diese Gewohnheit nicht von heute auf morgen ablegen können. Wichtig ist, dass Du dranbleibst und jeden Tag aufs Neue Deine alternativen Strategien trainierst.

Deine Arbeitsblätter für Woche 6 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Deine Ablenkungs-Strategien
3. Deine Auslöser von emotionalem Essen
4. Deine Strategien gegen emotionales Essen

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Schlecht Geht so Okay Gut Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Diese Strategien sollen Dich in Situationen, in denen Du zu emotionalem Essen neigst, schnell auf andere Gedanken bringen und den Teufelskreis des emotionalen Essens durchbrechen.

Beispielhafte Ablenkungsmöglichkeiten:

- An die frische Luft gehen und tief durchatmen.
- Jemanden anrufen.
- In ein Kissen schreien.
- Kurze Yogaeinheit.
- Eine Runde um den Block laufen.
- Sich ein Glas Wasser holen.
- Sich einen Kaffee oder Tee machen.
- Bevorzugte Lebensmittel, die in diesen Momenten gerne gegessen werden, aus dem Sichtfeld räumen.

Schaue Dir das Arbeitsblatt “Motive für Deine Lebensmittelauswahl” aus Woche 4 an und beantworte für Dich die folgende Frage: Welche Emotionen kommen besonders oft vor?

Wirf jetzt nochmal einen Blick in Dein Ernährungstagebuch aus Woche 2 und schreibe Dir auf, in welchen Situationen Du aufgrund einer Emotion gegessen hast. Beantworte die folgende Frage für Dich: Was war das eigentliche Bedürfnis, das Du in dieser Situation stillen wolltest?

Emotion (siehe Arbeitsblatt “Deine Auslöser von emotionalem Essen” obere Box):

Situation (siehe Arbeitsblatt “Deine Auslöser von emotionalem Essen” untere Box):

Bedürfnis (siehe Arbeitsblatt “Deine Auslöser von emotionalem Essen” untere Box):

Alternative Strategien:

Erfolgreich

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

Woche 7

Hunger, Sättigung & Appetit

Herzlichen Glückwunsch – Du hast bereits die Hälfte des Neatic-Programms durchlaufen!



Rückblick

In der letzten Woche hast Du gelernt, wie Deine Emotionen Deine Lebensmittelauswahl beeinflussen, und Du hast vier Schritte kennengelernt, die Dir dabei helfen, mit emotionalem Essen umzugehen.



Mache Dir zu Beginn der Woche einmal bewusst, was sich in den letzten Wochen alles verändert hat. Nutze dafür den **Halbzeit-Reflexionsbogen** und erneute das **Arbeitsblatt Dein Wohlbefinden**. Schau Dir außerdem noch einmal **Deine Ziele** aus Woche 2 an. Verfolgst Du noch die gleichen Ziele oder hat sich in der Zwischenzeit etwas geändert? Passe Deine Ziele, wenn nötig, an.



Wie läuft es bisher mit Deiner Gewohnheitsänderung beim Einkaufen und Kochen aus Woche 5? Bist Du schon bereit für eine weitere Gewohnheitsänderung?

Thema dieser Woche

Eine Ernährungsumstellung geht nicht nur mit einer Änderung beim Lebensmitteleinkauf und der Mahlzeitenzubereitung einher, sondern auch mit einer Änderung der Art und Weise, wann Du isst.

Damit ist gemeint, dass Du lernst, auf Deine Körpersignale wie Hunger und Sättigung zu hören. Ständiges Überessen oder chronische Hungergefühle sind auf Dauer nicht gut für Dich und sind auch nicht Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

In dieser Woche geht es daher um die Körpersignale Hunger und Sättigung, warum diese Gefühle wichtig sind und wie Du lernen kannst, auf sie zu hören. Des Weiteren wirst Du in dieser Woche auch lernen, das Gefühl von Appetit besser zu verstehen.

Was ist Hunger?

Unter Hunger wird das Verlangen verstanden, Nahrung aufzunehmen. Wenn Dein Körper Energie und Nährstoffe braucht, senden Hormone diesen Zustand an das Gehirn, wodurch es zu verschiedenen Hungersignalen kommt. Das Hungergefühl ist dafür da, Dein Überleben zu sichern. Denn wenn Du hungrig bist, bist Du nicht besonders wählerisch, was Du essen willst. Hauptsache, es gibt etwas zu essen.

Typische Hungersignale sind:

- Magenknurren
- Gedanken kreisen um das Essen

Diese typischen Hungersignale sind häufig verbunden mit:

- Fehlender Konzentration
- Nachlassender Leistungsfähigkeit
- Schlechter Stimmung
- Gereiztheit
- Innerer Unruhe



Diese Signale sind stark und weisen eindeutig darauf hin, dass Du Hunger hast. Dein Körper informiert Dich aber bereits viel früher mittels schwacher und unspezifischer Signale, welche häufig überhört werden. Es handelt sich hier beispielsweise um ein „flaues Gefühl im Magen“ oder das Gefühl „langsam etwas essen zu können“. Wenn Du lernst, dieses frühe Stadium des Hungers zu erkennen, kannst Du viel früher mit der Mahlzeitenzubereitung anfangen und Dein Essen ist fertig, wenn der Hunger gerade richtig Fahrt aufnimmt. Dadurch vermeidest Du, dass Du während der Zubereitung schon wahllos Lebensmittel isst.

Was ist Sättigung?

Sättigung ist die Abwesenheit von Hunger und wird auch Essensunlust genannt. Während sich Dein Magen füllt und ausdehnt, wird dieser Zustand an das Gehirn weitergeleitet, das anschließend Sättigungssignale sendet.

Typische Sättigungssignale sind:

- Bauch fühlt sich neutral oder leicht gefüllt an
- Keine Gedanken ans Essen

Diese typischen Sättigungssignale sind häufig verbunden mit:

- Steigendem Energielevel
- Besserer Konzentration
- Angenehmem Zufriedenheitsgefühl
- Guter Stimmung



Das Sättigungsgefühl ist nicht zu verwechseln mit einem Völlegefühl. Wenn Du so viel isst, dass sich Dein Bauch unangenehm anfühlt, Du Dich träge und müde fühlst und Du Dich nicht mehr bewegen willst oder kannst, dann hast Du über Dein natürliches Sättigungsgefühl hinaus gegessen.

Bedeutung von Hunger und Sättigung

Hunger und Sättigung wechseln sich ab. Während Du etwas isst, wird das Verlangen, Nahrung aufzunehmen, also Dein Hungergefühl, immer schwächer und das Gefühl, nicht mehr weiter essen zu wollen, also Dein Sättigungsgefühl, wird stärker.

Dieses Wechselspiel ist wichtig, da es unsere Nahrungsaufnahme steuert und dafür sorgt, dass unser Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen versorgt wird. Darüber hinaus verhindert es, dass wir zu viel essen und letztlich an Gewicht zunehmen.



Hunger

Körperliches Bedürfnis

Entsteht im Magen

Sichert Dein Überleben

Kein Verlangen auf bestimmte Lebensmittel



Appetit

Emotionales Bedürfnis

Entsteht im Kopf

Sichert nicht Dein Überleben

Verlangen auf bestimmte Lebensmittel

Hunger und Appetit können leicht verwechselt werden, da sich beide Signale um die Aufnahme von Nahrung drehen.

Während Hunger langsam entsteht und sich aufbaut, kommt es bei Appetit zu einem plötzlichen und starken Verlangen nach ganz bestimmten Nahrungsmitteln. Es ist Dir beispielsweise ein emotionales Bedürfnis, unbedingt eine bestimmte Sorte Chips zu essen, ohne dabei Verlangen nach anderen Lebensmitteln zu haben, die Du sonst auch ziemlich lecker findest, wie z. B. Deine Lieblingsschokolade. Bei Hunger ist es Dir dagegen völlig egal, was Du isst, da es ausschließlich ums Überleben geht. Sobald Du etwas gegessen hast, tritt die Sättigung ein.

Appetit sorgt außerdem dafür, dass wir oft deutlich mehr essen als wir benötigen. Sicherlich hast Du auch schon mal vom „Nachtisch-Magen“ gehört. Nach einer großen Mahlzeit sind wir eigentlich satt. Aber sobald jemand uns jemand fragt, ob wir noch einen Nachtisch wollen, ist da dieses Gefühl in uns, dass wir diesen noch unbedingt essen wollen. Während Hunger durch Hormonsignale an das Gehirn entsteht, kommt es zu Appetit durch Sinnesreize, wie den Anblick oder den Geruch von Lebensmitteln.

Wahrnehmung der Körpersignale: Warum es Dir schwerfällt und was Du tun kannst

Das bewusste Wahrnehmen und Interpretieren von Hunger, Sättigung und Appetit ist essenziell für unser Wohlbefinden. Unsere täglichen Handlungen sind oft von Gewohnheiten geprägt, die unser Essverhalten maßgeblich beeinflussen.

Ein zentraler Grund, warum es Dir und vielen anderen Menschen schwerfällt, auf die Körpersignale zu hören, liegt in der Übernahme von Essgewohnheiten, ohne diese kritisch zu hinterfragen.

Hier ein paar Beispiele:



1. Teller leer essen

Die Aufforderung „Iss Deinen Teller leer“ ist vielen von uns seit Kindheitstagen vertraut. Die Absicht dahinter ist verständlich – weniger Lebensmittelverschwendung und die Förderung eines bewussten Umgangs mit Nahrungsmitteln.

Diese Gewohnheit kann jedoch dazu führen, dass Du über Dein Sättigungsgefühl hinaus isst, da Du Deine Aufmerksamkeit von Deinem Körper auf die äußere Vorgabe „Teller leer essen“ verlagerst. Die bewusste Wahrnehmung des Sättigungsgefühls gerät dabei schnell in den Hintergrund.

Was Du tun kannst: Höre auf zu essen, wenn Du satt bist.

Es ist wichtig, dass Du Dir bewusst machst, dass das Leeressen des Tellers nicht notwendig ist. Du musst Deinen Teller nicht zwanghaft leer essen, wenn Du merkst, dass Du satt bist. Verpacke das restliche Essen und stelle es in den Kühlschrank. So kannst Du es später aufessen und Du verschwendest keine Lebensmittel.

Eine andere Möglichkeit ist, dass Du Dir von vornherein weniger zu essen nimmst. Wenn Du nach der ersten Portion wirklich noch hungrig bist, spricht nichts gegen eine zweite Portion.



2. Aus Genuss eine zweite Portion essen

Der Genuss von Essen ist zweifellos eine tolle Sache. Doch auch hier können Gewohnheiten dazu führen, dass Du über Dein Sättigungsgefühl hinaus isst.

Eine zweite Portion wird oft aus purem Genuss und nicht aus Hunger gegessen. Dieses Verhalten kann langfristig dazu führen, dass Dein natürlicher Hunger-Sättigungs-Mechanismus gestört wird.

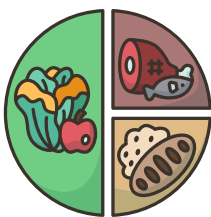
Was Du tun kannst: Esse langsam und bewusst.

Bei diesem Beispiel ist es entscheidend, zwischen Hunger und Appetit unterscheiden zu können.

Um den Genuss beim Essen voll auszukosten, kannst Du lernen, von Beginn an langsam und bewusst zu essen. Eine Möglichkeit, das zu erreichen, ist, das Besteck zwischendurch abzulegen oder bewusst einen Schluck Wasser zu trinken.

Höre nach der ersten Portion in Dich hinein. Hast Du noch typische Hungersignale, wie z. B. Magenknurren? Bedenke hierbei, dass die Sättigung erst nach ca. 20 Minuten eintritt.

Du kannst daher nach der ersten Portion eine kleine Pause machen und beispielsweise ein Glas Wasser trinken. Wenn Du dann immer noch Hunger hast, spricht natürlich nichts gegen eine weitere Portion.



3. Vorgegebene Portionsgrößen

Mit vorgegebenen Portionsgrößen werden wir vor allem in Kantinen konfrontiert, wie z. B. auf der Arbeit, in der Schule und der Uni oder sogar im beliebten schwedischen Möbelhaus. Diese Standardportionen verleiten Dich dazu, Deinen Teller leer zu essen, ohne zu hinterfragen, wann Du satt bist.

Da Du häufig in Kantinen nicht alleine isst und Du durch Gespräche mit anderen abgelenkt bist, kann es passieren, dass Du über Dein Sättigungsgefühl hinweg isst. Die bewusste Wahrnehmung des Sättigungsgefühls gerät also leicht in den Hintergrund.

Was Du tun kannst: Mache nach der ersten Portion eine kleine Pause und höre in Dich hinein.

Höre, bevor Du Dein Essen bestellst, in Dich hinein und überprüfe, wie groß Dein Hunger wirklich ist. Je nach Hungergefühl kannst Du die Servicekraft auch um eine kleinere Portion bitten. Manchmal gibt es auch die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Portionsgrößen zu wählen. Mache während des Essens bewusste Pausen. Dafür kannst Du beispielsweise das Besteck ablegen und einen Schluck Wasser trinken.

Darüber hinaus kannst Du auch eine Vorratsdose für Reste dabeihaben. So kannst Du das Essen später noch essen und es wird nicht verschwendet.

**4. Nebenbei essen**

Die heutige Lebensweise ist geprägt von Schnelligkeit und Multitasking. Essen wird oft zur Nebensache erklärt, während wir gleichzeitig arbeiten, fernsehen oder am Smartphone scrollen. Dabei gerät die bewusste Wahrnehmung von Körpersignalen aus dem Blickfeld.

Nebenbei Essen führt dazu, dass Du die Signale Deines Körpers, die auf Sättigung oder Hunger hinweisen, leicht ignorierst. Das kann zu Überessen führen, da Du Deine Aufmerksamkeit nicht auf das Essen, sondern auf andere Aktivitäten richtest.

Was Du tun kannst: Reduziere Ablenkungen während des Essens.

Es ist wichtig, Mahlzeiten als bewusste Handlungen zu betrachten. Versuche, Dich beim Essen wirklich auf das Essen zu konzentrieren. Schalte elektronische Geräte aus oder leise, nimm Dir Zeit für Deine Mahlzeiten und genieße bewusst jeden Bissen. Dadurch wird nicht nur die Qualität der Nahrungsaufnahme verbessert, sondern auch das Bewusstsein für die Körpersignale geschärft.



5. Snacking

Der Konsum vieler Snacks im Laufe des Tages kann ebenfalls zu einer gestörten Wahrnehmung von Hunger und Sättigung führen. Dies liegt an verschiedenen Faktoren, welche die natürlichen Signale des Körpers beeinflussen.

Unregelmäßige Mahlzeiten:

Der ständige Griff zu Snacks kann dazu führen, dass Du weniger regelmäßige Hauptmahlzeiten zu Dir nimmst. Regelmäßige Mahlzeiten spielen jedoch eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung eines stabilen Blutzuckerspiegels und der Regulation von Hunger- und Sättigungssignalen.

Durch unregelmäßiges Essen können diese Signale durcheinandergeraten, was zu einem gestörten Hunger- und Sättigungsgefühl führt.

Schnelles Essen:

Snacks werden oft schnell und nebenbei verzehrt. Dieses schnelle Essen kann dazu führen, dass die Signale Deines Körpers, die auf die Zufuhr von Nahrung hinweisen, nicht angemessen wahrgenommen werden. Die fehlende Achtsamkeit beim Essen trägt dazu bei, dass die Wahrnehmung der Sättigung beeinträchtigt wird.

Was Du tun kannst: Nimm regelmäßige Mahlzeiten zu Dir.

Um dem Snacking entgegenzuwirken, ist es ratsam, regelmäßige Hauptmahlzeiten zu essen. In unserer schnelllebigen Welt ist es allerdings verständlich, dass häufig keine Zeit und keine Energie mehr für die Mahlzeitenzubereitung übrig ist.

Wenn häufiges Snacken auf Dich zutrifft, kannst Du gerne nochmal in Woche 5 zurückspringen. Dort hast Du unter anderem Strategien für ein effizienteres Kochen kennengelernt. Vielleicht hilft Dir die ein oder andere Strategie dabei, weniger zu snacken. Eine weitere Möglichkeit für regelmäßige Hauptmahlzeiten ohne viel Zeitaufwand ist Meal Prep. Diese Methode wird ebenfalls in Woche 5 angesprochen.



6. Hochverarbeitete Lebensmittel erzeugen keine ausreichende Sättigung

Natürliche und unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel haben im Vergleich zu hochverarbeiteten Lebensmitteln einen höheren Nährwert und machen dadurch länger satt.

Wie Du in Woche 3 bei den Neatic-Grundsätzen gelernt hast, enthalten hochverarbeitete Lebensmittel, neben vielen Kalorien, vor allem zugesetzte Aromen und Süßungsmittel, die einen appetitsteigernden Effekt haben.

Auch der Konsum von Zucker, insbesondere in Form von Getränken, führt zu einer übermäßigen Kalorienzufuhr, ohne dass das eigene Sättigungsgefühl angemessen befriedigt wird. Dies trägt dazu bei, dass Dein Körper auf natürliche Hunger- und Sättigungssignale nicht mehr optimal reagieren kann.

Was Du tun kannst: Wähle Lebensmittel anhand der 3 Neatic-Grundsätze aus.

Wenn Du Dich nach den Neatic-Grundsätzen ernährst, wird dieser Punkt mit der Zeit nicht mehr relevant sein. Beim Neatic-Programm wird durch die Vermeidung von Aromen und Süßungsmitteln sowie die Begrenzung des Zuckerkonsums die Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln stark begrenzt. Die Folge ist, dass Du weniger Appetit hast. Außerdem lernt Dein Körper mit einer geringeren Süße klarzukommen, wodurch Heißhungerattacken vermieden werden können.

Alle Tipps zur Wahrnehmung Deiner Körpersignale als

Zusammenfassung:

1. Höre auf zu essen, wenn Du satt bist.
2. Esse langsam und bewusst.
3. Mache nach der ersten Portion eine kleine Pause und höre in Dich hinein.
4. Reduziere Ablenkungen während des Essens.
5. Nimm regelmäßige Mahlzeiten zu Dir.
6. Wähle Lebensmittel anhand der 3 Neatic-Grundsätze aus.



Wochenaufgabe

Setze Dich in dieser Woche anhand der oben zusammengefassten Tipps mit Deinem natürlichen Hunger- und Sättigungsgefühl sowie Appetit auseinander.

Mit dem **Arbeitsblatt Deine Körpersignale** kannst Du festhalten, welche Körpersignale Du vor bzw. nach der Mahlzeit gespürt hast.

Wenn Du Dich damit überfordert fühlst, kannst Du diese Aufgabe auch erstmal nur für eine Hauptmahlzeit pro Tag anwenden.

Um Hunger, Sättigung und Appetit gut erkennen und einschätzen zu können, braucht es Zeit. Dies ist auch davon abhängig, wie sehr Du in der Vergangenheit auf Deine Körpersignale gehört hast. Wie lange es dauert, bis Du Dein Hunger- und Sättigungsgefühl wieder wahrnimmst und lernst, darauf zu vertrauen, ist individuell.

Führe diese Aufgabe daher auch über diese Woche hinaus weiter und frage Dich regelmäßig, ob Du hungrig oder satt bist oder Appetit verspürst. Nutze für die Unterscheidung von Hunger und Appetit die **Entscheidungshilfe Hunger oder Appetit** am Ende dieser Lektion.

Eine bewusste Wahrnehmung der Körpersignale erfordert Übung und Geduld. Aber sobald diese Handlung zur Gewohnheit wird und automatisch abläuft, ist dies die Grundlage für ein verbessertes Wohlbefinden und eine bewusstere Verbindung zu Deinem Körper.

Deine Arbeitsblätter für Woche 7 im Überblick:

1. Halbzeit-Reflexionsbogen
2. Dein Wohlbefinden
3. Deine Körpersignale

Zusatzinformationen aus Woche 7 im Überblick:

- Entscheidungshilfe Hunger oder Appetit

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

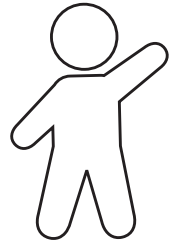
Wie ist es Dir bisher mit den
Wochenaufgaben ergangen? Was fiel Dir
leicht und was schwer?

Konntest Du bereits Veränderungen an
Dir feststellen?

Welchem Themen möchtest Du aktuell
mehr Aufmerksamkeit schenken?

Platz für weitere Punkte und
Notizen:

Was fühlst/denkst Du, wenn Du an Deine Ernährung und an Dein Ernährungsverhalten denkst?



Meine Mahlzeit:

1

2

3

4

5

6

Vollkornbrot mit Gouda,
Tomate; Griechischer
Joghurt mit Honig

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

davor:

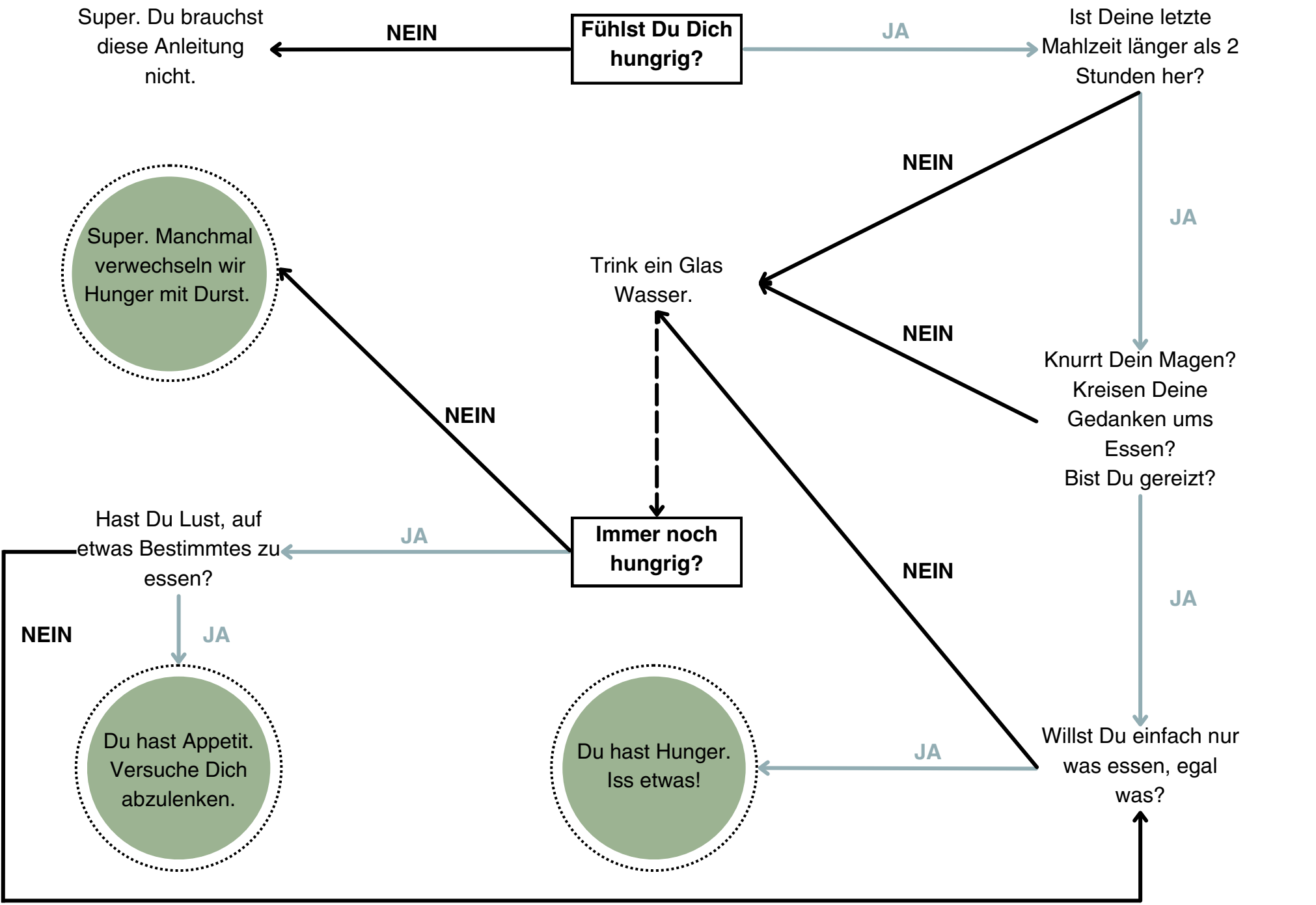
☐☐☐☐☐☐

danach:

☐☐☐☐☐☐

Meine Mahlzeit:		1	2	3	4	5	6
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Legende:**1 - sehr hungrig: Übelkeit, Schwindel, Schwächegefühl****2 - etwas hungrig: Magenknurren****3 - angenehm satt: Wohlbefinden, Zufriedenheit****4 - sehr satt: Müdigkeit, Völlegefühl****5 - unangenehm satt: Übelkeit, Unwohlsein****6 - Appetit: kein Hungergefühl, Wunsch nach bestimmten Lebensmitteln**



Woche 8

Die Ausnahme von den Grundsätzen



Rückblick

In der letzten Woche ging es um die Körpersignale Hunger und Sättigung und warum diese wichtig sind. Außerdem hast Du praktische Tipps bekommen, die Dich dabei unterstützen, auf diese Gefühle zu hören.



Wie war es für Dich, auf Deine Körpersignale zu hören? Reflektiere dies in Deinem **wöchentlichen Reflexionsbogen**.



Wie läuft es bisher mit Deinen Strategien gegen emotionales Essen aus Woche 6? Hast Du schon Strategien gefunden, die für Dich funktionieren? Wenn Du bereit bist, kannst Du Dir eine weitere Situation vornehmen. Ziel ist es, dass Du Essen immer weniger als Bedürfnisbefriedigung einsetzt.

Thema dieser Woche

In den letzten Wochen ging es vor allem um den Aufbau von neuen Gewohnheiten, die in Deinem Alltag eine wichtige Rolle spielen.

Das Leben besteht aber nicht nur aus Alltag. Es gibt Momente, die von Veränderungen geprägt sind und die unseren Alltag ziemlich durcheinanderbringen können. Das können z. B. Anlässe wie Familienfeiern sein oder eine Einladung zum Essengehen. Aber auch im Urlaub oder auf Dienstreise ist ein strukturierter Alltag häufig nicht mehr gegeben.

In diesen Phasen erfordern andere Dinge unsere volle Aufmerksamkeit und es passiert leicht, dass wir wieder in unsere alten Essensmuster zurückfallen. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die neuen Gewohnheiten noch nicht automatisch ablaufen und immer noch bewusstes Nachdenken und Handeln erfordern.

Aber wie kannst Du nun an den Neatic-Grundsätzen festhalten, wenn das Leben dazwischenkommt und sich die Lebensumstände zeitweise verändern?

Die Antwort auf diese Frage und viele praktische Tipps und Tricks bekommst Du in dieser Lektion.

Überlege Dir zunächst, welche Anlässe oder Veränderungen es in Deinem Leben gibt bzw. welche bei Dir demnächst anstehen. Wie oft kommen diese Situationen vor? Handelt es sich wirklich um Ausnahmen oder kommen sie so häufig vor, dass sie sogar die Regel sind?



Nutze für die Beantwortung dieser Fragen das **Arbeitsblatt Deine Ausnahmen** am Ende dieser Lektion. **Je öfter besondere Situationen in Deinem Leben vorkommen, desto besser solltest Du auf diese vorbereitet sein.**

Drei Hauptstrategien

Grundsätzlich gibt es drei Hauptstrategien, an die Du Dich halten kannst, wenn Du keine Kontrolle über Deine Essensauswahl hast:

1. Bringe Mahlzeiten mit, welche Du selbst zubereitet oder eingekauft hast. So kannst Du Dir 100 % sicher sein, dass zumindest dieser Teil des Essens nach den Neatic-Grundsätzen zubereitet wurde.
2. Vermeide Lebensmittel, die offensichtlich nicht zum Neatic-Programm passen und wähle stattdessen das Bestmögliche!
3. Achte auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl. So vermeidest Du Situationen, in denen Du sonst übermäßige Mengen an Lebensmitteln essen würdest.

Mit diesen drei Hauptstrategien bist Du gut ausgerüstet, wenn es um Situationen geht, in denen Du nicht zu 100 % die Neatic-Grundsätze beachten kannst. Zusätzlich hast Du auch immer die Möglichkeit, mit Deinen Mitmenschen über Deine Ernährung zu sprechen und ihnen zu erklären, was Dir wichtig ist.

Im Folgenden wirst Du nun anhand von Beispielen lernen, wie Du diese Strategien anwenden kannst und welche Möglichkeiten es sonst noch gibt.

Einladungen

Einladungen von Freunden oder der Familie sind sicherlich ein schöner Teil Deines Lebens. Dabei kann es sich um wiederkehrende Einladungen, wie z. B. für Geburtstage, oder um Einladungen für besondere Anlässe, wie z. B. eine Hochzeit, handeln.

Es kommt aber vielleicht auch vor, dass Du zum gemeinsamen Grillen, einem Brunch, einem Filmabend oder zum Essengehen in ein Restaurant eingeladen wirst.

Bei all diesen Einladungen spielt Essen eine Rolle. Damit Du Dein Essen und die Gesellschaft Deiner Lieblingsmenschen genießen kannst, kannst Du auf die oben genannten Strategien zurückgreifen:

Strategie 1: Essen selbst zubereiten oder kaufen und mitbringen!

Bei Einladungen von Freunden für gemeinsame Unternehmungen, die Essen beinhalten, wie z. B. Grillen, Brunchen oder einen gemeinsamen Filmabend, kannst Du anbieten, etwas zu Essen mitzubringen. Die meisten Gastgeber freuen sich darüber und Du hast eine Auswahl an Essen, das zu den Neatic-Grundsätzen passt. Achte darauf, dass Du hauptsächlich das Essen isst, das die 3 Neatic-Grundsätze berücksichtigt. Wenn Du Dir bei den anderen Mahlzeiten unsicher bist, beschränke Dich auf Probierportionen.

Strategie 2: Das Bestmögliche wählen!

Wenn der Gastgeber nicht möchte, dass Du etwas mitbringst oder es sich beispielsweise um eine Feier mit Buffet oder um einen Restaurantbesuch handelt, solltest Du Dein Essen bestmöglich auswählen.

Das heißt nicht, dass Du anfangen musst, die Gastgeber oder das Servicepersonal mit Fragen nach den Zutaten „zu löchern“. Es geht eher darum, dass Du Lebensmittel vermeidest, die offensichtlich nicht zum Neatic-Programm passen und Du stattdessen das Bestmögliche wählst.

Hier ein paar Beispiele für eine bestmögliche Essensauswahl:

Neatic ungeeignet	Neatic geeignet
 Softdrinks	 Wasser
 Dessert	 Kaffee
 Dressings	 Essig-Öl-Dressing
 Mixgetränke, Liköre oder Cocktails	 Wein oder Bier

Wähle Getränke, die weder zugesetzte Aromen, Süßungsmittel noch Zucker enthalten. Wasser ist die sicherste Wahl. Wenn Du etwas Geschmack brauchst, kannst Du nach einer Zitronenscheibe fragen. Süß schmeckende Getränke, wie Softdrinks oder Eistees, enthalten neben sehr viel Zucker und Süßungsmitteln auch häufig Aromen.

Alle süß schmeckenden Speisen enthalten Süßungsmittel oder Zucker. Um die Menge etwas zu reduzieren, kannst Du Dir ein Dessert teilen oder Dir einfach nur eine kleine Portion nehmen. Im Restaurant kann es sich auch anbieten, statt eines Desserts einen Kaffee zu bestellen.

Soßen und Dressings enthalten häufig zugesetzte Aromen und Zucker. Auch hier kannst Du die Menge bestimmen, die Du davon isst. Im Restaurant kannst Du daher darum bitten, dass Soßen oder Dressings extra serviert werden. Als Alternative zu einem Dressing kannst Du um Essig und Öl bitten.

Alkohol gehört bei Feiern oft dazu. Wenn Du gerne etwas Alkoholisches zum Essen trinkst, kannst Du das durchaus machen. Beachte jedoch, dass bei Alkohol in der Regel keine Zutatenliste angegeben sein muss. Ein Glas Wein oder Bier ist die bessere Alternative zu Mixgetränken, Likören oder Cocktails, die häufig Aromen und Zucker enthalten.

Aber bleib entspannt, wenn Du leckeren Süßspeisen mal nicht widerstehen konntest. Das Neatic-Programm legt den Fokus beim Zuckerkonsum im Grundsatz Nr. 3 bewusst auf die gesamte Woche. So hast Du einen gewissen Spielraum: Tage mit mehr Zucker können ausgeglichen werden, wenn Du an anderen Tagen weniger Zucker isst.

Strategie 3: Auf Hunger und Sättigung achten!

Bei Feiern kann ein reichhaltiges Buffet dazu verleiten, deutlich mehr zu essen. Auch die Gesellschaft von anderen Menschen und gute Gespräche lassen uns oft unser Hunger- und Sättigungsgefühl ignorieren.

Hunger und Sättigung zu beachten, gehört jedoch zu einer natürlichen Ernährung mit einem gesunden Essverhalten dazu.

Schaue gerne nochmal in Woche 7 vorbei und lies Dir die Tipps zur Beachtung des Hunger- und Sättigungsgefühls durch.

Freizeitaktivitäten

Bei Freizeitaktivitäten, die keine festen Mahlzeiten beinhalten, kannst Du Snacks, die zu Neatic passen zubereiten oder kaufen und mitbringen, anstatt unterwegs etwas zu essen, dessen Zutatenliste Du nicht kennst (**Strategie 1**).

Wenn Freizeitaktivitäten Essen beinhalten, solltest Du alle Lebensmittel vermeiden, die offensichtlich nicht zum Neatic-Programm passen und stattdessen das Bestmögliche wählen (**Strategie 2**).

Hier zwei Beispiele, wie das aussehen kann:

Kinobesuch

- Du kannst salziges statt süßes Popcorn wählen.
- Wenn Du süßes Popcorn bevorzugst, kannst Du die kleinste Größe wählen, um die Menge an Zucker zu reduzieren.
- Bei den Getränken ist Wasser die sicherste Wahl. Wenn Du aber auf den Softdrink nicht verzichten möchtest, kannst Du auch hier die kleinste Größe nehmen.



Cafébesuch

- Anstatt eines Kuchenstücks kannst Du einen Kaffee trinken.
- Wenn Du Kuchen essen möchtest, kannst Du Deine Begleitung fragen, ob ihr euch ein Stück teilen wollt. So kannst Du die Menge an Zucker halbieren.
- Beschränke Dich auf ein Stück Kuchen und genieße es.

Beim nächsten Mal kannst Du auch zu Dir einladen und etwas nach den Neatic-Grundsätzen backen. Grundsätzlich kann es auch helfen, vorher schon etwas zu essen, damit der Appetit durch den leckeren Geruch nicht zu stark angeregt wird.



Vergiss nicht, auch in diesen Situationen auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten (**Strategie 3**). Du musst keinen Snack im Kino und auch kein Stück Kuchen im Café essen, wenn Du keinen Hunger hast. Und wenn Du satt bist, kannst Du z. B. das restliche Popcorn mit nach Hause nehmen und es später essen oder Du verschenkst es an Deine Begleitung.



Urlaub

Es kann eine Herausforderung sein, während des Urlaubs die 3 Neatic-Grundsätze beim Essen zu berücksichtigen, da leckeres Essen und eine entspannte Atmosphäre dazu verleiten können, weniger auf die Ernährung zu achten.

Es stellt sich zunächst die Frage, ob Du Deinen Urlaub mit Mahlzeitenversorgung (All-inclusive, Vollpension, Halbpension, Frühstück) oder mit ausschließlicher Selbstversorgung gebucht hast.

Bei der Selbstversorgung gibt es natürlich insofern keine Probleme, da Du all Deine Lebensmittel selbst einkaufst und zubereitest (**Strategie 1**). Wenn Du ins Ausland reist, solltest Du vorher im Internet nachsehen, wie Aromen, Süßungsmittel und Zucker in der jeweiligen Landessprache in der Zutatenliste angegeben werden.

Wenn Du diesbezüglich keine Angaben gefunden hast, es sich als sehr aufwendig herausstellt oder Du einen Urlaub mit Mahlzeitenversorgung gebucht hast, kannst Du wieder darauf achten, alle Lebensmittel zu vermeiden, die offensichtlich nicht zum Neatic-Programm passen und stattdessen das Bestmögliche zu wählen (**Strategie 2**).

Darüber hinaus solltest Du auch im Urlaub auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl achten, insbesondere, wenn Mahlzeiten als Buffet angeboten werden (**Strategie 3**).



Dienstreisen

Auch auf Dienstreisen kannst Du die drei genannten Hauptstrategien anwenden.

So kannst Du im Vorfeld ausreichend Snacks vorbereiten oder kaufen, die den Neatic-Grundsätzen entsprechen. Wenn Du nur einen Tag unterwegs bist, kannst Du auch all Deine Mahlzeiten vorbereiten und mitnehmen (**Strategie 1**).

Bei Unsicherheit bezüglich der angebotenen Lebensmittel, z. B. bei einem Restaurantbesuch, wählst Du das Bestmögliche (**Strategie 2**).

Darüber hinaus solltest Du auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl achten (**Strategie 3**).



Berufliche Herausforderungen

Bei vielen Jobs ist die Zeit für Pausen knapp oder fällt manchmal komplett weg, sodass am Schreibtisch gegessen wird. Bei anderen Jobs gibt es dagegen keine festen Pausenzeiten, wie z. B. im Außendienst oder manchmal auch im Homeoffice. Pausenzeiten können sich zudem ändern, da beispielsweise im Schichtdienst gearbeitet wird. Ein strukturierter Arbeitsalltag ist so leider nicht immer gegeben.

Und auch wenn Du noch nicht arbeitest, sondern zur Schule gehst oder studierst, können die Klausurenphase oder wichtige Abgabetermine Deinen Alltag ziemlich durcheinanderbringen.

Eine gute Möglichkeit, an einer Ernährung nach den Neatic-Grundsätzen festzuhalten, ist Meal Prep. Die gezielte Vorbereitung von Mahlzeiten nach Deinen Bedürfnissen hilft Dir dabei, immer etwas zu essen dabei zu haben, das für das Neatic-Programm geeignet ist (**Strategie 1**). In Woche 5 hast Du bereits mehr über die Meal Prep-Methode erfahren.

Und wenn Du mal nichts vorbereitet hast, kannst Du darauf achten, Lebensmittel zu vermeiden, die offensichtlich nicht zum Neatic-Programm passen und stattdessen das Bestmögliche zu wählen (**Strategie 2**) sowie auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl zu hören (**Strategie 3**).



Feiertage

Feiertage wie Weihnachten, Neujahr, Ostern oder Halloween stellen eine besondere Herausforderung für die Umsetzung der 3 Neatic-Grundsätze dar.

Diese Tage können eine Vielzahl von Verlockungen in Form von festlichen Leckereien mit sich bringen. Und auch wenn Du diese Feste nicht feierst, bist Du vielleicht ihren kulinarischen Aspekten nicht unbedingt abgeneigt. Eine Ernährung nach den Neatic-Grundsätzen ist während dieser Zeit eher schwierig, da diese Feiertage mit bestimmten Leckereien einhergehen, die für viele Menschen eine festliche Zeit symbolisieren und dadurch irgendwie dazugehören. Dennoch kannst Du auch an Feiertagen versuchen, die bereits erwähnten Hauptstrategien anzuwenden.

Für das gemeinsame Essen mit Freunden oder der Familie kannst Du schon im Vorhinein dafür sorgen, dass ein Teil der Essensauswahl zum Neatic-Programm passt. Wenn Du zu Dir einlädst, hast Du in der Hand, was gekocht wird und wie Du die Speisen zubereitest. Bist Du bei Eltern oder Freunden eingeladen, kannst Du auch einfach ehrlich sagen, was Dir beim Essen wichtig ist. Die anderen achten bestimmt gerne darauf. Hier hast Du auch die Möglichkeit, selbst etwas zum Buffet beizusteuern, das keine Aromen und Süßungsmittel sowie weniger Zucker enthält (**Strategie 1**).

Wenn Du nichts zum Essen beisteuern kannst, wie z. B. bei einem Besuch auf dem Weihnachtsmarkt oder bei einer Halloweenparty, wählst Du das Bestmögliche (**Strategie 2**).

Und wenn Du einfach nur ausgelassen feiern willst, dann achte nur auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl (**Strategie 3**).



Wenn Du noch mehr über die praktische Umsetzung der Neatic-Grundsätze auch außerhalb der oben genannten Feiertage und in verschiedenen Lebenssituationen lesen möchtest, kannst Du gerne im Wissensblog auf der Neatic-Website vorbeischaun.



Wochenaufgabe

In dieser Woche hast Du drei Hauptstrategien für Situationen kennengelernt, in denen es etwas schwerer sein kann, die Neatic-Grundsätze anzuwenden.

Mit dem **Arbeitsblatt Deine Ausnahmen** kannst Du erst einmal grundsätzlich überlegen, welche Anlässe oder Veränderungen es in Deinem Leben gibt bzw. welche bei Dir demnächst anstehen.

Anschließend kannst Du mit dem **Arbeitsblatt Deine Ausnahme-Strategien** für die Zukunft planen, wie Du mit diesen Situationen umgehen möchtest. Am Ende dieser Lektion findest Du auch ein Beispiel für einen Kinoabend mit Freunden als Zusatzinformation.

Wenn bei Dir in naher Zukunft konkret ein Anlass ansteht, der eine Ausnahme von den Neatic-Grundsätzen darstellt, kannst Du direkt mit diesem anfangen und für Dich eine Strategie entwickeln. Und auch wenn nichts in nächster Zeit ansteht, kannst Du gerne schon wiederkehrende Situationen gedanklich durchgehen und verschiedene Strategien planen, um für die Zukunft vorbereitet zu sein.

Denk daran: Eine Ausnahme ist kein Freifahrtschein, um den ganzen Tag über beliebig viele Neatic-ungeeignete Lebensmittel zu essen. Achte deswegen immer auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl.

Deine Arbeitsblätter für Woche 8 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Deine Ausnahmen
3. Deine Ausnahme-Strategien

Zusatzinformationen aus Woche 8 im Überblick:

- Beispiel Deine Ausnahme-Strategien

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Schlecht Geht so Okay Gut Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Welche Anlässe bzw. Ausnahmesituationen gibt es in Deinem Leben?

Wie oft kommen diese Situationen vor? Handelt es sich wirklich um Ausnahmen oder kommen sie so häufig vor, dass sie sogar die Regel sind?

Die 3 Hauptstrategien im Überblick:

1. Bringe Mahlzeiten mit, welche Du selbst zubereitet oder eingekauft hast.
2. Vermeide Lebensmittel, die offensichtlich nicht zu Neatic passen und wähle stattdessen das Bestmögliche!
3. Achte auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl.

Welcher Anlass steht bevor?

Was kannst Du im Vorhinein beeinflussen?

Welche Strategien kannst Du währenddessen anwenden?

Wie haben Deine Strategien funktioniert? Was lief gut und was lief nicht so gut? Was kannst Du beim nächsten Mal verbessern?

Die 3 Hauptstrategien im Überblick:

1. Bringe Mahlzeiten mit, welche Du selbst zubereitet oder eingekauft hast.
2. Vermeide Lebensmittel, die offensichtlich nicht zu Neatic passen und wähle stattdessen das Bestmögliche!
3. Achte auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl.

Welcher Anlass steht bevor?

Verabredung mit Freunden fürs Kino mit anschließendem Essengehen.

Was kannst Du im Vorhinein beeinflussen?

Ich gehe nicht hungrig ins Kino, da ich nur einen kleinen Snack im Kino essen möchte.

Ich schaue mir vorher die Speisekarte des Restaurants in Ruhe an, um zu schauen, ob es etwas Passendes zu den Neatic-Grundsätzen gibt.

Welche Strategien kannst Du währenddessen anwenden?

Im Kino kaufe ich nur eine kleine Tüte salziges Popcorn und ein Wasser. Beim Essengehen bestelle ich ebenfalls Wasser.

Zum Essen bestelle ich mir einen Burger und Pommes ohne Ketchup. Die Burgersauce bestelle ich extra, damit ich die Menge beeinflussen kann. Auf den Nachtisch verzichte ich und trinke stattdessen einen Kaffee, wenn ich Lust darauf habe.

Wie haben Deine Strategien funktioniert? Was lief gut und was lief nicht so gut? Was kannst Du beim nächsten Mal verbessern?

Nur eine kleine Tüte salziges Popcorn im Kino zu bestellen hat nicht geklappt. Durch den leckeren Geruch wollte ich doch lieber süßes Popcorn haben und ich hatte auch irgendwie Hunger.

- Verbesserung: Nächstes Mal werde ich vorher mehr essen.

Beim Essengehen Wasser zu bestellen hat gut geklappt und auch die Strategie mit dem Burger war gut. Allerdings habe ich deutlich über mein Hungergefühl hinaus gegessen.

- Verbesserung: Wenn ich satt bin, frage ich die Anderen, ob jemand noch was will, ansonsten lasse ich es mir zum Mitnehmen einpacken.

Dadurch das ich mich schon unangenehm satt gefühlt habe, wollte ich keinen Nachtisch und auch keinen Kaffee mehr.

Das Durchlesen der Speisekarte war sehr hilfreich, da ich im Restaurant schon wusste, was ich wollte und ich mich so bei der Entscheidung nicht von meinem Appetit habe leiten lassen.

Woche 9

Bewegung



Rückblick

In der letzten Woche ging es um Ausnahmen von den Neatic-Grundsätzen. Du hast drei Hauptstrategien kennengelernt, die Du in Situationen anwenden kannst, in denen eine Ernährung nach den Neatic-Grundsätzen nur schwer und manchmal vielleicht auch gar nicht möglich ist.



Was ist Dein Fazit aus der letzten Woche? Konntest Du die Strategien schon als Vorbereitung für einen bevorstehenden Anlass nutzen? Reflektiere dies in Deinem **wöchentlichen Reflexionsbogen**.



Du bist nun seit einigen Wochen dabei, Deine Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen aus Woche 5 zu verändern. Bist Du bereit für eine weitere Gewohnheitsänderung?

Thema dieser Woche

In dieser Woche soll es um das Thema Bewegung gehen.

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Es gibt Menschen, die mehrmals in der Woche Sport treiben. Sie können sich ein Leben ohne ihren Sport nicht vorstellen und verbringen gerne ihre Freizeit im Fitnessstudio oder beim Vereinssport. Das ist prima und es ist super, wenn auch Du zu diesen Menschen gehörst. Mach weiter so!

Es gibt aber auch Menschen, die überhaupt nicht gerne Sport treiben und die bereits beim Gedanken an Sport Muskelkater bekommen. Für viele Menschen kann Sport auch mit Leistungsdruck, Frustration oder Scham verbunden sein. In diesem Fall wird ein Besuch im Fitnessstudio oder das Trainieren im Verein ganz schnell die reinste Qual. **Bei Bewegung, egal welcher Art, sollte immer der Spaß an erster Stelle stehen.**

Vielleicht ist Bewegung auch für Dich mit negativen Gefühlen verknüpft. In diesem Fall ist es allerdings trotzdem nicht ratsam, auf Bewegung zu verzichten. Bewegung gehört zu einem gesunden Lebensstil dazu und ist eine wertvolle Ergänzung zu Deiner natürlichen Ernährung. Anstatt Dich zu einem Besuch im Fitnessstudio zu zwingen oder Dich zu Hause durch irgendwelche Workouts zu quälen, kannst Du den Fokus auf Deine Alltagsbewegung richten.

Für Alltagsbewegung brauchst Du keine Sportklamotten, keine spezielle Ausrüstung und meistens kommst Du dabei nicht mal ins Schwitzen. Sie ist also ein guter Einstieg in die Welt der Bewegung. Vielleicht findest Du bald den Spaß daran und fängst an, Sport zu machen oder Du bleibst bei Deiner Alltagsbewegung und versuchst, diese zu erhöhen. Beides ist super, denn jede Form von Bewegung ist ein Schritt in Richtung Gesundheit.

Warum solltest Du Bewegung in Deinen Alltag integrieren?

Bewegung jeglicher Art und Dauer stärkt nicht nur Deine Gesundheit, sondern auch Dein Wohlbefinden. Es gibt viele weitere Gründe, warum Bewegung gut für Dich ist:

Erhaltung der Muskelmasse

Wenn Du Dich nicht oder zu wenig bewegst, dann baut Dein Körper Muskelmasse ab. Das kann sogar recht schnell passieren. Wenn Dir beispielsweise 4 bis 6 Wochen nach einem Armbruch der Gips entfernt wird, ist der betroffene Arm schlanker und hat weniger Muskeln als vor dem Bruch. Oft reichen aber wenige Wochen Bewegung aus, um die verloren gegangene Muskelmasse wieder aufzubauen.

Steigerung von Ausdauer und Kraft

Durch eine höhere Ausdauer und mehr Kraft werden Dir alltägliche Dinge leichter fallen. Mit der Zeit merkst Du vielleicht, dass Du beim Hochtragen der Einkäufe keine Pause mehr brauchst oder dass Dir das Spielen mit den Kindern oder Haustieren leichter fällt.

Senkung des Risikos für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Neben Übergewicht und Adipositas ist bei Bewegungsmangel das Risiko für weitere Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfälle, erhöht. Durch jegliche Art von Bewegung kannst Du dieses Risiko senken.

Gesunde Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder

Deine Bandscheiben, Bänder, Sehnen, Gelenke und die Knochenfestigkeit profitieren von ausreichender Bewegung. Durch sie kann beispielsweise auch das Risiko für Osteoporose gesenkt werden.

Verbesserung der psychischen Gesundheit

Auch auf die psychische Gesundheit hat Bewegung einen positiven Einfluss. So senkt regelmäßige Bewegung beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Außerdem kann sich Dein Schlafverhalten verbessern und Du bist ausgeglichener und entspannter.

Wie viel Bewegung wird empfohlen?



Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene:

Mindestens 150 Minuten (2,5 Stunden) pro Woche

moderate körperliche Aktivität zur Förderung der Gesundheit.

Dies entspricht knapp **22 Minuten** Bewegung an jedem **Wochentag**.

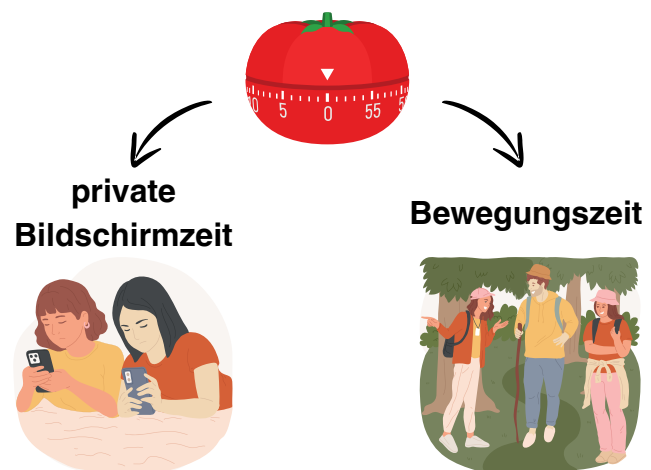
Diese Empfehlung kann durch ausreichende Alltagsbewegung oder durch Ausdauertraining mit einer moderaten Intensität erreicht werden.

Mit moderater Intensität ist gemeint, dass Deine Atem- und Herzfrequenz ansteigt, Du Dich aber weiterhin unterhalten kannst.

Zudem wird empfohlen, noch an mindestens 2 Tagen muskelstärkende Aktivitäten, wie z. B. Liegestütze oder Kniebeugen, durchzuführen. Lange Sitzphasen sollten grundsätzlich vermieden werden und Sitzen sollte sich mit aktiven Phasen, wie z. B. Arbeiten im Stehen, abwechseln.

Vielleicht erscheinen Dir 22 Minuten Bewegung pro Tag viel und Du fragst Dich, wie Du Dir diese Zeit in Deinem Alltag für Bewegung freischaufeln sollst. Um Dir bewusst zu machen, dass dies gut machbar ist, kannst Du ein kleines Experiment durchführen:

Messe beispielsweise mit einer Stoppuhr-App die Zeit pro Tag, welche Du **privat** mit Fernseher, Computer, Tablet, Smartphone, Spielekonsole oder Streamingdiensten verbringst. Die Bildschirmzeit in Beruf, Schule oder Studium kannst Du hier weglassen. Anschließend misst Du die Zeit, welche Du Dich **bewegst**. Dabei zählen sowohl Deine Alltagsbewegungen als auch gezielte Bewegungen, wie z. B. in Form von Workouts oder Vereinssport.



Um Dich ausreichend in Deinem Alltag zu bewegen, kannst Du darauf achten, Dich genau so lang zu bewegen, wie Du privat vor dem Bildschirm verbringst. Bei den meisten Menschen ist die private Bildschirmzeit für einen Tag um ein Vielfaches höher als die Empfehlung für die Bewegung pro Tag. In diesem Fall eröffnen sich durch eine, meist nur kleine, Reduzierung der Bildschirmzeit automatisch freie Zeitbereiche für Bewegung.



Mit Hilfe des **Arbeitsblattes Bestandsaufnahme Bewegung** am Ende dieser Lektion kannst Du Dir einen Überblick über Deine Alltagsbewegung verschaffen und Deine private Bildschirm- und Bewegungszeit notieren.

Beispiele für mehr Alltagsbewegung

Bewegung, die Du jederzeit und alleine in Deinen Alltag einbauen kannst:



Nimm die Treppen statt Aufzugs oder Rolltreppe.

Diesen Tipp hast Du wahrscheinlich schon häufiger gelesen. Aber er ist eben nicht umsonst ein Klassiker. Wenn es darum geht, die Bewegung zu steigern, dann sind Treppen super.

Vielleicht schaffst Du bei den ersten Versuchen nicht gleich alle Stockwerke auf einmal zu gehen. Gib Deinem Körper Zeit, sich an die Bewegung zu gewöhnen, und steigere Dich langsam.

Und ein kleiner Tipp: Sogar beim Treppen hinuntergehen bewegst Du Dich. Wenn Dir das Hochsteigen noch zu anstrengend ist, beginne mit den Treppen nach unten.



Lasse für kurze Wege das Auto stehen.

Hierfür eignen sich kurze Strecken wie der Weg zur Post, zur Apotheke oder zum Supermarkt für kleinere Einkäufe. Für etwas längere Wege kannst Du statt des Autos auch das Fahrrad nutzen.

Parke immer etwas weiter weg.

Egal, ob Du einkaufen gehst, zur Arbeit fährst oder Freunde besuchst, versuche es Dir zur Gewohnheit zu machen, immer einen Parkplatz etwas weiter weg zu wählen. So hast Du immer noch ein kleines Stück zu laufen.

Erledige Hausarbeiten oder Gartenarbeiten selber.

Viele dieser Arbeiten werden uns mittlerweile von elektronischen Helferlein abgenommen.



Saug- und Wischroboter halten die Wohnung sauber, Mähroboter mähen den Rasen und intelligente Systeme sorgen dafür, dass das Licht an- und ausgeschaltet wird sowie Rollläden und Türen geöffnet und verschlossen werden, ohne dass Du Dich bewegen musst. Gewöhne Dir an, mehr von den Hausarbeiten selbst zu machen, da auch diese Bewegung fördern.

Statt voll beladen einfach mehrfach gehen.

Normalerweise wollen wir es vermeiden, mehrfach eine Strecke zu gehen, sei es beim Müll wegbringen oder beim Einkäufe in die Wohnung tragen.



Statt Dich voll zu beladen, kannst Du beispielsweise die Einkaufstaschen einzeln in die Wohnung tragen oder jede Müllart einzeln wegbringen. Das dauert zwar länger, so hast Du aber automatisch mehr Bewegung.

Zahnputzzeit ist Bewegungszeit.

Beim Zähneputzen kannst Du durch die Wohnung laufen. Du kannst auch Kniebeugen oder andere kleine Fitnessübungen vor dem Waschbecken machen oder auf der Stelle gehen.

Auf den Hund gekommen.

Hundebesitzer haben automatisch mehr Bewegung, da sie mit ihrem Hund mehrfach am Tag Gassi gehen. Vielleicht gibt es jemanden in Deiner Familie oder in Deinem Freundeskreis, der einen Hund hat.



In diesem Fall kannst Du anbieten, dass Du auch mal Gassi gehen würdest oder Du begleitest den Hundehalter bei einem Spaziergang.

Eine andere Möglichkeit ist, beim Tierheim vor Ort anzufragen, ob Menschen gebraucht werden, die mit den Hunden Gassi gehen. Die Mitarbeiter sind dankbar für jede ehrenamtliche Unterstützung und die Hunde freuen sich, genau wie Du, über Bewegung.

Bewegung, die Du mit der Arbeit, Uni oder Schule verbinden kannst:



Das Fahrrad nehmen.

Je nachdem, wie weit weg Du wohnst, kannst Du Dir überlegen, ob Du Dein Fahrrad oder auch E-Bike für den Weg nutzen möchtest. Du kannst mit einem Tag in der Woche beginnen und Dich steigern, wenn es Dir gefällt.

Mit dem E-Bike kannst Du auch weitere Strecken zurücklegen oder Du reduzierst nach und nach die elektrische Unterstützung oder schaltest diese von vornherein nur bei starken Steigungen ein.

Steige eine Bushaltestelle früher aus.

Je nachdem, wie weit die Bushaltestellen auseinanderliegen, kannst Du einfach eine oder auch mehrere Haltestellen früher aussteigen. Auf dem Rückweg kannst Du die Busstrecke zu Fuß gehen und wenn Du nicht mehr möchtest oder das Wetter umschlägt, kannst Du den Rest des Weges wieder mit dem Bus fahren.



Die Zeit vor, während und direkt nach der Arbeit nutzen.

Bevor Du Deinen Arbeitstag beginnst, kannst Du Dir angewöhnen, noch eine kleine Runde zu gehen. Das kannst Du entweder noch an Deinem Wohnort machen oder Du kannst etwas früher zur Arbeit fahren und eine Runde ums Gebäude gehen, anstatt direkt hineinzugehen.

Das kannst Du in Deiner Mittagspause und auch nach der Arbeit wiederholen. Dabei kannst Du Musik hören, ein kurzes Telefonat führen oder nachdenken. Vielleicht schließt sich Dir ja auch jemand aus Deinem Kollegen- oder Bekanntenkreis an. So bewegst Du Dich nicht nur, sondern Du hast auch direkt Zeit, Dich auf den Arbeitstag einzustimmen oder Dich nach der Arbeit etwas zu entspannen. Mehrere kleine Spaziergänge am Tag kannst Du grundsätzlich immer einbauen, egal ob Du arbeitest, studierst, zur Schule gehst, gerade keinen Job hast oder zu Hause Care-Arbeit leistest.

Aktives Lernen.

Prüfungszeit ist Schreibtischzeit. Wenn Du beim Lernen Dinge laut vor Dich hersagen musst, kannst Du diese Zeit nutzen, um in Deinem Zimmer auf und ab zu laufen.

Wenn Du keinen Stehschreibtisch hast, kannst Du vielleicht ein Regal umfunktionieren oder Du stellst z. B. einen Hocker auf Deinen Schreibtisch. Als höhenverstellbarer Schreibtisch eignet sich auch ein Bügelbrett. Wenn Du lieber in der Bibliothek lernst, kannst Du Deine Lernpausen für ein bisschen Bewegung nutzen.



Aktives Arbeiten.

Wenn Du bei Deiner Arbeit häufig telefonieren musst, kannst Du diese Zeit zum Herumlaufen nutzen. Wenn Du einen Stehschreibtisch hast, ist das super und Du kannst zwischendurch immer mal wieder aufstehen.

Einen Stehschreibtisch kannst Du auch wunderbar in Kombination mit einem Walking Pad nutzen. Wenn Du keinen Stehschreibtisch hast, kannst Du Deine Sitzposition häufig wechseln. Vielleicht gibt es im Büro auch eine Kaffeecke mit Stehtischen, die Du zum Arbeiten nutzen kannst, wenn wenig los ist. Weitere Möglichkeiten für mehr Bewegung sind, den Drucker weiter weg zu platzieren, sodass Du aufstehen musst, um einen Ausdruck zu holen und die Toilette auf einem anderen Stockwerk zu nutzen.

Gemeinsame Bewegung:

Verknüpfe Verabredungen mit Bewegung.

Du triffst Dich gerne mit Freunden im Café oder zum Spielenachmittag? Wie wäre es, vor dem Cafébesuch noch einen Spaziergang durch den Park zu machen oder sich zwischen zwei Spielen gemeinsam die Beine zu vertreten? Ihr könnt euch auch einen Kaffee zum Mitnehmen holen und diesen während eines Spaziergangs genießen.



Ausflug ins Erlebnisbad.

Wenn Du Kinder hast oder selbst gerne in Erlebnisbäder gehst, kann dies ebenfalls eine tolle Möglichkeit sein, Spaß und Bewegung zu verknüpfen. Es gibt viele Schwimmbäder, die eine gute Auswahl an Rutschen und Schwimmbecken haben. So bist Du immer in Bewegung.

Weitere Beispiele.

Aktivitäten wie Fahrrad fahren, Lasertag spielen, Bouldern, Schlittschuh laufen oder Schlitten fahren, Minigolf spielen oder einen Trampolinpark oder Kletterwald besuchen, sorgen nicht nur für schöne gemeinsame Erinnerungen und Bewegung, sondern können auch sehr viel Spaß machen. Auch ein Besuch im Freizeitpark oder Tierpark ist mit viel Bewegung verbunden.

**Beispiele für mehr moderates Ausdauertraining und Krafttraining**

Zusätzlich zur Alltagsbewegung kannst Du natürlich auch gezielt Sport treiben. Wenn Du gerne ins Fitnessstudio gehst, ist das prima. Wenn nicht, gibt es trotzdem einige Möglichkeiten für kleine Workouts zwischendurch, die wenig oder gar kein Equipment benötigen, zum Teil kostenlos sind und Dir Freude bringen können.

Wandern oder Spazieren gehen.

Plane für Deine Freunde oder Deine Familie eine kleine Wanderung oder einen längeren Spaziergang.



So könnt ihr gemeinsam neue Ecken entdecken und die Natur genießen. Für die Pause zwischendurch bietet sich ein Picknick an.

Spielekonsolen als Fitnessgerät nutzen.

Für viele Spielekonsolen gibt es mittlerweile Tanzspiele oder sogenannte Fitnessspiele, bei denen Du den Gegner z. B. mit Hilfe von Kniebeugen besiegen musst.

Du kannst sie alleine aber auch mit Freunden oder mit Deinen Kindern spielen.

Workouts auf YouTube.

Auf YouTube gibt es viele kostenlose Workout-Videos. Wenn Du etwas machen möchtest, das nicht ganz so intensiv und kompliziert ist, dann kannst Du beispielsweise nach „Walking Workout“ suchen.

Diese Workouts sind manchmal recht lang, aber Du kannst Dir auch einen Timer stellen und früher aufhören. Zusätzlich sind sie auch nachbarfreundlich, da sie meistens keine Sprünge beinhalten. Eine weitere Möglichkeit ist, nach Workouts für Kinder zu suchen, da diese meistens recht einfach in der Umsetzung sind.

Familien-Workouts.

Wenn Du Kinder hast und daher nicht immer die Zeit für Sport findest, kannst Du auch Deine Kinder mit einbinden und sie bitten, Dein Trainer zu sein.



Sie können dann Übungen vormachen, die Du nachmachst. Du kannst auch Musik anmachen und sie bitten, Dein Tanzlehrer zu sein. Dabei verbringt ihr gemeinsam Zeit, habt Spaß und bewegt euch.

Fernseh-Workouts.

Anstatt sich zwischen Sport und der Lieblingsserie zu entscheiden, kannst Du beides miteinander verbinden. Mache einfach ein paar Übungen vor dem Fernseher.

Dabei musst Du keinem Plan folgen. Mache einfach das, was Dir einfällt und sich gut anfühlt. Wenn Du Fitnessgeräte wie einen Crosstrainer oder Standfahrrad zu Hause hast, kannst Du auch diese vor dem Fernseher nutzen.

Intensiveres Ausdauertraining.

Natürlich kannst Du auch Schwimmen, Joggen gehen oder Nordic-Walking betreiben oder Dich anderen intensiveren Trainings, wie z. B. HIIT-Workouts, widmen. Auf YouTube gibt es für Letztere viele kostenlose Videos, für die Du kein oder nur wenig Equipment benötigst



Für jedes Training gilt: Habe Spaß!

Wie kannst Du anfangen?

Wenn Du gerade erst anfängst, Dich mehr zu bewegen, lege Deinen Fokus auf Deine Alltagsbewegung und versuche, diese nach und nach zu erhöhen. Im nächsten Schritt kannst Du, sofern Du das möchtest, gezieltes Ausdauertraining in Form von längeren Spaziergängen oder kleineren Wanderungen machen. Regelmäßige Alltagsbewegung reicht völlig aus, um Deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun.



Solltest Du bei der Ausführung plötzlich Schmerzen haben, höre mit der Übung auf und wechsele zu einer anderen. Bei anhaltenden bzw. wiederkehrenden Schmerzen bei Bewegung solltest Du einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.

Außerdem trainierst Du auch im Alltag Deine Muskeln, indem Du z. B. etwas hebst oder trägst. Workouts für Ausdauer- oder Krafttraining kannst Du integrieren, sofern Du das möchtest.

Wie kannst Du Dich motivieren?

Trotz all der Tipps ist es wahrscheinlich, dass Dein innerer Faulpelz Widerstand leistet und Du Dich besonders motivieren musst.

Auch bei der Erhöhung der Alltagsbewegung ist es notwendig, Deine bisherigen Gewohnheiten zu hinterfragen. Warum hast Du Dich bisher nicht ausreichend bewegt? Was hat Dich daran gehindert?



Schreibe einfach mal frei heraus auf, warum Du nicht mehr Bewegung in Deinem Alltag hast. Nutze dafür das **Arbeitsblatt Bewegung & Du** am Ende dieser Lektion. Wenn Dir nichts mehr einfällt, schau Dir das Arbeitsblatt an und versuche, wie bei der Lebensmittelauswahl in Woche 4, **Motive** für die aufgelisteten **Gründe** abzuleiten. Ist es Zeitmangel oder vielleicht die Scham vor anderen? Was immer es auch ist, sei ehrlich zu Dir selbst. Notiere die **Motive** direkt mit auf das Arbeitsblatt.

Meistens liegt es daran, dass wir bestimmte Denkmuster haben, die uns von Bewegung abhalten.

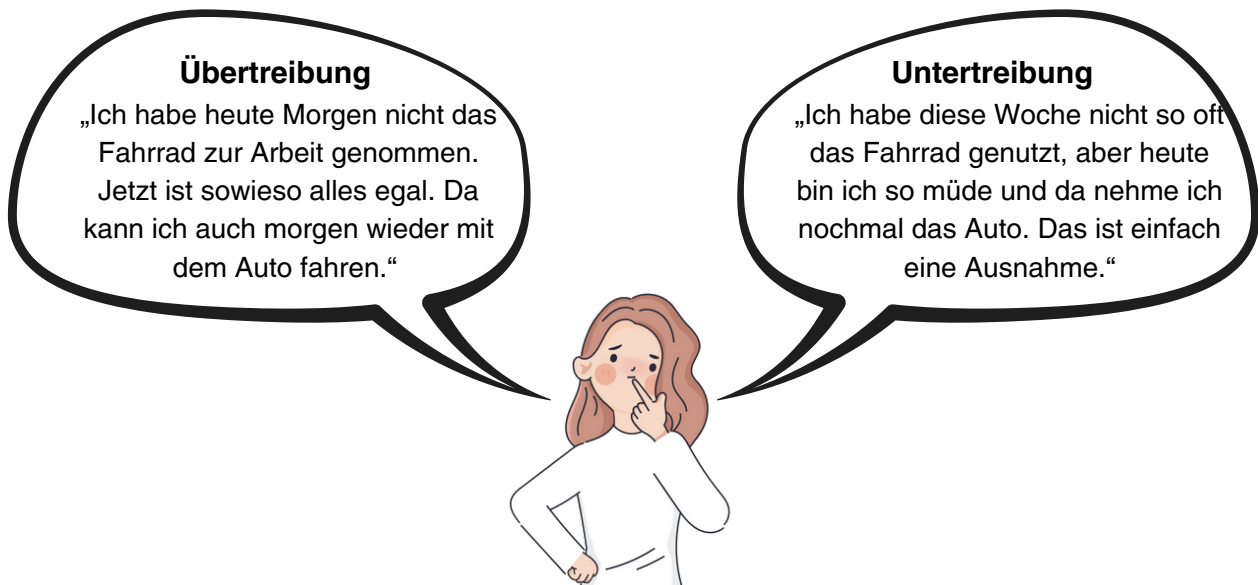
Alles-oder-Nichts-Denken

In unserer Vorstellung nimmt Bewegung sehr viel Zeit in Anspruch und ist auch noch mit Aufwand verbunden. Du hast Dir beispielsweise vorgenommen, in Deiner Mittagspause ein bisschen spazieren zu gehen. Dann kommt aber ein Termin dazwischen, die Zeit für die Mittagspause hat sich dadurch deutlich reduziert und Du lässt den Spaziergang bleiben, da es sich „nicht mehr lohnt“. Anstatt komplett auf den Spaziergang zu verzichten, könntest Du auch nur einmal ums Gebäude laufen. Egal, wie viel Zeit Du hast: Bewegung lohnt sich immer. Gehe daher bei Bewegung immer nach dem **Besser-als-Nichts-Prinzip** vor.

Auch weitere Denkmuster wie Übertreibungen, Untertreibungen, Verallgemeinerung und Sollte-Denken können Dich von einer gesunden Bewegung abhalten.

Hier ein paar Beispiele:

Übertreibungen und Untertreibungen



Über- und Untertreibungen führen dazu, dass Du Schritt für Schritt in alte Gewohnheiten zurückfällst und Dich weniger bewegst.

Verallgemeinerung



Hier wird die aktuelle Situation stark verallgemeinert und es werden voreilige Schlussfolgerungen gezogen.

Sollte-Denken



Du bist Dir darüber bewusst, was Du tun solltest, aber Du machst es nicht. Aus einem „Ich sollte“ wird selten ein „Ich mache“.

Der Aufbau von neuen Gewohnheiten ist nicht einfach. Es gibt aber durchaus einige Hilfsmittel, die Dich unterstützen können, wenn Deine Motivation gerade nicht groß ist. Nutze z. B. eine Fitness-App oder einen Fitnesstracker, die Dich regelmäßig daran erinnern, ein paar Schritte zu gehen bzw. ab und an mal aufzustehen. Du kannst Dir auch mit Hilfe Deines Smartphones einen Timer stellen. Sobald Du die Erinnerung bekommst, kannst Du aufstehen und das Fenster für frische Luft öffnen, Dir etwas zu trinken holen oder einfach kurz auf die Toilette gehen. Dein Smartphone kann Dich auch morgens daran erinnern, dass Du mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren wolltest oder dass Du bei einer Verabredung mit Freunden das Auto weiter weg parken willst, um etwas länger zu laufen.



Wochenaufgabe

Starte Deine Wochenaufgabe, indem Du Deine private Bildschirm- und Bewegungszeit pro Tag misst und diese mit der Empfehlung für Bewegung der Weltgesundheitsorganisation (ca. 22 Minuten pro Tag) vergleichst. Verschaffe Dir außerdem mit Hilfe des **Arbeitsblattes Bestandsaufnahme Bewegung** einen Überblick über Deine aktuelle Alltagsbewegung. Was ist Dein Fazit?

Hinterfrage anschließend Deine Gewohnheiten in Bezug auf Deine Alltagsbewegung. Nutze dafür das **Arbeitsblatt Bewegung & Du** am Ende dieser Lektion. Nimm Dir für diese Übung ausreichend Zeit.

Erstelle Dir als letzte Aufgabe für diese Woche einen Plan, der Dich bei einer Erhöhung Deiner Alltagsbewegung unterstützt. Nutze dafür das **Arbeitsblatt Deine Bewegungswoche** am Ende dieser Lektion wie folgt: Nimm Dir für jeden Tag in der Woche eine Sache vor, die Deine Alltagsbewegung erhöht, wie z. B. mit dem Bus fahren und eine Haltestelle früher auszusteigen. Wenn das gut funktioniert, kannst Du dieses Vorhaben in den nächsten Wochen ausbauen. Nach und nach steigert Du so Deine Alltagsbewegung. Vielleicht gibt es auch Aktivitäten, die Du ohne großen Aufwand täglich durchführen kannst, wie z. B. das Herumlaufen beim Zähneputzen.

Du musst nicht auf die Dauer der Aktivitäten achten. Mit der Zeit wird Deine Alltagsbewegung ausreichend sein. In Woche 12 kannst Du nochmal Deine Bewegungszeit messen, um Dir Deinen Fortschritt in Zahlen vor Augen zu führen.

Am Ende dieser Lektion findest Du auch ein Beispiel, wie Deine Planung aussehen könnte.

Und vergiss nicht: Setz Dich nicht unter Druck. Du musst nicht auf einmal Dein komplettes Verhalten ändern. Veränderungen brauchen Zeit. Nur wenn Dir die Veränderung auch Freude macht, wirst Du sie langfristig in Dein Leben integrieren können. Achte daher auch darauf, welche Änderungen Dir am besten gefallen und baue diese vermehrt in Deinen Alltag ein.

Deine Arbeitsblätter für Woche 9 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Bestandsaufnahme Bewegung
3. Bewegung & Du
4. Deine Bewegungswoche

Zusatzinformationen aus Woche 9 im Überblick:

- Beispiel Deine Bewegungswoche

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Wähle aus, was überwiegend auf Dich zutrifft.

Meine private Bildschirmzeit beträgt pro Tag: _____

Meine Bewegungszeit beträgt pro Tag: _____

- ☐ Ich nehme die Treppe statt des Aufzuges oder der Rolltreppe.
- ☐ Ich erledige möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- ☐ Ich parke immer etwas weiter weg vom Eingang.
- ☐ Ich bin während der Hausarbeit oder Gartenarbeit viel in Bewegung.
- ☐ Ich gehe mehrfach, statt einmal vollbeladen (z. B. Einkäufe reintragen).
- ☐ Ich steige häufig eine Station früher aus öffentlichen Verkehrsmitteln aus und gehe den restlichen Weg zu Fuß.
- ☐ Ich baue mehrere kürzere Spaziergänge in meinen Alltag ein.
- ☐ Ich achte darauf, dass ich keine langen Sitzeinheiten habe und zwischendurch aufstehe.
- ☐ Ich verknüpfe Verabredungen gerne mit Bewegung.
- ☐ Ich unternehme gerne etwas Aktives wie z. B. wandern oder einen Besuch im Erlebnisbad.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Je mehr Kreuze, desto höher ist Deine Alltagsbewegung.

Wenn Du nur wenige oder sogar keine Kreuze setzen konntest, ist das nicht schlimm. In den nächsten Woche wirst Du nicht nur nach und nach Deine Alltagsbewegung erhöhen, sondern auch immer mehr ankreuzen können.

Schreibe alle **Gründe** auf, die Dich bisher von mehr Bewegung abgehalten haben. Das können **allgemeine Gründe** sein oder **Gründe**, die **spezifisch** für eine Bewegungsart sind. Notiere anschließend das **Motiv**, das dahinter steckt.

Beispiel:

Grund: Ich fühle mich fürs Joggen zu unsportlich, da ich es noch nicht schaffe einen Kilometer am Stück zu laufen.

Motiv: Ich schäme mich und habe Angst, dass Menschen mich auslachen könnten.

MONTAG

TÄGLICH

DIENSTAG

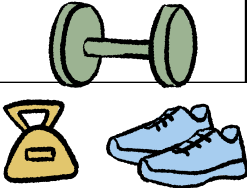
MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



MONTAG

Ich werde abends 10 Minuten lang ein Walking Workout auf YouTube ausprobieren.

DIENSTAG

Ich fahre mit dem Bus zur Arbeit und steige eine Station früher aus. Gilt auch für den Rückweg.

MITTWOCH

Ich werde beim Einkaufen einen möglichst weit entfernten Parkplatz nehmen.

DONNERSTAG

Ich fahre mit dem Bus zur Arbeit und steige nur auf dem Hinweg eine Station früher aus. Abends mache ich noch ein paar Übungen vor dem Fernseher.

FREITAG

Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit. Auf dem Heimweg schiebe ich und fahre weiter, wenn ich keine Lust mehr habe zu gehen.

SAMSTAG

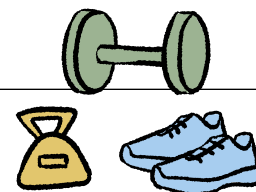
Ich putze meine Wohnung gründlich und nutze nicht meinen Staubsaugerroboter.

SONNTAG

Ich bin mit einer Freundin und ihrem Hund für einen Spaziergang verabredet.

TÄGLICH

- *Ich laufe beim Zähneputzen durch die Wohnung.*
- *Im Büro nutze ich die Toilette auf einem anderen Stockwerk.*
- *Ich ziehe die Treppe dem Aufzug vor.*



Woche 10

Abwechslungsreich und Ausgewogen

Du bist im letzten Viertel des Neatic-Programms angekommen. Herzlichen Glückwunsch! Du kannst sehr stolz auf Dich sein. Du beschäftigst Dich nun schon seit neun Wochen mit den Neatic-Grundsätzen. Damit bist Du kein Neatic-Anfänger mehr sondern gehörst schon zu den Profis.

Die 3 Neatic-Grundsätze dürften Dir mittlerweile gut bekannt sein, und auch wenn viele Dinge noch nicht in neue Gewohnheiten übergegangen sind, bist Du sicherlich auf dem besten Weg dahin.



Rückblick

In der letzten Woche ging es um Deine Alltagsbewegung und Du hast viele Tipps bekommen, wie Du diese erhöhen kannst.



Was ist Dein Fazit aus der letzten Woche? Gab es vielleicht den ein oder anderen Tipp, der Dir besonders zugesagt hat und den Du direkt ausprobiert hast? Reflektiere dies in Deinem **wöchentlichen Reflexionsbogen**.



Wie läuft es bisher mit Deinen Strategien gegen emotionales Essen aus Woche 6? Hast Du schon Strategien gefunden, die für Dich funktionieren? Wenn Du bereit bist, kannst Du Dir eine weitere Situation vornehmen. Ziel ist es, dass Du Essen immer weniger als Bedürfnisbefriedigung einsetzt.

Thema dieser Woche

In dieser Woche wirst Du Dich mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung beschäftigen und dadurch Deine Ernährung nochmal auf ein neues Level heben.

Was bedeutet „abwechslungsreich“ und „ausgewogen“ in Bezug auf Deine Ernährung?

Eine **abwechslungsreiche Ernährung** bedeutet, dass Du viele unterschiedliche Lebensmittel isst. Du sorgst damit für Abwechslung auf Deinem Teller.

Mit einer **ausgewogenen Ernährung** ist gemeint, dass Du durch viele verschiedene Lebensmittel sicherstellst, dass Du alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufnimmst, die Dein Körper braucht, um gut zu funktionieren.

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist eine ausgewogene Ernährung!

Aber keine Panik – Du musst jetzt nicht anfangen, alle Nährstoffe einer Mahlzeit zu tracken. Das würde Deine Ernährung unnötig verkomplizieren und ist auch gar nicht notwendig. **Es reicht, wenn Du Dich auf Deine Lebensmittelauswahl fokussierst.**

Der Mensch liebt Gewohnheiten. Das zeigt sich auch beim Einkaufen. Jeder von uns hat eine gewisse Auswahl an Lebensmitteln, die wir immer wieder kaufen.

Bisher hast Du beim Einkauf auf die 3 Neatic-Grundsätze geachtet. Dadurch musstest Du sicherlich Alternativen für das ein oder andere Lebensmittel finden und vielleicht hast Du sogar Lebensmittel aus Deiner Ernährung gestrichen, da es keine Alternative gab. Durch die Begrenzung von Zucker kannst Du vielleicht einige Lebensmittel nur noch eingeschränkt essen.

Jede Ernährungsweise mit einer Einschränkung der gewohnten Lebensmittelauswahl – und dazu gehört auch das Neatic-Programm – birgt das Risiko einer einseitigen Ernährung.

Durch das Neatic-Programm hast Du zwar gelernt, nach welchen Grundsätzen Du Lebensmittel auswählen kannst, sodass sie zu einer natürlichen Ernährung passen. Welche Lebensmittel Du dann aber letztendlich isst, ist Deine Entscheidung.

Wenn Du z. B. den ganzen Tag nur Nudeln mit Tomatensoße isst oder Dich nur von Obst und Gemüse ernährst, widerspricht dies zwar nicht den Neatic-Grundsätzen, ist aber auf Dauer ziemlich einseitig. Dies kann auf lange Sicht zu einer unzureichenden Aufnahme von Nährstoffen führen. Dein Körper braucht diese aber, um Dich gesund zu halten und optimal zu funktionieren. Ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann z. B. zu einer Schwächung Deines Immunsystems führen.



Tipp 1: Abwechslungsreicher Lebensmitteleinkauf

Um Deine Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten, kannst Du beim Lebensmitteleinkauf starten und versuchen, neue Lebensmittel auszuwählen, die Du bisher noch nie gekauft hast.

Schau Dich z. B. in der Obstabteilung um und wähle etwas aus, das Du nicht kennst. Gibt es eine Obstsorte, die Dich total anspricht, Du Dich aber nicht traust, sie zu kaufen? Liegt es daran, dass Du nicht weißt, wie man sie isst oder wie sie schmeckt? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen, genau das herauszufinden. Schau im Internet nach, wie man diese Frucht isst und lass Dich vom Geschmack einfach mal überraschen. Auf diese Weise findest Du bestimmt neue Lieblingsprodukte.

Eine weitere Möglichkeit ist zu schauen, was gerade beim Obst und Gemüse Saison hat. Dadurch lernst Du vielleicht auch nochmal neue Lebensmittel kennen. Ein weiterer Vorteil ist, dass diese meistens besser schmecken.

Du kannst Dir auch im Supermarkt bewusst Regale und Produkte ansehen, an denen Du sonst vorbeiläufst.

Neben dem Supermarkt kannst Du auch auf einen Wochenmarkt gehen. Viele Obst- und Gemüsesorten schmecken im Vergleich zum Supermarktprodukt noch intensiver. Vielleicht findest Du auch dort Lebensmittel, die Du nicht kennst oder Du probierst mal Sorten aus, die Dir aus dem Supermarkt nicht schmecken. Und wenn Du nicht weißt, wie Du die unbekannten Lebensmittel zubereiten sollst, kannst Du Dir direkt einen Tipp vom Verkäufer oder der Verkäuferin geben lassen.



Tipp 2: Neue Rezepte ausprobieren

Ein weiterer Schritt, um mehr Vielfalt auf Deinen Teller zu bringen, ist das Ausprobieren von neuen Rezepten. Das Internet ist voll von Rezeptideen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Du kannst auch ganz klassisch in Kochbüchern stöbern oder Kochshows anschauen, um Inspiration zu finden. Auch vegetarische oder vegane Rezepte können eine großartige Möglichkeit sein, Deine Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten.

Es lohnt sich auch, verschiedene Zubereitungsmethoden auszuprobieren. Ob Dämpfen, Braten, Grillen, Backen oder Rösten – die Art und Weise, wie ein Lebensmittel zubereitet wird, kann einen großen Einfluss auf den Geschmack und die Konsistenz haben. Vielleicht schmecken Dir auf einmal Lebensmittel, die Du bisher nicht mochtest, wenn Du die Zubereitungsmethode änderst.

Um diese Tipps in Deinen Alltag zu integrieren, kannst Du z. B. bestimmte Tage oder auch eine ganze Woche unter ein Motto stellen. Dabei kannst Du den Fokus auf Rezepte legen, die für Dich neue Lebensmittel enthalten oder Du probierst eine Zubereitungsmethode aus, die Du sonst nie anwendest. Weiterhin kannst Du auch Rezepte aus anderen Ländern ausprobieren oder Du machst einen vegetarischen oder veganen Tag in der Woche. Eine andere Möglichkeit ist, zu versuchen, die Mahlzeiten so bunt wie möglich zu gestalten. Ganz nach dem Motto „Je bunter, desto besser“.

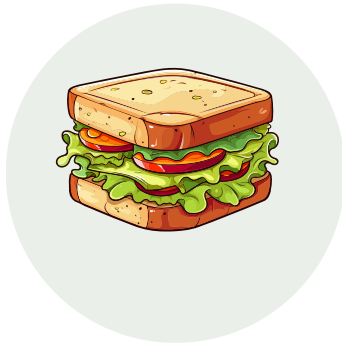
Wenn Du Dich alleine noch nicht an Neues wagst, kannst Du dies auch gemeinsam mit Deinen Freunden oder Deiner Familie machen. Ihr könnt zum Beispiel einen Abend gestalten, an dem ihr neue Rezepte testet.

Oder ihr geht gemeinsam auf den Wochenmarkt oder in den Supermarkt und jeder darf Lebensmittel aussuchen, die für ihn neu sind. Anschließend überlegt ihr gemeinsam, was ihr daraus kochen könnt. Eine weitere lustige Möglichkeit ist es, einen Abend zu planen, an dem ihr für die Lebensmittelauswahl als Vorgabe einen Buchstaben oder eine Farbe habt.

Beispielsweise dürfen nur Lebensmittel mit dem Anfangsbuchstaben K wie Kürbis, Karotte oder Kartoffel mitgebracht werden oder bei denen die Verpackung oder das Lebensmittel selbst überwiegend rot ist. Ihr könnt auch eine Zutat, wie z. B. Paprika, bestimmen, die in jedem Rezept vorkommen muss.



Stelle sicher, dass Deine Freunde bzw. Deine Familie die 3 Neatic-Grundsätze kennen, nach denen die Lebensmittel in erster Linie ausgewählt werden.



Tipp 3: Bekannte Rezepte abwechslungsreicher gestalten

Wenn Du erstmal keine neuen Rezepte ausprobieren willst, ist das völlig in Ordnung. Du kannst Dir auch Deine bekannten Gerichte vornehmen und diese mit anderen Lebensmitteln erweitern.

Hier ein paar Beispiele für Dich:

- Du kannst Dein belegtes Brot abwechslungsreicher gestalten, indem Du mit Aufstrichen experimentierst. Diese kannst Du sowohl als „Butterersatz“ verwenden als auch als alleinigen Belag. Dafür eignen sich Aufstriche wie Guacamole, Hummus oder selbstgemachte bzw. gekaufte Aufstriche. Am Ende dieser Lektion findest Du das **Rezept Tomaten-Basilikum-Dip**, der sich wunderbar als Aufstrich eignet.
- Darüber hinaus kannst Du Dein belegtes Brot zusätzlich mit Gurke, Tomate sowie Salat belegen.
- Wenn Du gerne Müsli isst, kannst Du noch zusätzlich Obst oder Nüsse verwenden. Wenn diese schon Bestandteil Deines Müslis sind, kannst Du eine andere Sorte für mehr Abwechslung ausprobieren.
- Anstatt des klassischen Müslis, kannst Du auch Overnight Oats ausprobieren. Das **Rezept Cheesecake Overnight Oats** findest Du am Ende dieser Lektion.
- Bei Nudeln kannst Du ebenfalls eine andere Sorte auswählen. Wie wäre es z. B. mit grünen Nudeln oder Nudeln aus Linsen?
- Wenn Du gerne Nudeln mit Tomatensoße isst, kannst Du die Soße noch mit roten Linsen oder Gemüse abwechslungsreicher gestalten.

Zuletzt ist es wichtig, offen für neue Geschmackserlebnisse zu sein. Auch wenn es manchmal ein wenig Mut erfordert, neue Lebensmittel auszuprobieren, die Du noch nie zuvor gegessen hast, lohnt es sich.



Wochenaufgabe

Vielleicht hast Du beim Lesen dieser Lektion festgestellt, dass Deine Ernährung aus den immer gleichen Lebensmitteln besteht. Das ist ok und völlig normal.

Nimm Dir für diese Woche einen der drei Tipps vor und entdecke ein neues Lebensmittel, ein neues Rezept oder gestalte ein bekanntes Gericht abwechslungsreicher. Du kannst natürlich auch direkt alle Tipps umsetzen, wenn Du möchtest. Als Inspiration findest Du am Ende dieser Lektion **zwei Rezepte**, die Du vielleicht noch nicht kennst.



Für weitere Rezepte schaue gerne auf der Neatic-Website vorbei oder lade Dir die kostenlose App herunter.

Und denk dran: Nicht jeder Tag muss perfekt sein. Wenn Du mal keine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl hast, ist das völlig normal.

Gewohnheiten beim Lebensmitteleinkauf zu ändern, braucht Zeit. Wie heißt es so schön: Gut Ding will Weile haben! Wichtig ist, dass Du jeden Tag aufs Neue versuchst, auf eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl zu achten. Mit der Zeit wird auch dies für Dich zur Gewohnheit werden.

Deine Arbeitsblätter für Woche 10 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen

Zusatzinformationen aus Woche 10 im Überblick:

- Rezept Tomaten-Basilikum-Dip
- Rezept Cheesecake Overnight Oats

Datum: _____

Mo
☐

Di
☐

Mi
☐

Do
☐

Fr
☐

Sa
☐

So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



Tomaten-Basilikum-Dip



6 Portionen



10 Min.

ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 40 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 1/2 Bund Basilikum
- 2 EL Öl von den eingelegten Tomaten
- 250 g Kräuterfrischkäse (ohne Aromen)
- Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehe, getrocknete Tomaten und Basilikum klein hacken.
2. Das Öl von den eingelegten Tomaten, den Kräuterfrischkäse und die klein gehackten Zutaten mit einem Schneebesen oder einer Gabel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Der Tomaten-Basilikum-Dip eignet sich gut als Brotaufstrich oder als Dip für Gemüsesticks.



Cheesecake Overnight Oats



1 Portion



5 Min.

ZUTATEN

- 40 g Haferflocken
- 75 g Quark
- 120 ml Milch
- 20 g Rosinen
- 80 g Blaubeeren
- 1 Prise Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Quark, Milch, Rosinen und eine Prise Vanillezucker in eine Schale geben und alles miteinander verrühren. Die Masse muss flüssig sein, da die Haferflocken über Nacht aufquellen.
2. Blaubeeren auf der Creme verteilen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Die Overnight Oats am nächsten Morgen zu Hause oder to go genießen!

Woche 11

Informationen auf Lebensmittelverpackungen



Rückblick

In der letzten Woche hast Du gelernt, welche Vorteile eine abwechslungsreiche Ernährung hat. Außerdem hast Du drei Tipps an die Hand bekommen, die Dir bei der Umsetzung einer abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl helfen werden.



Was ist Dein Fazit aus der letzten Woche? Hast Du für Dich neue Lebensmittel und neue Rezepte entdeckt oder konntest Du Deine gewohnten Mahlzeiten etwas abwechslungsreicher gestalten? Reflektiere dies in Deinem **wöchentlichen Reflexionsbogen**.



Wie läuft es bisher mit Deinen Gewohnheiten beim Einkaufen und Kochen aus Woche 5? Bist Du bereit für eine weitere Gewohnheitsänderung?

Thema dieser Woche

Ab jetzt ist Endspurt angesagt – die letzten zwei Wochen haben begonnen. Bevor Du nächste Woche Deine bisherige Zeit mit dem Neatic-Programm Revue passieren lässt, soll es diese Woche um ein Thema gehen, das für uns alle wichtig ist: die Informationen, die wir auf Lebensmittelverpackungen finden.

Bei jedem Einkauf im Supermarkt stehen wir vor einer Vielzahl von Produkten, die alle mit verschiedenen Angaben und Siegeln versehen sind. Die Menge an Informationen kann schnell überfordernd sein. Zusätzlich können einige Kennzeichnungen zum Kauf von Produkten verleiten. Dies ist zum Beispiel bei Angaben der Fall, die einen reduzierten Zuckergehalt versprechen oder sogar damit werben, dass das Produkt zuckerfrei ist. Nur die wenigsten von uns wissen, was diese Informationen wirklich bedeuten und welchen Nutzen sie haben können.

Sicherlich hast Du in den letzten Wochen gemerkt, dass Du dank der 3 Neatic-Grundsätze Deinen Einkauf unabhängig von den meisten Informationen auf Lebensmittelverpackungen machen kannst. Es gibt aber durchaus einige Angaben, die für das Neatic-Programm eine Rolle spielen und einige, bei denen es wichtig ist zu verstehen, was sich hinter ihnen verbirgt.

Nach dieser Lektion bist Du außerdem bestens auf eine Antwort vorbereitet, wenn jemand in Deinem Umfeld wissen will, ob Lebensmittel mit der Aufschrift „zuckerfrei“ automatisch für das Neatic-Programm geeignet sind oder ob man mit Hilfe des Nutri-Score Lebensmittel den 3 Neatic-Grundsätzen zuordnen kann.

Verpflichtende Angaben auf Lebensmittelverpackungen

Zu den **Pflichtangaben** auf verpackten Lebensmitteln zählen unter anderem

- die Bezeichnung des Lebensmittels,
- die Allergenkennzeichnung,
- die Nettofüllmenge,
- das Mindesthaltbarkeitsdatum und
- die Firmenanschrift des Unternehmens, das für das Produkt verantwortlich ist.

Diese Angaben liefern allgemeine Informationen über das Produkt oder sind im Falle der Allergenkennzeichnung wichtig, wenn Du an einer Allergie oder Unverträglichkeit leidest. Im Neatic-Programm spielen sie aber **keine Rolle**.

Für das Neatic-Programm sind dagegen die folgenden Pflichtangaben wichtig:

- **Zutatenliste:** Die Zutatenliste gibt Dir Aufschluss darüber, welche Zutaten im Produkt enthalten sind. Sie sind in absteigender Reihenfolge nach der Menge im Produkt aufgeführt. Wenn z. B. Zucker an erster Stelle steht, bedeutet dies, dass das Produkt am meisten davon enthält. Mit dem Neatic-Grundsatz Nr. 3 werden durch den Fokus auf die ersten drei Stellen der Zutatenliste besonders zuckerreiche Produkte begrenzt. Die Zutatenliste ist aber auch wichtig für die Neatic-Grundsätze Nr. 1 (Aromen) und Nr. 2 (Süßungsmittel), da diese Zutaten Lebensmittelzusatzstoffe sind und als Zutat aufgeführt werden müssen.
- **Nährwertangaben:** Anhand dieser Angaben kannst Du z. B. sehen, wie viele Kalorien, Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Zucker und andere Nährstoffe das Produkt enthält. Für das Neatic-Programm spielt nur der Zuckergehalt eine Rolle, wenn das Lebensmittel unter den Neatic-Grundsatz Nr. 3 fällt.



Freiwillige Angaben auf Lebensmittelverpackungen

Neben den Pflichtangaben gibt es auch eine Vielzahl an freiwilligen Informationen, welche die Hersteller auf der Verpackung aufführen können, aber nicht müssen.

Hier eine Auswahl von Angaben:

Nährwertbezogene Angaben

Mithilfe dieser Angaben können besondere Nährwerteigenschaften von Lebensmitteln für den Verbraucher hervorgehoben werden.



Für alkoholische Getränke mit mehr als 1,2 % Vol. Alkohol muss, **mit Ausnahme von Bier, Wein und Wein-erzeugnisse (Jahrgänge ab 2024)**, keine Zutatenliste angegeben werden.

Besonders relevant für das Neatic-Programm sind dabei Angaben zur Süße des Lebensmittels. Werbeversprechen auf der Verpackung können Dich und auch andere Menschen im Glauben lassen, dass diese Lebensmittel einen geringeren Zuckergehalt haben oder sogar keinen Zucker enthalten und daher uneingeschränkt gegessen werden können.

Andere Möglichkeiten, das Produkt zu süßen, sind allerdings erlaubt. Diese müssen zwar auf der Zutatenliste festgehalten werden, aber nur die wenigsten von uns kennen die Zuckerdeklaration auswendig. Dank der Zuckersignalwörter, die Du in Woche 3 kennengelernt hast, kannst Du ganz einfach prüfen, ob das Lebensmittel Zucker an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste enthält.

Im Folgenden ist die Bedeutung verschiedener nährwertbezogener Angaben zur Süße in Lebensmitteln dargestellt:

Ohne Zuckerzusatz

Kein Zusatz von Einfach- (z. B. Glukose oder Fruktose) oder Zweifachzucker (z. B. Saccharose) oder anderen Lebensmitteln mit süßender Wirkung (z. B. Honig, Fruchtsirup, Dicksaft).

Lebensmittel mit dieser Aufschrift fallen somit nicht unter den Neatic-Grundsatz Nr. 3. Jedoch ist der **Einsatz von Süßungsmitteln** erlaubt, und falls sich das Wort „Süßungsmittel“ in der Zutatenliste befindet, fallen sie unter den Neatic-Grundsatz Nr. 2.

Zuckerfrei

Nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml Lebensmittel.

Zuckerfreie Lebensmittel dürfen immer noch eine **kleine Restmenge an Zucker** enthalten. Darüber hinaus können **Süßungsmittel** oder **Zutaten wie Reissirup** oder **Agavendicksaft** enthalten sein. Lebensmittel mit dieser Aufschrift können also weiterhin unter den Neatic-Grundsatz Nr. 3 (falls ein Zuckersignalwort an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht) und Nr. 2 (falls „Süßungsmittel“ in der Zutatenliste auftreten) fallen.

Zuckerarm

Maximal 5 g Zucker pro 100 g feste Lebensmittel und 2,5 g Zucker pro 100 ml Getränke.

Diese Lebensmittel enthalten ebenfalls noch **Zucker**. Sie können also weiterhin unter den Neatic-Grundsatz Nr. 3 (falls ein Zuckersignalwort an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht). Weiterhin ist der Einsatz von **Süßungsmitteln** erlaubt, und dann fallen diese Lebensmittel unter den Neatic-Grundsatz Nr. 2.

Zuckerreduziert

Der Gehalt an Einfach- und Zweifachzuckern (z. B. Glukose, Fruktose, Saccharose) muss mindestens 30 % geringer gegenüber einem vergleichbaren Produkt sein.

Bei Lebensmitteln mit dieser Aufschrift ist der Zuckergehalt deutlich geringer, verglichen mit der nicht-zuckerreduzierten Variante. Dennoch kommen oft **Zuckersignalwörter** an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste vor. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn das Lebensmittel aus wenigen Zutaten besteht, wie z. B. bei zuckerreduzierter Marmelade. In diesem Fall gilt der Neatic-Grundsatz Nr. 3. Weiterhin ist der Einsatz von **Süßungsmitteln** erlaubt, und dann fallen diese Lebensmittel unter den Neatic-Grundsatz Nr. 2.

Süße nur aus Früchten

Bei dieser Angabe dürfen Zuckerarten aus Früchten wie Traubenzucker oder Apfeldicksaft verwendet werden.

Lebensmittel mit dieser Aufschrift können daher unter den Neatic-Grundsatz Nr. 3 fallen, wenn die Zutatenliste ein **Zuckersignalwort** an den ersten drei Stellen enthält. Weiterhin ist der Einsatz von **Süßungsmitteln** erlaubt, und dann fallen diese Lebensmittel unter den Neatic-Grundsatz Nr. 2.

Ohne Zusatz von Süßungsmitteln

Bei dieser Angabe dürfen keine Süßungsmittel verwendet werden.

Lebensmittel mit dieser Aufschrift fallen somit nicht unter Neatic-Grundsatz Nr. 2. Jedoch ist der **Einsatz von Zucker** erlaubt. Lebensmittel mit dieser Aufschrift können daher unter den Neatic-Grundsatz Nr. 3 fallen.

Alle Lebensmittel mit Angaben zur Herkunft der Süße können zudem Aromen enthalten und fallen dann unter Neatic-Grundsatz Nr. 1.

Clean Labels

Diese Labels können darauf hinweisen, dass eine bestimmte Zutat nicht verwendet wurde, wie z. B. das Label „ohne künstliche Aromen“. Oder es wird angegeben, dass das Produkt ausschließlich „mit natürlichen Zutaten“ erzeugt wurde.

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als ob dieses Lebensmittel Neatic-geeignet ist. Allerdings können diese Lebensmittel trotzdem aromatisiert sein. Nur eben mit natürlichen Aromen. Für das Neatic-Programm spielt die Herkunft des Aromastoffes jedoch keine Rolle und es werden durch den Neatic-Grundsatz Nr. 1 alle Arten von Aromen vermieden.

Zudem können Lebensmittel mit Clean Labels auch unter die Neatic-Grundsätze Nr. 2 (falls „Süßungsmittel“ in der Zutatenliste auftreten) und Nr. 3 (falls ein Zuckersignalwort an den ersten drei Stellen in der Zutatenliste auftaucht) fallen.

Siegel

Jedes Siegel hat eine unterschiedliche Bedeutung und kann unser Kaufverhalten beeinflussen. Zwei wichtige Siegel mit hohem Bekanntheitsgrad sind:



BIO-Siegel: Das Bio-Siegel zeigt an, dass das Produkt nach ökologischen Richtlinien hergestellt wurde. Das bedeutet, dass bei der Produktion keine synthetischen Pestizide oder Düngemittel verwendet wurden und dass die Tiere artgerechter gehalten wurden.



V-Label: Dieses Siegel sagt aus, dass das Produkt vegetarisch oder vegan ist.

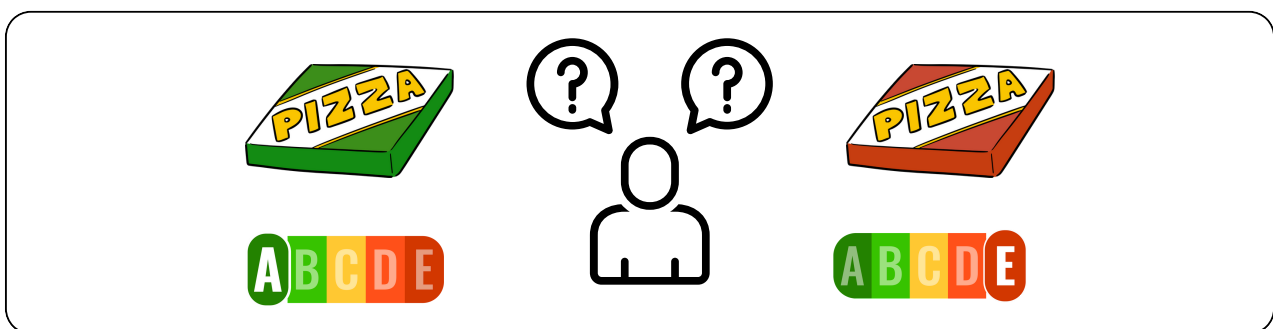
Diese Siegel geben uns das Gefühl, ein gesundes Lebensmittel zu kaufen. Allerdings können auch diesen Lebensmitteln Aromen, Süßungsmittel und Zucker zugesetzt sein. Es ist daher wichtig, auch beim Kauf von Lebensmitteln mit einem Siegel die Zutatenliste vorher zu prüfen.

Scores

Als Score ist auf vielen Lebensmittelverpackungen der Nutri-Score zu finden.

Beim Nutri-Score handelt es sich um ein Lebensmittelkennzeichnungssystem, bei dem die Nährstoffzusammensetzung eines Lebensmittels mithilfe eines farbigen Scores von A (grün) bis E (rot) angezeigt wird. A stellt die gesündeste und E die am wenigsten gesunde Option dar. Für die Berechnung des Nutri-Score werden der Energiegehalt sowie als günstig und ungünstig angesehene Nährstoffe miteinander verrechnet.

Der Nutri-Score soll Verbrauchern dabei helfen, schnell und einfach die Nährwertqualität von Lebensmitteln zu erkennen und diese mit anderen Lebensmitteln innerhalb derselben Produktgruppe zu vergleichen.



In der praktischen Umsetzung sieht das wie folgt aus: Stell Dir vor, Du möchtest eine Pizza kaufen. Eine Pizza, die mit einem A gekennzeichnet ist, stellt zum Beispiel eine gesündere Wahl dar als eine Pizza, die mit einem E gekennzeichnet ist. Für jedes Lebensmittel, das Du kaufen möchtest, kannst Du so **ausschließlich innerhalb der Lebensmittelgruppe** das Produkt mit der vorteilhaftesten Nährwertzusammensetzung wählen. Kekse mit einem Nutri-Score C schneiden daher im Vergleich zu einer Pizza mit dem Nutri-Score E nicht unbedingt besser ab, da es sich um verschiedene Lebensmittelgruppen handelt und sie daher nicht miteinander verglichen werden können.

Auch wenn bei der Berechnung des Nutri-Score der Zuckergehalt und der Einsatz von Süßungsmitteln berücksichtigt werden, ist er nicht dafür geeignet, Lebensmittel den drei Neatic-Grundsätzen zuzuordnen. Je nach Produktgruppe kann ein Lebensmittel auch mit dem besten Nutri-Score A immer noch Zucker an den ersten drei Stellen der Zutatenliste enthalten. Darüber hinaus werden zugesetzte Aromen bei der Berechnung des Nutri-Score überhaupt nicht berücksichtigt.



Wenn Du mehr über den Nutri-Score erfahren möchtest, dann schaue Dir den Beitrag [Nutri-Score](#) auf der Neatic-Website an oder scanne den QR-Code.



Wenn Du mehr über die Angaben auf Lebensmittelverpackungen erfahren möchtest, dann schaue Dir den Beitrag Lebensmittelverpackungen unter die Lupe genommen auf der Neatic-Website an oder scanne den QR-Code.

Welche Rolle spielen diese Angaben im Neatic-Programm?

Um die Umsetzung der Neatic-Grundsätze so einfach wie möglich zu halten, sind nur die **Zutatenliste** und die **Nährwerttabelle** wichtig.

In der Zutatenliste kannst Du nachlesen, ob Aromen (**Neatic-Grundsatz Nr. 1**) oder Süßungsmittel (**Neatic-Grundsatz Nr. 2**) enthalten sind oder ob ein Zuckersignalwort an den ersten drei Stellen der Zutatenliste vorkommt (**Neatic-Grundsatz Nr. 3**).

Nur für Lebensmittel, die unter Neatic-Grundsatz Nr. 3 fallen, benötigst Du zusätzlich die „davon Zucker“-Angabe in der Nährwerttabelle, mit welcher Du Deinen Zuckerkonsum trackst.

Noch einfacher geht es mit der kostenlosen und werbefreien Neatic-App, welche mehrere zehntausend Lebensmittel kennt und die Deinen Zuckerkonsum automatisch berechnet. Zudem trackt die App Deine Lebensmittel noch genauer, da sie sogenannte Erweiterungssätze beachtet, welche die 3 Neatic-Grundsätze sinnvoll ergänzen und verbessern.



Wenn Du mehr über die Erweiterungssätze erfahren möchtest, schaue gerne in den FAQs auf der Neatic-Website vorbei.

Natürlich darfst Du trotzdem auf verschiedene Siegel oder den Nutri-Score achten. **Wichtig ist nur, dass das Produkt in erster Linie nach den Neatic-Grundsätzen ausgewählt wird. Andere Kaufkriterien sind zusätzlich und spielen für das Neatic-Programm keine Rolle.**



Wochenaufgabe

Diese Woche gibt es als Wochenaufgabe ein **Kreuzworträtsel**, mit dem Du Dein Wissen aus den vergangenen Lektionen testen kannst. Die Lösungen zu den Fragen findest Du im Anhang.

Deine Arbeitsblätter für Woche 11 im Überblick:

1. Wöchentlicher Reflexionsbogen
2. Kreuzworträtsel

Datum: _____

Mo
☐

Di
☐

Mi
☐

Do
☐

Fr
☐

Sa
☐

So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

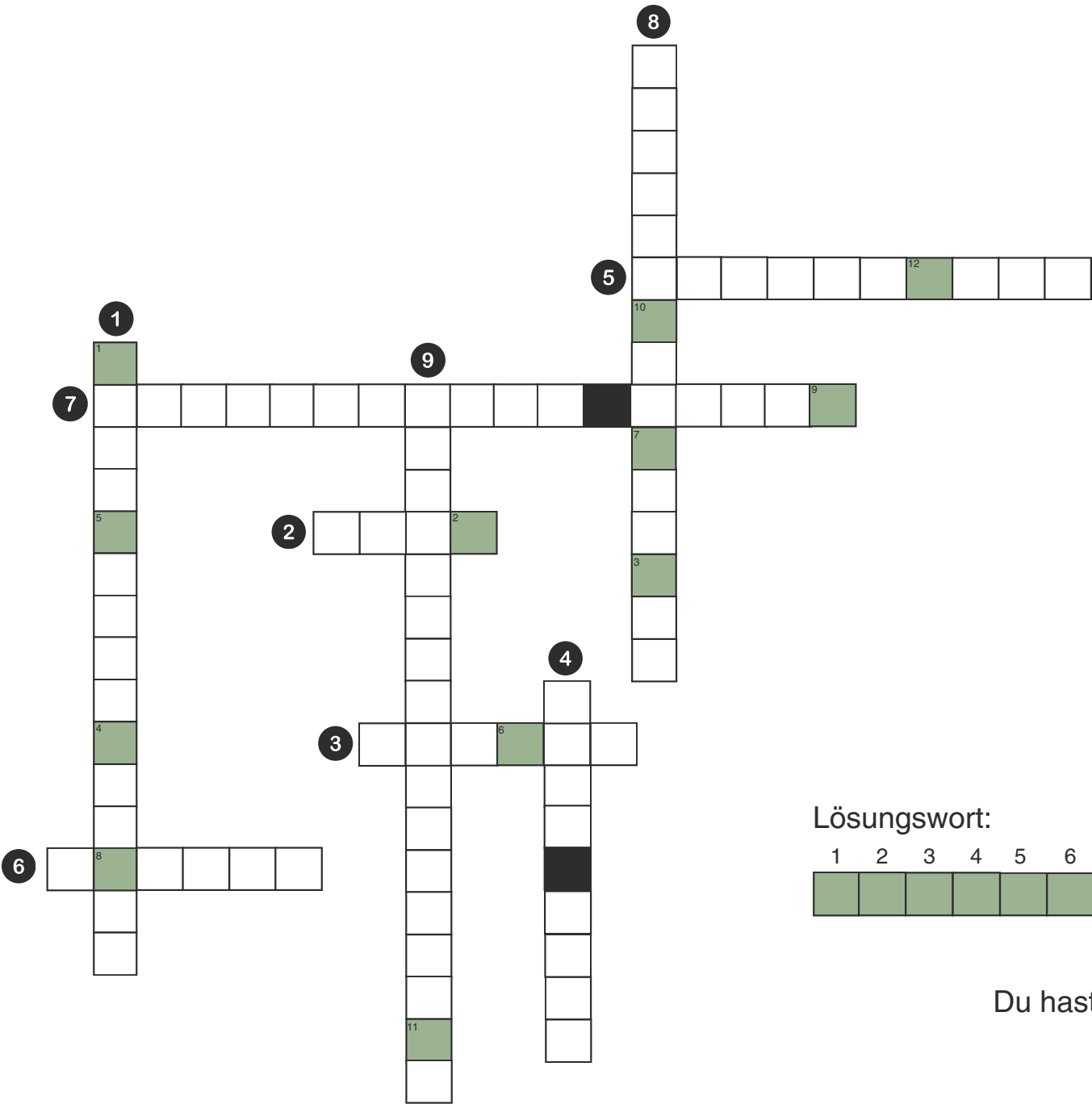
Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



- 1 Was steht bei Neatic NICHT im Fokus?
- 2 Was braucht es um eine Ernährungsumstellung zu starten?
- 3 Welche Zutat wird in Neatic begrenzt?
- 4 Wie heißt eine Methode, mit der das Kochen zeiteffektiver gestaltet werden kann?
- 5 Wie heißt eine automatisch ausgeführte Handlung, die kein aktives Nachdenken erfordert?
- 6 Welches Körpersignal geht mit Magenknurren und kreisenden Gedanken ums Essen einher?
- 7 Wie heißt das Essverhalten, bei dem aus einem Gefühlzustand heraus gegessen wird?
- 8 Wie heißt die Bewegung, die z. B. das Einkaufen zu Fuß beinhaltet?
- 9 Wie ist eine Ernährung, die aus vielen verschiedenen Lebensmitteln besteht?

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Du hast es geschafft!



Woche 12

Geschafft - und jetzt?

Herzlichen Glückwunsch. Du bist in Woche 12 und damit auch in der letzten Woche des Neatic-Programms angekommen. Du kannst unfassbar stolz auf Dich sein!



Rückblick

In den letzten Wochen hast Du sehr viel Neues gelernt, alte Gewohnheiten aufgedeckt, die Dich in der Vergangenheit von einer Ernährungsumstellung abgehalten haben und Du hast praktische Tipps mit auf den Weg bekommen, um neue Gewohnheiten aufzubauen.

Vielleicht warst Du durchgehend motiviert und mit Freude bei der Sache, aber vielleicht gab es auch Tage, an denen Du überfordert warst und Dich entmutigt gefühlt hast. Die Tatsache, dass Du bis zum Ende gekommen bist, zeigt aber, dass Du nicht aufgegeben hast, und das ist das Einzige, was zählt.



Mache Dir daher zu Beginn Deiner letzten Woche bewusst, was sich in den letzten Wochen alles verändert hat und wie weit Du gekommen bist. Nutze dafür den **Abschluss-Reflexionsbogen**.

Mit dem Durchlaufen des Neatic-Programms hast Du den Grundstein für eine natürliche Ernährungsweise mit einer gesunden Einstellung zum Essen gelegt. Ab jetzt heißt es dranzubleiben und das Gelernte weiter Tag für Tag anzuwenden.

Die letzten Wochen im Schnelldurchlauf

In **Woche 1** des Neatic-Programms hast Du Dich mit der Vorbereitung für Deine Ernährungsumstellung auseinandergesetzt. Du hast gelernt, was Du vom Neatic-Programm erwarten kannst, wie es sich von klassischen Diäten unterscheidet und warum es für eine langfristige Ernährungsumstellung besser geeignet ist.

In **Woche 2** hast Du für Dich herausgefunden, was Dich motiviert und Du hast Deine Ziele definiert.



Schaue Dir die **Arbeitsblätter Deine Motivationsquellen** und **Deine Ziele** aus Woche 2 nochmal an und überarbeite diese, wenn sich etwas daran geändert hat. Vielleicht hast Du mittlerweile auch neue Ziele vor Augen.

Anschließend hast Du eine Bestandsaufnahme Deiner Ernährung gemacht. Da Du Dich nun schon seit mehreren Wochen mit den Neatic-Grundsätzen beschäftigst, kannst Du nun eine weitere Bestandsaufnahme machen. So kannst Du Dir die Veränderung Deiner Ernährung nochmal deutlich vor Augen führen und überprüfen, welche Rolle emotionales Essen zur Zeit in Deinem Leben spielt.



Nutze für die Bestandsaufnahme Deiner Ernährung die Tracking-Funktion in der **kostenlosen Neatic-App** oder das **Arbeitsblatt Dein Ernährungstagebuch** am Ende dieser Lektion.

Falls Du nicht die App verwendest, kannst Du Dir in Woche 2 nochmal die Anleitung zum Tracken ohne App durchlesen.

In Zukunft musst Du keine Bestandsaufnahme mehr machen. Wenn Du aber das Gefühl hast, dass Du Dich neu fokussieren musst, kannst Du selbstverständlich immer mal wieder Deine Lebensmittel überprüfen.

Neben Deiner Ernährung hast Du auch eine Bestandsaufnahme Deines Wohlbefindens gemacht. Diese Bestandsaufnahme hast Du bereits nach Woche 7 wiederholt. Fülle diese nun auch zum Ende des Neatic-Programms noch einmal aus.



Am Ende dieser Lektion findest Du erneut das **Arbeitsblatt Dein Wohlbefinden**. Vergleiche es nach dem Ausfüllen mit den anderen beiden Arbeitsblättern aus Woche 2 und 7 und führe Dir Deine Fortschritte vor Augen.

In **Woche 3** ging es dann richtig los. Du hast die 3 Neatic-Grundsätze kennengelernt und hast eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bekommen, wie Du am besten mit dem Neatic-Programm loslegen kannst.

Dabei ging es unter anderem darum, dass eine Ernährungsumstellung zu Beginn auch mit negativen Gedanken einhergehen kann. Für diesen Fall hast Du Dir Notfall-Strategien überlegt, mit denen Du Dich in diesen Momenten auf andere Gedanken bringen kannst.



Schaue Dir nochmal das **Arbeitsblatt Deine Notfall-Strategien** aus Woche 3 an und reflektiere für Dich, ob Du diese Strategien benötigt hast und wenn ja, welche davon hilfreich waren. Vielleicht hast Du ja auch die ein oder andere Strategie noch abgewandelt. Aktualisiere diese Liste, wenn nötig, da diese auch in der Zukunft hilfreich sein kann.

Die nächsten Wochen des Neatic-Programms standen unter dem Thema Gewohnheiten.

In **Woche 4** hast Du anhand der Bestandsaufnahme Deiner Ernährung Motive für Deine Lebensmittelauswahl aufgedeckt.

In **Woche 5** ging es dann ganz praktisch weiter und Du hast gelernt, dass die Motive Zeitmangel, Überforderung und Unlust beim Einkaufen und Kochen einer Ernährungsumstellung im Wege stehen können und wie Du neue Gewohnheiten für diese Situationen aufbauen kannst.

In **Woche 6** wurde es dann emotional und es ging um Situationen, in denen Du aus einem Gefühlszustand und nicht aus einem Hungergefühl heraus isst. In dieser Lektion hast Du vier Schritte kennengelernt, mit denen Du auch beim emotionalen Essen neue Gewohnheiten aufbauen kannst. Dafür hast Du für Dich reflektiert, welches Bedürfnis hinter Deinem emotionalen Essen steckt und Du hast Strategien ausgearbeitet, die Dir in diesen Situationen helfen können.

Emotionales Essen ist ein wichtiges Thema, mit dem Du sicherlich auch noch nach dem Neatic-Programm zu tun hast. Es ist daher wichtig, dass Du für Dich weißt, welche Strategien funktionieren.



Schau Dir daher nochmal das **Arbeitsblatt Deine Strategien gegen emotionales Essen** aus Woche 6 an und bringe es, falls nötig, auf den neusten Stand. Wenn Du in der Zukunft noch weitere Strategien testest, kannst Du diese Liste immer weiter ergänzen.

In **Woche 7** ging es um die Körpersignale Hunger und Sättigung und warum diese wichtig sind. Du hast praktische Tipps bekommen, die Dich dabei unterstützen, auf diese Körpergefühle zu hören. Zudem hast Du den Unterschied zwischen Hunger und Appetit kennengelernt. In Zukunft wird es immer wieder mal Phasen geben, in denen Du über Dein natürliches Sättigungsgefühl hinaus isst. Das ist normal. Wichtig ist, dass Du Dir in diesem Moment dessen bewusst bist und es nicht zur Gewohnheit werden lässt.

In **Woche 8** hast Du Dich mit den Ausnahmen von den Grundsätzen beschäftigt. Das Anwenden der 3 Neatic-Grundsätze im Alltag ist nach einiger Zeit keine Herausforderung mehr. Das liegt daran, dass unser Alltag meistens nach einer immer gleichen Struktur abläuft und die Neatic-Grundsätze zur Gewohnheit geworden sind.

Das Leben besteht aber nicht nur aus Alltag. Es gibt Momente, die von Veränderungen geprägt sind und die unseren Alltag ziemlich durcheinanderbringen können. Du hast drei Hauptstrategien kennengelernt, an die Du Dich in diesen Momenten halten kannst, wenn Du keine Kontrolle über Deine Essensauswahl hast.

Es ist wichtig, dass Du das **Arbeitsblatt Deine Ausnahme-Strategien** aus Woche 8 immer mal wieder zur Rate ziehst. Entweder, um Dir Strategien für wiederkehrende Ereignisse anzusehen oder um eine Strategie für eine neue Herausforderung zu planen.

In **Woche 9** des Neatic-Programms ging es um das Thema Bewegung. Auch hier spielen Gewohnheiten eine große Rolle und Du hast Tipps bekommen, wie Du neue Gewohnheiten in Bezug auf Deine Bewegung aufbauen kannst.



Damit Du Dir beim Thema Bewegung Deine Fortschritte vor Augen führen kannst, findest Du am Ende dieser Lektion erneut das **Arbeitsblatt Bestandsaufnahme Bewegung**. Vergleiche es nach dem Ausfüllen mit dem Arbeitsblatt aus Woche 9. Kannst Du Veränderungen erkennen?

In **Woche 10** ging es um die Vielfalt bei der Lebensmittelauswahl oder genauer gesagt um Abwechslung auf Deinem Teller. Du hast in dieser Lektion drei Tipps bekommen, wie Du Deine Lebensmittelauswahl abwechslungsreicher gestalten kannst. Probiere auch in Zukunft immer mal wieder neue Lebensmittel oder Rezepte aus.

Woche 11 beschäftigte sich mit Informationen auf Lebensmittelverpackungen. Du hast gelernt, dass für das Neatic-Programm nur die Zutatenliste und die Angabe des Zuckergehalts wichtig sind. Alle anderen Angaben sind Zusatz und spielen für die Umsetzung der Neatic-Grundsätze keine Rolle.

Wie geht es weiter?

Wenn Du noch Schwierigkeiten mit der Umsetzung der 3 Neatic-Grundsätze oder dem Aufbau von neuen Gewohnheiten hast, heißt das nicht, dass Du gescheitert bist. Es bedeutet lediglich, dass Du noch mehr Zeit brauchst.

Denk immer daran: Jedes Verhalten, das oft genug wiederholt wird, wird irgendwann zur Gewohnheit werden. Die Zeitdauer für den Aufbau von neuen Gewohnheiten ist so individuell, wie auch Du es bist. Die Zeit wird kommen, an der Du Deine neuen Gewohnheiten tief in Deinem Verhalten verankert hast.



Um weiterhin am Ball zu bleiben, kannst Du mit dem **Check-In Reflexionsbogen** ab und an Deine Ernährung und Deine Gewohnheiten reflektieren. Du kannst Dir z. B. eine monatliche Erinnerung für Deine Reflexion stellen. Den Bogen findest Du im Anhang.

In den letzten Wochen hast Du Dich jede Woche mit dem Neatic-Programm beschäftigt. Die Wochenlektionen mit ihren Aufgaben haben dafür gesorgt, dass das Neatic-Programm immer präsent war.

Von nun an wirst Du Dich nicht mehr jede Woche so intensiv mit einem bestimmten Thema beschäftigen. Das kann sich seltsam anfühlen, weil Du das Gefühl hast, dass etwas fehlt. Vielleicht ist es auch mit Unsicherheit verbunden und Du hast Angst, wieder in alte Gewohnheiten zu rutschen. Die Wochenlektionen können durchaus ein Sicherheitsnetz sein, das Dich immer wieder an die Neatic-Grundsätze erinnert hat und Dir dabei geholfen hat, Deinen Fokus nicht zu verlieren. Es kann aber auch sein, dass Du Dich freust, weil Du nun mehr Zeit zur Verfügung hast.

Für den Fall, dass Du Dich unsicher fühlst oder etwas ängstlich in die Zukunft schaust, kannst Du Dir selbst versichern, dass Du von nun an all das Wissen hast, das Du brauchst, um die Neatic-Grundsätze für immer umsetzen zu können. Du hast das Programm und die ausgefüllten Arbeitsblätter, die Dir als Nachschlagewerk erhalten bleiben. So kannst Du immer darauf zurückgreifen.

Was Du zum Abschluss wissen musst

Nicht jeder Tag wird perfekt laufen und Du wirst in Situationen kommen, in denen Du Neatic-ungeeignete Lebensmittel oder über Dein Sättigungsgefühl hinaus isst. Das ist das Leben. Der Unterschied zu Deinem alten Ich ist, dass Dein neues Ich sich wieder neu fokussieren kann, da diese Situationen nun Ausnahmen und nicht mehr Gewohnheiten sind.

Du kannst das Programm bei Bedarf auch immer wieder von vorne beginnen oder auch nur bestimmte Wochen noch einmal durchgehen.



Wochenaufgabe

Das Durchlaufen des Neatic-Programms ist ein großer Erfolg und diesen kannst Du gebührend feiern.

Überarbeite, wenn nötig, die oben genannten Arbeitsblätter aus den vergangenen Wochen.

Wenn Du möchtest, kannst Du zum Abschluss des Programms eine Neatic-Party organisieren. Dazu kannst Du Deine Freunde und Familie einladen, mit denen Du Deinen Erfolg teilen willst. Dadurch wird Deinem Umfeld auch nochmal bewusst, wie wichtig Dir Deine Ernährung ist. Und vielleicht kannst Du ja auch noch den ein oder anderen mit leckerem Essen vom Neatic-Programm überzeugen.

Als letzte Aufgabe kannst Du Deinen Namen auf das **Neatic-Zertifikat** schreiben. Das kannst Du Dir an einen Ort hängen, an dem Du es immer siehst. So ist weiterhin ein Stück des Neatic-Programms jeden Tag präsent.



Deine Arbeitsblätter für Woche 12 im Überblick:

1. Abschluss-Reflexionsbogen
2. Dein Ernährungstagebuch
3. Dein Wohlbefinden
4. Bestandsaufnahme Bewegung
5. Dein Neatic-Zertifikat

Dein Arbeitsblatt für die Zeit nach dem Neatic-Programm (siehe Anhang):

- Check-In Reflexionsbogen

Datum: _____

Mo
☐Di
☐Mi
☐Do
☐Fr
☐Sa
☐So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

Was war das Wichtigste, das Du über
Dich gelernt hast?Auf welche Themen möchtest Du in
Zukunft noch weiter achten?Konntest Du Deine Ziele mit Neatic
erreichen?Welche Veränderungen konntest Du an
Dir feststellen?Platz für weitere Punkte und
Notizen:

Datum: _____

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
<i>Beispiel: 3 Schokocookies insgesamt 60 g</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>19 g</i>	<i>am Schreibtisch, im Büro schnell nebenbei gegessen, müde, Langeweile</i>
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Was fühlst/denkst Du, wenn Du an Deine Ernährung und an Dein Ernährungsverhalten denkst?



Wähle aus, was überwiegend auf Dich zutrifft.

Meine private Bildschirmzeit beträgt pro Tag: _____

Meine Bewegungszeit beträgt pro Tag: _____

- ☐ Ich nehme die Treppe statt des Aufzuges oder der Rolltreppe.
- ☐ Ich erledige möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- ☐ Ich parke immer etwas weiter weg vom Eingang.
- ☐ Ich bin während der Hausarbeit oder Gartenarbeit viel in Bewegung.
- ☐ Ich gehe mehrfach, statt einmal vollbeladen (z. B. Einkäufe reintragen).
- ☐ Ich steige häufig eine Station früher aus öffentlichen Verkehrsmitteln aus und gehe den restlichen Weg zu Fuß.
- ☐ Ich baue mehrere kürzere Spaziergänge in meinen Alltag ein.
- ☐ Ich achte darauf, dass ich keine langen Sitzeinheiten habe und zwischendurch aufstehe.
- ☐ Ich verknüpfe Verabredungen gerne mit Bewegung.
- ☐ Ich unternehme gerne etwas Aktives wie z. B. wandern oder einen Besuch im Erlebnisbad.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Je mehr Kreuze, desto höher ist Deine Alltagsbewegung.

Vergleiche diese Bestandsaufnahme Deiner Bewegung mit der aus Woche 9.
Konntest Du Deine Alltagsbewegung erhöhen?



ABSCHLUSSZERTIFIKAT

.....

hat erfolgreich am Neatic-Programm
teilgenommen.

Herzlichen Glückwunsch!

Viel Erfolg für Deinen weiteren Weg mit Neatic!



Anhang

Informationen zu Wochenlektionen

Woche 11 – Antworten Kreuzworträtsel

1. Gewichtsverlust
2. Ziel
3. Zucker
4. Meal Prep
5. Gewohnheit
6. Hunger
7. Emotionales Essen
8. Alltagsbewegung
9. Abwechslungsreich

Lösungswort: Glueckwunsch

Weitere Informationen

Auf der Neatic-Website findest Du unter dem Wissensblog (www.neatic.de/wissensblog) viele weitere Beiträge zu der Anwendung von Neatic in verschiedenen Lebenssituationen unter anderem zu den Themen:

Dinner Date im Neatic-Style



Neatic und Schwangerschaft



Neatic in der Kinderernährung



Tipps für einen Brunch mit Neatic



Filmabend mit Neatic



Ostern mit Neatic



Halloween mit Neatic



Weihnachten mit Neatic



Silvester mit Neatic



FAQs



Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen rund um das Neatic-Programm findest Du auf der Neatic-Website.

Kontakt



Nutze bei Fragen, Anregungen, Wünschen oder Kritik zu Neatic, das Kontaktformular auf der Website oder schreibe eine Mail an info@neatic.de.

Impressum

Programm-Version: 1.0

Herausgeber:

Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Bildung
auf dem Gebiet der Ernährung (IZuBE) e.V.

Goethestraße 55

35390 Gießen

Gesetzlich vertreten durch den Vorstand dieser vertreten durch den
Vorstandsvorsitzenden Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer

Vereinsregister des Amtsgericht Gießen: Aktenzeichen: VR 5172

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. med. Mathias Fasshauer

c/o Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Bildung auf dem Gebiet der Ernährung (IZuBE)
e.V.

Goethestraße 55

35390 Gießen

Kontakt:

E-Mail-Adresse: info@neatic.de

Fax: +49 (0)641- 99 39069

Web: www.neatic.de

Konzept und Texte:

Anna Kaiser

Redaktion und Gestaltung:

Delia Eller

Bruna Fariña Roman

Prof. Dr. Mathias Fasshauer

Anna Kaiser

Nathalie Neumann

Giulia Raab

Sylva Schäfer

Lizenz:

Das Ernährungsprogramm "Neatic" von IZuBE e.V. steht unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0).

Lizenzbedingungen:

- Teilen: Sie dürfen das Material in jedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.
- Nutzung unter folgenden Bedingungen:
- Namensnennung: Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie dürfen dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- Nicht kommerziell: Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- Keine Bearbeitungen: Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nicht verbreiten.

Für den vollständigen Lizenztext besuchen Sie bitte: Creative Commons Lizenztext (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>).

Haftungsausschluss:

Alle Inhalte wurden mit großer Sorgfalt erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Alle Inhalte dienen der allgemeinen Information und stellen keine ärztliche, individuelle Beratung dar. Bei spezifischen medizinischen Problemen solltest Du einen Arzt aufsuchen. Es wird keine Haftung übernommen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den gemachten Hinweisen resultieren.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Literaturverzeichnis

Birgmeier, Bernd (Hg.) (2009): Coachingwissen. Denn sie wissen nicht, was sie tun? 1. Aufl. Wiesbaden: VS Verl. für Sozialwissenschaften.

Brandstätter, Veronika; Schüler, Julia; Puca, Rosa Maria; Lozo, Ljubica (2018): Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor. 2. Auflage. Berlin: Springer (Springer-Lehrbuch).

Breidenassel, Christina; Gotthart-Krause, Pia; Mittag, Susanne: ICH-nehme-ab. Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil. 1. Auflage. Hg. v. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Bonn.

Bundesinstitut für Risikobewertung (2014): Bewertung von Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen. Hintergrundinformation Nr. 025/2014. Online verfügbar unter https://www.bfr.bund.de/cm/343/bewertung_von_suessstoffen.pdf, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2020): Nutri-Score - Nutri-Score einfach erklärt: Informationen für den Einkauf. Online verfügbar unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score-erklart-verbraucherinfo.html>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2022): Nutri-Score - Erweiterte Nährwertkennzeichnung: Verbraucherinnen und Verbraucher wollen Nutri-Score. Online verfügbar unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/naehrwertkennzeichnungs-modelle-nutriscore.html>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2023): EU-weit einheitliche Lebensmittel-Kennzeichnung. Online verfügbar unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/lebensmittelkennzeichnung-wichtigsten-vorgaben-lmiv.html>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2024): Nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben bei Lebensmitteln – die Health Claims-Verordnung. Online verfügbar unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/naehrwertinformationen-health-claims.html>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Camps, Guido; Mars, Monica; Graaf, Cees de; Smeets, Paul am (2016): Empty calories and phantom fullness: a randomized trial studying the relative effects of energy density and viscosity on gastric emptying determined by MRI and satiety. In: *The American Journal of Clinical Nutrition* 104 (1), S. 73–80. DOI: 10.3945/ajcn.115.129064.

Carek, Peter J.; Laibstain, Sarah E.; Carek, Stephen M. (2011): Exercise for the treatment of depression and anxiety. In: *International Journal of Psychiatry in Medicine* 41 (1), S. 15–28. DOI: 10.2190/PM.41.1.c.

Chia, Chee W.; Shardell, Michelle; Tanaka, Toshiko; Liu, David D.; Gravenstein, Kristofer S.; Simonsick, Eleanor M. et al. (2016): Chronic Low-Calorie Sweetener Use and Risk of Abdominal Obesity among Older Adults: A Cohort Study. In: *PLOS ONE* 11 (11), e0167241. DOI: 10.1371/journal.pone.0167241.

Clear, James (2018): Atomic habits. An easy & proven way to build good habits & break bad ones: tiny changes, remarkable results. London: Random House Business.

Deutscher Verband der Aromenindustrie e.V. (2020): Alles rund um Aromen. Online verfügbar unter <https://aromenverband.de/alles-rund-um-aromen/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Deutscher Weinbauverband e. V. (2024): DWV-Factsheet: Nährwert- und Zutatenangaben für Wein - Version 8. Online verfügbar unter <https://deutscher-weinbauverband.de/>, zuletzt geprüft am 03.09.2024.

Deutsches Ärzteblatt (2020): WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Duhigg, Charles (2013): The power of habit. Why we do what we do and how to change. London: Random House Books.

Elmadfa, Ibrahim; Meyer, Alexa L. (2019): Front-of-pack-labeling as a contribution to improving the dietary habits. A current situation analysis. In: *Ernährungs Umschau* 66 (8), S. 154–159. DOI: 10.4455/eu.2019.038.

Europäische Union: Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 20. Dezember 2006 über nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel. (EG) Nr. 1924/2006.

Europäische Union: Verordnung (EG) Nr. 1334/2008 des europäischen Parlaments und des Rates vom 16. Dezember 2008 über Aromen und bestimmte Lebensmittelzutaten mit Aromaeigenschaften zur Verwendung in und auf Lebensmitteln sowie zur Änderung der Verordnung (EWG) Nr. 1601/91 des Rates, der Verordnungen (EG) Nr. 2232/96 und (EG) Nr. 110/2008 und der Richtlinie 2000/13/EG. L 354/34.

Fiuza-Luces, Carmen; Santos-Lozano, Alejandro; Joyner, Michael; Carrera-Bastos, Pedro; Picazo, Oscar; Zugaza, José L. et al. (2018): Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. In: *Nature Reviews Cardiology* 15 (12), S. 731–743. DOI: 10.1038/s41569-018-0065-1.

Föller, Michael; Stangl, Gabriele I. (Hg.) (2021): Ernährung - Physiologische und Praktische Grundlagen. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum.

food facts for healthy coices (eufic) (2021): Der Unterschied zwischen aerobem und anaerobem Training. Online verfügbar unter <https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/der-unterschied-zwischen-aerobem-und-anaerobem-training/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Gearhardt, Ashley N.; Schulte, Erica M. (2021): Is Food Addictive? A Review of the Science. In: *Annual Review of Nutrition* 41, S. 387–410. DOI: 10.1146/annurev-nutr-110420-111710.

Höfler, Elisabeth; Sprengart, Petra (2018): Praktische Diätetik. Grundlagen, Ziele und Umsetzung der Ernährungstherapie : mit 34 Abbildungen und 203 Tabellen sowie 141 Übungsaufgaben. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: wvg - Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Huether, Gerald; Schmidt, Sabine; Rüther, Eckart (1998): Essen, Serotonin und Psyche: Die unbewußte nutritive Manipulation von Stimmungen und Gefühlen. In: Deutsches Ärzteblatt 95 (9), S. 477–479. Online verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/archiv/9630/Essen-Serotonin-und-Psyche-Die-unbewusste-nutritive-Manipulation-von-Stimmungen-und-Gefuehlen>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Joanes, Tina; Gwozdz, Wencke (2024): Verhaltensinterventionen im Wandel: Status Quo und zukünftige Möglichkeiten. In: *Ernährungs Umschau* 71 (2), M78-89.e1-4. DOI: 10.4455/eu.2024.005.

Kaiser, Anna; Schaefer, Sylva M.; Behrendt, Inken; Eichner, Gerrit; Fasshauer, Mathias (2023): Association of all-cause mortality with sugar intake from different sources in the prospective cohort of UK Biobank participants. In: *The British Journal of Nutrition* 130 (2), S. 294–303. DOI: 10.1017/S0007114522003233.

Kaiser, Anna; Schaefer, Sylva M.; Behrendt, Inken; Eichner, Gerrit; Fasshauer, Mathias (2023): Association of sugar intake from different sources with incident depression in the prospective cohort of UK Biobank participants. In: *European Journal of Nutrition* 62 (2), S. 727–738. DOI: 10.1007/s00394-022-03022-7.

Klotter, Christoph (2014): Einführung Ernährungspsychologie. Mit 43 Übungsfragen und 5 Tabellen. 2., aktualisierte Auflage. München, Basel: Reinhardt (utb-studi-e-book, 2860). Online verfügbar unter <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.36198/9783838542447>.

LaFata, Erica M.; Allison, Kelly C.; Audrain-McGovern, Janet; Forman, Evan M. (2024): Ultra-Processed Food Addiction: A Research Update. In: *Current Obesity Reports* 13 (2), S. 214–223. DOI: 10.1007/s13679-024-00569-w.

Lally, Phillippa; van Jaarsveld, Cornelia H. M.; Potts, Henry W. W.; Wardle, Jane (2010): How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. In: *European Journal of Social Psychology* 40 (6), S. 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674.

Lebensmittelverband Deutschland (2024): Clean Labels. Online verfügbar unter [https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/werbung/clean-labels#:~:text=Clean%20Labelling%20bedeutet%20das%20Bewerben,Ohne%2DKennzeichnung%20\(Symbolbild\),, zuletzt geprüft am 0.4455/eu.2024.005](https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/werbung/clean-labels#:~:text=Clean%20Labelling%20bedeutet%20das%20Bewerben,Ohne%2DKennzeichnung%20(Symbolbild),, zuletzt geprüft am 0.4455/eu.2024.005).

Linden, Michael; Hautzinger, Martin (Hg.) (2015): Verhaltenstherapiemanual. 8., vollst. überarb. Aufl. 2015. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg (Psychotherapie).

Lindner, Felicitas Eva (2024): Emotionales Essen: Essen, um sich gut zu fühlen. Hg. v. Selfapy. Online verfügbar unter <https://www.selfapy.com/magazin/essstoerungen/emotionales-essen>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Macht, Michael (2021): Emotionales Essverhalten: Mechanismen, Entstehung, Behandlung. In: *Psychotherapeutenjournal* 20 (3), S. 229–234. Online verfügbar unter <https://www.psychotherapeutenjournal.de>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Macht, Michael; Vogel, Heiner (2022): Reducing emotional eating through mindfulness-based cognitive-behavioural training. In: *Ernährungs Umschau* 69 (10), S. 156–161. DOI: 10.4455/eu.2022.031.

Maschkowski, Gesa; Lobitz, Rüdiger (2022): Süßungsmittel. Hg. v. Bundeszentrum für Ernährung. Online verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Maschkowski, Gesa; Lobitz, Rüdiger (2022): Süßungsmittel. Zusatzstoffe mit nahezu kalorienfreier Süßkraft. Hg. v. Bundeszentrum für Ernährung. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel/>, zuletzt geprüft am 14.08.2024.

Mehring, Anne; Martin, Hans-Helmut (2021): Was uns satt macht. Physiologische Faktoren der Sättigung. Hg. v. Berufsverband Ökotrophologie e.V. Online verfügbar unter <https://www.vdoe.de/was-uns-satt-macht-physiologische-faktoren-der-saettigung/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Menn, Carmen (2020): Convenience-Lebensmittel. Hg. v. Bundeszentrum für Ernährung. Online verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/convenience/convenience-lebensmittel/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Monteiro, Carlos Augusto; Cannon, Geoffrey; Moubarac, Jean-Claude; Levy, Renata Bertazzi; Louzada, Maria Laura C.; Jaime, Patrícia Constante (2018): The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. In: *Public Health Nutrition* 21 (1), S. 5–17. DOI: 10.1017/S1368980017000234.

Monteiro, Carlos A.; Cannon, Geoffrey; Levy, Renata B.; Moubarac, Jean-Claude; Louzada, Maria Lc; Rauber, Fernanda et al. (2019): Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. In: *Public Health Nutrition* 22 (5), S. 936–941. DOI: 10.1017/S1368980018003762.

Mühleisen, Isabelle: Clean Label: Die Werbung mit dem Verzicht. In: *UGB-FORUM* 11 (2), S. 100–101. Online verfügbar unter <https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/clean-label-werbung-mit-verzicht/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Müsseler, Jochen; Rieger, Martina (Hg.) (2017): *Allgemeine Psychologie*. 3. Aufl. 2017. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg; Imprint: Springer (SpringerLink Bücher).

Neumann, Nathalie Judith; Eichner, Gerrit; Fasshauer, Mathias (2023): Flavour, emulsifiers and colour are the most frequent markers to detect food ultra-processing in a UK food market analysis. In: *Public Health Nutrition* 26 (12), S. 3303–3310. DOI: 10.1017/S1368980023002185.

Neumann, Nathalie Judith; Fasshauer, Mathias (2022): Added flavors: potential contributors to body weight gain and obesity? In: *BMC Medicine* 20 (1), S. 417. DOI: 10.1186/s12916-022-02619-3.

Pignatiello, Grant A.; Martin, Richard J.; Hickman, Ronald L. (2020): Decision fatigue: A conceptual analysis. In: *Journal of Health Psychology* 25 (1), S. 123–135. DOI: 10.1177/1359105318763510.

Pudel, Volker; Westenhöfer, Joachim (2003): *Ernährungspsychologie. Eine Einführung*. 3., unveränderte Auflage. Göttingen, Bern: Hogrefe. Online verfügbar unter <https://elibrary.hogrefe.de/book/99.110005/9783840909122>.

RAL Deutsches Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung e. V. (2019): *Das ABC der Kennzeichnung*. Hg. v. RAL Gütezeichen. Bonn. Online verfügbar unter <https://www.ral-guetezeichen.de/publikation/ral-broschuere-abc-der-kennzeichnung/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Rauber, Fernanda; Chang, Kiara; Vámos, Eszter P.; Da Costa Louzada, Maria Laura; Monteiro, Carlos Augusto; Millett, Christopher; Levy, Renata Bertazzi (2021): Ultra-processed food consumption and risk of obesity: a prospective cohort study of UK Biobank. In: *European Journal of Nutrition* 60 (4), S. 2169–2180. DOI: 10.1007/s00394-020-02367-1.

Rempe, Christina (2024): Nutri Score: Nährwertvergleich auf einen Blick. Bundeszentrum für Ernährung. Online verfügbar unter <https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/kennzeichnung/nutri-score/>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Roberts, Christian K.; Hevener, Andrea L.; Barnard, R. James (2013): Metabolic syndrome and insulin resistance: underlying causes and modification by exercise training. In: *Comprehensive Physiology* 3 (1), S. 1–58. DOI: 10.1002/cphy.c110062.

Schaefer, Sylva M.; Kaiser, Anna; Eichner, Gerrit; Fasshauer, Mathias (2023): Association of sugar intake from different sources with incident dementia in the prospective cohort of UK Biobank participants. In: *Nutrition Journal* 22 (1), S. 42. DOI: 10.1186/s12937-023-00871-8.

Schaefer, Sylva Mareike; Kaiser, Anna; Eichner, Gerrit; Fasshauer, Mathias (2024): Association of sugar intake from different sources with cardiovascular disease incidence in the prospective cohort of UK Biobank participants. In: *Nutrition Journal* 23 (1), S. 22. DOI: 10.1186/s12937-024-00926-4.

Shearer, Jane; Swithers, Susan E. (2016): Artificial sweeteners and metabolic dysregulation: Lessons learned from agriculture and the laboratory. In: *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders* 17 (2), S. 179–186. DOI: 10.1007/s11154-016-9372-1.

Stangl, Gabriele I. (2021): Hunger und Sättigung. In: Michael Föller und Gabriele I. Stangl (Hg.): *Ernährung - Physiologische und Praktische Grundlagen*. Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum, S. 257–274.

Swithers, Susan E. (2015): Not so Sweet Revenge: Unanticipated Consequences of High-Intensity Sweeteners. In: *The Behavior Analyst* 38 (1), S. 1–17. DOI: 10.1007/s40614-015-0028-3.

Taubes, Gary (2018): What if sugar is worse than just empty calories? An essay by Gary Taubes. In: *The British Medical Journal* 360, j5808. DOI: 10.1136/bmj.j5808.

Te Morenga, Lisa; Mallard, Simonette; Mann, Jim (2012): Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. In: *The British Medical Journal* 346, e7492. DOI: 10.1136/bmj.e7492.

Verbraucherzentrale.de (2023): Lebensmittel: Zahlen, Zeichen, Codes und Siegel | Verbraucherzentrale.de. Online verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Wackerhage, Henning; Sitzberger, Christina; Kreuzpointner, Florian; Oberhoffer-Fritz, Renate (2021): WHO-Leitlinien zu körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten. In: *Bayerisches Ärzteblatt* (3), 91-93, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Wansink, Brian; Sobal, Jeffery (2007): Mindless Eating. The 200 Daily Food Decisions We Overlook. In: *Environment and Behavior* 39 (1), S. 106–123. DOI: 10.1177/0013916506295573.

Watzka, Klaus (2016): Ziele formulieren. Erfolgsvoraussetzungen wirksamer Zielvereinbarungen. 1. Aufl. 2016. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; Imprint: Springer Gabler (essentials).

World Health Organization (2015): Guideline: sugars intake for adults and children. Online verfügbar unter <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

World Health Organization (WHO) (2022): Physical activity. Key facts. Online verfügbar unter <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

World Health Organization (WHO) (2024): Obesity and overweight. Key facts. Online verfügbar unter <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, zuletzt geprüft am 22.05.2024.

Abbildungsverzeichnis

Ökolandbau.de: Bio-Siegel: Regeln und Wissenswertes. Online verfügbar unter <https://www.oekolandbau.de/bio-siegel/>, zuletzt geprüft am 17.07.2024.

V-Label GmbH (2022): DAS WELTWEIT FÜHRENDE QUALITÄTSSIEGEL ZUR KENNZEICHNUNG VEGANER & VEGETARISCHER PRODUKTE. Online verfügbar unter <https://www.v-label.com/de/>, zuletzt geprüft am 17.07.2024.

Nicht explizit aufgelistete Abbildungen wurden mit der Grafikdesign-Plattform canva.de erstellt.

Arbeitsblätter

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Schlecht Geht so Okay Gut Spitze

Was waren Gründe, dass es mit Deiner
Neatic-Ernährung richtig gut lief?

Was war die Auslöser, wenn es mit Deiner
Neatic-Ernährung nicht so gut lief?

Welchem Thema möchtest Du aktuell mehr
Aufmerksamkeit schenken?

Platz für weitere Punkte und
Notizen:

Datum: _____

Mo
☐Di
☐Mi
☐Do
☐Fr
☐Sa
☐So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

Wie war es für Dich von Deiner
Diätvergangenheit Abschied zu nehmen?Wie fühlst Du Dich, wenn Du an die
nächsten Wochen denkst?

Motivation kann aus inneren (=intrinsische Motivation) und äußeren (=extrinsische Motivation) Anreizen entstehen wie z.B. durch Spaß beim Ausprobieren neuer Rezepte (=innere Anreize) oder Belohnung und Anerkennung (=äußere Anreize).

Innere Anreize (=intrinsische Motivation):**Äußere Anreize (=extrinsische Motivation):**

Hier eine Liste mit Zielen, die Du durch Deine Ernährungsumstellung nach den Neatic-Grundsätzen erreichen kannst:

- Ich esse, wenn ich hungrig bin, und höre auf, wenn ich satt bin.
- Ich denke nicht mehr über Kalorien nach.
- Ich esse weniger hochverarbeitete und mehr natürliche Lebensmittel.
- Ich zerbreche mir weniger den Kopf über meine Ernährung.
- Ich genieße mein Essen.
- Ich habe wieder mehr Energie für meinen Alltag.
- Ich genieße das Essengehen mit Freunden oder der Familie.

Wenn es Dir schwerfällt, Ziele zu formulieren, versuche Dir vorzustellen, dass Du das Programm schon durchlaufen hast, und stelle Dir dann die folgenden Fragen:

- Wie fühlst Du Dich?
- Wie sieht Dein Alltag nach dem Programm aus?
- Inwiefern hat sich Deine Einstellung zum Essen geändert?
- Wie geht es Dir nach dem Essen?

Datum: _____

Mo

Di

Mi

Do

Fr

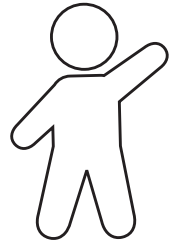
Sa

So

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
<i>Beispiel: 3 Schokocookies insgesamt 60 g</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>19 g</i>	<i>am Schreibtisch, im Büro schnell nebenbei gegessen, müde, Langeweile</i>
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Was fühlst/denkst Du, wenn Du an Deine Ernährung und an Dein Ernährungsverhalten denkst?



Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



Schaue Dir aus Woche 2 nochmal Deine Einträge in der Neatic-App oder in Deinem Ernährungstagebuch an. Beantworte anschließend die folgenden Fragen:

Welche der drei Zutaten (Aromen, Süßungsmittel und Zucker) hast Du am häufigsten konsumiert?

Wie viel Zucker hast Du zu Dir genommen?

Gibt es eine Zutat, die fast oder überhaupt nicht vorkam?

Auf welche der Neatic-ungeeigneten Lebensmittel kannst Du ohne Probleme verzichten?

Bei welchen Neatic-ungeeigneten Lebensmitteln wird Dir der Verzicht oder die Begrenzung schwerfallen?

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Schlecht Geht so Okay Gut Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Bitte beachte, dass Deine Lebensmittelauswahl mehrere Motive als Grund haben kann, wie z. B. eine Kombination aus Stress und Frust.

MOTIVE	HÄUFIGKEIT
Hungergefühl	
Appetit	
Stress	
Überforderung	
Traurigkeit	
Enttäuschung	
Unzufriedenheit	
Frust	
Einsamkeit	
Belohnung	
Neugierde	
Langeweile	
Zeitmangel	
Unlust	
Tradition z. B. Du isst Plätzchen, weil Weihnachten ist.	
Soziale Gründe z. B. Du trinkst Eistee beim Grillen mit Freunden, weil alle einen trinken.	
Gesundheitsüberlegungen z. B. Du isst einen Apfel, weil er gesund ist, nicht weil er Dir schmeckt.	
Krankheitserfordernisse z. B. Du isst wegen Deiner Diabetes-Erkrankung eine Mahlzeit mit wenigen Kohlenhydraten.	

[illegible]

Datum: _____

Mo
☐

Di
☐

Mi
☐

Do
☐

Fr
☐

Sa
☐

So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag

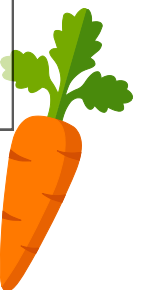


Samstag

Sonntag

Notizen





Gewohnheit 1:**Wenn:****Dann:****Gewohnheit 2:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 3:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 4:****Wenn:****Dann:**

Gewohnheit 5:**Wenn:****Dann:****Gewohnheit 6:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 7:****Wenn:****Dann:****Gewohnheit 8:****Wenn:****Dann:**

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Diese Strategien sollen Dich in Situationen, in denen Du zu emotionalem Essen neigst, schnell auf andere Gedanken bringen und den Teufelskreis des emotionalen Essens durchbrechen.

Beispielhafte Ablenkungsmöglichkeiten:

- An die frische Luft gehen und tief durchatmen.
- Jemanden anrufen.
- In ein Kissen schreien.
- Kurze Yogaeinheit.
- Eine Runde um den Block laufen.
- Sich ein Glas Wasser holen.
- Sich einen Kaffee oder Tee machen.
- Bevorzugte Lebensmittel, die in diesen Momenten gerne gegessen werden, aus dem Sichtfeld räumen.

Schaue Dir das Arbeitsblatt “Motive für Deine Lebensmittelauswahl” aus Woche 4 an und beantworte für Dich die folgende Frage: Welche Emotionen kommen besonders oft vor?

Wirf jetzt nochmal einen Blick in Dein Ernährungstagebuch aus Woche 2 und schreibe Dir auf, in welchen Situationen Du aufgrund einer Emotion gegessen hast. Beantworte die folgende Frage für Dich: Was war das eigentliche Bedürfnis, das Du in dieser Situation stillen wolltest?

--

--

[illegible]

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Schlecht Geht so Okay Gut Spitze

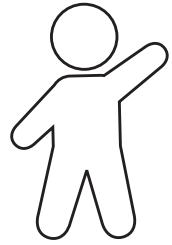
Wie ist es Dir bisher mit den
Wochenaufgaben ergangen? Was fiel Dir
leicht und was schwer?

Konntest Du bereits Veränderungen an
Dir feststellen?

Welchem Themen möchtest Du aktuell
mehr Aufmerksamkeit schenken?

Platz für weitere Punkte und
Notizen:

Was fühlst/denkst Du, wenn Du an Deine Ernährung und an Dein Ernährungsverhalten denkst?



Meine Mahlzeit:		1	2	3	4	5	6
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	davor:	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	danach:	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Legende:**1 - sehr hungrig: Übelkeit, Schwindel, Schwächegefühl****2 - etwas hungrig: Magenknurren****3 - angenehm satt: Wohlbefinden, Zufriedenheit****4 - sehr satt: Müdigkeit, Völlegefühl****5 - unangenehm satt: Übelkeit, Unwohlsein****6 - Appetit: kein Hungergefühl, Wunsch nach bestimmten Lebensmitteln**

Datum: _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Schlecht Geht so Okay Gut Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Welche Anlässe bzw. Ausnahmesituationen gibt es in Deinem Leben?

Wie oft kommen diese Situationen vor? Handelt es sich wirklich um Ausnahmen oder kommen sie so häufig vor, dass sie sogar die Regel sind?

Die 3 Hauptstrategien im Überblick:

1. Bringe Mahlzeiten mit, welche Du selbst zubereitet oder eingekauft hast.
2. Vermeide Lebensmittel, die offensichtlich nicht zu Neatic passen und wähle stattdessen das Bestmögliche!
3. Achte auf Dein Hunger- und Sättigungsgefühl.

Welcher Anlass steht bevor?

Was kannst Du im Vorhinein beeinflussen?

Welche Strategien kannst Du währenddessen anwenden?

Wie haben Deine Strategien funktioniert? Was lief gut und was lief nicht so gut? Was kannst Du beim nächsten Mal verbessern?

Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Wähle aus, was überwiegend auf Dich zutrifft.

Meine private Bildschirmzeit beträgt pro Tag: _____

Meine Bewegungszeit beträgt pro Tag: _____

- ☐ Ich nehme die Treppe statt des Aufzuges oder der Rolltreppe.
- ☐ Ich erledige möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- ☐ Ich parke immer etwas weiter weg vom Eingang.
- ☐ Ich bin während der Hausarbeit oder Gartenarbeit viel in Bewegung.
- ☐ Ich gehe mehrfach, statt einmal vollbeladen (z. B. Einkäufe reintragen).
- ☐ Ich steige häufig eine Station früher aus öffentlichen Verkehrsmitteln aus und gehe den restlichen Weg zu Fuß.
- ☐ Ich baue mehrere kürzere Spaziergänge in meinen Alltag ein.
- ☐ Ich achte darauf, dass ich keine langen Sitzeinheiten habe und zwischendurch aufstehe.
- ☐ Ich verknüpfe Verabredungen gerne mit Bewegung.
- ☐ Ich unternehme gerne etwas Aktives wie z. B. wandern oder einen Besuch im Erlebnisbad.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Je mehr Kreuze, desto höher ist Deine Alltagsbewegung.

Wenn Du nur wenige oder sogar keine Kreuze setzen konntest, ist das nicht schlimm. In den nächsten Woche wirst Du nicht nur nach und nach Deine Alltagsbewegung erhöhen, sondern auch immer mehr ankreuzen können.

Schreibe alle **Gründe** auf, die Dich bisher von mehr Bewegung abgehalten haben. Das können **allgemeine Gründe** sein oder **Gründe**, die **spezifisch** für eine Bewegungsart sind. Notiere anschließend das **Motiv**, das dahinter steckt.

Beispiel:

Grund: Ich fühle mich fürs Joggen zu unsportlich, da ich es noch nicht schaffe einen Kilometer am Stück zu laufen.

Motiv: Ich schäme mich und habe Angst, dass Menschen mich auslachen könnten.

MONTAG

TÄGLICH

DIENSTAG

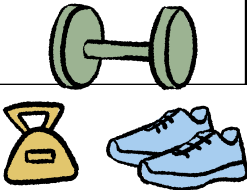
MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Datum: _____

Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?

☐ Schlecht ☐ Geht so ☐ Okay ☐ Gut ☐ Spitze

Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?

Datum: _____

Mo
☐

Di
☐

Mi
☐

Do
☐

Fr
☐

Sa
☐

So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

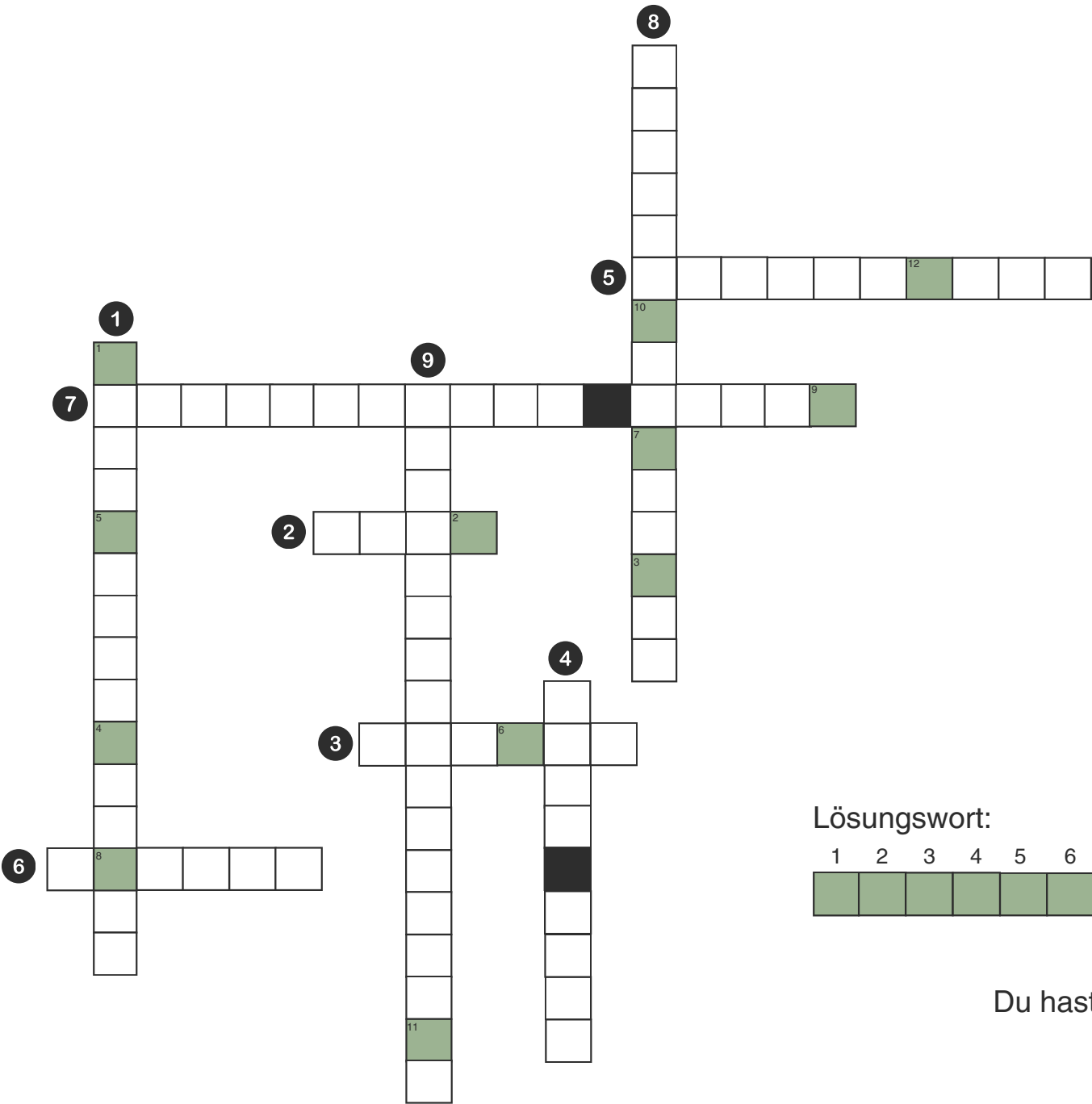
Wie lief es letzte Woche mit der Neatic-Aufgabe?

Was waren Gründe, dass etwas richtig gut lief?

Platz für weitere Punkte und Notizen:

Was waren die Auslöser, wenn etwas nicht so gut lief?

Was nimmst Du Dir für diese Woche vor?



- 1 Was steht bei Neatic NICHT im Fokus?
- 2 Was braucht es um eine Ernährungsumstellung zu starten?
- 3 Welche Zutat wird in Neatic begrenzt?
- 4 Wie heißt eine Methode, mit der das Kochen zeiteffektiver gestaltet werden kann?
- 5 Wie heißt eine automatisch ausgeführte Handlung, die kein aktives Nachdenken erfordert?
- 6 Welches Körpersignal geht mit Magenknurren und kreisenden Gedanken ums Essen einher?
- 7 Wie heißt das Essverhalten, bei dem aus einem Gefühlzustand heraus gegessen wird?
- 8 Wie heißt die Bewegung, die z. B. das Einkaufen zu Fuß beinhaltet?
- 9 Wie ist eine Ernährung, die aus vielen verschiedenen Lebensmitteln besteht?

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Du hast es geschafft!



Datum: _____

Mo
☐Di
☐Mi
☐Do
☐Fr
☐Sa
☐So
☐

Wie ist Deine aktuelle Gefühlslage?



Schlecht



Geht so



Okay



Gut



Spitze

Was war das Wichtigste, das Du über
Dich gelernt hast?Auf welche Themen möchtest Du in
Zukunft noch weiter achten?Konntest Du Deine Ziele mit Neatic
erreichen?Welche Veränderungen konntest Du an
Dir feststellen?Platz für weitere Punkte und
Notizen:

Datum: _____

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
<i>Beispiel: 3 Schokocookies insgesamt 60 g</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>19 g</i>	<i>am Schreibtisch, im Büro schnell nebenbei gegessen, müde, Langeweile</i>
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Lebensmittel	Aromen?	Süßungs- mittel?	Wie viel Zucker hast Du durch das Lebens- mittel gegessen?	Situation, Ort, Gefühl, Motiv
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		
	Ja	Ja		

Was fühlst/denkst Du, wenn Du an Deine Ernährung und an Dein Ernährungsverhalten denkst?



Wähle aus, was überwiegend auf Dich zutrifft.

Meine private Bildschirmzeit beträgt pro Tag: _____

Meine Bewegungszeit beträgt pro Tag: _____

- ☐ Ich nehme die Treppe statt des Aufzuges oder der Rolltreppe.
- ☐ Ich erledige möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- ☐ Ich parke immer etwas weiter weg vom Eingang.
- ☐ Ich bin während der Hausarbeit oder Gartenarbeit viel in Bewegung.
- ☐ Ich gehe mehrfach, statt einmal vollbeladen (z. B. Einkäufe reintragen).
- ☐ Ich steige häufig eine Station früher aus öffentlichen Verkehrsmitteln aus und gehe den restlichen Weg zu Fuß.
- ☐ Ich baue mehrere kürzere Spaziergänge in meinen Alltag ein.
- ☐ Ich achte darauf, dass ich keine langen Sitzeinheiten habe und zwischendurch aufstehe.
- ☐ Ich verknüpfe Verabredungen gerne mit Bewegung.
- ☐ Ich unternehme gerne etwas Aktives wie z. B. wandern oder einen Besuch im Erlebnisbad.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Je mehr Kreuze, desto höher ist Deine Alltagsbewegung.

Vergleiche diese Bestandsaufnahme Deiner Bewegung mit der aus Woche 9.
Konntest Du Deine Alltagsbewegung erhöhen?



ABSCHLUSSZERTIFIKAT

.....

hat erfolgreich am Neatic-Programm
teilgenommen.

Herzlichen Glückwunsch!

Das Neatic-Programm

REZEPTE

In 12 Wochen zu einer natürlichen Ernährungsweise





Tiramisu Overnight Oats

Frühstück



5 g / Portion



1 Portion



10 Minuten

ZUTATEN

50 ml Espresso
50 ml Milch
40 g Haferflocken
150 g Quark
5 g Vanillezucker
etwas Backkakao

ZUBEREITUNG

1. 50 ml Espresso und 50 ml Milch miteinander verrühren und über 40 g Haferflocken geben.
2. 150 g Quark mit 5 g Vanillezucker verrühren und auf die Haferflocken schichten. Mit Kakaopulver bestäuben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.



Wenn Dir dieses Rezept nicht süß genug ist, darfst Du gerne mehr Zucker verwenden.

Denke nur daran, die Menge zu tracken. Ist Dir dieses Rezept zu süß, darfst Du die Menge selbstverständlich reduzieren oder weglassen.



Kokosmilchreis

Frühstück



8 g / Portion



4 Portionen



40 Minuten

ZUTATEN

800 ml Kokosdrink
120 g Milchreis
30 g Zucker
2 EL Kokosraspeln
1 reife Mango



Wenn Dir dieses Rezept nicht süß genug ist, darfst Du gerne mehr Zucker verwenden.

Denke nur daran, die Menge zu tracken. Ist Dir dieses Rezept zu süß, darfst Du die Menge selbstverständlich reduzieren oder weglassen.

ZUBEREITUNG

1. 120 g Milchreis, 30 g Zucker und 2 EL Kokosraspeln in einen Topf geben.
2. 800 ml Kokosdrink dazugeben. Den Topf mit dem Deckel abdecken und auf kleinster Stufe 30 bis 40 Minuten quellen lassen. Dabei regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.
3. Die Mango schälen, vom Stein lösen und in kleine Stücke schneiden.
4. Mangostücke in ein hohes Gefäß geben und pürieren.
5. Für 1 Portion 200 g Milchreis in ein Schälchen umfüllen und 50 g Mangopüree darüber verteilen.



Beeren-Shake

Shakes



0 g / Portion



3 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

150 g Naturjoghurt
200 ml Milch
1 reife Banane
100 g frische oder
gefrorene Himbeeren
100 g frische oder
gefrorene Blaubeeren

ZUBEREITUNG

1. 150 g Joghurt und 200 ml Milch abmessen.
Banane schälen, klein schneiden und
zusammen mit dem Joghurt und der Milch in
den Mixer geben.
2. 100 g Himbeeren und 100 g Blaubeeren
waschen und ebenfalls in den Mixer geben.
Alle Zutaten so lange mixen bis eine
gleichmäßige Masse entsteht.
3. In Gläser umfüllen und genießen!



Wenn Dir dieses Rezept
nicht süß genug ist, darfst

Du gerne Zucker
verwenden. Denke nur
daran, die Menge zu
tracken.



Frühstücks-Smoothie

Smoothies



0 g / Portion



2 Portionen



5 Minuten

ZUTATEN

1 Orange
1 Karotte
1 Apfel
40 g Haferflocken
300 ml Milch
1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Orange schälen, Kerne entfernen und grob zerkleinern. Karotte und Apfel abwaschen und ebenfalls grob zerkleinern. Halbe Zitrone auspressen.
2. Die zerkleinerten Zutaten und den Zitronensaft mit 40 g Haferflocken und 300 ml Milch in einen Mixer geben. Alle Zutaten fein pürieren.
3. Den Smoothie in Gläser umfüllen und genießen!



Wenn Dir dieses Rezept nicht süß genug ist, darfst

Du gerne Zucker verwenden. Denke nur daran, die Menge zu tracken.



Dattel-Schokoladenaufstrich

süßer Aufstrich



0 g / Portion



7 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

100 g Datteln
100 g Cashewkerne
3 EL Backkakao
Optional:
1/2 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

1. 100 g Datteln und 100 g Cashewkerne in eine kleine Schüssel geben und mit heißem Wasser bedecken. Mindestens 30 Minuten einweichen lassen. Nach 30 Minuten das Wasser abschütten.
2. Die halbe Vanilleschote auskratzen und mit den Datteln, Cashewkernen und 3 EL Backkakao in einen Foodprozessor geben und so lange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Zwischendurch die Masse mit einem Teigschaber oder Löffel vom Rand ablösen. Sollte die Masse zu fest sein, kann sie mit ein paar Schlucken Wasser flüssiger gemacht werden.
3. Den Dattel-Schokoladenaufstrich in ein sauberes Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Tomatenbutter

herzhafter Aufstrich



0 g / Portion



4 Portionen



5 Minuten

ZUTATEN

100 g weiche Butter
oder Margarine
25 g Tomatenmark
2 getrocknete Tomaten,
eingelegt in Öl
1 Knoblauchzehe
Gewürze: Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse zerkleinern oder mit einem Messer sehr klein schneiden. Die 2 getrockneten Tomaten ebenfalls klein schneiden.
2. 100 g weiche Butter mit 25 g Tomatenmark, Knoblauch, Tomatenstücken, Salz und Pfeffer gründlich verrühren.
3. In eine passende Schüssel geben und abgedeckt kaltstellen, bis die Butter wieder fest wird.



Damit sich der Geschmack der Tomaten besser entfalten kann, kannst Du die Tomatenbutter am Vortag vorbereiten.



Vegane Burgerbratlinge

Herzhafte Gerichte



0 g / Portion



6 Portionen



15 Minuten

ZUTATEN

180 ml Milchalternative
200 g Haferflocken, zart
1 EL Sojasoße
1 EL Senf
1 TL Paprikapulver,
edelsüß
1 TL Öl
Gewürze:
Rauchpaprika,
Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. 180 ml Milchalternative aufkochen.
2. 1 EL Sojasoße, 1 EL Senf, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Öl, etwas Rauchpaprika und etwas Knoblauchpulver in die warme Milchalternative geben und gründlich verrühren. 200 g Haferflocken hinzufügen, gründlich vermengen und für 15 Minuten abgedeckt quellen lassen.
3. Die Haferflockenmasse erneut vermischen und sechs gleichgroße Kugeln und dann zu flachen Bratlingen formen.
4. Ca. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten anbraten. Wenn sie goldbraun gebraten sind, alle Bratlinge herausnehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und fertig.



Käsewaffeln

herzhafte Gerichte



0 g / Portion



6 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

200 g Feta
200 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
3 EL Rapsöl
150 ml Milch
3 Eier
1/2 TL Salz
etwas Pfeffer
etwas Rapsöl zum
Einfetten
etwas Kräuter z. B.
Petersilie, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. 200 g Feta in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen und ebenfalls klein schneiden.
2. 200 g Weizenmehl und 1 TL Backpulver vermengen. 3 EL Rapsöl, 150 ml Milch, 3 Eier, 1/2 TL Salz, Pfeffer und Kräuter hinzufügen.
3. Mit dem Schneebesen die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Feta hinzufügen und so lange rühren bis diese sich gut verteilt haben.
4. Das Waffeleisen aufheizen und mit Öl bestreichen. Sobald das Waffeleisen heiß ist, kann der Teig hineingegeben werden. Pro Waffel werden ca. 2 gehäufte Esslöffel benötigt.
5. Die heißen Waffeln zum Auskühlen auf ein Ofengitter legen.



Gebackene Apfelringe

Desserts



0 g / Portion



3 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

3 Äpfel
200 g Weizenmehl Type
405
1 Prise Salz
200 ml Milch
2 Eier
etwas Zimt
Öl zum Ausbacken



Du kannst die gebackenen Apfelringe noch mit etwas Puderzucker bestreuen, denke nur daran, die Menge zu tracken.

ZUBEREITUNG

1. 3 Äpfel gründlich waschen und mit einem Apfелentkerner das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 200 ml Milch und 2 Eier mit dem Schneebesen verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Optional noch etwas Zimt hinzufügen.
3. So viel Öl in die Pfanne geben, dass der Boden gut bedeckt ist. Das Fett in der Pfanne heiß werden lassen. Die Apfelringe in den Teig geben und dann im heißen Fett ausbacken. Dabei regelmäßig wenden. Bei Bedarf etwas Öl nachgießen.
4. Die goldbraunen Apfelringe aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.



Erdbeerquark

Desserts



5 g / Portion



1 Portion



5 Minuten

ZUTATEN

150 g Quark
50 ml Sahne
5 g Zucker
100 g Erdbeeren
etwas
Vanilleschotenmark

ZUBEREITUNG

1. 150 g Quark, 50 ml Sahne und 5 g Zucker mit einem Schneebesen verrühren.
2. 100 g Erdbeeren waschen und in Würfel schneiden.
3. Quark und Erdbeeren nacheinander in ein Schälchen oder Glas schichten und servieren.



Wenn Dir dieses Rezept
nicht süß genug ist, darfst
Du gerne Zucker
verwenden. Denke nur
daran, die Menge zu
tracken.



Power Balls

Snacks



0 g / Portion



8 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

60 g Datteln, entsteint
30 g Nüsse
15 g ungesüßtes
Erdnussmus
5 g Backkakao
1 Prise Salz
etwas Kakaopulver oder
Kokosflocken zum
Wälzen

ZUBEREITUNG

1. 60 g Datteln, 30 g Nüsse Deiner Wahl, 15 g Erdnussmus, 5 g Backkakao und eine Prise Salz in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
2. Die Masse in gleich große Kugeln formen.
3. Die Kugeln in Kakaopulver oder Kokosraspeln wälzen und genießen!



Pikante Riegel

Snacks



0 g / Portion



12 Portionen



5 Minuten

ZUTAT

100 g getrocknete
Tomaten, eingelegt in
Öl

100 g schwarze Oliven,
entsteint

50 g Walnüsse

150 g Haferflocken

15 g Sesamsamen

30 g Sonnen-
blumenkerne

150 g geriebener
Emmentaler

3 EL Öl von den
eingelegten Tomaten
2 Eier

1 TL Oregano oder
Pizzagewürz

ZUBEREITUNG

1. 100 g abgetropfte Tomaten und 100 g Oliven in Würfel schneiden. 50 g Walnüsse hacken und alle Zutaten in eine Schüssel geben.
2. 150 g Haferflocken, 15 g Sesamsamen, 30 g Sonnenblumenkerne, 150 g geriebener Emmentaler, 3 EL Öl, 2 Eier und 1 TL Oregano in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen.
3. Die entstandene Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem ca. 2 cm hohen Rechteck andrücken.
4. Für 15 – 20 Minuten bei 170 Grad Umluft backen, aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in gleich große Riegel schneiden.



Karamellkuchen

Kuchen



14 g / Portion



16 Portionen



20 Minuten

ZUTAT

90 g Butter
400 g Karamellkekse
ohne Aromen
50 g zarte Haferflocken
200 g Sahne
2 Päckchen Sahnesteif
55 ml Milch
300 g Frischkäse Natur
300 g Quark
50 g Puderzucker
Kekse als Dekoration

ZUBEREITUNG

1. Eine Springform mit Backpapier auslegen.
2. 90 g Butter schmelzen. 200 g Karamellkekse und 50 g Haferflocken in einen Mixer geben und zerkleinern. Die geschmolzene Butter hinzufügen und gründlich vermengen.
3. Die Keksmasse auf den Boden der Springform geben und gleichmäßig festdrücken.
4. 200 g Karamellkekse mit 50 ml Milch in einen Mixer geben und zerkleinern, bis eine cremige Masse entsteht.
5. 300 g Frischkäse, 300 g Quark und 50 g Puderzucker zu der Kekscreme hinzugeben. Erneut mixen bis alle Zutaten gut miteinander verrührt sind.
6. 200 g Sahne mit 2 Päckchen Sahnesteif aufschlagen und anschließend unter die Creme heben.
7. Die Creme gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit Keksen dekorieren. Den Kuchen für mindestens 6 Stunden kühl stellen.



Schokoladenkuchen

Kuchen



0 g / Portion



12 Portionen



20 Minuten

ZUTATEN

250 g Datteln
150 ml warmes Wasser
1 Prise Salz
50 g Butter
1 reife Banane
120 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
30 g Backkakao
250 g Himbeeren
etwas Butter zum
Einfetten der Backform



Wenn Dir dieses Rezept
nicht süß genug ist, darfst
Du gerne Zucker
verwenden. Denke nur
daran, die Menge zu
tracken.

ZUBEREITUNG

1. 250 g Datteln, 250 ml warmes Wasser und eine Prise Salz in den Standmixer geben und so lange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
2. 50 g Butter und eine reife Banane hinzufügen und mixen.
3. 120 g Mehl mit 1 Päckchen Backpulver mischen und mit 30 g Backkakao mit der Dattelmischung vermengen.
4. Den Boden einer Springform (ca. 26 cm) mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Die Hälfte des Teigs auf den Boden der Springform geben. 250 g Himbeeren auf den Teig geben, den restlichen Teig auf die Himbeeren geben und bei 170 Grad Umluft ca. 30 – 35 Minuten backen.
5. Nach dem Backen den Schokoladenkuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dann in 12 gleich große Stücke schneiden und genießen.



Eistee

Getränke



5 g / Portion



4 Portionen



15 Minuten

ZUTATEN

1 Liter Wasser
4 Beutel schwarzer Tee
20 g Zucker
1 Bio-Zitrone
1/2 Bund frische Minze
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. 4 Teebeutel, 20 g Zucker und 1 L heißes Wasser in eine Karaffe geben und den Tee nach Anleitung ziehen lassen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen und halbieren, eine Zitronenhälfte für später aufheben. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die Minze waschen und ein paar Blättchen für die Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Blättchen abzupfen und zwischen den Händen reiben, damit sie ihren Geschmack entfalten.
3. Die Teebeutel entfernen, die Zitronenscheiben und die zerriebenen Minze in den Tee geben. Abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
4. Vor dem Servieren die Zitronenscheiben und die Minze entfernen. Die übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Den Eistee mit den frischen Zitronenscheiben, der restlichen Minze und den Eiswürfeln servieren.



Infused Water Himbeere-Rosmarin

Getränke



0 g / Portion



4 Portionen



5 Minuten

ZUTATEN

1 Liter Wasser mit
Kohlensäure
50 g Himbeeren
1 Bund Rosmarin
Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. 50 g Himbeeren waschen. 1 Bund Rosmarin waschen und zwischen den Handflächen etwas verreiben, damit der Geschmack freigesetzt wird.
2. Alle Zutaten in eine Glaskaraffe geben und mit 1 Liter Wasser aufgießen.
3. Die Glaskaraffe im Kühlschrank ca. 2 Stunden ziehen lassen, danach mit Eiswürfeln servieren.



Du möchtest noch mehr Rezepte?

Alle Rezepte findest Du auf der Neatic-Website unter www.neatic.de/rezepte/ oder in dem Du den QR-Code scannst.



Alle Rezepte findest Du ebenfalls in der **Neatic-App**. Die App ist kostenlos. Sie steht im App Store und Google Play Store zum Download bereit.