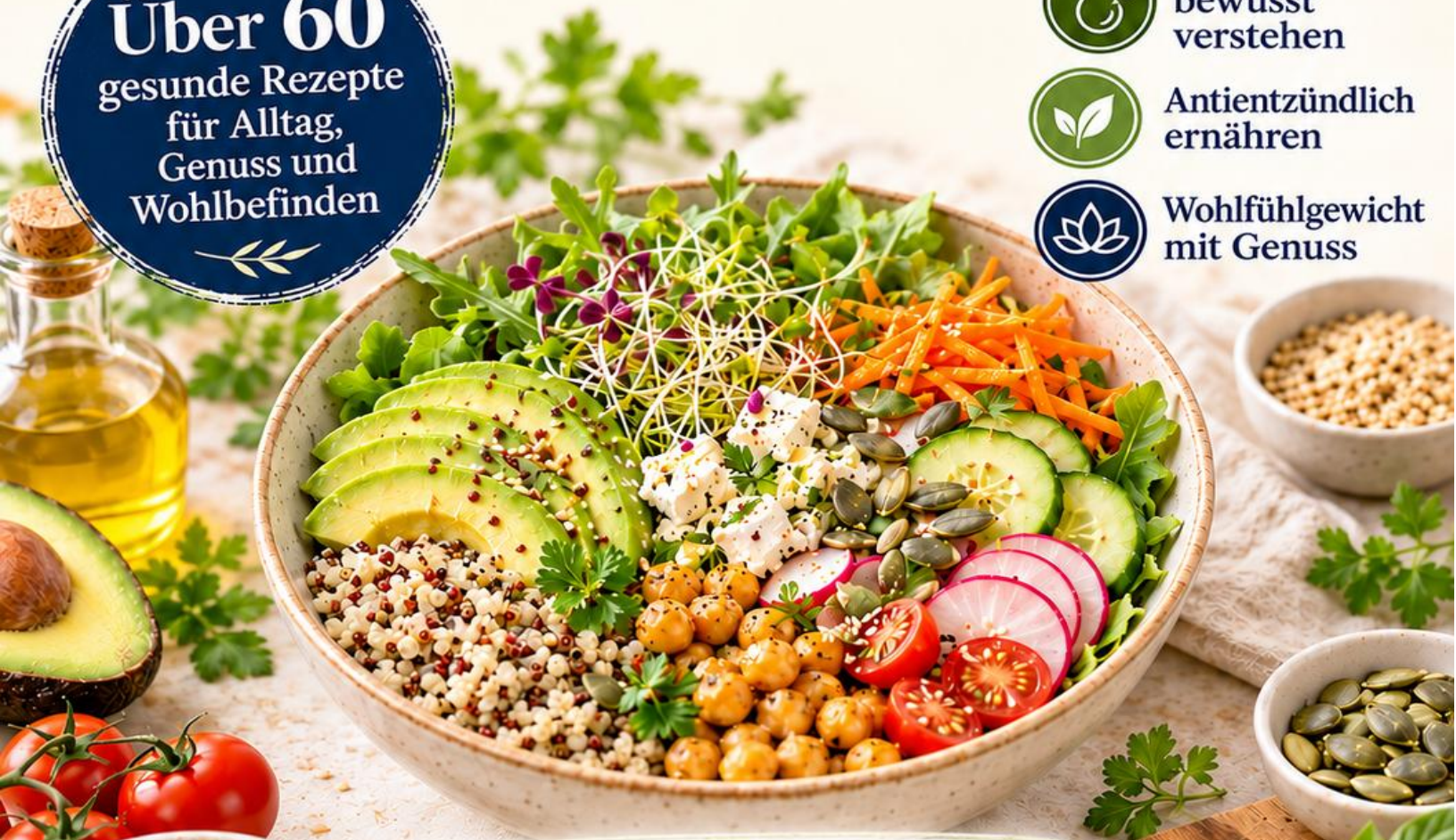
Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht

Der ganzheitliche Ernährungsratgeber
für mehr Energie, Balance und Lebensfreude

Über 60
gesunde Rezepte
für Alltag,
Genuss und
Wohlbefinden

- Blutzucker bewusst verstehen
- Antientzündlich ernähren
- Wohlfühlgewicht mit Genuss



Mit wertvollem Wissen, praktischen Tipps
und über 60 genussvollen Rezepten

NADIA CHRISTELER-WEBER

Inhaltsverzeichnis

Fünf alltagstaugliche Grundsätze **3**

Blutzucker und Insulin – warum Esspausen sinnvoll sein können **4**

Einfache Eiweiss-Rezepte **6**

Frühstück und leichte Mahlzeiten 6

Frische Salate und leichte Mittagsgerichte 10

Warme Gemüsegerichte mit Fisch und Fleisch 15

Vegetarische und pflanzliche Hauptgerichte 20

Weitere abwechslungsreiche Hauptgerichte 25

Suppen und wärmende Wohlfühlgerichte 30

Vegetarische Eiweiss-Rezepte **35**

Frühstück – eiweissreich in den Tag starten 35

Frische Salate und leichte Mittagsgerichte 40

Warme Gemüsegerichte und Ofenrezepte 45

Internationale Gerichte mit Tofu, Tempeh und Eiern 50

Suppen und leichte Abendessen 55

Besondere Gerichte für mehr Abwechslung 60

Entzündungshemmende Ernährung **67**

Gluten und Ernährung – warum es sich lohnt, genauer hinzuschauen **71**

Glutenfreie Rezepte 73

Die Verbindung zu deinem Unterbewusstsein **78**

Ein letzter Gedanke **79**

Wissenschaftliche Quellen und weiterführende Literatur **80**

Alphabetisches Rezeptregister **81**

Bildnachweis und Gestaltung **82**

Eigene Notizen **83**

ESSEN, DAS IN DEN ALLTAG PASST

Ein einfacher Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung und gesundes Gewichtsmanagement

Eine gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. Es braucht keine langen Verbotslisten und nicht jede Ernährungsregel aus dem Internet ist für alle Menschen sinnvoll. Am wichtigsten ist eine Ernährungsweise, die gut versorgt, satt macht und sich langfristig in den eigenen Alltag integrieren lässt.

Fünf alltagstaugliche Grundsätze

1. Möglichst naturbelassen essen

Wähle häufig Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Kartoffeln, Reis, Vollkornprodukte und passende Eiweissquellen. Frisch kochen ist hilfreich, muss aber nicht jeden Tag aufwendig sein. Auch tiefgekühltes Gemüse oder einfache Mahlzeiten können gut passen.

2. Zucker bewusst reduzieren

Besonders zuckerhaltige Getränke und häufige Süssigkeiten lassen sich oft gut reduzieren. Süsses muss nicht vollständig verboten sein: Entscheidend sind die Gewohnheiten über längere Zeit, nicht ein einzelner Kuchen oder eine besondere Gelegenheit.

3. Mahlzeiten ausgewogen zusammenstellen

Eine einfache Orientierung ist: Gemüse oder Früchte, eine Eiweissquelle und eine passende Portion Kohlenhydrate. Eiweiss liefern beispielsweise Eier, Joghurt, Fisch, Tofu, Bohnen oder Linsen. Kartoffeln, Reis und Teigwaren dürfen dazugehören.

4. Wasser als Standardgetränk

Wasser und ungesüsster Tee sind gute Alltagsgetränke. Wer häufig süsse Getränke trinkt, kann durch einen Wechsel zu ungesüssten Getränken die Energieaufnahme senken, ohne auf feste Mahlzeiten verzichten zu müssen.

5. Ohne Schuldgefühle essen

Iss möglichst bewusst und achte auf Hunger und Sättigung. Plane Mahlzeiten so, dass sie zum Alltag passen, und betrachte Ausnahmen nicht als Scheitern. Eine einzelne Mahlzeit entscheidet nicht über den langfristigen Erfolg.

Muss man für die Gewichtsabnahme auf Kohlenhydrate verzichten?

Nein. Reis, Kartoffeln, Haferflocken und Teigwaren machen nicht automatisch dick. Eine Gewichtsabnahme wird wahrscheinlicher, wenn über längere Zeit insgesamt weniger Energie aufgenommen wird, als der Körper verbraucht. Das kann mit einer kohlenhydratärmeren Ernährung gelingen, aber auch mit einer ausgewogenen Ernährung, in der Kohlenhydrate weiterhin vorkommen. Wenn man schnell viel Gewicht verlieren möchte, dann kann man Reis, Kartoffeln sowie Teigwaren für einen Moment ganz weglassen.

Wichtiger Trick: Wusstest du, dass wenn du Reis, Kartoffeln, Teigwaren und Brot kochst, dann über Nacht im Kühlschrank lagerst, baut sich die Stärke, welche in Glukose umgewandelt wird, ab.

Wenn jemand Kohlenhydrate stark reduziert, kann das Gewicht am Anfang rasch sinken, weil die Glykogenspeicher kleiner werden und der Körper Wasser verliert. Dieser erste Gewichtsverlust ist nicht ausschliesslich Fett. Werden Kohlenhydrate später wieder gegessen, können sich die Speicher und das gebundene Wasser auffüllen. Ein Anstieg auf der Waage bedeutet deshalb nicht automatisch, dass Körperfett zugenommen wurde.

Wichtig ist auch, wodurch Lebensmittel ersetzt werden. Wer weniger Süssigkeiten, süsse Getränke und stark verarbeitete, energiereiche Produkte konsumiert und öfter ausgewogene Mahlzeiten isst, kann dadurch leichter eine passende Energieaufnahme erreichen. Der Verzicht auf eine einzelne Lebensmittelgruppe garantiert jedoch keinen Erfolg, kann aber helfen das Idealgewicht zu erreichen.

Eine einfache Orientierung für eine Hauptmahlzeit

- Gemüse oder Salat
- Eine Eiweissquelle, zum Beispiel Eier, Fisch, Tofu, Bohnen oder Joghurt, Linsen, Kichererbsen
- Eine passende Portion Kartoffeln, Reis, Teigwaren oder ein anderes Getreideprodukt, Buchweizen, …

Was hilft langfristig?

- Wähle Veränderungen, die realistisch und angenehm genug sind, um sie beizubehalten.
- Plane Mahlzeiten nach deinem Alltag und deinen Vorlieben. Nimm Nüsse bevor du Früchte naschst
- Bewege dich regelmässig und sorge für ausreichend Schlaf, soweit es möglich ist.
- Beurteile Fortschritte nicht nur anhand der Waage: Energie, Wohlbefinden und passende Gewohnheiten zählen ebenfalls. Man sieht es auch bei der Kleidergrösse.
- Sei geduldig. Nachhaltige Veränderungen brauchen Zeit.

Der wichtigste Grundsatz: Nicht möglichst viele Lebensmittel weglassen, sondern eine ausgewogene Ernährungsweise finden, die satt macht, den Körper versorgt und langfristig in den Alltag passt.

Blutzucker und Insulin – warum Esspausen sinnvoll sein können

Wenn wir essen, besonders kohlenhydrathaltige Lebensmittel, werden diese bei der Verdauung teilweise in Traubenzucker (Glukose) umgewandelt. Dadurch steigt unser Blutzuckerspiegel an.

Unsere Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin das Hormon **Insulin** aus. Du kannst dir Insulin wie einen Schlüssel vorstellen, der dabei hilft, den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu transportieren. Dort wird er als Energie genutzt oder für später gespeichert.

Steigt der Insulinspiegel nach einer Mahlzeit an, wird die Freisetzung von Fett aus unseren Fettreserven vorübergehend gebremst. Das ist ein normaler Stoffwechselvorgang. Sinkt der Insulinspiegel wieder, kann der Körper verstärkt auf gespeicherte Energie zurückgreifen.

Deshalb können regelmässige Esspausen eine hilfreiche Gewohnheit sein.

Für viele Menschen sind drei gut zusammengestellte Hauptmahlzeiten pro Tag mit ungefähr vier bis fünf Stunden Abstand eine praktische Orientierung. So muss man nicht ständig zwischendurch essen und kann bewusster auf Hunger und Sättigung achten.

Wichtig ist, dass deine Mahlzeiten ausreichend Eiweiss, Gemüse, Ballaststoffe und gesunde Fette enthalten. Diese Kombination kann länger sättigen und starke Blutzuckerschwankungen nach dem Essen abmildern.

Du musst dabei nicht auf jedes Hungergefühl verzichten oder die Uhr streng kontrollieren. Wenn du wirklich Hunger hast, darfst du selbstverständlich etwas essen. Nimm ein paar Nüsse und danach eine Frucht.

Noch etwas ist wichtig: Ein Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen ist normal und bedeutet nicht, dass dein Körper grundsätzlich kein Fett mehr abbauen kann. Für die langfristige Gewichtsabnahme ist entscheidend, dass dein Körper über einen längeren Zeitraum insgesamt weniger Energie aufnimmt, als er verbraucht.

Mein Tipp: Probiere aus, ob du mit drei ausgewogenen Mahlzeiten gut durch den Tag kommst. Wenn dich diese Struktur angenehm sättigt und dir hilft, weniger unbewusst zu naschen, kann sie eine wertvolle Unterstützung auf deinem Weg zum Wohlfühlgewicht sein. Wenn du genug Vitamine zu dir nimmst, könntest du weniger Hunger zwischendurch verspüren. Ich habe viele Vitaminpräparate ausgetestet. Meine Empfehlung ist der frische Saft der Firma Lavita. Dort sind viele Früchte, Gemüse, Öle und fermentierte Produkte drin, welche meinen Körper und meinen Darm optimal versorgen. Ausserdem schmeckt er mir fantastisch und es ist einfach, ihn in meinen Alltag einzubauen. Es machte für mich nach all den Kapseln, die ich getestet habe, mehr Sinn die ganzen Synergien der Früchte und Gemüse frisch zu nutzen. Finde dein Produkt, wo auch du liebst, damit auch du dich in deinem Körper fantastisch fühlen kannst.

Nicht ständig essen müssen, sondern bewusst essen und dem Körper Zeit geben – ohne Hungerzwang und ohne Druck.

Ein Hinweis

Dieser Leitfaden bietet allgemeine Informationen und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Bei Erkrankungen, besonderen Ernährungsbedürfnissen, Schwangerschaft oder einer Vorgeschichte mit Essstörungen sollte die Ernährung mit einer qualifizierten Fachperson abgestimmt werden.

Ein persönliches Wort zu meinen Rezepten

Als ich selbst begonnen habe, meine Ernährung umzustellen und Kohlenhydrate bewusst zu reduzieren, stand ich vor einer grossen Frage: Was soll ich denn jetzt jeden Tag kochen, damit ich abwechslungsreich, gesund und mit Freude essen kann?

Genau deshalb habe ich diese Rezepte zusammengetragen. Sie sollen dir als Inspiration und Orientierung dienen und zeigen, wie vielfältig eine kohlenhydratreduzierte Ernährung sein kann, ohne dass Langeweile auf dem Teller entsteht.

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten und dürfen nach Herzenslust verändert werden.

Gerade beim Würzen sind die Geschmäcker sehr unterschiedlich. Ob Salz, Pfeffer, Chili, Paprika, Curry, Knoblauch oder frische Kräuter – verwende, was dir schmeckt und guttut. Ich persönlich bevorzuge Gewürzmischungen ohne zugesetzten Zucker, künstlich zugesetztes Glutamat und Konservierungsstoffe. Dabei lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste.

Du darfst die Zutaten austauschen, verschiedene Gemüsesorten kombinieren und deiner Fantasie freien Lauf lassen. Vielleicht entdeckst du dabei sogar neue Lieblingsgerichte.

Eine konsequent kohlenhydratarme Ernährung kann manchen Menschen helfen, leichter Gewicht zu verlieren. Entscheidend für die Gewichtsabnahme ist jedoch langfristig auch die gesamte Energieaufnahme. Du musst deshalb nicht perfekt sein oder dauerhaft auf bestimmte Lebensmittel verzichten.

Finde deinen eigenen Weg, der zu deinem Körper, deinen Vorlieben und deinem Alltag passt.

Einfache Eiweiss-Rezepte

Alle Rezepte sind für 2 Personen berechnet. Die angegebenen Mengen lassen sich entsprechend anpassen.

Frühstück und leichte Mahlzeiten



Spinat-Feta-Omelette

15 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 4 Eier, 100 g Blattspinat, 80 g Feta, 1 TL Olivenöl, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Spinat im Olivenöl kurz dünsten. Verquirlte Eier als Omelette zubereiten, Feta zerbröseln und bei kleiner Hitze stocken lassen. Mit Muskat und Pfeffer würzen. Alles auf einem Teller geniessen.

Eiweissquelle: Eier und Feta.



Kräuter-Hüttenkäse mit knackigem Gemüse

10 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 400 g Hüttenkäse, ½ Gurke, 6 Radieschen, Schnittlauch, Petersilie, 1 EL Kürbiskerne, Zitronensaft.

Zubereitung: Gemüse klein schneiden. Hüttenkäse mit Kräutern, Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Gemüse und Kürbiskerne darüber verteilen.

Eiweissquelle: Hüttenkäse.

Ofeneier mit Avocado und Tomaten

25 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 4 Eier, 1 Avocado, 2 Tomaten, 60 g geriebener Käse, Oregano.

Zubereitung: Tomaten würfeln und in zwei ofenfesten Förmchen verteilen. Je zwei Eier hineingeben, Käse darüberstreuen und bei 180 °C etwa 15 Minuten backen, bis die Eier genügend gestockt sind. Mit Avocado servieren.

Eiweissquelle: Eier und Käse.



Lachs-Gurken-Röllchen

10 Minuten · Mit Fisch

Zutaten: 150 g Räucherlachs, ½ Salatgurke, 120 g Frischkäse nature, Dill, Zitronensaft.

Zubereitung: Gurke mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Mit Frischkäse bestreichen, Lachs darauflegen, mit Dill würzen und aufrollen.

Eiweissquelle: Lachs und Frischkäse.



Herzhaftes Joghurt mit Ei und Avocado

12 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 300 g ungesüsstes Skyr nature, 2 gekochte Eier, 1 Avocado, 1 EL Sonnenblumenkerne, Schnittlauch, Pfeffer.

Zubereitung: Skyr in zwei Schüsseln verteilen. Eier und Avocado schneiden, darauflegen und mit Kernen und Schnittlauch bestreuen.

Eiweissquelle: Skyr und Eier.

Frische Salate und leichte Mittagsgerichte



Poulet-Avocado-Salat

25 Minuten · Mit Geflügel

Zutaten: 300 g Pouletbrust, 1 Avocado, 100 g Blattsalat, ½ Gurke, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, Paprika.

Zubereitung: Poulet würzen, durchbraten und in Streifen schneiden. Mit Salat, Gurke und Avocado anrichten. Olivenöl und Zitronensaft darübergeben.

Eiweissquelle: Poulet.



Thunfisch-Eiersalat

15 Minuten · Mit Fisch

Zutaten: 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (zusammen etwa 260 g abgetropft), 2 gekochte Eier, 1 Peperoni, 1 kleine rote Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Petersilie.

Zubereitung: Thunfisch abtropfen, Gemüse und Eier schneiden, alles vermischen. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie abschmecken.

Eiweissquelle: Thunfisch und Eier.



Griechischer Feta-Salat

15 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 200 g Feta, ½ Gurke, 2 Tomaten, 1 Peperoni, 10 Oliven, 1 EL Olivenöl, Oregano.

Zubereitung: Gemüse würfeln. Mit Feta und Oliven anrichten, Olivenöl darübergeben und mit Oregano würzen.

Eiweissquelle: Feta.



Rindfleisch-Rucola-Salat

20 Minuten · Mit Fleisch

Zutaten: 300 g Rindshuft, 100 g Rucola, 150 g Champignons, 30 g Parmesan, 1 EL Olivenöl, Balsamico ohne Zuckerzusatz.

Zubereitung: Fleisch braten und nach Wunsch garen. Champignons ebenfalls anbraten. Zusammen mit Rucola anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Eiweissquelle: Rindfleisch und Parmesan.



Asiatischer Sesam-Tofu-Salat

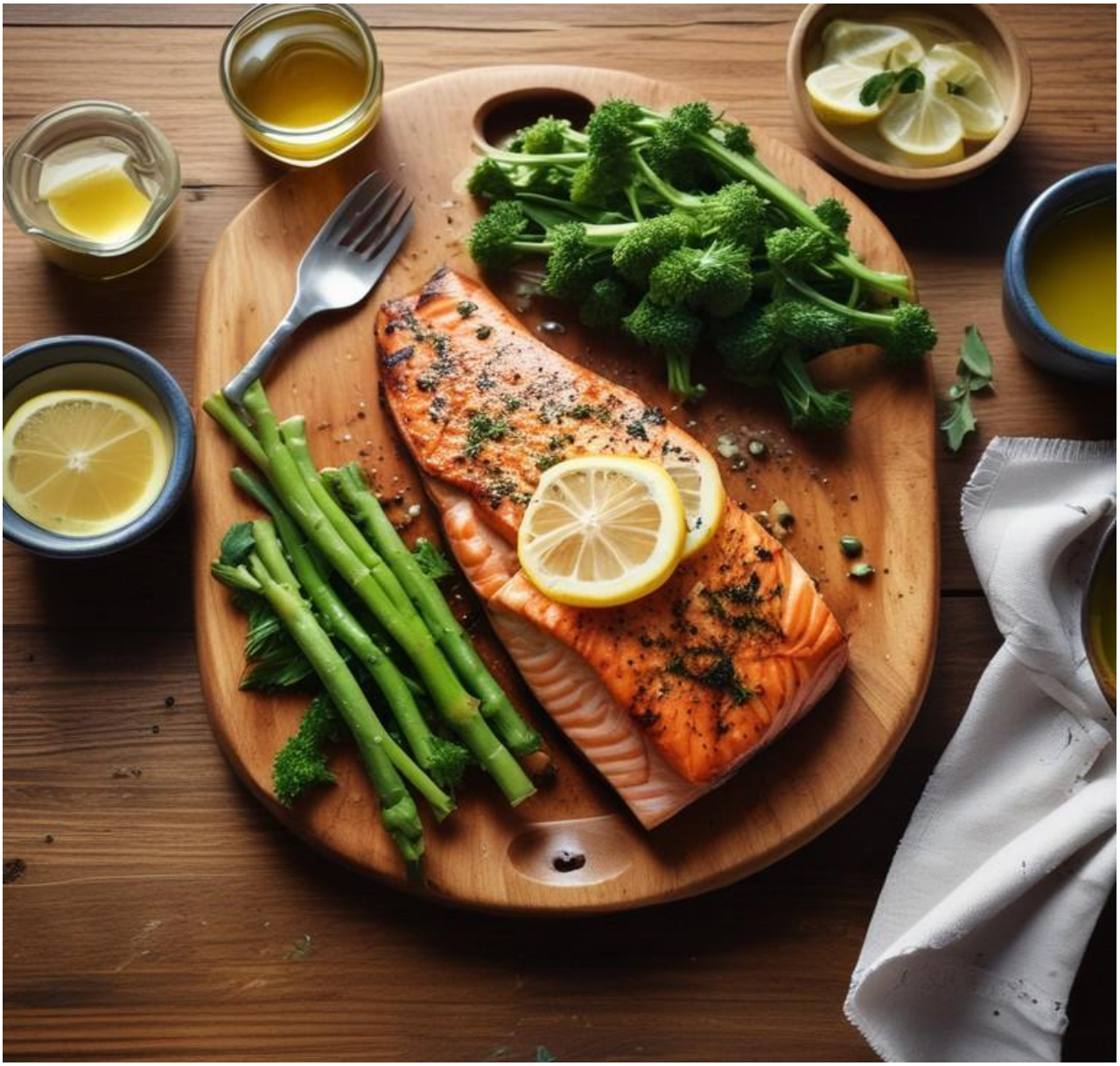
25 Minuten · Vegan

Zutaten: 350 g fester Tofu, 150 g Rotkohl, 1 kleine Gurke, 1 Karotte, 1 EL Sesam, 1 EL Sojasauce ohne Zuckerzusatz, Ingwer, 1 TL Sesamöl.

Zubereitung: Tofu würfeln und knusprig braten. Gemüse fein schneiden. Mit Ingwer, Sojasauce und Sesamöl mischen, Tofu darübergeben.

Eiweissquelle: Tofu und Sesam.

Warme Gemüsegerichte mit Fisch und Fleisch



Ofenlachs mit Brokkoli

30 Minuten · Mit Fisch

Zutaten: 2 Lachsfilets à 150 g, 350 g Brokkoli, 1 EL Olivenöl, Zitrone, Knoblauch, Dill.

Zubereitung: Brokkoli mit Öl und Knoblauch mischen, 10 Minuten bei 190 °C backen. Lachs hinzufügen, mit Dill und Zitrone würzen und weitere 12–15 Minuten garen.

Eiweissquelle: Lachs.



Poulet-Gemüse-Pfanne

25 Minuten · Mit Geflügel

Zutaten: 320 g Pouletbrust, 2 Zucchetti, 1 Peperoni, 100 g Cherrytomaten, 1 EL Olivenöl, Rosmarin, Thymian.

Zubereitung: Pouletstreifen durchbraten und beiseitestellen. Gemüse anbraten, Kräuter dazugeben und Poulet wieder untermischen.

Eiweissquelle: Poulet.



Gefüllte Peperoni mit Hackfleisch

40 Minuten · Mit Fleisch

Zutaten: 2 grosse Peperoni, 300 g Rinderhackfleisch, 200 g Blumenkohl, 100 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz, 40 g Käse, Zwiebel, Paprika.

Zubereitung: Hackfleisch mit Zwiebel braten, geraspelten Blumenkohl und Tomaten untermischen. Peperoni füllen, Käse darüber geben und bei 190 °C rund 25 Minuten backen.

Eiweissquelle: Rinderhackfleisch und Käse.



Kabeljau auf Rahmspinat

25 Minuten · Mit Fisch

Zutaten: 320 g Kabeljau, 300 g Blattspinat, 100 ml Halbrahm, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Muskat.

Zubereitung: Fisch würzen und in der Pfanne vollständig garen. Spinat mit Knoblauch dünsten, Rahm zugeben, kurz einkochen und den Fisch darauf servieren.

Eiweissquelle: Kabeljau.



Truthahn-Hackbällchen mit Zucchetti-Nudeln

35 Minuten · Mit Geflügel

Zutaten: 350 g Truthahnhackfleisch, 2 Zucchetti, 200 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz, 1 Ei, Basilikum, Oregano.

Zubereitung: Hackfleisch mit Ei und Kräutern mischen, Bällchen formen und durchbraten. Tomatensauce hinzufügen. Zucchetti in Streifen schneiden und 2–3 Minuten separat dünsten.

Eiweissquelle: Truthahn und Ei.

Vegetarische und pflanzliche Hauptgerichte



Brokkoli-Blumenkohl-Gratin

35 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 300 g Brokkoli, 300 g Blumenkohl, 3 Eier, 100 g geriebener Käse, 100 ml Milch, Muskat.

Zubereitung: Gemüse bissfest vorgaren und in eine Auflaufform geben. Eier mit Milch, Käse und Gewürzen mischen, darüber giessen und bei 190 °C rund 25 Minuten backen.

Eiweissquelle: Eier und Käse.



Kokos-Tofu-Curry

30 Minuten · Vegan

Zutaten: 400 g Tofu, 1 Zucchetti, 150 g Champignons, 100 g Spinat, 150 ml Kokosmilch ohne Zuckerzusatz, Currypulver, Ingwer.

Zubereitung: Tofu anbraten. Gemüse, Ingwer und Curry hinzufügen, mit Kokosmilch ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Eiweissquelle: Tofu.



Gefüllte Zucchetti mit Ricotta und Spinat

35 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 2 grosse Zucchetti, 200 g Ricotta, 150 g Spinat, 2 Eier, 30 g Parmesan, Knoblauch.

Zubereitung: Zucchetti halbieren und aushöhlen. Ricotta, gegarten Spinat, Eier und Knoblauch mischen, in die Hälften füllen, Parmesan darüber geben und bei 190 °C etwa 25 Minuten backen.

Eiweissquelle: Ricotta, Eier und Parmesan.



Knuspriger Tempeh mit Pak Choi

20 Minuten · Vegan

Zutaten: 350 g Tempeh, 2 kleine Pak Choi, 1 Peperoni, 1 EL Sesam, 1 EL Sojasauce ohne Zuckerzusatz, Ingwer.

Zubereitung: Tempeh in Scheiben anbraten. Pak Choi und Peperoni hinzufügen, kurz knackig dünsten. Mit Ingwer, Sojasauce und Sesam würzen.

Eiweissquelle: Tempeh.



Lasagne ohne Teigwaren

45 Minuten · Vegetarisch und mit Fleisch

Zutaten: 2 Auberginen, (Man kann auch Zucchetti wählen) 250 g Hüttenkäse, 125 g Mozzarella, 200 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz, 30 g Parmesan, Basilikum.

Zubereitung: Auberginen längs schneiden und im Ofen vorgaren. Abwechselnd mit Tomatensauce (ev. Hackfleisch-Bolognaise-Sauce), Hüttenkäse und Mozzarella schichten. Mit Parmesan bestreuen und 25 Minuten bei 190 °C backen.

Eiweissquelle: Hüttenkäse, Mozzarella und Parmesan.

Weitere abwechslungsreiche Hauptgerichte



Knoblauch-Crevetten mit Zucchetti-Streifen

20 Minuten · Meeresfrüchte

Zutaten: 350 g geschälte Crevetten, 2 Zucchetti, 100 g Cherrytomaten, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Petersilie, Zitrone.

Zubereitung: Crevetten mit Knoblauch in Olivenöl vollständig garen. Zucchetti-Streifen und Tomaten kurz mitbraten, mit Zitrone und Petersilie abschmecken.

Eiweissquelle: Crevetten.



Truthahn mit Pilzrahmsauce

30 Minuten · Mit Geflügel

Zutaten: 350 g Truthahnbrust, 250 g Champignons, 250 g grüne Bohnen, 100 ml Halbrahm, Zwiebel, Petersilie.

Zubereitung: Bohnen vollständig garen. Truthahn anbraten, Pilze und Zwiebel hinzufügen, mit Rahm ablöschen und fertig garen. Mit Bohnen servieren.

Eiweissquelle: Truthahn.



Gemüse-Eier-Muffins

30 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 6 Eier, 100 g Brokkoli, ½ Peperoni, 80 g geriebener Käse, Schnittlauch.

Zubereitung: Gemüse klein schneiden, Brokkoli kurz vorgaren. Mit Eiern und Käse vermischen, in Muffinförmchen füllen und bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.

Eiweissquelle: Eier und Käse.



Rindfleisch-Wok mit Brokkoli

25 Minuten · Mit Fleisch

Zutaten: 350 g Rindfleischstreifen, 300 g Brokkoli, 1 Peperoni, Ingwer, 1 EL Sojasauce ohne Zuckerzusatz, 1 TL Sesamöl.

Zubereitung: Rindfleisch scharf anbraten. Gemüse hinzufügen und bissfest garen, mit Ingwer, Sojasauce und Sesamöl würzen.

Eiweissquelle: Rindfleisch.



Forelle mit Fenchel und Zitrone

35 Minuten · Mit Fisch

Zutaten: 2 Forellenfilets à 160 g, 2 Fenchelknollen, 1 Zitrone, Olivenöl, Dill, Pfeffer.

Zubereitung: Fenchel fein schneiden und 15 Minuten bei 190 °C vorgaren. Forelle darauflegen, mit Zitrone und Dill würzen und weitere 12–15 Minuten garen.

Eiweissquelle: Forelle.

Suppen und wärmende Wohlfühlgerichte



Brokkoli-Cremesuppe mit Hüttenkäse

25 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 500 g Brokkoli, 300 g Hüttenkäse, 500 ml Gemüsebouillon ohne Zuckerzusatz, 1 kleine Zwiebel, Muskat.

Zubereitung: Brokkoli und Zwiebel in Bouillon weichkochen und pürieren. Hüttenkäse teilweise einrühren, den Rest als Topping verwenden.

Eiweissquelle: Hüttenkäse.



Kräftige Poulet-Gemüsesuppe

35 Minuten · Mit Geflügel

Zutaten: 350 g Pouletbrust, 1 kleine Zucchetti, 150 g Wirz, 2 Stangen Sellerie, 750 ml Gemüsebouillon ohne Zuckerzusatz, Petersilie.

Zubereitung: Gemüse schneiden und in Bouillon köcheln lassen. Poulet in Stücken dazugeben, vollständig garen und mit Petersilie würzen.

Eiweissquelle: Poulet.



Blumenkohlsuppe mit Lachswürfeln

30 Minuten · Mit Fisch

Zutaten: 500 g Blumenkohl, 300 g frisches Lachsfilet, 600 ml Bouillon, 80 ml Halbrahm, Dill, Muskat.

Zubereitung: Blumenkohl weichkochen und mit Rahm pürieren. Lachswürfel separat garen und in der Suppe servieren, mit Dill abschmecken.

Eiweissquelle: Lachs.



Eier in Tomaten-Peperoni-Sauce

30 Minuten · Vegetarisch

Zutaten: 4 Eier, 250 g gehackte Tomaten ohne Zuckerzusatz, 1 Peperoni, 1 Zwiebel, 80 g Feta, Kreuzkümmel, Paprika.

Zubereitung: Gemüse und Gewürze in einer Pfanne köcheln lassen. Mulden bilden, Eier hineingeben und zugedeckt stocken lassen, bis sie durchgegart sind. Feta darüberstreuen.

Eiweissquelle: Eier und Feta.



Asiatische Pilz-Tofu-Suppe

25 Minuten · Vegan

Zutaten: 400 g Tofu, 250 g Pilze, 150 g Pak Choi, 750 ml Gemüsebouillon ohne Zuckerzusatz, 1 EL Sojasauce ohne Zuckerzusatz, Ingwer, Frühlingszwiebeln.

Zubereitung: Pilze und Ingwer in Bouillon 10 Minuten köcheln lassen. Tofu und Pak Choi hinzufügen, weitere 5 Minuten garen, mit Sojasauce und Frühlingszwiebeln abschmecken.

Eiweissquelle: Tofu.

Vegetarische Eiweiss-Rezepte

Alle Mengen für 2 Personen ohne zugesetzten Zucker · ohne Reis, Teigwaren und Kartoffeln · Kohlenhydratarm, aber nicht kohlenhydratfrei

Frühstück – eiweissreich in den Tag starten



Rührei mit Spinat und Feta

15 Minuten · ca. 30 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 4 Eier, 150 g Blattspinat, 100 g Feta, 1 TL Olivenöl, Muskat, Pfeffer.

Zubereitung: Spinat in Olivenöl zusammenfallen lassen. Eier verquirlen, darüber giessen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Feta zerbröseln und darüber geben.



Beeren-Skyr mit Chiasamen

5 Minuten · ca. 22 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 400 g Skyr nature, 80 g Himbeeren, 2 EL Chiasamen, 20 g Baumnüsse, Zimt.

Zubereitung: Skyr auf zwei Schüsseln verteilen. Beeren, Chiasamen, gehackte Baumnüsse und Zimt darüber geben. Auf Wunsch etwas Erythrit oder Galactose, Tagatose hinzufügen.



Herzhafte Hüttenkäse-Pancakes

20 Minuten · ca. 32 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 250 g Hüttenkäse, 3 Eier, 40 g Mandelmehl, 30 g Parmesan, Schnittlauch, 1 TL Öl.

Zubereitung: Alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Kleine Pancakes in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.



Avocado mit Kräuterquark und Ei

15 Minuten · ca. 27 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 1 Avocado, 250 g Magerquark, 2 Eier, Schnittlauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Eier hart kochen. Quark mit Kräutern und Zitrone verrühren. Avocado halbieren und mit Quark und Eiern anrichten.



Brokkoli-Eier-Muffins

30 Minuten · ca. 25 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 5 Eier, 150 g Brokkoli, 80 g geriebener Käse, 50 g Hüttenkäse, Paprika, Petersilie.

Zubereitung: Brokkoli kurz vorgaren und klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten mischen und in sechs Muffinförmchen verteilen. Bei 180 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Masse vollständig gestockt ist.



Griechischer Feta-Salat

15 Minuten · ca. 17 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 200 g Feta, ½ Gurke, 2 Tomaten, 1 Peperoni, 10 Oliven, 1 EL Olivenöl, Oregano.

Zubereitung: Gemüse würfeln, mit Feta und Oliven mischen. Mit Olivenöl und Oregano abschmecken.



Knuspriger Tofu-Avocado-Salat

25 Minuten · ca. 25 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 350 g fester Tofu, 1 Avocado, 100 g Blattsalat, ½ Gurke, 1 EL Sesam, Zitronensaft, Olivenöl.

Zubereitung: Tofu würfeln, würzen und goldbraun braten. Salat und Gemüse schneiden, Tofu hinzufügen und mit Sesam bestreuen.



Hüttenkäse-Gemüse-Bowl

10 Minuten · ca. 25 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 400 g Hüttenkäse, ½ Gurke, 1 Peperoni, 6 Radieschen, 2 EL Kürbiskerne, frische Kräuter.

Zubereitung: Gemüse klein schneiden und mit dem Hüttenkäse in Schüsseln anrichten. Kürbiskerne kurz rösten und darüberstreuen.



Halloumi auf Grillgemüse

25 Minuten · ca. 23 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 200 g Halloumi, 1 Zucchetti, 1 kleine Aubergine, 100 g Rucola, 1 EL Olivenöl, Thymian.

Zubereitung: Gemüse in Scheiben schneiden und grillieren. Halloumi beidseitig anbraten. Mit Rucola und frischen Kräutern servieren.



Eier-Bohnen-Salat mit Joghurtdressing

25 Minuten · ca. 24 g Eiweiss pro Person

Zutaten: 4 Eier, 250 g grüne Bohnen, 150 g Skyr nature, 1 TL Senf ohne Zuckerzusatz, Schnittlauch.

Zubereitung: Bohnen vollständig garen und Eier hart kochen. Skyr mit Senf und Schnittlauch verrühren, alles miteinander vermischen.



Brokkoli-Blumenkohl-Gratin

35 Minuten

Zutaten: 300 g Brokkoli, 300 g Blumenkohl, 3 Eier, 150 g Hüttenkäse, 100 g geriebener Gruyère, Muskat.

Zubereitung: Gemüse bissfest vorgaren. Eier mit Hüttenkäse und Käse verrühren, über das Gemüse giessen und bei 190 °C rund 25 Minuten goldbraun backen.

Eiweissquellen: Eier, Hüttenkäse, Gruyère.



Gefüllte Zucchetti mit Ricotta und Spinat

35 Minuten

Zutaten: 2 grosse Zucchetti, 250 g Ricotta, 150 g Spinat, 2 Eier, 40 g Parmesan, Knoblauch.

Zubereitung: Zucchetti halbieren und etwas aushöhlen. Ricotta, gehackten Spinat, Eier und Knoblauch mischen. Die Zucchetti füllen, Parmesan darüber geben und bei 190 °C etwa 25 Minuten backen.

Eiweissquellen: Ricotta, Eier, Parmesan.



Lasagne ohne Teigwaren

45 Minuten

Zutaten: 2 Auberginen (man kann auch Zucchetti wählen), 300 g Hüttenkäse, 150 g Mozzarella, 250 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz, 30 g Parmesan, Basilikum.

Zubereitung: Auberginen längs schneiden und im Ofen vorgaren. Abwechselnd mit Tomatensauce, Hüttenkäse und Mozzarella schichten. Mit Parmesan bestreuen und rund 25 Minuten bei 190 °C backen.

Eiweissquellen: Hüttenkäse, Mozzarella, Parmesan.



Gefüllte Portobello-Pilze

30 Minuten

Zutaten: 4 grosse Portobello-Pilze, 200 g Hüttenkäse, 100 g Feta, 100 g Blattspinat, 30 g Kürbiskerne, Thymian.

Zubereitung: Pilze säubern, Stiele entfernen. Spinat kurz dünsten und mit Hüttenkäse und Feta vermischen. Pilze füllen, mit Kürbiskernen bestreuen und 20 Minuten bei 190 °C backen.

Eiweissquellen: Hüttenkäse, Feta, Kürbiskerne.



Blumenkohl-Pizza mit Mozzarella

45 Minuten

Zutaten: 500 g Blumenkohl, 2 Eier, 70 g Parmesan, 150 g Mozzarella, 100 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz, Peperoni, Oregano.

Zubereitung: Blumenkohl fein raspeln, kurz garen und nach dem Abkühlen gründlich ausdrücken. Mit Eiern und Parmesan vermischen, einen Boden formen und bei 200 °C etwa 20 Minuten vorbacken. Belegen und weitere 10–15 Minuten backen.

Eiweissquellen: Eier, Parmesan, Mozzarella.



Thailändisches Kokos-Tofu-Curry

30 Minuten

Zutaten: 400 g fester Tofu, 1 Zucchetti, 200 g Brokkoli, 1 Peperoni, 150 ml Kokosmilch ohne Zuckerzusatz, 1 EL Currypaste ohne Zuckerzusatz, Ingwer.

Zubereitung: Tofu anbraten und beiseitestellen. Gemüse mit Currypaste und Ingwer dünsten, Kokosmilch hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Tofu unterheben.

Eiweissquelle: Tofu.



Sesam-Tempeh mit Pak Choi

25 Minuten

Zutaten: 350 g Tempeh, 2 Pak Choi, 150 g Champignons, 1 Peperoni, 1 EL Sesam, 1 EL Sojasauce ohne Zuckerzusatz, Ingwer.

Zubereitung: Tempeh in Streifen schneiden und anbraten. Gemüse hinzufügen und knackig garen. Mit Ingwer, Sojasauce und Sesam abschmecken.

Eiweissquellen: Tempeh, Sesam.



Shakshuka mit Feta

30 Minuten

Zutaten: 4 Eier, 250 g gehackte Tomaten ohne Zuckerzusatz, 1 Peperoni, 1 Zwiebel, 120 g Feta, Kreuzkümmel, Paprika.

Zubereitung: Zwiebel und Peperoni anbraten. Tomaten und Gewürze dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Eier in Mulden aufschlagen, zugedeckt vollständig garen und mit Feta bestreuen.

Eiweissquellen: Eier, Feta.



Asiatischer Blumenkohl-Wok mit Ei und Tofu

25 Minuten

Zutaten: 350 g Tofu, 400 g Blumenkohl, 2 Eier, 1 kleine Karotte, 1 Frühlingszwiebel, Sojasauce ohne Zuckerzusatz, Sesamöl.

Zubereitung: Blumenkohl grob raspeln. Tofu knusprig braten. Karotte und Blumenkohl hinzufügen, etwa 6 Minuten garen. Verquirlte Eier unterrühren und vollständig stocken lassen. Mit Sojasauce abschmecken.

Eiweissquellen: Tofu, Eier.



Mexikanische Salat-Wraps mit Tofu

25 Minuten

Zutaten: 350 g Naturtofu, 6 grosse Salatblätter, 1 Avocado, 1 Tomate, 80 g geriebener Käse, Paprika, Kreuzkümmel, Limettensaft.

Zubereitung: Tofu zerkrümeln, mit Paprika und Kreuzkümmel anbraten. In Salatblätter verteilen, Avocado, Tomatenwürfel und Käse darüber geben. Mit Limette abschmecken.

Eiweissquellen: Tofu und Käse.



Brokkoli-Cremesuppe mit Hüttenkäse

25 Minuten

Zutaten: 500 g Brokkoli, 300 g Hüttenkäse, 500 ml Gemüsebouillon ohne Zuckerzusatz, 1 kleine Zwiebel, Muskat.

Zubereitung: Brokkoli und Zwiebel in Bouillon weich kochen und pürieren. Hüttenkäse teilweise unterrühren und den Rest als Einlage verwenden.

Eiweissquelle: Hüttenkäse.



Japanische Tofu-Pilz-Suppe

25 Minuten

Zutaten: 400 g Tofu, 200 g Pilze, 150 g Pak Choi, 750 ml Wasser, 2 EL helle Misopaste ohne Zuckerzusatz, Ingwer, Frühlingszwiebeln.

Zubereitung: Pilze und Ingwer in Wasser köcheln. Tofu und Pak Choi hinzugeben und erhitzen. Misopaste in etwas warmer Flüssigkeit auflösen und am Schluss einrühren.

Eiweissquelle: Tofu.



Blumenkohlsuppe mit knusprigen Kichererbsen

30 Minuten

Zutaten: 500 g Blumenkohl, 160 g gekochte Kichererbsen, 200 g Skyr nature, 600 ml Gemüsebouillon ohne Zuckerzusatz, Paprika, 1 EL Kürbiskerne.

Zubereitung: Blumenkohl weichkochen und pürieren. Kichererbsen abtrocknen, würzen und knusprig anbraten. Suppe etwas abkühlen lassen, Skyr unterrühren und mit Kichererbsen und Kürbiskernen servieren.

Eiweissquellen: Skyr, Kichererbsen.

Kichererbsen enthalten auch reichlich Kohlenhydrate. Für eine strengere Phase 1 nur eine kleine Portion verwenden und mit zusätzlichem Skyr ergänzen.



Zucchetti-Basilikum-Suppe mit Ricotta

25 Minuten

Zutaten: 3 Zucchetti, 250 g Ricotta, 400 ml Gemüsebouillon ohne Zuckerzusatz, 30 g Parmesan, Basilikum, 1 Knoblauchzehe.

Zubereitung: Zucchetti mit Knoblauch dünsten, Bouillon zugeben und weichkochen. Mit Basilikum pürieren, Ricotta unterrühren und mit Parmesan servieren.

Eiweissquellen: Ricotta und Parmesan.



Pilz-Spinat-Omelette mit Käse

20 Minuten

Zutaten: 4 Eier, 200 g Champignons, 150 g Spinat, 100 g geriebener Käse, 1 TL Olivenöl, Petersilie.

Zubereitung: Pilze und Spinat anbraten. Eier verquirlen und darüber geben. Käse verteilen, bei schwacher Hitze vollständig stocken lassen und zusammenklappen.

Eiweissquellen: Eier und Käse.

Besondere Gerichte für mehr Abwechslung



Blumenkohl-Tätschli mit Kräuterquark

30 Minuten

Zutaten: 400 g Blumenkohl, 2 Eier, 50 g Parmesan, 30 g Mandelmehl, 300 g Magerquark, Schnittlauch, Petersilie.

Zubereitung: Blumenkohl fein raspeln und kurz vorgaren. Gut ausdrücken, mit Eiern, Parmesan und Mandelmehl mischen. Kleine Tätschli formen und beidseitig goldbraun braten. Quark mit Kräutern verrühren und als Dip servieren.

Eiweissquellen: Eier, Parmesan, Magerquark.



Zucchetti-Nudeln mit Pesto und Tofu

20 Minuten

Zutaten: 2 grosse Zucchetti, 350 g Tofu, 30 g Basilikum, 30 g Parmesan, 20 g Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, Knoblauch.

Zubereitung: Basilikum, Parmesan, Pinienkerne, Öl und Knoblauch zu Pesto mixen. Tofu knusprig braten. Zucchetti mit Spiralschneider schneiden, kurz dünsten und mit Pesto und Tofu vermischen.

Eiweissquellen: Tofu und Parmesan.



Gefüllte Peperoni mit Feta und Hüttenkäse

35 Minuten

Zutaten: 2 grosse Peperoni, 250 g Hüttenkäse, 120 g Feta, 150 g Spinat, 2 Eier, Oregano.

Zubereitung: Peperoni halbieren und entkernen. Spinat kurz dünsten und mit Hüttenkäse, Feta und Eiern mischen. Peperoni füllen und bei 190 °C etwa 25 Minuten backen, bis die Füllung vollständig gestockt ist.

Eiweissquellen: Hüttenkäse, Feta, Eier.



Mediterrane Feta-Eier aus dem Ofen

30 Minuten

Zutaten: 4 Eier, 180 g Feta, 1 Zucchetti, 150 g Cherrytomaten, 1 EL Olivenöl, Rosmarin, Thymian.

Zubereitung: Gemüse mit Öl und Kräutern in einer Auflaufform 10 Minuten vorbacken. Feta und Eier darauf geben und weitere 12–18 Minuten backen, bis die Eier genügend gestockt sind.

Eiweissquellen: Eier und Feta.



Wirzrouladen mit Tofu-Pilz-Füllung

45 Minuten

Zutaten: 6 grosse Wirzblätter, 350 g Tofu, 200 g Champignons, 150 g Hüttenkäse, 200 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz, Zwiebel, Majoran.

Zubereitung: Wirzblätter in kochendem Wasser weich werden lassen. Tofu zerkrümeln, mit Pilzen und Zwiebel anbraten, Hüttenkäse und Majoran unterrühren. Blätter füllen, aufrollen, mit Tomatensauce in eine Form geben und bei 190 °C rund 25 Minuten backen.

Eiweissquellen: Tofu und Hüttenkäse.

Wertvolle Tipps für Vegetarier

Bei der vegetarischen Ernährungsweise ist es besonders wichtig, die verschiedenen Eiweissquellen zu kombinieren, um eine gute Versorgung mit essenziellen Aminosäuren und anderen Nährstoffen zu ermöglichen.

Eiweissreiche Lebensmittel zur Orientierung

Ungefähre Eiweissmenge pro 100 g, abhängig von Marke und Zubereitung

Parmesan	32–36 g
Tempeh	18–21 g
Fester Tofu	12–18 g
Hüttenkäse	11–13 g
Magerquark	11–12 g
Skyr nature	10–11 g
Eier	12–13 g
Feta	14–17 g

Für eine ausgewogene vegetarische Ernährung sind ausserdem Eisen, Vitamin B12, Jod, Zink, Calcium und Omega-3-Fettsäuren wichtig. Leinsamen, Baumnüsse, Kürbiskerne und grünes Gemüse ergänzen die Rezepte sinnvoll. Bei streng vegetarischer Ernährung lohnt sich bei Käse ein Blick auf das verwendete Lab.

Mein Vorschlag: Jeweils eine Haupt-Eiweissquelle mit zwei verschiedenen Gemüsesorten und einer kleinen Portion hochwertiger Fette kombinieren. So entstehen sättigende Mahlzeiten mit unterschiedlichen Farben, Aromen und Nährstoffen. Besonders kohlenhydrathaltige Zutaten wie Kichererbsen können je nach individuellem Ernährungskonzept angepasst werden.

Die Rezepte sind bewusst ohne zugesetzten Zucker gestaltet. Für süsse Varianten eignen sich gegebenenfalls Erythrit oder Galactose und Tagatose in kleinen Mengen.

Ein persönlicher Gedanke

Eine gesunde Ernährungsumstellung soll dich nicht bestrafen, sondern dir neue Möglichkeiten eröffnen. Entdecke die natürliche Vielfalt unserer Lebensmittel, lerne wieder auf deine Hunger- und Sättigungssignale zu achten und geniesse das Essen mit Freude und ohne schlechtes Gewissen. Jeder bewusste Schritt ist ein Schritt zu mehr Wohlbefinden. Wenn es dir schwer fällt, könnte ich dich mit Hypnose und deinem Unterbewusstsein unterstützen.

Mit den bisherigen 30 Rezepten und dieser vegetarischen Ergänzung stehen dir nun 60 verschiedene Gerichte zur Verfügung.

Viel Erfolg 😊

Dein Wohlfühlgewicht langfristig begleiten – mit Genuss und ohne Verbote

Du hast nun viele abwechslungsreiche Gerichte kennengelernt, die dich dabei unterstützen können, deine Ernährung bewusster zu gestalten.

Vielleicht hast du dabei neue Lieblingsrezepte entdeckt und festgestellt, dass gesundes Essen wunderbar schmecken und angenehm sättigen kann.

Doch wie geht es weiter, wenn du dein persönliches Wohlfühlgewicht erreicht hast?

Du darfst deine Ernährung wieder vielfältiger gestalten.

Kartoffeln, Reis, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot und andere kohlenhydratreiche Lebensmittel gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und müssen nicht dauerhaft gemieden werden.

Du kannst sie nach und nach wieder in deine Mahlzeiten integrieren und mit Gemüse, hochwertigen Eiweissquellen und gesunden Fetten kombinieren.

Dabei ist wichtig zu wissen: Kohlenhydrate machen nicht automatisch dick. Entscheidend für die langfristige Gewichtsentwicklung sind vor allem die gesamte Energieaufnahme, dein Energieverbrauch und deine alltäglichen Gewohnheiten.

Du darfst diese Lebensmittel auch während der Gewichtsabnahme geniessen. Eine kohlenhydratarme Ernährung ist nur eine von mehreren Möglichkeiten, das Gewicht zu reduzieren. Ohne Kohlenhydrate geht es einfach etwas schneller 😊

Achte weiterhin auf deine Hunger- und Sättigungssignale, bewege dich regelmässig und geniesse dein Essen ohne schlechtes Gewissen.

Denn dein Ziel ist keine lebenslange Diät, sondern eine Ernährungsweise, die zu dir passt und dir dauerhaft Freude bereitet.

Verändere deine Essgewohnheiten, nicht deine Lebensfreude.

Entzündungshemmende Ernährung

Wie du deinen Körper mit den richtigen Lebensmitteln unterstützen kannst

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Jeden Tag arbeitet er unermüdlich daran, uns gesund zu erhalten, Zellen zu erneuern und uns vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

Eine wichtige Rolle spielt dabei unser Immunsystem. Es erkennt Verletzungen, Krankheitserreger und andere Gefahren und reagiert unter anderem mit Entzündungen.

Doch was bedeutet das eigentlich? Und welche Rolle spielt unsere Ernährung dabei?

Wenn Entzündungen zum Problem werden

Entzündungen sind grundsätzlich etwas Gutes. Wenn du dich beispielsweise in den Finger schneidest, reagiert dein Körper sofort. Die betroffene Stelle wird vielleicht rot, warm oder schwillt an. Dein Immunsystem beginnt mit der Reparatur.

Das ist eine natürliche und wichtige Schutzreaktion.

Problematisch kann es werden, wenn Entzündungsprozesse über längere Zeit aktiv bleiben, obwohl keine unmittelbare Verletzung vorliegt.

Solche sogenannten *chronischen, niedriggradigen Entzündungen* sind häufig kaum spürbar. Sie können mit verschiedenen Erkrankungen und Stoffwechselveränderungen zusammenhängen, beispielsweise mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes.

Die gute Nachricht: Unsere täglichen Lebensgewohnheiten können dazu beitragen, ungünstige Entzündungsprozesse zu beeinflussen. Dazu gehört auch unsere Ernährung.

Was bedeutet entzündungshemmende Ernährung?

Vielleicht stellst du dir jetzt eine weitere komplizierte Diät vor, bei der du auf viele Lebensmittel verzichten musst.

Doch genau das ist nicht gemeint.

Eine entzündungshemmend ausgerichtete Ernährung bedeutet vor allem, deinem Körper regelmässig Lebensmittel anzubieten, die reich an wertvollen Nährstoffen, Ballaststoffen und natürlichen Pflanzenstoffen sind.

Besonders gut untersucht ist die mediterrane Ernährungsweise mit viel Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, hochwertigem Pflanzenöl und Fisch.

Es geht nicht um einzelne Wunderlebensmittel, sondern darum, wie du dich über längere Zeit insgesamt ernährst.

Die fünf wichtigsten Bausteine

1. Farbenfrohes Gemüse und Früchte – natürliche Schutzstoffe

Hast du dich schon einmal gefragt, weshalb Gemüse und Früchte so viele unterschiedliche Farben haben?

Viele dieser Farben entstehen durch natürliche Pflanzenstoffe. Dazu gehören beispielsweise Polyphenole und Carotinoide, die teilweise antioxidative Eigenschaften besitzen.

Antioxidantien helfen dem Körper, mit sogenannten freien Radikalen umzugehen. Diese können bei einem Ungleichgewicht unsere Zellen schädigen.

Besonders wertvolle Lebensmittel sind:

- Dunkle Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren und Himbeeren
- Brokkoli, Federkohl und Blattspinat
- Tomaten und Peperoni
- Karotten und Kürbis
- Randen und Rotkohl
- Äpfel, Zitrusfrüchte und andere saisonale Früchte

Mein Tipp: Versuche, über die Woche möglichst viele unterschiedliche Farben auf deinen Teller zu bringen. Du musst nicht jeden Tag alles essen. Entscheidend ist die Abwechslung.

2. Omega-3-Fettsäuren – wertvolle Bausteine für deinen Körper

Nicht jedes Fett ist gleich. Unser Körper benötigt bestimmte Fettsäuren, um gesund funktionieren zu können.

Besonders interessant sind Omega-3-Fettsäuren. Sie sind an der Regulation verschiedener körperlicher Prozesse beteiligt, darunter auch Entzündungsreaktionen.

Gute Quellen sind:

- Lachs, Sardinen, Hering und Makrele
- Baumnüsse
- Leinsamen und Chiasamen
- Leinöl und Rapsöl

Bei Fisch liefern insbesondere die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA wichtige Beiträge. Pflanzliche Lebensmittel enthalten hauptsächlich ALA, eine andere Omega-3-Fettsäure, die der Körper nur begrenzt in EPA und DHA umwandelt.

Mein Tipp: Gib regelmässig gemahlene Leinsamen oder Baumnüsse zu deinem Frühstück. Wenn du Fisch magst, baue gelegentlich fettreichen Fisch in deine Mahlzeiten ein. Auch als Vegetarierin oder Vegetarier kannst du Omega-3-Quellen bewusst berücksichtigen.

3. Ballaststoffe – Nahrung für deine Darmbakterien

Unser Darm beherbergt Billionen von Mikroorganismen. Gemeinsam bilden sie das sogenannte Darmmikrobiom.

Diese Mikroorganismen sind unter anderem an der Verdauung beteiligt und stehen mit unserem Immunsystem in Verbindung.

Viele nützliche Darmbakterien ernähren sich von Ballaststoffen. Bei deren Verarbeitung entstehen teilweise kurzkettige Fettsäuren, die wichtige Funktionen für die Darmgesundheit erfüllen.

Besonders ballaststoffreich sind:

- Haferflocken und Vollkornprodukte
- Linsen, Bohnen und Kichererbsen
- Gemüse und Früchte
- Nüsse und Samen

Auch Naturjoghurt, Kefir oder fermentiertes Gemüse wie Sauerkraut oder Kimchi können eine abwechslungsreiche Ernährung ergänzen.

Mein Tipp: Gewöhne deinen Darm langsam an mehr Ballaststoffe, wenn du bisher eher wenig davon gegessen hast. Trinke dazu ausreichend Wasser.

4. Kräuter und Gewürze – kleine Zutaten mit grosser Vielfalt

Die Natur schenkt uns eine wunderbare Auswahl an aromatischen Kräutern und Gewürzen.

Einige enthalten Pflanzenstoffe, deren mögliche Wirkung auf Entzündungsprozesse wissenschaftlich untersucht wird.

Dazu gehören beispielsweise:

- Kurkuma
- Ingwer
- Knoblauch
- Rosmarin
- Thymian
- Oregano
- Zimt

Allerdings bedeutet das nicht, dass ein Gewürz allein Entzündungen heilen kann. Besonders für hoch dosierte Präparate ist die Wirkung nicht mit der gewöhnlichen Verwendung beim Kochen gleichzusetzen.

Mein Tipp: Verwende frische Kräuter und Gewürze grosszügig, um deine Gerichte abwechslungsreich und aromatisch zu gestalten. So kannst du gleichzeitig den Bedarf an viel Salz oder süssen Fertigsaucen reduzieren.

5. Hochwertige Fette statt ständig stark verarbeiteter Lebensmittel

Natives Olivenöl extra, Rapsöl, Nüsse und Avocados liefern hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren.

Eine Ernährung, die regelmässig solche Fette enthält und weniger stark verarbeitete Fleischwaren, Süssgetränke und sehr zuckerreiche Produkte umfasst, kann sich günstig auf verschiedene gesundheitliche Risikofaktoren auswirken.

Das bedeutet nicht, dass du nie mehr ein Stück Kuchen, eine Pizza oder deine Lieblingsschokolade geniessen darfst.

Es geht um das Verhältnis.

Mein Tipp: Gestalte deine täglichen Mahlzeiten überwiegend aus nährstoffreichen Lebensmitteln. Besondere Genussmomente dürfen weiterhin dazugehören.

Was ist mit Zucker, Brot, Reis und Kartoffeln?

Vielleicht hast du schon gehört, dass Kohlenhydrate grundsätzlich Entzündungen verursachen sollen.

So einfach ist es nicht. Ein Stück Vollkornbrot, eine Portion Kartoffeln oder etwas Naturreis ist nicht automatisch entzündungsfördernd.

Wichtiger ist, welche Kohlenhydrate du auswählst, wie du sie kombinierst und wie deine Ernährung insgesamt aussieht. Ballaststoffreiche Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte passen sogar besonders gut zu einer entzündungsbewussten Ernährung.

Weniger günstig ist es hingegen, über längere Zeit sehr viele Süssgetränke, stark zuckerhaltige Produkte und nährstoffarme Fertiggerichte zu konsumieren.

Auch hier gilt mein Grundsatz:

Nicht alles verbieten, sondern bewusst auswählen und geniessen.

Gluten und Ernährung – warum es sich lohnt, genauer hinzuschauen

Kann es sinnvoll sein, auf Gluten zu verzichten, auch wenn keine Zöliakie vorliegt?

Gluten ist ein Eiweissbestandteil, der unter anderem in Weizen, Roggen und Gerste vorkommt. Für die meisten Menschen ist Gluten grundsätzlich unproblematisch. Es gibt jedoch Menschen, die bestimmte glutenhaltige Lebensmittel nicht gut vertragen und sich wohler fühlen, wenn sie diese reduzieren oder darauf verzichten.

Bei einer Zöliakie reagiert das Immunsystem auf Gluten und verursacht eine Entzündung im Dünndarm. Hier ist eine konsequent glutenfreie Ernährung medizinisch notwendig.

Daneben gibt es Menschen, die Beschwerden nach dem Verzehr von Weizen oder glutenhaltigen Produkten verspüren, obwohl keine Zöliakie vorliegt. Dazu können beispielsweise Bauchschmerzen, Blähungen oder ein allgemeines Unwohlsein gehören. Ob dabei tatsächlich Gluten oder andere Bestandteile des Weizens verantwortlich sind, ist nicht immer eindeutig.

Gluten und Hashimoto

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung, bei der sich das Immunsystem gegen die eigene Schilddrüse richtet. Dadurch kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion entwickeln.

Wissenschaftler untersuchen seit einigen Jahren, ob die Ernährung und insbesondere der Verzicht auf Gluten Einfluss auf die Erkrankung haben könnten.

Einzelne kleinere Studien zeigen Veränderungen bestimmter Schilddrüsen-Antikörper unter glutenfreier Ernährung. Andere Untersuchungen finden jedoch keine eindeutigen Vorteile. Bisher reichen die wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht aus, um allen Menschen mit Hashimoto grundsätzlich eine glutenfreie Ernährung zu empfehlen.

Dennoch kann es sinnvoll sein, die persönliche Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel genauer zu betrachten und bei anhaltenden Beschwerden mögliche Unverträglichkeiten ärztlich abklären zu lassen.

Meine persönliche Erfahrung

Ich selbst lebe mit Hashimoto und einer Schilddrüsenunterfunktion.

Als ich begann, meine Ernährung bewusster zu gestalten und auf Gluten zu verzichten, bemerkte ich eine deutliche Verbesserung meines Wohlbefindens.

Besonders beeindruckend war für mich, dass meine zuvor erhöhten Entzündungswerte nach meiner Ernährungsumstellung auf unauffällige Werte zurückgingen und meine langjährigen chronischen Schmerzen verschwanden.

Diese Erfahrung hat mich persönlich sehr geprägt. Sie hat mir gezeigt, wie wichtig es sein kann, den eigenen Körper aufmerksam wahrzunehmen und Ernährung nicht nur als Nahrungsaufnahme, sondern auch als Teil der Selbstfürsorge zu verstehen.

Ich kann nicht sicher sagen, welchen Anteil allein der Glutenverzicht an dieser Entwicklung hatte. Schliesslich können auch andere Ernährungsgewohnheiten, die medizinische Behandlung und weitere Faktoren eine Rolle spielen.

Aber meine positiven Erfahrungen haben mich motiviert, mich intensiver mit Ernährung und Wohlbefinden auseinanderzusetzen.

Glutenfrei geniessen – ohne unnötige Verbote

In diesem Buch findest du deshalb auch einige glutenfreie Rezepte, darunter Alternativen zu herkömmlichem Brot.

Sie sollen dir zeigen, dass sich der Speiseplan abwechslungsreich gestalten lässt und du auch ohne glutenhaltige Zutaten genussvoll essen kannst.

Dabei gilt: Nicht jeder Mensch muss Gluten vermeiden. Entscheidend ist eine ausgewogene Ernährung, die zu den persönlichen Bedürfnissen passt.

Wer glutenfrei essen möchte, sollte darauf achten, weiterhin genügend Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Natürlich glutenfreie Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Buchweizen und Quinoa können dabei eine wertvolle Rolle spielen.

Mein persönlicher Gedanke:

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, möglichst viele Lebensmittel zu verbieten. Sie bedeutet, Zusammenhänge zu verstehen, den eigenen Körper ernst zu nehmen und bewusste Entscheidungen zu treffen.

Denn der Weg zu mehr Wohlbefinden darf individuell sein – und vor allem voller Genuss.

Dein Alltag entscheidet – nicht ein einzelnes Lebensmittel

Du kannst noch so viele Heidelbeeren essen oder Kurkuma verwenden: Eine ausgewogene Ernährung ist nur ein Teil eines gesunden Lebensstils.

Auch Bewegung, Schlaf, Rauchen, Stress und das Körpergewicht können mit Entzündungsprozessen zusammenhängen.

Dauerhafter Stress und Schlafmangel können beispielsweise die Regulation unseres Immunsystems beeinflussen.

Deshalb lohnt es sich, nicht nur auf den Inhalt deines Tellers zu achten, sondern auch darauf, wie du deinen Alltag gestaltest.

Vielleicht bedeutet das, nach dem Essen einen gemütlichen Spaziergang zu machen, dir abends etwas Zeit für Entspannung zu nehmen oder deine Mahlzeiten wieder bewusster zu geniessen.

Du brauchst dafür keinen perfekten Tagesablauf.

Glutenfreies Knusperbrot im Brottopf

Knusprige Kruste, saftige Krume und einfach zubereitet – eine glutenfreie Brotidee für den Alltag.

Für 1 Brot | Vorbereitung ca. 15 Min. | Backzeit ca. 45–50 Min.



Zutaten

- 400 g glutenfreie Brotmehlmischung
- 15 g Flohsamenschalen, fein gemahlen
- 1½ TL Salz
- ½ TL Trockenhefe
- 3 dl lauwarmes Wasser, bei Bedarf etwas mehr
- 1 EL Naturjoghurt
- Etwas glutenfreies Mehl zum Bestäuben

Zubereitung

1. Mehlmischung, Flohsamenschalen und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Hefe im Wasser auflösen und mit dem Naturjoghurt dazugeben.
2. Alles zu einem weichen, feuchten Teig verrühren. Bei Bedarf etwas mehr Wasser beigeben.
3. Die Schüssel abdecken und den Teig 12–16 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
4. Den Teig auf ein bemehltes Küchentuch geben, zu einem runden Laib formen und nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Brottopf im Ofen auf 230 °C vorheizen. Den Teig hineingeben und mit Deckel 30 Minuten backen.
6. Deckel entfernen und weitere 15–20 Minuten goldbraun backen. Vollständig auskühlen lassen.

Mein Tipp

Der Teig darf weich und leicht klebrig sein. Falls glutenfreie Mehlmischungen mehr Flüssigkeit brauchen, einfach esslöffelweise Wasser ergänzen.

Gut zu wissen

Flohsamenschalen helfen als natürlicher Glutenersatz, damit das Brot besser zusammenhält und weniger bröselig wird.

Warum Flohsamenschalen?

Bei herkömmlichem Brot sorgt Gluten für Elastizität und Zusammenhalt. In glutenfreiem Mehl fehlt dieses Klebereiweiss.

Flohsamenschalen können viel Wasser aufnehmen und bilden dabei eine gelartige Struktur. Dadurch unterstützen sie die Bindung des Teiges und tragen zu einer saftigeren, weniger bröseligen Krume bei.

Zusätzlich liefern sie wertvolle lösliche Ballaststoffe.

Mein Tipp: Glutenfreie Mehlmischungen unterscheiden sich in ihrer Wasseraufnahme. Der Teig darf weich und leicht klebrig sein. Falls er zu fest wird, etwas mehr Wasser beigeben.

Für eine besonders aromatische Variante kannst du den Teig mit Kürbis-, Sonnenblumen- oder Leinsamen verfeinern.

Das Brot lässt sich nach dem vollständigen Auskühlen in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren.

Gut zu wissen: Glutenfrei bedeutet nicht automatisch kohlenhydratarm. Je nach verwendeter Mehlmischung kann glutenfreies Brot ähnlich viele Kohlenhydrate enthalten wie gewöhnliches Brot.

Glutenfreie Bananen-Hafer-Pancakes

Ein schnelles, sättigendes Frühstück mit natürlichen Zutaten – glutenfrei, unkompliziert und wunderbar alltagstauglich.

Für 2 Personen | Vorbereitung ca. 10 Min. | Backzeit ca. 10 Min.



Zutaten

- 2 reife Bananen
- 2 Eier
- 80 g glutenfreie Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 1 EL Naturjoghurt
- etwas Kokosöl zum Backen

Zubereitung

1. Bananen schälen und mit den Eiern fein pürieren.
2. Haferflocken, Backpulver, Zimt und Naturjoghurt dazugeben und alles kurz mixen.
3. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.
4. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pancakes ausbacken.
5. Mit frischen Beeren oder etwas Joghurt servieren.

Mein Tipp

Wenn du die Pancakes besonders fluffig möchtest, lass den Teig kurz ruhen. Auch mit Apfelstückchen oder Nüssen schmecken sie wunderbar.

Gut zu wissen

Achte bei Haferflocken auf die Kennzeichnung ‚glutenfrei', wenn das Rezept wirklich glutenfrei sein soll.

Glutenfreie Bananen-Hafer-Pankaces

Glutenfreie Zucchini-Feta-Muffins

Herzhaft, saftig und einfach gemacht – eine glutenfreie Idee für Znüni, Picknick oder leichte Mahlzeiten.

Für 6 Muffins | Vorbereitung ca. 15 Min. | Backzeit ca. 25 Min.



Zutaten

- 150 g geriebene Zucchini
- 2 Eier
- 100 g Feta
- 120 g glutenfreies Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 EL gehackte Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Zucchini fein reiben und überschüssige Flüssigkeit leicht ausdrücken.
2. Eier, Olivenöl und Naturjoghurt verrühren.
3. Glutenfreies Mehl, Backpulver, Kräuter und die Zucchini dazugeben.
4. Feta zerbröseln, unterheben und den Teig in Muffinförmchen verteilen.
5. Bei 180 °C etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Mein Tipp

Die Muffins schmecken warm und kalt. Sie passen wunderbar zu einem knackigen Salat oder als kleiner Snack für unterwegs.

Gut zu wissen

Auch hier gilt: Verwende nur glutenfrei gekennzeichnetes Mehl, wenn das Rezept wirklich glutenfrei sein soll.

Glutenfreier Quinoa-Gemüse-Salat

Frisch, bunt und sättigend – eine einfache glutenfreie Mahlzeit für Mittagessen, Picknick oder als leichte Beilage.

Für 2 Personen | Vorbereitung ca. 15 Min. | Kockzeit ca. 15 Min.



Zutaten

- 120 g Quinoa
- 1/2 Gurke
- 150 g Cherrytomaten
- 1 Avocado
- 100 g Kichererbsen
- 80 g Feta
- 1 Handvoll frische Kräuter
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsangabe kochen und auskühlen lassen.
2. Gurke, Tomaten und Avocado klein schneiden.
3. Kichererbsen abspülen und mit dem Gemüse zur Quinoa geben.
4. Feta zerbröseln, Kräuter hacken und alles vermengen.
5. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mein Tipp

Der Salat lässt sich gut vorbereiten und eignet sich auch wunderbar zum Mitnehmen.

Gut zu wissen

Quinoa ist von Natur aus glutenfrei. Achte trotzdem auf eine glutenfreie Kennzeichnung, wenn du empfindlich reagierst.

Glutenfreie Quinoa-Gemüse-Salat

Die Verbindung zu deinem Unterbewusstsein

Viele unserer Entscheidungen treffen wir automatisch. Das gilt auch für unsere Ernährung.

Wir greifen zu bestimmten Lebensmitteln, weil wir es gewohnt sind, weil es schnell gehen muss oder weil wir damit angenehme Gefühle verbinden.

Genau hier kann mentale Arbeit eine wertvolle Ergänzung sein.

Mit bewusster Selbstreflexion, Entspannung oder Hypnose kannst du dich darin unterstützen, alte Gewohnheiten zu erkennen und neue Verhaltensweisen einzuüben.

Vielleicht beginnst du damit, dir täglich einen kleinen Moment vorzustellen, in dem du mit Freude etwas Gesundes für dich zubereitest.

Du siehst die Farben des Gemüses, riechst die frischen Kräuter und geniesst das Essen in aller Ruhe.

Solche mentalen Übungen können dir helfen, deine gewünschten Veränderungen im Alltag bewusster umzusetzen. Sie sind jedoch keine direkte Behandlung von Entzündungen.

Meine fünf kleinen Empfehlungen für dich

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Beginne mit dem, was sich für dich leicht umsetzen lässt.

1. **Bringe täglich etwas Farbe auf deinen Teller.** Unterschiedliches Gemüse und saisonale Früchte sind eine wunderbare Grundlage.
2. **Verwende regelmässig gute Fettquellen.** Beispielsweise Olivenöl, Rapsöl, Baumnüsse oder Leinsamen.
3. **Denke an deinen Darm.** Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Haferflocken, Linsen und Gemüse unterstützen eine vielfältige Ernährung.
4. **Würze natürlich.** Entdecke frische Kräuter, Ingwer, Knoblauch und andere aromatische Gewürze.
5. **Vergiss deine Erholung nicht.** Bewegung, Entspannung und genügend Schlaf sind ebenso wertvolle Begleiter.

Ein letzter Gedanke

Eine entzündungsbewusste Ernährung ist keine kurzfristige Kur und auch kein Versprechen, Krankheiten durch bestimmte Lebensmittel heilen zu können.

Sie ist vielmehr eine Möglichkeit, deinem Körper langfristig etwas Gutes zu tun.

Du musst nicht jeden Tag alles richtig machen. Es reicht, wenn du immer wieder Entscheidungen triffst, die deiner Gesundheit guttun.

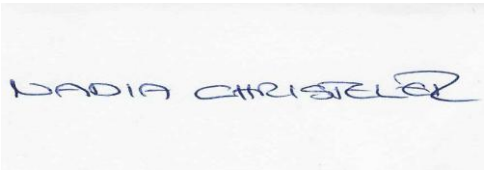
Vielleicht entdeckst du neue Lieblingsgerichte, lernst bisher unbekannte Lebensmittel kennen oder bemerkst, dass dir ausgewogene Mahlzeiten besonders gut schmecken.

Die Rezepte in diesem Buch bieten dir dafür viele Möglichkeiten.

Gesundheit entsteht nicht durch Verzicht allein, sondern durch die vielen kleinen Entscheidungen, mit denen du deinen Körper jeden Tag unterstützt.

Geniesse die Vielfalt der Natur und finde deinen eigenen Weg – mit Freude, Achtsamkeit und ohne Druck.

Herzlich,



Hypnosepraxis Wägwiser

Wägwiser
Nadia Christeler

Gesundheitlicher Hinweis: Ernährung kann die Gesundheit und bestimmte Entzündungsprozesse beeinflussen, ersetzt jedoch keine ärztliche Behandlung. Bei chronischen Entzündungserkrankungen, Autoimmunerkrankungen oder anhaltenden Beschwerden ist eine medizinische Abklärung und gegebenenfalls individuelle Ernährungsberatung wichtig.

Wissenschaftliche Quellen und weiterführende Literatur

Die gesundheitlichen Informationen dieses Buches orientieren sich an anerkannten Ernährungsempfehlungen sowie wissenschaftlichen Studien. Persönliche Erfahrungen der Autorin sind als solche zu verstehen und lassen sich nicht ohne Weiteres auf andere Menschen übertragen.

Ausgewogene Ernährung und Gewichtsmanagement

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). (2024). Schweizer Ernährungsempfehlungen für Erwachsene. www.blv.admin.ch/de/ernaehrung-erwachsene

World Health Organization (WHO). (2026). Healthy diet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Blutzucker, Insulin und Kohlenhydrate

American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes. (2026). Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care, 49 (Supplement 1), S89–S131. https://doi.org/10.2337/dc26-S005

Sonia, S., Witjaksono, F., & Ridwan, R. (2015). Effect of cooling of cooked white rice on resistant starch content and glycemic response. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 24(4), 620–625. https://doi.org/10.6133/apjcn.2015.24.4.13

Antientzündlich orientierte Ernährung

Keshani, M., et al. (2026). Mediterranean Diet Reduces Inflammation in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Nutrition Reviews, 84(9), 1776–1790. https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf213

Gluten, Zöliakie und Hashimoto

Araújo, E. M. Q., et al. (2025). Effects of Gluten-Free Diet in Non-Celiac Hashimoto's Thyroiditis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients, 17(21), 3437. https://doi.org/10.3390/nu17213437

Skodje, G. I., et al. (2018). Fructan, Rather Than Gluten, Induces Symptoms in Patients With Self-Reported Non-Celiac Gluten Sensitivity. Gastroenterology, 154(3), 529–539.e2. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2017.10.040

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Diagnosis of Celiac Disease. www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease/diagnosis

Hinweis: Dieses Buch dient der allgemeinen Information und Inspiration. Es ersetzt keine individuelle ärztliche oder ernährungstherapeutische Beratung. Die genannten Studien beschreiben wissenschaftliche Erkenntnisse und deren Grenzen; sie stellen keine Heilungs- oder Erfolgsgarantie dar.

Stand der Quellenprüfung: November 2026.

Alphabetisches Rezeptregister

Asiatische Pilz-Tofu-Suppe 34
Asiatischer Blumenkohl-Wok mit Ei und Tofu 53
Asiatischer Sesam-Tofu-Salat 14
Avocado mit Kräuterquark und Ei 38
Beeren-Skyr mit Chiasamen 36
Blumenkohlsuppe mit knusprigen Kichererbsen 57
Blumenkohlsuppe mit Lachswürfeln 32
Blumenkohl-Tätschli mit Kräuterquark 60
Brokkoli-Blumenkohl-Gratin 20, 45
Brokkoli-Cremesuppe mit Hüttenkäse 30, 55
Brokkoli-Eier-Muffins 39
Crevetten mit Zucchetti-Streifen 25
Eier in Tomaten-Peperoni-Sauce 33
Eier-Bohnen-Salat mit Joghurtdressing 44
Feta-Eier aus dem Ofen 63
Forelle mit Fenchel und Zitrone 29
Gemüse-Eier-Muffins 27
Glutenfreie Bananen-Hafer-Pankaces 75
Glutenfreie Quinoa-Gemüse-Salat 77
Glutenfreie Zucchini-Feta-Muffins 76
Glutenfreies Knusperbrot im Brottopf 73
Griechischer Feta-Salat 12, 40
Halloumi auf Grillgemüse 43
Hüttenkäse mit knackigem Gemüse 7
Hüttenkäse-Gemüse-Bowl 42
Hüttenkäse-Pancakes 37
Joghurt mit Ei und Avocado 9
Kabeljau auf Rahmspinat 18
Kokos-Tofu-Curry 21, 50
Lachs mit Brokkoli 15
Lachs-Gurken-Röllchen 8
Lasagne ohne Teigwaren 24, 47
Mexikanische Salat-Wraps mit Tofu 54
Peperoni mit Feta und Hüttenkäse 62
Peperoni mit Hackfleisch 17
Pilz-Spinat-Omelette mit Käse 59
Pizza mit Blumenkohl und Mozzarella 49
Portobello-Pilze 48
Poulet-Avocado-Salat 10
Poulet-Gemüse-Pfanne 16
Poulet-Gemüsesuppe 31
Rindfleisch-Rucola-Salat 13
Rindfleisch-Wok mit Brokkoli 28
Rührei mit Spinat und Feta 35
Sesam-Tempeh mit Pak Choi 51
Shakshuka mit Feta 52
Spinat-Feta-Omelette 6
Tempeh mit Pak Choi 23
Thunfisch-Eiersalat 11

Tofu-Avocado-Salat 41
Tofu-Pilz-Suppe 56
Truthahn mit Pilzrahmsauce 26
Truthahn-Hackbällchen mit Zucchetti-Nudeln 19
Wirzrouladen mit Tofu-Pilz-Füllung 64
Zucchetti mit Ricotta und Spinat 22, 46
Zucchetti-Basilikum-Suppe mit Ricotta 58
Zucchetti-Nudeln mit Pesto und Tofu 61

Bildnachweis und Gestaltung

Autorin, Konzeption und Zusammenstellung
Nadia Christeler-Weber
Hypnosepraxis Wägwiser
www.wägwiser.ch

Bildgestaltung mit künstlicher Intelligenz

Die in diesem Buch verwendeten Rezeptbilder, Illustrationen und Coverentwürfe wurden, soweit nicht anders gekennzeichnet, mithilfe künstlicher Intelligenz (OpenAI / ChatGPT) nach den Ideen, Vorgaben und gestalterischen Wünschen der Autorin erstellt.

Die Auswahl der Motive, die inhaltliche Zusammenstellung und die Gestaltung des Ernährungsratgebers erfolgten unter der Verantwortung der Autorin.

Die Rezeptbilder sind illustrative Darstellungen. Die tatsächlich zubereiteten Gerichte können in Aussehen und Anrichtung von den Abbildungen abweichen.

Inhaltlicher Hinweis

Die Rezepte und Ernährungstipps dienen der Inspiration für eine abwechslungsreiche und bewusste Ernährung. Mengen, Zubereitungszeiten und Ergebnisse können je nach Zutaten und Küchenausstattung variieren.

Die persönlichen Erfahrungen der Autorin ersetzen keine medizinische Beratung.

© 2026 Nadia Christeler-Weber

Eigene Notizen