



Gehirnfreundlich einkaufen

Der einfache Supermarkt-Guide



MARLENE VOGEL



Impressum

© 2026 Marlene Vogel

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Independently published, 2026

Autorin: Marlene Vogel

Haftungsausschluss

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung und keine ernährungsmedizinische Betreuung. Wenn Sie an einer Stoffwechselerkrankung leiden, regelmäßig Medikamente einnehmen, schwanger sind oder eine bestimmte Diagnose haben, sprechen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer qualifizierten Ernährungsberatung, bevor Sie größere Veränderungen an Ihrer Ernährung vornehmen. Die Hinweise in diesem Buch sind allgemeiner Natur und richten sich an gesunde Erwachsene, die ihre Ernährung schrittweise verbessern möchten.

Die Autorin und die Verlagsstelle haben sich bemüht, alle Angaben sorgfältig zu recherchieren und nach bestem Wissen wiederzugeben. Eine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte sowie für Schäden, die aus der Anwendung der Empfehlungen entstehen könnten, ist ausgeschlossen.

Markennamen, Produktnamen und Firmenbezeichnungen werden in diesem Buch ohne Gewähr der freien Verwendbarkeit benutzt. Sie unterliegen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz der jeweiligen Eigentümer.

Inhaltsverzeichnis

Impressum	ii
Inhaltsverzeichnis	iii
Vorwort	1
Kapitel 1: Warum Ihr Einkaufswagen Ihr Gehirn mitentscheidet	3
Was die Forschung uns sagt.....	3
Kein Diätbuch, sondern eine Einkaufsroutine.....	4
Was Sie hier nicht finden	5
Bevor wir loslegen	6
Kapitel 2: Die einfache Gehirn-Einkaufsregel	7
Die Regel in einem Satz.....	7
Was echtes Lebensmittel eigentlich bedeutet	8
Die 3-Fragen-Prüfung	9
Kleine Wechsel, große Wirkung.....	9
Eine Mini-Checkliste für die Kühlschrankstür	10
Bevor Sie weitergehen	10
Kapitel 3: Gemüse und Blattgrün, die wichtigste Abteilung	12
Warum Blattgrün zuerst	12
Die Auswahl im deutschen Supermarkt.....	13
Frisch oder tiefgefroren	14
Die Ein-Hand-Regel.....	15
Zehn Wege, mehr Gemüse einzubauen.....	15
Was hier weniger sinnvoll ist	16

Bevor Sie weitergehen.....	16
Kapitel 4: Beeren, Obst und die süße Falle	17
Warum Beeren einen eigenen Platz verdienen	17
Welche Beeren in den Wagen gehören	18
Obst ist nicht gleich Fruchtsaft	18
Die süße Falle: gezuckerte Obstprodukte	19
Wie Sie Beeren in den Alltag bringen	20
Was sonst noch in den Wagen darf.....	20
Tiefkühlbeeren als Standardvorrat	21
Bevor Sie weitergehen.....	21
Kapitel 5: Nüsse, Samen und gesunde Fette.....	22
Warum Fett nicht der Feind ist.....	22
Die Nüsse, die einen Stammplatz verdienen	23
Samen sind klein, aber kein Beiwerk	23
Olivenöl und Rapsöl als Standardöle	24
Was Sie weniger oft brauchen.....	24
Wie viel ist genug	25
Snackwechsel mit Wirkung.....	25
Bevor Sie weitergehen.....	26
Kapitel 6: Vollkorn, Frühstück und das Brotregal.....	27
Warum Vollkorn der Unterschied macht.....	27
Brotetiketten richtig lesen.....	28
Haferflocken als einfache Basis	29
Müsli versus Knuspermüsli.....	29
Vier Frühstücke, die zuverlässig funktionieren	30

Checkliste: fünf bessere Frühstücksprodukte.....	31
Bevor Sie weitergehen.....	31
Kapitel 7: Fisch, Hülsenfrüchte und einfache Eiweißquellen.....	32
Warum Eiweiß ab fünfzig wichtiger wird.....	32
Fetter Fisch als wichtigste Quelle.....	33
Einfacher Fischvorrat ohne Aufwand.....	33
Hülsenfrüchte als vergessenes Eiweiß.....	34
Eier, Quark, Hüttenkäse, Naturjoghurt.....	34
Was Sie weniger brauchen.....	35
Sieben einfache Eiweißkombinationen.....	35
Bevor Sie weitergehen.....	36
Kapitel 8: Fertigprodukte, Zucker, Salz und die Regal-Fallen.....	37
Was Ultra-Verarbeitung wirklich bedeutet.....	37
Wo der versteckte Zucker sitzt.....	38
Wo das versteckte Salz sitzt.....	38
Wo die versteckten Fette sitzen.....	39
Sieben typische Regal-Fallen.....	40
Die Zurücklege-Regel.....	40
Besser ohne perfekt zu sein.....	41
Bevor Sie weitergehen.....	42
Kapitel 9: Etiketten lesen und den Supermarkt clever durchqueren	43
Die 30-Sekunden-Etikettenprüfung.....	43
Die ideale Supermarktroute.....	45
Wie Sie Impulskäufen entgehen.....	46

Eine 15-Minuten-Einkaufsliste als Vorlage.....	46
Bevor Sie weitergehen.....	47
Kapitel 10: Der 4-Wochen-Einkaufsplan für ein stärkeres Gehirn..	49
Woche 1: Das Frühstück.....	49
Woche 2: Gemüse und Blattgrün.....	50
Woche 3: Bessere Snacks und Fette.....	50
Woche 4: Eiweiß, Fisch und Hülsenfrüchte.....	51
Eine Checkliste für jede Woche.....	52
Der Schluss.....	52
Quellen und weiterführende Literatur.....	54
Wissenschaftliche Studien.....	54
Empfehlungen und Richtlinien.....	54
Rechtsgrundlagen.....	55
Hinweis zu den Quellen.....	55
Dank.....	56

Vorwort

Ein Gedanke vorab: Wenn Sie diesen Begleitband in der Hand halten, haben Sie sich vermutlich schon mit dem Hauptbuch beschäftigt. Sie wissen, dass die Forschung zur Demenzprävention in den letzten Jahren erstaunliche Fortschritte gemacht hat. Sie wissen, dass laut der Lancet Commission 2024 bis zu 45 Prozent aller Demenzfälle durch die konsequente Bearbeitung von 14 beeinflussbaren Risikofaktoren potenziell verzögert oder verhindert werden könnten. Sie wissen, dass die mediterrane Ernährung und die MIND-Diät zwei der am besten untersuchten Ansätze sind.

Was zwischen diesem Wissen und Ihrem Alltag liegt, ist allerdings genau das: Ihr Alltag. Eine Stunde Beratung bei der Hausärztin, ein paar Artikel in der Apotheken Umschau, ein Buch wie der Hauptband dieser Reihe. All das ist hilfreich. Aber wenn Sie am Dienstagabend mit knurrendem Magen vor den Regalen Ihres Supermarkts stehen, helfen abstrakte Empfehlungen wenig. Sie brauchen Antworten in den nächsten zwanzig Minuten, in einer konkreten Form, an einem konkreten Ort.

Genau diesen Übersetzungsschritt leistet dieses kleine Buch. Es zeigt Ihnen Abteilung für Abteilung, was wirklich in Ihren Wagen gehört, wo die typischen Marketingfallen liegen und wie Sie eine ehrliche Einkaufsroutine in fünfzehn Minuten durch den deutschen Supermarkt aufbauen. Keine neue Diät, keine teuren Spezialprodukte, keine amerikanischen Trends. Nur das, was bei Rewe, Edeka, Aldi, Lidl, Kaufland und dm zu finden ist.

Die zehn Kapitel folgen einem klaren Aufbau. Zunächst die Grundregel, dann die einzelnen Abteilungen, dann die typischen Regalfallen, am Ende eine Lesetechnik für Etiketten und ein konkreter Vier-Wochen-Plan, mit dem Sie Schritt für Schritt von

Ihrer heutigen Routine zu einer gehirnfrendlichen Einkaufsroutine wechseln können.

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss dieses Vorworts. Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung und keine ernährungsmedizinische Betreuung. Wenn Sie an einer Stoffwechselerkrankung leiden, regelmäßig Medikamente einnehmen, schwanger sind oder eine bestimmte Diagnose haben, sprechen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer qualifizierten Ernährungsberatung, bevor Sie größere Veränderungen an Ihrer Ernährung vornehmen. Die Hinweise in diesem Buch sind allgemeiner Natur und richten sich an gesunde Erwachsene, die ihre Ernährung schrittweise verbessern möchten.

Eine letzte Bemerkung: Erwarten Sie keine Wunder. Erwarten Sie auch nicht, dass ein einzelner Einkauf etwas verändert. Was wirkt, ist Wiederholung. Das Frühstück, das Sie an dreihundertfünfundsechzig Morgen im Jahr essen. Das Brot, das jede Woche im Wagen liegt. Die Beeren, die im Tiefkühlfach warten. Diese kleinen, ruhigen Entscheidungen sind das, was sich am Ende addiert.

Ich wünsche Ihnen einen ruhigen Einkauf und eine gute Lektüre.

Kapitel 1: Warum Ihr Einkaufswagen Ihr Gehirn mitentscheidet

Es ist Dienstagabend, kurz nach achtzehn Uhr. Sie kommen aus dem Büro, der Kopf ist voll, der Magen leer. Auf dem Weg nach Hause halten Sie kurz beim Rewe oder beim Edeka. Sie nehmen einen Einkaufskorb, manchmal auch einen Wagen. Im Eingangsbereich liegen Brötchen und Süßgebäck. Daneben stapeln sich Sonderangebote: Schokolade, Chips, Tiefkühlpizza. Die Musik läuft leise, der Boden glänzt, alles ist hell. In den nächsten zwanzig Minuten treffen Sie ungefähr fünfzig kleine Entscheidungen. Und genau hier beginnt eines der wichtigsten Kapitel für Ihr Gehirn.

Vielleicht haben Sie das Hauptbuch dieser Reihe schon gelesen. Vielleicht haben Sie dort von der MIND-Diät gehört, von mediterranen Ernährungsmustern, von Ballaststoffen, guten Fetten und der Idee, möglichst wenig stark verarbeitete Produkte zu essen. Vielleicht denken Sie sich: Das klingt vernünftig, aber wie setze ich es im Alltag um? Genau dafür ist diese kleine Begleitausgabe geschrieben. Sie ist keine zweite Theorie und keine neue Diät. Sie ist eine Übersetzung. Vom Wissen in den Wagen.

Was die Forschung uns sagt

Wir wissen heute mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gehirn als noch vor zehn Jahren. Die Lancet Commission hat 2024 in einer großen Übersichtsarbeit beschrieben, dass bis zu 45 Prozent aller Demenzfälle durch die konsequente Bearbeitung von 14 beeinflussbaren Risikofaktoren potenziell verzögert oder verhindert werden könnten. Die Ernährung gehört zwar nicht isoliert zu jedem dieser Faktoren, beeinflusst aber mehrere

relevante Risikobereiche wie Cholesterin, Blutdruck, Diabetes und Übergewicht. Beobachtungsstudien zur sogenannten MIND-Diät, einer auf das Gehirn ausgerichteten Ernährungsweise vom Rush University Medical Center, deuten darauf hin, dass Menschen, die regelmäßig Beeren, grünes Blattgemüse, Nüsse, Olivenöl und Vollkornprodukte verzehren, im Durchschnitt eine langsamere kognitive Alterung erleben.

Diese Erkenntnisse sind keine Versprechen. Sie sind Hinweise. Niemand kann garantieren, dass eine Handvoll Heidelbeeren am Montagmorgen das Risiko für eine bestimmte Erkrankung um einen festen Prozentsatz senkt. Aber die Richtung der Forschung ist deutlich. Und sie zeigt: Es geht nicht um Wundermittel. Es geht um Wiederholung. Um das, was jede Woche, vierundfünfzig Mal im Jahr, in Ihrem Einkaufswagen landet.

Kein Diätbuch, sondern eine Einkaufsroutine

Diese Begleitausgabe ist bewusst kein weiteres Diätbuch. Davon gibt es bereits genug, und die meisten halten Sie nicht lange durch. Pläne mit Kalorienzählen, Punkten, verbotenen Lebensmitteln oder strengen Wochenmenüs scheitern bei den meisten Menschen, die berufstätig sind, eine Familie haben oder einfach gerne abends mit dem Partner einen Teller Spaghetti essen.

Stattdessen folgt dieses Buch einer einfacheren Idee. Wenn Sie regelmäßig die richtigen Dinge in den Wagen legen, essen Sie automatisch besser. Sie müssen nicht jeden Tag neu nachdenken. Sie müssen nicht morgens beim Frühstück eine schwierige Entscheidung treffen, denn das Frühstück steht bereits im Schrank. Sie haben Haferflocken, Sie haben Beeren, Sie haben Naturjoghurt. Die Entscheidung wurde schon im Supermarkt getroffen, in einem ruhigen Moment, mit einem Plan.

Genau darum geht es in den folgenden Kapiteln. Wir schauen uns die Abteilungen eines normalen deutschen Supermarkts an. Wir besprechen, was in den Wagen darf, was besser draußen bleibt, und worauf Sie bei Etiketten achten können. Sie bekommen kurze Checklisten, einfache Regeln und am Ende einen Vier-Wochen-Plan, der nicht überfordert. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um eine Richtung.

Was Sie hier nicht finden

Damit gleich Klarheit herrscht: Sie finden in diesem Buch keine Heilversprechen. Kein einzelnes Lebensmittel verhindert eine Erkrankung. Kein einzelner Einkauf verändert ein gesundheitliches Risiko. Was Sie finden, ist eine Sammlung praxisnaher Hinweise, die auf der aktuellen Studienlage beruhen und die Sie nach Ihrem eigenen Geschmack anpassen können.

Sie finden hier auch keine teuren Spezialprodukte. Alles, was wir besprechen, gibt es in den üblichen deutschen Supermärkten und Discountern. Kein Bio-Hofladen ist erforderlich, keine Online-Bestellung aus dem Ausland, keine Nahrungsergänzungsmittel mit langen Listen. Der Anspruch ist einfach: Wenn Sie regelmäßig zu Rewe, Edeka, Kaufland, Aldi, Lidl, Netto oder dm gehen, finden Sie dort alles, was Sie brauchen.

Was dieses Buch ebenfalls nicht ist: ein Ratgeber für spezielle medizinische Diäten. Wer mit Diabetes, einer Nierenerkrankung, einer Lebensmittelallergie oder einer ärztlich verordneten Spezialkost lebt, sollte die hier vorgestellten Empfehlungen in Absprache mit einer qualifizierten Ernährungsberatung anpassen. Die Richtung dieses Buches passt für gesunde Erwachsene, die ihre alltägliche Einkaufsroutine einfach und nachhaltig verbessern

möchten. Für individuelle Bedürfnisse braucht es individuelle Beratung, wie bereits im Vorwort vermerkt.

Bevor wir loslegen

Schließen Sie für einen Moment die Augen und stellen Sie sich Ihren letzten Einkauf vor. Welche zehn Dinge lagen ganz unten im Wagen? Welche oben? Wahrscheinlich erinnern Sie sich nicht an alles. Das ist normal. Genau deshalb lohnt es sich, kurz innezuhalten und das nächste Mal mit einem etwas klareren Plan loszuziehen. Einen Plan, der nicht streng ist, sondern freundlich. Einen, der Ihrem Gehirn jede Woche ein bisschen mehr von dem gibt, was es braucht.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns die einfache Grundregel an, die hinter allem Weiteren steht. Sie passt auf einen Bierdeckel, und sie ist alles, was Sie wirklich behalten müssen.

Kapitel 2: Die einfache Gehirn-Einkaufsregel

Ein durchschnittlicher deutscher Supermarkt führt zwischen zehntausend und vierzigtausend verschiedene Produkte. Niemand kann jedes Etikett lesen. Niemand sollte das müssen. Was Sie brauchen, ist keine Liste mit hundert Verboten, sondern eine einzige Regel, die auf einen Bierdeckel passt. Eine Regel, die Sie auch dann anwenden können, wenn Sie müde sind, Hunger haben und gleich noch zur Apotheke müssen.

Diese Regel gibt es. Sie ist nicht spektakulär. Aber sie funktioniert.

Eine einfache Regel hat einen Vorteil, den ein detaillierter Plan nicht hat. Sie überlebt müde Abende und gestresste Mittagspausen. Genau dann, wenn ausgefeilte Diäten scheitern, trägt eine einfache Regel Sie weiter.

Die Regel in einem Satz

Mehr Pflanzen. Mehr Ballaststoffe. Mehr gute Fette. Mehr echte Lebensmittel. Weniger Zucker. Weniger Ultra-Verarbeitung.

Das ist alles. Sechs Hinweise, die alle in dieselbe Richtung zeigen. Wenn Sie jeden Einkauf an dieser Regel ausrichten, machen Sie keinen großen Fehler. Sie müssen nicht jede einzelne Studie kennen. Sie müssen keine Apps installieren. Sie müssen nicht zwischen Paleo, Keto und Low-Carb wählen. Diese sechs Begriffe fassen das zusammen, was die meisten seriösen Ernährungsempfehlungen ohnehin gemeinsam haben: von der mediterranen Küche über die MIND-Diät bis zu den allgemeinen Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Was echtes Lebensmittel eigentlich bedeutet

Echte Lebensmittel erkennen Sie daran, dass Sie sie auch in der Natur oder auf einem Markt finden würden. Ein Apfel. Ein Stück Fisch. Eine Handvoll Linsen. Ein Glas Quark. Eine Walnuss. Olivenöl. Roggenbrot, das aus Roggen, Wasser, Salz und Sauerteig besteht.

Stark verarbeitete Produkte erkennen Sie an drei Hinweisen. Erstens: Die Zutatenliste ist lang, oft zwanzig Positionen oder mehr. Zweitens: Sie enthält Bestandteile, die Sie in keiner gewöhnlichen Küche finden, etwa Glukose-Fruktose-Sirup, modifizierte Stärke, Geschmacksverstärker oder Aromen mit kryptischen Bezeichnungen. Drittens: Das Produkt ist auch nach Wochen im Regal noch frisch.

Ein typisches Beispiel sind bunte Frühstücksriegel mit zwanzig Zutaten, deren erste drei Zucker, Glukosesirup und gehärtetes Pflanzenfett sind. Oder eine fertige Lasagne, in der mehr Stabilisatoren als Tomaten stecken. Solche Produkte wirken freundlich, sind günstig und schnell. Sie liefern aber wenig von dem, was Ihr Körper tatsächlich braucht.

Die Wissenschaft nennt diese Gruppe ultra-verarbeitete Lebensmittel, häufig nach der sogenannten NOVA-Klassifikation. Mehrere große Beobachtungsstudien deuten darauf hin, dass ein hoher Anteil ultra-verarbeiteter Produkte in der Ernährung mit ungünstigeren Verläufen für Herz, Kreislauf und Stoffwechsel zusammenhängt. Das heißt nicht, dass Sie nie wieder eine Tiefkühlpizza essen dürfen. Es heißt, dass solche Produkte nicht den Hauptanteil Ihres Wagens bilden sollten.

Die 3-Fragen-Prüfung

Wenn Sie vor einem Produkt stehen und unsicher sind, helfen drei Fragen. Sie dauern zusammen weniger als zwanzig Sekunden.

Erkennen Sie die meisten Zutaten auf der Liste? Wenn die ersten drei Zutaten Wörter sind, die Ihre Großmutter gekannt hätte, ist das ein gutes Zeichen.

Hält dieses Produkt Ihre Energie über mehrere Stunden stabil? Vollkornprodukte, Eiweiß und Ballaststoffe sättigen länger. Stark gezuckerte Produkte und Weißmehl machen oft schon nach kurzer Zeit wieder hungrig.

Bekommt Ihr Körper hier etwas Wertvolles? Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, gute Fette, hochwertiges Eiweiß. Oder ist es vor allem Zucker, Fett und Geschmack ohne Substanz?

Ein kurzes Beispiel: Sie stehen vor einem klassischen Müsliriegel. Erste Frage: Sind die Zutaten erkennbar? Auf der Liste stehen Glukosesirup, Palmöl und vier Zusatzstoffe, also eher nicht. Zweite Frage: Hält er die Energie stabil? Wegen des hohen Zuckeranteils nur kurz. Dritte Frage: Bringt er etwas Wertvolles? Wenig. Zwei Antworten fallen ungünstig aus, und der Riegel wandert zurück.

Wenn Sie zwei dieser drei Fragen mit Nein beantworten, legen Sie das Produkt zurück. Nicht aus Strenge, sondern weil es im Alltag fast immer eine bessere Alternative gibt.

Kleine Wechsel, große Wirkung

Sie müssen Ihren Einkauf nicht über Nacht umstellen. Im Gegenteil. Wer alles auf einmal ändert, hält selten lange durch. Was funktioniert, sind kleine Tauschaktionen, jede Woche eine.

Vom Weißmehlbrötchen zum Vollkornbrot. Vom süßen Fruchtjoghurt zum Naturjoghurt mit ein paar Heidelbeeren. Vom Schokoriegel am Nachmittag zur Handvoll Walnüsse. Von gezuckerten Cornflakes zum Haferflockenfrühstück mit Beeren und Leinsamen. Von der Limonade zum Mineralwasser mit einem Spritzer Zitrone. Von der gekauften Salatsauce mit zehn Zutaten zum selbst gemachten Dressing aus Olivenöl, Essig und Senf.

Niemand verbietet Ihnen den Schokoriegel für immer. Es geht nicht um ein einzelnes Produkt. Es geht darum, was die meisten Tage in Ihrem Wagen liegt.

Eine Mini-Checkliste für die Kühlschrantür

Wenn diese Dinge bei Ihnen zu Hause stets vorrätig sind, fällt die richtige Wahl im Alltag fast von selbst. Schreiben Sie die folgende Liste auf einen Zettel und hängen Sie ihn an die Innenseite Ihrer Küchen- oder Kühlschrantür.

Haferflocken. Vollkornbrot. Naturjoghurt oder Quark. Tiefkühlbeeren. Frisches grünes Blattgemüse, etwa Spinat, Feldsalat oder Rucola. Eier. Olivenöl und Rapsöl. Walnüsse, Mandeln und Leinsamen. Linsen, Kichererbsen oder Bohnen. Mindestens eine Sorte Fisch in der Kühlung oder im Tiefkühlfach.

Mehr braucht es nicht für eine solide Grundausstattung. Alles andere ist Variation.

Bevor Sie weitergehen

Bevor wir uns die einzelnen Abteilungen anschauen, prägen Sie sich noch einmal die sechs Worte ein, die diesen ganzen Leitfaden tragen. Mehr Pflanzen. Mehr Ballaststoffe. Mehr gute Fette. Mehr echte

Lebensmittel. Weniger Zucker. Weniger Ultra-Verarbeitung. Wenn Sie diese sechs Worte im Kopf behalten, steht der Rest des Buches im Dienst dieser Idee.

Im nächsten Kapitel beginnen wir dort, wo der größte Hebel liegt. In der Obst- und Gemüseabteilung.

Kapitel 3: Gemüse und Blattgrün, die wichtigste Abteilung

Wenn Sie nur eine einzige Veränderung in Ihrem Einkaufsverhalten vornehmen, soll es diese sein: Mehr Gemüse in den Wagen. Und unter all dem Gemüse besonders das Grüne. Spinat, Feldsalat, Rucola, Grünkohl, Mangold, Brokkoli. Die unscheinbaren Blätter aus den Kühlregalen sind das, was die Forschung am konsequentesten mit guter geistiger Alterung in Verbindung bringt.

Diese Abteilung verdient deshalb mehr Aufmerksamkeit als jede andere. Sie ist nicht die teuerste und nicht die spannendste. Aber sie ist die wichtigste.

Warum Blattgrün zuerst

Grünes Blattgemüse enthält eine ungewöhnliche Mischung an Stoffen, die für das Gehirn von Bedeutung sind: Folat, Vitamin K, Lutein und Beta-Carotin sowie eine Vielfalt sekundärer Pflanzenstoffe. Eine vielzitierte Untersuchung von Martha Clare Morris am Rush University Medical Center, veröffentlicht 2018 im Fachjournal *Neurology*, zeigte, dass Menschen, die täglich etwa eine Portion grünes Blattgemüse aßen, in kognitiven Tests ähnliche Werte erreichten wie Menschen, die im Schnitt rund elf Jahre jünger waren.

Die MIND-Diät, eine speziell auf das Gehirn ausgerichtete Ernährungsempfehlung, nennt grünes Blattgemüse als einzige Lebensmittelgruppe mit der höchsten Häufigkeitsempfehlung: mindestens sechs Portionen pro Woche, am besten täglich. Damit wird ihm sogar mehr Bedeutung zugemessen als Beeren, Nüssen oder Vollkornprodukten.

Auch die finnische FINGER-Studie, eine der wenigen großen Interventionsstudien zur Demenzprävention, deutet darauf hin: Wer sein Verhalten in mehreren Bereichen gleichzeitig anpasst, also Ernährung, Bewegung und geistige Aktivität, kann seine kognitive Leistungsfähigkeit über mehrere Jahre messbar besser erhalten als eine Vergleichsgruppe ohne diese Veränderungen. Die Ernährung folgte dabei Prinzipien, die diesem Buch zugrunde liegen, mit Gemüse als zentralem Baustein.

Solche Befunde sind keine Beweise für einen direkten Schutz. Sie sind Hinweise auf einen Zusammenhang. Aber dieser Zusammenhang taucht in Studien aus verschiedenen Ländern und mit unterschiedlichen Methoden immer wieder auf. Wer regelmäßig Blattgrün isst, gehört zu der Gruppe, in der die kognitive Alterung im Durchschnitt langsamer verläuft. Das ist Grund genug, dieser Gruppe beizutreten.

Die Auswahl im deutschen Supermarkt

Sie müssen nicht in den Bioläden fahren. Jeder gewöhnliche Supermarkt führt heute alles, was Sie brauchen. Eine kurze Übersicht.

Frischer Babyspinat im Beutel ist die einfachste Eintrittskarte. Ein Beutel reicht für drei bis vier Mahlzeiten und liegt bei Rewe, Edeka oder Aldi meist zwischen anderthalb und drei Euro. Feldsalat, in Bayern gern auch Rapunzel genannt, ist im Winter ein zuverlässiger Begleiter. Rucola bringt einen würzigen Akzent in fast jedes Gericht.

Grünkohl ist eine norddeutsche Spezialität, die oft unterschätzt wird. Frisch im Winter, das ganze Jahr über tiefgefroren. Mangold steht meist auf dem Wochenmarkt oder in der Saison im Kühlregal. Brokkoli und Karotten sind ständig verfügbar und vielseitig. Paprika,

vor allem die roten, runden Schoten, liefern viel Vitamin C und passen zum Brot ebenso wie zu warmen Gerichten.

Wenn Sie nur drei Dinge mitnehmen, dann diese: einen Beutel Babyspinat, eine Tüte Tiefkühlgrünkohl und einen Kopf Brokkoli. Mit diesen drei Komponenten lassen sich überraschend viele Mahlzeiten ergänzen.

Frisch oder tiefgefroren

Viele Menschen glauben, frisch sei immer besser als tiefgefroren. Bei Blattgemüse stimmt das nur eingeschränkt. Tiefgefrorenes Gemüse wird häufig kurz nach der Ernte verarbeitet und schockgefrostet. Ein Großteil der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe bleibt dabei erhalten. Frischware, die mehrere Tage transportiert und gelagert wurde, kann unter Umständen weniger an empfindlichen Vitaminen enthalten als ihr tiefgefrorenes Pendant.

Praktisch heißt das: Beides hat seinen Platz. Frischware eignet sich für Rohkost, Salate und schnelle Zubereitungen. Tiefkühlware ist immer da, wenn Sie sie brauchen, verdirbt nicht und lässt sich genau portionieren. Eine kluge Vorratsstrategie kombiniert beides. Im Tiefkühlfach sollten stets mindestens zwei Sorten Blattgrün liegen, etwa Spinat und Grünkohl. Im Kühlschrank ein bis zwei frische Komponenten, je nach Wochenplan.

Auch wirtschaftlich ergibt das Sinn. Tiefkühlspinat und Tiefkühlbrokkoli kosten pro Portion häufig weniger als die frische Variante, und Sie werfen nichts weg, wenn die Woche anders verläuft als geplant. Wer abends spontan kocht, hat mit einem gut gefüllten Tiefkühlfach immer eine Antwort.

Die Ein-Hand-Regel

Wenn Sie sich keine Gramm-Angaben merken wollen, hilft eine einfache Faustregel: Zu jeder Mahlzeit eine Handvoll Gemüse. Mindestens. Was Sie als hohle Handfläche fassen können, ist Ihre Portion.

Das ist eine Vereinfachung, aber eine nützliche. Sie passt sich Ihrem Körper an, denn größere Menschen haben größere Hände und brauchen tendenziell auch etwas mehr. Sie funktioniert ohne Waage. Sie funktioniert auch unterwegs, in der Kantine oder beim schnellen Mittagessen.

Drei Mahlzeiten pro Tag, drei Hände voll Gemüse. Wenn Ihnen das zu wenig vorkommt, verdoppeln Sie ruhig. Beim Gemüse können Sie kaum etwas falsch machen.

Zehn Wege, mehr Gemüse einzubauen

Wenn das Mittagessen kurz ist und der Abend müde, hilft kein perfekter Plan. Es helfen kleine Tricks, die ohne Mehraufwand funktionieren.

Eine Handvoll Tiefkühlspinat ins Rührei oder Omelette streuen. Babyspinat als Basis in den Smoothie geben, der Geschmack verschwindet hinter der Banane. Beim Mittagessen einen kleinen Salat aus dem Beutel dazureichen. Brokkoli in den letzten Minuten ins Nudelwasser werfen. Karottensticks und Paprikastreifen mit etwas Hummus oder Quark als Snack vorbereiten. Tiefkühlgrünkohl in die Linsensuppe geben. Geriebene Möhre unter den Joghurt mit Olivenöl und Zitrone rühren. Paprikastücke aufs Vollkornbrot legen statt einer zweiten Scheibe Wurst. Bei jeder warmen Mahlzeit die

Gemüsebeilage verdoppeln. Eine Tüte Tiefkühlgemüsemischung in der Pfanne mit Knoblauch und Olivenöl rasch erhitzen.

Zehn Möglichkeiten. Sie müssen nicht alle anwenden. Wenn Sie zwei davon in dieser Woche umsetzen, sind Sie bereits weiter als die meisten.

Was hier weniger sinnvoll ist

Nicht alles, was in der Gemüseabteilung liegt, ist automatisch gehirnfreundlich. Vorgewürzte Salatschüsseln mit fertigem Dressing enthalten oft mehr Zucker, Öl und Salz, als Sie selbst je dazugeben würden. Frittierte Gemüsechips aus dem Snackregal sind keine Gemüseportion, auch wenn ihre Verpackung das andeutet. Stark gesalzene Tütensuppen aus Trockengemüse fallen unter die ultra-verarbeiteten Produkte aus dem vorigen Kapitel.

Wenn Sie Gemüse essen, dann am besten so, wie es gewachsen ist, oder so wenig verändert wie möglich. Frisch geschnitten, kurz gegart, mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer. Mehr braucht es selten.

Bevor Sie weitergehen

Diese Abteilung ist Ihre wichtigste Investition. Wenn Sie hier konsequent einkaufen, sind viele andere Probleme bereits abgemildert. Schnelles Hungerempfinden, leere Energie am Nachmittag, der Griff zum süßen Snack. Vieles davon mildert sich, sobald jeder Teller eine ehrliche Portion Gemüse trägt.

Im nächsten Kapitel widmen wir uns einer kleinen Untergruppe, die einen besonderen Platz verdient. Den Beeren.

Kapitel 4: Beeren, Obst und die süße Falle

Eine Handvoll Beeren am Morgen ist eine kleine Geste, aber sie zählt zu den Empfehlungen, die in Studien mit der größten Regelmäßigkeit auftauchen. Zugleich versteckt sich genau in der Obstabteilung eine der größten Fallgruben des modernen Supermarkts. Was wie Frucht aussieht, ist oft nichts anderes als Zucker mit einem Bild auf der Verpackung.

Dieses Kapitel zeigt Ihnen den Unterschied. Was wirklich Frucht ist und was nur so heißt. Welche Beeren sich lohnen. Und wie Sie sie ohne Mehraufwand in Ihren Alltag bringen.

Warum Beeren einen eigenen Platz verdienen

Beeren stehen in der MIND-Diät direkt nach grünem Blattgemüse an zweiter Stelle. Empfohlen werden mindestens zwei Portionen pro Woche, am besten mehr. Der Grund ist eine besondere Stoffgruppe: die Anthocyane. Diese natürlichen Farbstoffe geben Heidelbeeren ihr Blau, Erdbeeren ihr Rot und Brombeeren ihr Dunkelviolett. In Beobachtungsstudien wurden sie immer wieder mit guter geistiger Alterung in Verbindung gebracht.

Eine viel beachtete Auswertung der Nurses Health Study, veröffentlicht 2012 in den Annals of Neurology durch Elizabeth Devore und Kollegen, deutet darauf hin, dass Frauen, die regelmäßig Heidelbeeren und Erdbeeren aßen, im Schnitt eine um etwa zweieinhalb Jahre verlangsamte kognitive Alterung erlebten. Solche

Zahlen sind keine Garantien. Aber sie geben einen Hinweis darauf, dass eine kleine Schale Beeren am Morgen nicht trivial ist.

Welche Beeren in den Wagen gehören

Im deutschen Supermarkt finden Sie das ganze Jahr über eine gute Auswahl, frisch oder tiefgefroren. Heidelbeeren sind der Klassiker. Erdbeeren in der Saison von Mai bis Juli, sonst aus dem Gefrierfach. Himbeeren und Brombeeren ergänzen die Vielfalt und passen besonders gut zu Joghurt. Schwarze und rote Johannisbeeren sind in den Sommermonaten ein günstiger Geheimtipp. Aronia-Beeren, oft als Saft oder getrocknet erhältlich, enthalten besonders viele Anthocyane, sind aber stark säuerlich und nicht jedermanns Geschmack.

Tiefgefrorene Beeren sind keine Notlösung. Sie werden meist erntefrisch eingefroren und behalten ihre Inhaltsstoffe häufig besser als Frischware, die ein paar Tage unterwegs war. Eine 750-Gramm-Tüte gemischter Tiefkühlbeeren bei Lidl, Aldi oder Edeka kostet zwischen vier und sechs Euro und reicht für rund zehn Portionen. Das ist günstiger und konstanter als jede Frischware außerhalb der Saison.

Obst ist nicht gleich Fruchtsaft

Ein ganzer Apfel und ein Glas Apfelsaft sehen unterschiedlich aus, aber sie wirken im Körper noch unterschiedlicher. Der Apfel bringt Ballaststoffe mit. Sein Zucker wird langsam aufgenommen. Sie kauen, das dauert, und Sie sind danach satt.

Ein Glas Apfelsaft enthält ungefähr den Zucker von vier bis fünf Äpfeln, aber kaum Ballaststoffe. Ihr Körper bekommt einen schnellen Zuckerschub, ohne das natürliche Bremssystem der ganzen Frucht.

Genau dieser Unterschied macht Fruchtsaft, auch hundertprozentigen, zu etwas, das Sie am besten als Genussgetränk und nicht als gesunden Ersatz für Wasser betrachten.

Ein zweites Beispiel: Eine ganze Orange enthält rund zehn Gramm Zucker und gut drei Gramm Ballaststoffe. Ein Glas Orangensaft, gepresst aus drei bis vier Orangen, liefert über zwanzig Gramm Zucker, aber kaum noch Ballaststoffe. So werden aus zwei Stück Obst am Tag plötzlich vier oder fünf, ohne dass Sie es bemerken.

Die Faustregel ist einfach: Frucht so essen, wie sie gewachsen ist. Wenn es ein Glas sein soll, dann ein Schluck Saft mit viel Wasser, oder lieber gleich Wasser mit einem Spritzer Zitrone.

Die süße Falle: gezuckerte Obstprodukte

Die Obstabteilung enthält zahlreiche Produkte, die mit echtem Obst nur am Rande zu tun haben. Vier davon verdienen besondere Aufmerksamkeit.

Fruchtjoghurts in 250-Gramm-Bechern enthalten häufig drei bis fünf Würfelzucker an zugesetztem Zucker. Der echte Fruchtanteil liegt oft bei sechs bis acht Prozent. Den Rest besorgen Zucker, Sirup, Aromen und Stärke. Der Naturjoghurt mit zwei Esslöffeln frischer oder tiefgefrorener Beeren ist die ehrlichere und meist günstigere Variante.

Frühstücksdrinks und Frucht-Smoothies aus dem Kühlregal werden gern als gesunde Schnellmahlzeit beworben. Schauen Sie sich die Zutatenliste an. Wenn Apfel- oder Traubensaftkonzentrat als Hauptzutat steht, halten Sie ein gezuckertes Getränk in der Hand, kein Frühstück. Quetschbeutel mit Fruchtmasse, ursprünglich für kleine Kinder gedacht, gehören in dieselbe Gruppe.

Obstkonserven in Sirup, etwa Pfirsiche oder Mandarinen aus der Dose, sind eher Süßspeise als Obstersatz. Wenn es Konserve sein muss, dann die Variante im eigenen Saft oder ohne Zuckerzusatz. Diese Hinweise stehen klein, aber lesbar auf dem Etikett.

Wie Sie Beeren in den Alltag bringen

Beeren sind unkompliziert. Sie brauchen weder Rezept noch Vorbereitung.

Eine Handvoll Tiefkühlbeeren am Abend in eine Schale geben, am Morgen sind sie aufgetaut. Über die Haferflocken streuen, in den Naturjoghurt rühren, mit Quark und einem Esslöffel Walnüssen kombinieren. Frische Erdbeeren passen ungewöhnlich gut zu einem Salat aus Babyspinat, Walnüssen und etwas Olivenöl. Auf Vollkornbrot mit etwas Frischkäse oder Quark sind sie ein schneller, sättigender Snack. Direkt aus dem Tiefkühlfach in den Mund sind sie ein angenehm kühler Begleiter im Sommer.

Wenn Sie es einfach halten wollen: Eine Schale gemischte Beeren ist Frühstück, Snack und Nachspeise zugleich.

Was sonst noch in den Wagen darf

Beeren sind der Star der Obstabteilung, aber sie sind nicht der einzige Spieler. Ein Apfel pro Tag ist ein bewährter Klassiker, sättigt durch Pektine und Ballaststoffe und passt in jede Tasche. Birnen und Pflaumen erfüllen ähnliche Aufgaben. Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen und Grapefruits liefern viel Vitamin C. Eine Banane am Vormittag ist solide, vor allem als Energiequelle vor Bewegung. Trauben und Trockenfrüchte sind verhältnismäßig zuckerreich und gehören in kleinere Mengen.

Wenn Sie zwei Portionen Beeren pro Woche abdecken und drumherum täglich zu zwei oder drei weiteren Stück Obst greifen, sind Sie auf einem soliden Kurs.

Tiefkühlbeeren als Standardvorrat

Wenn Sie sich an eine einzige Vorratsregel halten wollen, dann diese: In Ihrem Tiefkühlfach liegt immer eine Tüte gemischter Beeren. Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, je nach Angebot. Solange diese Tüte da ist, haben Sie jeden Morgen die richtige Wahl in greifbarer Nähe.

Frische Beeren sind ein Vergnügen in der Saison. Tiefkühlbeeren sind die Versicherung für die übrigen acht Monate des Jahres.

Bevor Sie weitergehen

Beeren sind die Mahlzeit, die am wenigsten überredet werden muss. Sie sind süß, sie sind farbig, sie sind unaufdringlich gesund. Ergänzen Sie sie zu dem, was Sie ohnehin schon essen, und Sie haben einen weiteren ruhigen Pluspunkt für Ihre Wochenbilanz gemacht.

Im nächsten Kapitel wechseln wir zu einer Gruppe, die in der öffentlichen Wahrnehmung oft missverstanden wird. Den gesunden Fetten.

Kapitel 5: Nüsse, Samen und gesunde Fette

Über Jahrzehnte galt Fett als das eine Lebensmittel, von dem man möglichst wenig essen sollte. Light-Joghurt, fettarme Margarine, fettreduzierter Käse füllten die Regale. Was in dieser Zeit oft vergessen wurde: Nicht die Menge an Fett ist entscheidend, sondern die Art. Manche Fette sind für Ihren Körper wertvoll. Manche sollten Sie reduzieren. Die meisten Probleme entstehen nicht durch Fett an sich, sondern durch die falschen Fette in zu großer Menge.

Dieses Kapitel sortiert die Gruppe. Welche Nüsse und Samen einen Stammplatz im Vorrat verdienen, welche Öle Ihre Standardbasis bilden, und worauf Sie weniger oft zurückgreifen sollten.

Warum Fett nicht der Feind ist

Ihr Gehirn besteht zu rund sechzig Prozent aus Fett. Die Membranen jeder einzelnen Nervenzelle sind aus Fettsäuren aufgebaut. Damit dieses System gut funktioniert, braucht der Körper bestimmte Fette dauerhaft, vor allem ungesättigte und besonders Omega-3-Fettsäuren.

Die mediterrane Ernährung, die in vielen großen Studien wiederholt mit positiven gesundheitlichen Verläufen in Verbindung gebracht wurde, enthält rund vierzig Prozent Fett. Das ist mehr, nicht weniger als im deutschen Durchschnitt. Den Unterschied macht die Qualität: viel Olivenöl, Nüsse und Fisch, wenig Industriefette und wenig stark erhitzte Frittieröle.

Auf EU-Ebene ist eine konkrete Aussage zur Gehirnfunktion sogar offiziell zugelassen: Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur

Aufrechterhaltung der normalen Gehirnfunktion bei. Diese Aussage gilt allerdings nur unter der Bedingung, dass täglich mindestens 250 Milligramm DHA aufgenommen werden. Das ist keine Werbeaussage einzelner Hersteller, sondern eine Bewertung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit. Damit ist klar, warum Omega-3-haltige Lebensmittel in diesem Kapitel ihren festen Platz haben.

Die Nüsse, die einen Stamplatz verdienen

Nicht alle Nüsse sind gleich, aber alle haben ihren Wert. Eine kleine Auswahl deckt das meiste ab.

Walnüsse stehen ganz oben. Sie enthalten als einzige Nuss eine nennenswerte Menge der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure ALA. In mehreren Studien wurden sie ausdrücklich mit kognitiver Gesundheit in Verbindung gebracht. Mandeln liefern Vitamin E und Magnesium und sättigen lange. Haselnüsse passen besonders zur Tradition deutscher Vorratshaltung, oft günstig im Herbst. Pistazien und Cashewkerne ergänzen die Auswahl, wenn Sie Vielfalt mögen. Paranüsse sind reich an Selen, allerdings schwanken die Werte pro Nuss stark. Ein bis zwei Stück gelegentlich genügen, eine tägliche Routine ist nicht nötig.

Wenn Sie sich auf eine einzige Sorte beschränken müssten, wären Walnüsse die richtige Wahl. Ein bewährter Ansatz: ein kleines Glas im Schrank, immer in Reichweite, ein kleines Häufchen pro Tag.

Samen sind klein, aber kein Beiwerk

Was Samen leisten, wird oft unterschätzt. Sie sind Konzentrate.

Leinsamen liefern viele Ballaststoffe und ebenfalls die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA. Wichtig: Frisch geschrotet werden sie

deutlich besser aufgenommen als ganze Körner. Eine kleine Mühle oder ein Mörser im Vorrat hilft. Chiasamen wirken ähnlich, sind aber ohne Schrotten verwertbar und quellen in Flüssigkeit zu einer puddingartigen Konsistenz. Kürbiskerne bringen Magnesium und Zink mit, Sonnenblumenkerne liefern Vitamin E.

Ein Esslöffel Samen pro Tag, gestreut über den Naturjoghurt, ins Müsli oder auf den Salat, ist eine kleine Geste mit großem Hebel. Ein 500-Gramm-Beutel Leinsamen oder Chiasamen kostet bei Aldi oder Edeka zwischen zwei und vier Euro und reicht oft mehrere Wochen.

Olivenöl und Rapsöl als Standardöle

Wenn Sie nur zwei Öle in Ihrer Küche stehen haben, dann diese.

Natives Olivenöl extra ist die mediterrane Klassikerwahl. Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenolen, geeignet für Salate, kalte Speisen und mittlere Hitze. Eine Flasche von etwa fünf bis acht Euro hält bei normalem Verbrauch zwei bis vier Wochen. Achten Sie auf den Hinweis natives Olivenöl extra oder extra vergine und auf eine dunkle Flasche, die das Öl vor Licht schützt.

Rapsöl ist die deutsche Ergänzung. Es hat ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3, ist günstig, schmeckt neutral und verträgt höhere Temperaturen besser als Olivenöl. Die Verbraucherzentrale empfiehlt es seit Jahren als Allzwecköl. Für die meisten Haushalte sind diese beiden Öle alles, was Sie für die warme und kalte Küche brauchen.

Was Sie weniger oft brauchen

Industriell gehärtete Fette, oft als pflanzliches Fett, gehärtet auf der Zutatenliste deklariert, enthalten Transfettsäuren und gehören in

den seltenen Bereich. Sie stecken in günstigem Industriegebäck, fertigen Tütengerichten und einigen Margarinen. Stark erhitzte und mehrfach verwendete Frittieröle entwickeln Oxidationsprodukte, die ebenfalls reduziert werden sollten.

Butter ist nicht verboten, aber kein Standardfett. In kleinen Mengen aufs Brot oder zum Anbraten ist sie unproblematisch, als Hauptfettquelle eher ungeeignet. Ähnliches gilt für Schmalz und Speck.

Stark gewürzte und süß abgemischte Industriesaucen, etwa fertige Salatdressings, enthalten oft gehärtete Pflanzenfette und viel Zucker. Selbst gemacht aus Olivenöl, Essig und Senf ist das in zwanzig Sekunden besser ersetzt.

Wie viel ist genug

Faustregeln helfen mehr als Gramm-Angaben. Eine kleine Hand voll Nüsse pro Tag, das sind ungefähr 25 bis 30 Gramm. Ein bis zwei Esslöffel Samen täglich. Zwei bis drei Esslöffel Olivenöl, verteilt über Salat und warme Gerichte. Mehr braucht es nicht, weniger ist auf Dauer zu wenig.

Nüsse sind übrigens keine Snacks ohne Folgen. Sie sind energiereich, eine kleine Hand voll deckt rund 180 Kalorien. Das ist gut, aber kein Freifahrtschein für die ganze Tüte am Abend.

Snackwechsel mit Wirkung

Die einfachste Anwendung dieses Kapitels sind Tauschgeschäfte beim Snack. Statt der Tüte Chips am Abend ein kleines Schälchen Walnüsse und Mandeln. Statt Schokolade einen Naturjoghurt mit einem Esslöffel Chiasamen und ein paar Beeren. Statt Wurst auf dem

Brot eine Schicht Hummus, etwas Olivenöl darüber, Tomatenscheiben dazu. Statt Margarine zum Frühstücksbrot ein dünner Spritzer Olivenöl mit Salz und Tomate, eine mediterrane Variante des Frühstücks.

Drei dieser Wechsel pro Woche, konsequent durchgeführt, verändern Ihre durchschnittliche Fettqualität deutlich. Ohne Verzicht und ohne Hunger.

Bevor Sie weitergehen

Gute Fette sind keine Frage des Verzichts, sondern der Auswahl. Mit Walnüssen, Leinsamen und Olivenöl im Vorrat haben Sie drei Werkzeuge, die fast jede Mahlzeit ein Stück besser machen. Die Hauptarbeit besteht darin, dass diese Dinge überhaupt erst einmal im Schrank stehen.

Im nächsten Kapitel widmen wir uns einer Abteilung, die in Deutschland traditionell groß ist und viele Möglichkeiten bietet. Dem Brotregal und dem Frühstückstisch.

Kapitel 6: Vollkorn, Frühstück und das Brotregal

In kaum einem Land der Welt wird mehr Brot gegessen als in Deutschland. Ein typischer Haushalt kauft pro Woche zwei bis drei Brotlaibe. Die Wahl, die Sie an dieser Theke treffen, ist deshalb keine Kleinigkeit. Sie summiert sich über das ganze Jahr zu mehreren Hundert Mahlzeiten.

Dieses Kapitel gibt Ihnen einen einfachen Kompass für das Brotregal, den Frühstückstisch und die Müsliabteilung. Ohne dass Sie Ihre Lieblingsroutine umstellen müssen.

Warum Vollkorn der Unterschied macht

Vollkorn bedeutet, dass das ganze Korn verarbeitet wurde, also auch die äußeren Schichten und der Keimling. Genau in diesen Schichten stecken die Ballaststoffe, viele B-Vitamine, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe. Bei stark ausgemahlene Mehlen wie dem klassischen Weizenmehl Type 405 sind diese Anteile weitgehend entfernt, übrig bleibt vor allem die Stärke.

Der praktische Effekt: Vollkornprodukte werden langsamer verdaut. Der Blutzucker steigt nach einem Stück Vollkornbrot deutlich gemäßigter als nach einem Weißmehlbrötchen. Sie sind länger satt, das Energieniveau bleibt stabiler, und der Heißhunger am späten Vormittag fällt häufig kleiner aus. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt seit Jahren, mindestens die Hälfte der gegessenen Getreideprodukte als Vollkorn zu wählen.

Brotetiketten richtig lesen

Hier wird es trickreich, denn das Brotregal ist eine kleine Marketingbühne. Vier Begriffe lohnen sich zu kennen.

Vollkornbrot ist ein gesetzlich geschützter Begriff in Deutschland. Wenn Vollkornbrot draufsteht, müssen mindestens 90 Prozent der enthaltenen Mahlerzeugnisse Vollkorn sein. Das ist eine echte Sicherheit beim Einkauf.

Mehrkornbrot bedeutet lediglich, dass mehrere Getreidearten enthalten sind. Es ist nicht automatisch Vollkorn. Mehrkorn kann komplett aus hellem Mehl gebacken sein, mit verschiedenen Kornarten zusammen.

Körnerbrot enthält sichtbare ganze Körner, etwa Sonnenblumenkerne oder Leinsamen. Auch das sagt nichts über die Mehlbasis aus. Ein Körnerbrot kann aus hellem Weizenmehl mit aufgestreuten Körnern bestehen.

Schwarzbrot bezeichnet nur die Farbe, nicht die Mehlqualität. Manche Schwarzbrote sind echte Vollkornroggenbrote, andere sind helles Brot mit Zuckerkulör eingefärbt. Auch hier gilt: Erst die Zutatenliste, dann die Kasse.

Eine einfache Regel beim Einkauf: Wenn als erste Zutat ein Vollkornmehl steht, etwa Roggenvollkornmehl oder Weizenvollkornmehl, sind Sie auf der richtigen Seite. Wenn dort Weizenmehl Type 550 oder Type 405 steht, ist es kein Vollkornbrot, auch wenn die Verpackung etwas anderes andeutet.

Was für Brote gilt, gilt sinngemäß auch für Brötchen. Klassische Weizenbrötchen vom Bäcker sind selten Vollkorn. Vollkornbrötchen, Roggenbrötchen mit hohem Vollkornanteil oder Mehrkornbrötchen

mit ehrlicher Zutatenliste sind die echten Alternativen. Einmal die Woche eine andere Sorte ausprobieren und schauen, welche einem schmeckt, ist oft der einfachste Einstieg.

Haferflocken als einfache Basis

Wenn ein einziges Lebensmittel den Frühstückstisch verändern kann, dann Haferflocken. Sie sind preiswert, sättigend, ballaststoffreich und von Natur aus Vollkorn. Ein 500-Gramm-Paket bei Aldi, Lidl oder Edeka kostet zwischen 80 Cent und 1,50 Euro und reicht für rund zehn Frühstücke.

Im Regal stehen meist zwei Sorten. Kernige Haferflocken haben mehr Biss und sättigen länger. Zarte Haferflocken sind feiner, kochen schneller und passen gut, wenn Sie ein cremigeres Porridge mögen. Beide sind Vollkorn, beide sind eine ehrliche Wahl.

Was Sie meiden sollten, sind aromatisierte Sorten in kleinen Tütchen, etwa Haferbrei mit Apfel-Zimt-Geschmack oder Schoko-Variante. Diese enthalten oft viel zugesetzten Zucker und Aromen. Ein Esslöffel echter Honig oder eine Handvoll Beeren auf normale Haferflocken erfüllt denselben Zweck günstiger und ohne Zusätze.

Müsli versus Knuspermüsli

Im Müsliregal sieht ein typisches Knuspermüsli oder Crunchy fröhlich aus, mit Schokoladenstücken, kandierten Früchten oder karamellisierten Nüssen. Ein Blick aufs Etikett überrascht oft. Viele dieser Produkte enthalten zwischen 20 und 35 Prozent Zucker. Eine 50-Gramm-Portion liefert damit fast so viel Zucker wie ein süßes Stück Kuchen, nur in der Verpackung eines Frühstücks.

Ein einfaches Basis-Müsli besteht im Kern aus Haferflocken, gegebenenfalls weiteren Getreideflocken, ungesüßten Trockenfrüchten und Nüssen. Solche Produkte gibt es ebenfalls günstig zu kaufen. Noch günstiger ist die Eigenmischung: Haferflocken aus dem Vorrat, ein Esslöffel Leinsamen, eine kleine Handvoll Nüsse, frische oder tiefgefrorene Beeren obenauf, mit Naturjoghurt oder Milch übergossen. Fünf Minuten Aufwand, drei Euro Materialkosten für mehrere Frühstücke.

Vier Frühstücke, die zuverlässig funktionieren

Sie brauchen keine zwanzig Rezepte, sondern zwei oder drei verlässliche Varianten.

Haferflocken-Porridge: Eine kleine Tasse kerniger Haferflocken in einem Topf mit Milch oder Wasser drei bis fünf Minuten köcheln lassen. Mit einer Handvoll Beeren, einem Esslöffel Walnüssen und einem Schuss Naturjoghurt servieren. Eine warme, sättigende Mahlzeit, die in zehn Minuten fertig ist.

Vollkornbrot mit Hüttenkäse: Eine Scheibe gutes Vollkornbrot, ein Esslöffel Hüttenkäse, ein paar Tomatenscheiben oder Gurkenscheiben, etwas Pfeffer. Wenn Sie es mediterran mögen, ein Spritzer Olivenöl statt Butter. Zwei Minuten Aufwand.

Naturjoghurt mit Leinsamen: Eine große Schale Naturjoghurt, ein Esslöffel frisch geschroteter Leinsamen, eine Handvoll Beeren, ein paar Mandeln. Eine Minute Aufwand. Besonders angenehm an heißen Tagen oder vor dem Sport.

Rührei mit Vollkornbrot: Zwei Eier, ein Schuss Milch, etwas Pfeffer und Schnittlauch, dazu eine Scheibe Vollkornbrot. Ein klassisches

Frühstück, das deutlich länger sättigt als ein süßes Pendant. Eine Handvoll Tiefkühlspinat im Rührei macht es nebenbei zu einer kleinen Gemüseportion.

Checkliste: fünf bessere Frühstücksprodukte

Wenn diese fünf Dinge bei Ihnen zu Hause vorrätig sind, haben Sie an jedem Morgen mehrere gute Optionen ohne Mehraufwand.

Erstens: kernige Haferflocken. Zweitens: ein gutes Vollkornbrot, etwa Vollkornroggenbrot oder Vollkornweizenbrot, vom Bäcker oder aus dem Kühlregal. Drittens: Naturjoghurt mit 3,5 Prozent Fett, in der größeren Becherpackung deutlich günstiger als in einzelnen Bechern. Viertens: Hüttenkäse oder Magerquark als Eiweißquelle. Fünftens: frische oder tiefgefrorene Beeren als gewohnte Begleitung.

Mit diesen fünf Komponenten lassen sich mindestens sechs verschiedene Frühstücke kombinieren. Mehr braucht es nicht.

Bevor Sie weitergehen

Das Frühstück ist die Mahlzeit, bei der Sie den größten Hebel mit dem geringsten Aufwand bekommen. Ein gutes Vollkornbrot statt eines Weißmehlbrötchens, eine Schale Haferflocken statt eines gezuckerten Müslis, ein Esslöffel Leinsamen statt einer Süßspeise. Diese drei Wechsel allein verändern die Qualität von rund 365 Mahlzeiten pro Jahr.

Im nächsten Kapitel widmen wir uns einer Gruppe, die in der deutschen Küche oft zu kurz kommt. Den eiweißreichen Lebensmitteln und besonders dem Fisch.

Kapitel 7: Fisch, Hülsenfrüchte und einfache Eiweißquellen

In den meisten deutschen Haushalten kommt Eiweiß vor allem in einer Form auf den Tisch: als Wurst, Schnitzel oder Aufschnitt. Diese Routine ist tief verankert, aber sie ist kein Naturgesetz. Es gibt eine ganze Reihe einfacher Eiweißquellen, die preiswert, schnell zubereitet und in vielerlei Hinsicht günstiger für Ihren Körper sind. Dieses Kapitel zeigt sie Ihnen.

Warum Eiweiß ab fünfzig wichtiger wird

Der Körper baut ab dem 30. Lebensjahr langsam Muskelmasse ab. Ab dem 50. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess, manchmal unbemerkt. Wer dem entgegenwirken will, braucht zwei Dinge: regelmäßige Bewegung und eine ausreichende Eiweißversorgung über den ganzen Tag verteilt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt als Richtwerte 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für Erwachsene unter 65 Jahren und einen Schätzwert von 1,0 Gramm pro Kilogramm ab 65 Jahren. Die meisten Menschen erreichen die untere Grenze, fallen aber bei Frühstück und Mittagessen deutlich darunter und kompensieren am Abend. Eine gleichmäßigere Verteilung über drei Mahlzeiten, mit jeweils 20 bis 30 Gramm Eiweiß, gilt heute als günstiger als ein einzelner großer Eiweißsteller pro Tag.

Konkret heißt das: Frühstück, Mittagessen und Abendessen sollten jeweils einen Eiweißbaustein enthalten. Naturjoghurt am Morgen, Linsensalat am Mittag, Lachs am Abend, um nur ein Beispiel zu nennen.

Fetter Fisch als wichtigste Quelle

Wenn Sie nur ein Eiweißlebensmittel ergänzen, sollte es fetter Fisch sein. Lachs, Hering, Makrele und Sardinen liefern neben hochwertigem Eiweiß die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die der Körper kaum aus pflanzlichen Quellen herstellen kann. Wie im vorigen Kapitel erwähnt, ist die Aussage, dass DHA zur Aufrechterhaltung der normalen Gehirnfunktion beiträgt, eine der wenigen offiziell von der EU zugelassenen Gehirnaussagen.

Die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegt bei ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche, von denen mindestens eine fettreich sein sollte. Achten Sie beim Kauf auf nachhaltige Siegel wie MSC für Wildfang oder ASC für Aquakultur. Lachs aus norwegischer oder schottischer Aquakultur ist verbreitet, Hering und Makrele aus dem Nordostatlantik gelten als vergleichsweise solide Wahl.

Einfacher Fischvorrat ohne Aufwand

Frischer Fisch in der Theke ist nicht jedermanns Sache, sei es aus Zeitgründen oder aus Geschmacksgründen. Es gibt einfachere Wege.

Tiefkühlachsfilets in der Vier-Stück-Packung kosten bei Edeka, Kaufland oder Aldi je nach Angebot zwischen sechs und zehn Euro. Auftauen über Nacht im Kühlschrank, im Backofen mit Olivenöl, Salz und Zitrone in fünfzehn Minuten gegart, fertig. Dosenfisch ist die unterschätzte Vorratsoption. Sardinen in Olivenöl für rund einen Euro die Dose, Hering in Tomatensoße, Makrele im eigenen Saft, Thunfisch im Wasser. Alle diese Produkte halten ein bis zwei Jahre und sind in fünf Minuten als Mahlzeit fertig: auf einer Scheibe Vollkornbrot, mit etwas Zwiebel, Senf oder Tomate.

Matjes und Bismarckhering aus der norddeutschen Tradition sind ebenfalls solide Wahl. Eingelegt im Glas oder im Becher, schnell verzehrbar, ohne Kühlpause während der Heimfahrt.

Hülsenfrüchte als vergessenes Eiweiß

In der mediterranen und in vielen anderen traditionellen Küchen gehören Hülsenfrüchte zu den wichtigsten Eiweißquellen. In Deutschland sind sie oft auf Erbsensuppe und Linsen mit Spätzle reduziert, doch das verschenkt viel Potenzial.

Rote Linsen kochen in zehn bis zwölf Minuten ohne Einweichen und sind die einfachste Tür in diese Welt. Eine Tüte für rund einen Euro ergibt vier bis sechs Portionen einer kräftigen Suppe oder eines Curry-Gerichts. Grüne und braune Linsen brauchen länger, halten aber im Salat besser ihre Form. Kichererbsen, ob aus der Dose oder selbst gekocht, sind die Basis von Hummus und passen in jeden Salat. Weiße, rote und schwarze Bohnen ergänzen die Auswahl. Tiefkühlerbsen sind eine schnelle Beilage, die kaum Aufwand kostet.

Hülsenfrüchte liefern pro Portion acht bis zehn Gramm Eiweiß und gleichzeitig viele Ballaststoffe. Drei Portionen pro Woche sind ein realistisches Ziel.

Eier, Quark, Hüttenkäse, Naturjoghurt

Diese vier Klassiker verdienen einen festen Platz im Vorrat. Eier liefern hochwertiges Eiweiß und enthalten Cholin, einen Nährstoff, der für die Nervenfunktion eine Rolle spielt. Drei bis fünf Eier pro Woche sind in den meisten Empfehlungen unproblematisch.

Magerquark ist eine besonders ergiebige Quelle. Eine 250-Gramm-Packung enthält rund 30 Gramm Eiweiß, kostet bei Aldi oder Lidl

meist unter einen Euro und passt mit Beeren, Leinsamen und etwas Honig zu fast jeder Tageszeit. Hüttenkäse mit etwa zwölf Gramm Eiweiß auf 100 Gramm ist ein einfacher Brotbelag. Naturjoghurt rundet die Gruppe ab und ist die Basis vieler Frühstücke aus dem vorigen Kapitel.

Was Sie weniger brauchen

Verarbeitetes Fleisch wie Wurst, Salami, Würstchen oder Aufschnitt steht in zahlreichen großen Studien im Verdacht, bei häufigem Verzehr ungünstige gesundheitliche Verläufe zu fördern. Die Internationale Krebsforschungsagentur IARC hat verarbeitetes Fleisch 2015 in eine Risikokategorie eingestuft, was vielen Menschen nicht bewusst ist. Ein gelegentliches Brötchen mit Wurst ist kein Problem. Wenn Wurst aber dreimal am Tag im Spiel ist, lohnt sich ein Wechsel.

Rotes Fleisch in größeren Mengen, etwa täglich Schweinebraten oder Rindersteak, gehört ebenfalls in den seltenen Bereich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt aktuell, nicht mehr als 300 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Panierte Fertigprodukte aus dem Tiefkühlfach, etwa Schnitzel oder Fischstäbchen, fallen unter die ultra-verarbeiteten Produkte aus Kapitel 2.

Sieben einfache Eiweißkombinationen

Sieben Mahlzeiten, sieben Tage. Mehr Plan brauchen Sie nicht.

Erste Variante: Rote-Linsen-Suppe mit Karotte, Zwiebel und Ingwer.
Zweite: Magerquark mit Beeren und einem Esslöffel Leinsamen.
Dritte: Lachsfilet aus dem Ofen mit Brokkoli und einer Hand voll Vollkornreis.
Vierte: Zwei Eier mit Vollkornbrot, Tomate und etwas

Olivenöl. Fünfte: Kichererbsensalat mit Babyspinat, Feta und Zitronen-Olivenöl-Dressing. Sechste: Bohnenchili aus Kidneybohnen, Tomaten, Paprika und Hackfleisch oder rein vegetarisch. Siebte: Sardinen oder Hering aus der Dose auf Vollkornbrot mit roter Zwiebel und Senf.

Bevor Sie weitergehen

Eiweißversorgung muss nicht teuer sein und nicht kompliziert. Eine Tüte Linsen, ein paar Dosen Sardinen, eine Packung Magerquark und vier Eier reichen für eine Woche solider Mahlzeiten. Wenn diese Basis im Schrank steht, sind Sie unabhängig von Wurst und Aufschnitt.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns an, wo die größten Fallen im Supermarkt liegen. In den Regalen mit Fertigprodukten, Süßem und Salzigem.

Kapitel 8: Fertigprodukte, Zucker, Salz und die Regal-Fallen

Die meisten ungünstigen Lebensmittel sehen freundlich aus. Sie haben helle Verpackungen, fröhliche Familienbilder, Wörter wie Vital, Fit oder Natur darauf. Sie versprechen Schnelligkeit und Bequemlichkeit. Und sie liefern oft genau das, was Ihr Körper langfristig nicht in dieser Menge braucht: Zucker, Salz und industriell veränderte Fette in einer Verpackung, die anders aussieht.

Dieses Kapitel zeigt Ihnen die häufigsten Fallen und gibt Ihnen einen einfachen Mechanismus, mit dem Sie Schritt für Schritt aus ihnen heraussteuern können.

Was Ultra-Verarbeitung wirklich bedeutet

Wir hatten den Begriff bereits in Kapitel 2. Hier zur Wiederholung in praktischer Form: Ein ultra-verarbeitetes Lebensmittel erkennen Sie an drei Hinweisen. Erstens an einer langen Zutatenliste, oft mit zwanzig oder mehr Bestandteilen. Zweitens an Bezeichnungen, die Sie zu Hause nicht in der Schublade hätten, etwa Glukose-Fruktose-Sirup, Hefeextrakt, modifizierte Stärke, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren oder eine Reihe von Aromen mit kryptischen Codes. Drittens an einer ungewöhnlich langen Haltbarkeit, manchmal von Monaten oder Jahren.

Diese Produkte sind nicht gleichbedeutend mit Gift. Sie sind technisch optimiert auf Geschmack, Haltbarkeit und Lust auf mehr. Genau diese Optimierung führt dazu, dass viele Menschen davon mehr essen, als ihrem Körper guttut, ohne es zu bemerken. Beobachtungsstudien deuten seit Jahren auf einen Zusammenhang

zwischen einem hohen Anteil ultra-verarbeiteter Produkte in der Ernährung und ungünstigeren gesundheitlichen Verläufen hin.

Wo der versteckte Zucker sitzt

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, höchstens zehn Prozent der täglichen Energie aus sogenannten freien Zuckern zu beziehen. Dazu zählen nicht nur zugesetzte Zucker, sondern auch Zucker aus Honig, Sirupen, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsaft. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung schließt sich diesem Richtwert an. Bei einer Frau Mitte fünfzig sind das ungefähr 50 Gramm pro Tag, also etwa zwölf Würfelzucker.

Das klingt nach viel. Tatsächlich erreicht ein deutscher Durchschnittshaushalt diese Grenze oft bereits am Vormittag. Ein Becher Fruchtjoghurt, ein Glas Apfelsaft, eine Schale Knuspermüslis, schon sind 30 Gramm freier Zucker erreicht.

Worauf Sie achten sollten: Auf der Nährwerttabelle steht Zucker oder davon Zucker je 100 g. Bei Lebensmitteln, in denen Sie keinen Zucker erwarten würden, ist mehr als fünf Gramm pro 100 Gramm verdächtig. In der Zutatenliste verstecken sich freie Zucker hinter zahlreichen Begriffen: Saccharose, Glukose, Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Maltose, Dextrose, Maltodextrin, Maisstärkesirup, Honig, Süßmolkenpulver oder eingedampfter Fruchtsaft. Wenn mehrere dieser Begriffe in einer Liste auftauchen, handelt es sich faktisch um ein gezuckertes Produkt, auch wenn das Wort Zucker selbst weit unten steht.

Wo das versteckte Salz sitzt

Eine durchschnittliche erwachsene Person in Deutschland nimmt rund zehn Gramm Salz pro Tag zu sich, etwa doppelt so viel wie von

der Weltgesundheitsorganisation empfohlen. Etwa achtzig Prozent dieses Salzes stammen nicht aus dem Streuer, sondern aus verarbeiteten Lebensmitteln.

Die größten Salzquellen sind oft genau die Produkte, an die man im ersten Moment nicht denkt. Brot und Brötchen liefern überraschend viel, weil davon eben mehrere Scheiben pro Tag gegessen werden. Wurst, Käse, Fertigsoßen, Brühwürfel, Tiefkühlpizza und Tütensuppen zählen ebenfalls dazu. Eingelegte Oliven und Salzgurken sind kleine Salzpakete, ebenso einige Sorten Knäckebrot.

Auf der Verpackung lohnt der Blick auf Salz pro 100 g. Werte unter ein Gramm gelten als moderat, Werte über anderthalb Gramm als hoch. Bei Brot und Käse ist dieser Wert häufig überschritten, was nicht heißt, dass Sie diese Produkte meiden müssen, sondern lediglich, dass Sie nicht auch noch zusätzlich kräftig nachsalzen sollten.

Wo die versteckten Fette sitzen

Die meisten Probleme mit Fetten in verarbeiteten Produkten betreffen die Qualität, nicht die Menge. Industrielle Backwaren, einige Margarinen, viele Tütensuppen, Süßwaren und Fertiggerichte enthalten gehärtete Pflanzenfette, oft als pflanzliches Fett, gehärtet ausgewiesen. Diese Fette enthalten Transfettsäuren, deren Anteil die EU bei Lebensmitteln seit 2021 verbindlich begrenzt hat, ohne dass diese Produkte ganz aus den Regalen verschwunden wären.

Bei Schokolade und Süßgebäck steht oft Palmöl auf der Liste, das nicht ungesund per se ist, aber in der Verarbeitung häufig in Kombination mit Zucker und Weißmehl ein typisches ultra-verarbeitetes Produkt ergibt. Eine Tafel Schokolade mit hohem

Kakaoanteil und einer kurzen Zutatenliste ist eine andere Sache als ein Schokoriegel mit fünfundzwanzig Komponenten.

Sieben typische Regal-Fallen

Sieben Produktgruppen verdienen besondere Aufmerksamkeit, weil sie häufig im deutschen Wagen landen und zugleich häufig schlechter sind, als ihr Ruf vermuten lässt.

Frühstückscerealien, vor allem die bunten Sorten für Kinder, enthalten oft zwischen zwanzig und fünfunddreißig Prozent Zucker. Fertigsoßen wie Ketchup, Barbecue-Soße oder fertige Tomatensoßen für Nudeln enthalten häufig mehr Zucker als ein Riegel und gleichzeitig viel Salz. Tiefkühlpizza ist eine der dichtesten Salzquellen im Sortiment, dazu kommt der Weißmehlboden. Wurstwaren wurden bereits im vorigen Kapitel besprochen. Süßgebäck und industrielle Kekse kombinieren Weißmehl, Zucker und oft gehärtete Fette. Proteinriegel werden gern als gesund vermarktet, enthalten aber häufig zwanzig bis dreißig Prozent Zucker oder Süßungsmittel und ähneln in ihrer Zusammensetzung eher Süßwaren als ehrlichen Eiweißlieferanten. Lightprodukte ersetzen oft Fett durch Zucker oder umgekehrt und sind selten ein echter Fortschritt.

Diese sieben Gruppen sind nicht verboten. Sie verdienen aber den Blick auf die Zutatenliste vor dem Griff in den Wagen.

Die Zurücklege-Regel

Wenn Sie diesen Wechsel nicht über Nacht schaffen wollen, das müssen Sie auch nicht, dann gibt es eine sehr ruhige Methode. Suchen Sie sich pro Woche ein einziges Produkt aus, das regelmäßig in Ihrem Wagen landet und das Sie in diesem Kapitel kritisch geprüft

sehen. Lassen Sie es diese Woche im Regal liegen. Ersetzen Sie es durch eine bessere Variante.

Eine Woche kein Knuspermüsli, dafür Haferflocken mit Beeren. In der nächsten Woche kein Fertigdressing, dafür Olivenöl mit Essig und Senf. In der dritten Woche keine Tiefkühlpizza, dafür eine Vollkornpasta mit Tomaten und Linsen. So weiter, ein Schritt pro Woche.

In sechs Monaten haben Sie etwa fünfundzwanzig Produkte aus Ihrer Routine gewechselt, ohne dass Sie sich an einem einzigen Tag eingeschränkt gefühlt hätten. Das ist eine deutlich nachhaltigere Methode als jede Radikalkur.

Besser ohne perfekt zu sein

Eine wichtige Erinnerung zum Schluss dieses Kapitels: Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Häufigkeit.

Eine Tiefkühlpizza alle drei Wochen ist kein Problem. Wurst zum Geburtstag der Schwiegermutter ist kein Problem. Ein Stück Kuchen am Sonntagnachmittag ist sogar ein freundlicher Bestandteil eines guten Lebens. Was zählt, ist das, was die meisten Tage in Ihrem Wagen liegt.

Wenn Ihre Grundausrüstung Haferflocken, Vollkornbrot, Beeren, Linsen, Sardinen und Olivenöl ist, dann tragen die einzelnen Ausnahmen kaum ins Gewicht. Wenn Ihre Grundausrüstung dagegen Knuspermüsli, Weißbrot, Wurst und Tiefkühlpizza ist, dann tragen auch die kleinen guten Ausnahmen kaum etwas bei.

Bevor Sie weitergehen

Sie haben jetzt einen praktischen Werkzeugkasten in der Hand. Sie wissen, was freie Zucker auf einer Zutatenliste verbergen. Sie kennen die größten Salzfallen. Sie haben sieben Produktgruppen, denen Sie besondere Aufmerksamkeit widmen sollten. Und Sie haben mit der Zurücklege-Regel eine Methode, mit der Sie ohne Druck umsteigen können.

Im nächsten Kapitel verbinden wir all diese Informationen zu einer einzigen einfachen Lesetechnik für Etiketten und einer Routine, mit der Sie den Supermarkt in unter zwanzig Minuten effizient durchqueren.

Kapitel 9: Etiketten lesen und den Supermarkt clever durchqueren

Sie wissen jetzt, was wirklich in den Wagen gehört und welche Produkte die größten Fallen sind. Was noch fehlt, ist ein einfaches Werkzeug für die letzten Sekunden vor dem Griff in das Regal und eine Routine, mit der Sie den ganzen Einkauf in fünfzehn bis zwanzig Minuten erledigen.

Dieses Kapitel liefert beides. Eine schnelle Etikettenprüfung und eine klare Reihenfolge durch den Supermarkt.

Die 30-Sekunden-Etikettenprüfung

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Produkt eine gute Wahl ist, brauchen Sie zwei Blicke: einen auf die Zutatenliste und einen auf die Nährwerttabelle. Zusammen dauert das ungefähr eine halbe Minute.

Beginnen Sie mit der Zutatenliste. Drei Punkte sind wichtig. Erstens: die Länge. Eine kurze Liste mit fünf bis sieben Bestandteilen ist meist ein gutes Zeichen. Eine Liste mit zwanzig Positionen verdient mehr Vorsicht. Zweitens: die ersten drei Zutaten. Sie machen in der Regel mehr als die Hälfte des Produkts aus. Wenn dort Zucker, Glukosesirup oder Weizenmehl Type 405 stehen, sagt das viel über das ganze Produkt. Drittens: die Sprache. Wenn Sie die meisten Begriffe kennen und die Zutaten in einer normalen Küche zu finden wären, sind Sie auf einem guten Weg.

Anschließend ein Blick auf die Nährwerttabelle, immer in der Spalte je 100 g. Sechs Werte verdienen Beachtung.

Zucker: Bei Lebensmitteln, in denen Sie keinen Zucker erwarten würden, ist alles über fünf Gramm ein Hinweis auf zugesetzten

Zucker. Über fünfzehn Gramm pro 100 Gramm sprechen wir von einem süßen Produkt.

Ballaststoffe: Drei Gramm pro 100 Gramm sind eine solide Schwelle, sechs Gramm und mehr sind sehr gut. Brot, Müsli und Vollkornprodukte sollten diesen Wert erreichen.

Salz: Werte unter 0,3 Gramm pro 100 Gramm gelten als niedrig, bis 1,5 Gramm als moderat, darüber als hoch. Verarbeitetes Fleisch, Käse und Brot überschreiten oft 1,5 Gramm.

Eiweiß: Bei einem Eiweißprodukt zählen Werte ab zehn Gramm pro 100 Gramm als ergiebig. Magerquark erreicht etwa zwölf Gramm, Linsen ebenfalls.

Fett gesamt und davon gesättigte Fettsäuren: Hier zählt vor allem die Qualität. Wenn unter den Zutaten gehärtetes Pflanzenfett oder Palmöl prominent stehen, ist die hohe Fettmenge weniger günstig. Bei Walnüssen oder Olivenöl ist eine hohe Fettmenge erwünscht.

Diese sechs Werte zusammen sagen Ihnen in dreißig Sekunden mehr als jede Werbung auf der Verpackungsfront.

Ein konkretes Beispiel: Sie nehmen einen typischen Fruchtjoghurt aus dem Regal. Zutatenliste mit zwölf Positionen, zweite Zutat ist Zucker. Nährwertabelle: zwölf Gramm Zucker pro 100 Gramm, ein halbes Gramm Ballaststoffe, drei Gramm Eiweiß. Innerhalb von zwanzig Sekunden ist klar, was Sie in der Hand halten: im Wesentlichen Süßspeise mit etwas Joghurt. Eine große Packung Naturjoghurt mit zwei Esslöffeln Tiefkühlbeeren ist die ehrlichere Variante, mit doppelt so viel Eiweiß und einem Bruchteil des zugesetzten Zuckers.

Die ideale Supermarktroute

Die meisten deutschen Supermärkte sind ähnlich aufgebaut. Wenn Sie diese Reihenfolge einhalten, machen Sie automatisch gute Wahlen.

Erstens: Obst und Gemüse. Diese Abteilung steht oft direkt am Eingang und sollte rund vierzig Prozent Ihres Wagens füllen. Babyspinat, Salat, Tomaten, Paprika, Karotten, Brokkoli, einige Äpfel und Bananen.

Zweitens: das Kühlregal mit Milchprodukten. Naturjoghurt, Magerquark, Hüttenkäse, Eier. Hier vermeiden Sie Fruchtjoghurts und stark gesüßte Pudding-Produkte.

Drittens: das Tiefkühlfach. Eine Tüte gemischter Beeren, eine Tüte Tiefkühlspinat oder Tiefkühlgrünkohl, eine Packung Lachsfilet. Wenn Sie Erbsen oder Brokkoli nachfüllen müssen, gehört das auch hierher.

Viertens: das Trockensortiment. Haferflocken, Vollkornbrot oder Vollkornbrötchen, rote Linsen, eine Dose Kichererbsen, ein Glas einfache Tomatensoße ohne Zusätze, brauner oder Vollkornreis.

Fünftens: Fisch und Konserven. Sardinen in Olivenöl, Hering in Tomatensoße, Thunfisch im Wasser. Diese Vorräte halten lange und retten viele Abende.

Sechstens: Öle, Nüsse und Samen. Olivenöl, Rapsöl, Walnüsse, Mandeln, Leinsamen. Oft am Rand eines Regals zu finden.

Siebtens, und erst jetzt: ein bewusster Blick auf Snacks und Süßes. Wenn Sie hier landen mit einem bereits gefüllten Wagen voller guter Komponenten, fällt die Auswahl ruhiger aus.

Wie Sie Impulskäufen entgehen

Drei einfache Regeln helfen, ungeplante Einkäufe zu reduzieren.

Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Wer mit knurrendem Magen die Schwelle überschreitet, kauft nachweislich mehr und schlechter. Eine Handvoll Nüsse oder ein Stück Obst vor der Fahrt zum Supermarkt löst das Problem in einer Minute.

Arbeiten Sie mit einer Liste. Eine kurze handgeschriebene Liste, eine Notiz auf dem Handy oder eine wiederverwendbare Vorlage genügen. Wer mit Liste einkauft, weicht weniger oft ab und steht weniger lange vor dem Süßwarenregal.

Meiden Sie die mittleren Gänge. Genau in den Zentralregalen stehen die meisten ultra-verarbeiteten Produkte mit den höchsten Margen. Die ehrlichen Lebensmittel finden Sie eher entlang der Außenwände, dort, wo die Frischetheken und Kühlregale stehen.

Eine letzte Regel: Sonderangebote sind Werbung, kein Sparhinweis. Wenn ein Produkt im Angebot steht, das Sie sonst nicht kaufen würden, bleibt es im Regal.

Eine kleine Erinnerung zum Schluss dieser Sektion: Niemand ist perfekt. Wenn Sie an einem müden Abend doch eine Tüte Chips in den Wagen legen, ist das kein Versagen, sondern ein normaler Mensch. Die Routine über Wochen zählt, nicht der einzelne Einkauf.

Eine 15-Minuten-Einkaufsliste als Vorlage

Wenn Sie eine fertige Liste haben, die Sie jede Woche leicht anpassen, sparen Sie viel Zeit. Diese Vorlage deckt eine durchschnittliche Woche für zwei Personen ab.

Obst und Gemüse: ein Beutel Babyspinat, zwei Brokkoli, ein Salatkopf, vier Tomaten, vier Karotten, zwei Paprika, sechs Äpfel, zwei Bananen.

Tiefkühl: eine Tüte gemischte Beeren, eine Tüte Grünkohl oder Spinat, eine Packung Lachsfilet.

Kühlregal: ein großer Becher Naturjoghurt, eine Packung Magerquark, ein Stück Hüttenkäse, sechs Eier.

Trockensortiment: Haferflocken, Vollkornbrot, eine Tüte rote Linsen, eine Dose Kichererbsen, ein Glas einfache Tomatensoße, ein Beutel Vollkornreis oder Vollkornnudeln.

Fisch und Konserven: zwei Dosen Sardinen, eine Dose Hering oder Makrele.

Öle, Nüsse, Samen: eine Flasche natives Olivenöl extra, ein kleines Glas Walnüsse, ein Beutel Leinsamen.

Diese Liste ist eine Vorlage, kein Diktat. Wer keine Eier mag, ersetzt sie durch zusätzlichen Quark. Wer keinen Fisch mag, baut stärker auf Hülsenfrüchte und Eier auf. Die Architektur bleibt dieselbe: viel Pflanzliches, gute Eiweißquellen, ehrliche Fette, wenig Verarbeitetes.

Mit dieser Liste, einer ruhigen Reihenfolge durch den Markt und dem 30-Sekunden-Check für jedes neue Produkt sind fünfzehn bis zwanzig Minuten meist genug. Auch nach einem langen Arbeitstag.

Bevor Sie weitergehen

Sie haben jetzt alle Werkzeuge zusammen. Eine Grundregel, einen Blick fürs Etikett, eine Reihenfolge durch den Markt, eine fertige Liste. Im letzten Kapitel verbinden wir das alles zu einem konkreten

Vier-Wochen-Plan, mit dem Sie Schritt für Schritt von Ihrer heutigen Routine zu einer gehirnfrendlichen Einkaufsroutine wechseln.

Kapitel 10: Der 4-Wochen- Einkaufsplan für ein stärkeres Gehirn

Bisher haben Sie viel gelesen. Jetzt geht es darum, das Gelesene in einen konkreten Plan zu verwandeln. Vier Wochen, ein klarer Schwerpunkt pro Woche, jeweils nur wenige neue Produkte. Am Ende dieser vier Wochen wird Ihr Einkaufswagen anders aussehen, ohne dass Sie an einem einzigen Tag das Gefühl gehabt hätten, sich einzuschränken.

Der Plan ist bewusst sanft. Wer alles auf einmal umstellt, scheitert oft schon nach zwei Wochen. Wer jede Woche eine Veränderung verankert, verändert vier Routinen, die ein Leben lang halten können.

Woche 1: Das Frühstück

Beginnen Sie mit der Mahlzeit, bei der Sie am wenigsten Widerstand spüren werden. Das Frühstück lässt sich verändern, ohne dass jemand mitisst und kommentiert. In dieser Woche legen Sie die fünf Frühstücksprodukte in den Wagen, die Sie aus Kapitel 6 bereits kennen.

Zusätzlich zu Ihrem üblichen Einkauf nehmen Sie diese Woche mit: einen 500-Gramm-Beutel kernige Haferflocken, einen großen Becher Naturjoghurt, eine Tüte Tiefkühlbeeren, ein gutes Vollkornbrot und eine Packung Magerquark.

Ihre Veränderung in dieser Woche ist konkret: An mindestens vier von sieben Tagen ersetzen Sie Ihr bisheriges Frühstück durch eines aus Kapitel 6. Ein warmes Porridge, eine Schale Quark mit Beeren, eine Scheibe Vollkornbrot mit Hüttenkäse. Mehr braucht es in dieser Woche nicht.

Eine kleine Beobachtung am Sonntagabend genügt zur Auswertung. Wenn Sie an vier von sieben Morgen ein Frühstück aus diesem Vorrat gegessen haben, war diese Woche ein Erfolg, ungeachtet dessen, was an den anderen drei Tagen passiert ist.

Woche 2: Gemüse und Blattgrün

In der zweiten Woche verschieben Sie den Schwerpunkt zur wichtigsten Abteilung des Supermarkts. Das Gemüse. Ziel ist, dass jede Mahlzeit eine Handvoll Gemüse mitbringt.

Zusätzlich zu Ihrem üblichen Einkauf legen Sie diese Woche dazu: einen Beutel Babyspinat, eine Tüte Tiefkühlspinat oder Tiefkühlgrünkohl, einen Brokkoli, zwei frische Paprika und eine Tüte Karotten.

Die Veränderung dieser Woche: zur Mittagsmahlzeit oder zum Abendessen kommt jeden Tag mindestens eine Handvoll Gemüse hinzu. Tiefkühlspinat ins Rührei vom Frühstück, ein kleiner Salat zum Mittag, Brokkoli zur warmen Abendmahlzeit. Sie führen Buch, wenn Sie wollen, oder Sie merken am Wochenende einfach, dass die Gemüseabteilung in dieser Woche dominanter war als sonst.

Woche 3: Bessere Snacks und Fette

In Woche drei kümmern Sie sich um die Zwischenmahlzeiten und um die Öle in Ihrer Küche. Dieser Schwerpunkt verändert eine Routine, die viele Menschen unterschätzen, weil sie unbeobachtet abläuft. Zwischen drei und neunzehn Uhr passiert oft mehr Ungeplantes als zu den Hauptmahlzeiten.

Zusätzlich nehmen Sie diese Woche mit: ein kleines Glas Walnüsse, eine Packung Mandeln, einen Beutel Leinsamen, eine Flasche natives

Olivenöl extra und eine Tafel dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil als bewusste kleine Belohnung.

Die Veränderung: An Stelle der gewohnten Tüte Chips oder des Schokoriegels am Nachmittag tritt eine kleine Hand voll Nüsse oder ein Stück dunkle Schokolade. Beim Salat ersetzen Sie das fertige Dressing durch Olivenöl mit Essig und etwas Senf. Beim Frühstücksjoghurt streuen Sie einen Esslöffel Leinsamen über die Beeren.

Woche 4: Eiweiß, Fisch und Hülsenfrüchte

In der vierten Woche bauen Sie die Eiweißversorgung neu auf. Sie müssen Wurst und Aufschnitt nicht aktiv verbieten. Sie ersetzen sie durch andere Optionen, die im Schrank stehen müssen.

Zusätzlich nehmen Sie diese Woche mit: zwei Dosen Sardinen in Olivenöl, eine Dose Hering oder Makrele, eine Tüte rote Linsen, eine Dose Kichererbsen und eine Vier-Stück-Packung Tiefkühlachsfilets.

Die Veränderung: An mindestens drei Tagen dieser Woche tritt eine Eiweißmahlzeit aus diesem Vorrat in den Vordergrund. Eine Linsensuppe zum Mittag, Sardinen mit Vollkornbrot zum schnellen Abendessen, Lachs aus dem Backofen mit Brokkoli am Wochenende.

Am Ende dieser vierten Woche haben Sie nicht nur vier Veränderungen umgesetzt. Sie haben auch festgestellt, welche Ihrer alten Routinen Ihnen tatsächlich fehlen und welche sich überraschend leicht ersetzen ließen. Diese Erkenntnis ist auf Dauer wertvoller als jede starre Liste.

Eine Checkliste für jede Woche

Wenn Sie sich am Ende dieser vier Wochen einen einzigen wiederverwendbaren Zettel basteln wollen, dann diesen. Zehn Dinge, die jede Woche in den Wagen gehören.

Erstens: ein Beutel Babyspinat. Zweitens: ein zweites grünes Gemüse, frisch oder tiefgefroren. Drittens: eine Tüte gemischter Tiefkühlbeeren. Viertens: Haferflocken. Fünftens: ein gutes Vollkornbrot. Sechstens: Naturjoghurt oder Magerquark. Siebtens: sechs Eier. Achters: Walnüsse, Leinsamen oder Mandeln. Neuntens: eine Eiweißquelle aus Fisch, Linsen oder Bohnen. Zehntens: eine Flasche Olivenöl, sobald die alte zur Neige geht.

Diese zehn Punkte können Sie in jeden Supermarkt mitnehmen. Mehr Plan brauchen Sie für eine ehrliche Einkaufsroutine nicht.

Der Schluss

Ein gehirnfreundlicher Einkaufswagen muss nicht perfekt sein. Er muss nur jede Woche ein Stück besser sein als der davor. Vier kleine Veränderungen über vier Wochen verteilt, dazu die zehn Dinge auf einer Checkliste, ergeben über ein Jahr betrachtet rund fünfzig Wochen, in denen Ihr Wagen anders aussieht als vor diesem Buch.

Sollten Sie zwischendurch eine Woche aussetzen, etwa wegen Urlaub, Krankheit oder einer schwierigen Phase, ist auch das kein Problem. Der Plan wartet. Beginnen Sie einfach in der darauffolgenden Woche dort weiter, wo Sie aufgehört haben. Ein verlorener Schritt ist keine verlorene Reise.

Was die Forschung zu Ernährung und Gehirn zeigt, ist nicht, dass ein einzelnes Lebensmittel rettet oder ruiniert. Was sie zeigt, ist, dass

Wiederholung wirkt. Eine kleine Schale Beeren am Morgen, eine Handvoll Walnüsse am Nachmittag, ein Stück Vollkornbrot statt Weißmehlbrötchen, eine Portion Linsen statt einer Scheibe Wurst. Diese kleinen Entscheidungen addieren sich, geräuschlos, über die Jahre.

Wenn Sie aus diesem Buch eine einzige Sache mitnehmen, dann diese: Sie haben jede Woche eine neue Gelegenheit, die richtigen Dinge in den Wagen zu legen. Mehr ist nicht nötig. Und mehr ist auch nicht zu erwarten. Genau das ist die gute Nachricht.

Quellen und weiterführende Literatur

Wissenschaftliche Studien

Livingston G, Huntley J, Liu KY et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet* 2024;404:572-628.

Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia* 2015;11(9):1007-1014.

Morris MC, Tangney CC, Wang Y et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimer's & Dementia* 2015;11(9):1015-1022.

Devore EE, Kang JH, Breteler MMB, Grodstein F. Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline. *Annals of Neurology* 2012;72(1):135-143.

Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. *The Lancet* 2015;385(9984):2255-2263.

Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet Oncology* 2015;16(16):1599-1600.

Monteiro CA, Cannon G, Lawrence M, Costa Louzada ML, Pereira Machado P. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2019.

Empfehlungen und Richtlinien

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. DGE-Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr (D-A-CH-Referenzwerte). Bonn: DGE, aktuelle Ausgabe.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Bonn: DGE, 2024.

World Health Organization. Guideline: Sugars intake for adults and children. Genf: WHO, 2015.

World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Genf: WHO, 2012.

Verbraucherzentrale Bundesverband. Verbraucherinformationen zu Lebensmittelkennzeichnung und Ernährung. Online verfügbar unter www.verbraucherzentrale.de.

Bundesinstitut für Risikobewertung. Aktualisierte Stellungnahmen zu Selen, Transfettsäuren und Lebensmittelzusatzstoffen. Online verfügbar unter www.bfr.bund.de.

Rechtsgrundlagen

Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern.

Verordnung (EU) 2019/649 der Kommission vom 24. April 2019 zur Änderung des Anhangs III der Verordnung (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates hinsichtlich Transfettsäuren, mit Ausnahme von in tierischen Fetten natürlich vorkommenden Transfettsäuren.

Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel.

Hinweis zu den Quellen

Die hier aufgeführten Quellen bilden die wissenschaftliche und rechtliche Grundlage der in diesem Buch genannten Empfehlungen. Beobachtungsstudien zeigen Zusammenhänge, keine Ursache-Wirkungs-Beziehungen. Wer einzelne Aussagen vertiefen möchte, findet die Originalarbeiten über die genannten Fachzeitschriften, die offiziellen Behördenseiten oder über wissenschaftliche Datenbanken wie PubMed.

Dank

Dieses kleine Buch wäre ohne mehrere Quellen nicht möglich gewesen, und ihnen gebührt mein Dank.

Zuallererst der Forschung selbst. Den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern hinter der Lancet Commission, der MIND-Diät, der FINGER-Studie, der Nurses Health Study und vielen weiteren Untersuchungen, deren geduldige Arbeit über Jahre uns heute Hinweise gibt, die früher als Spekulation gegolten hätten. Sie tragen die schwere Arbeit, wir tragen die leichte: zu lesen, zusammenzufassen, weiterzugeben.

Dann der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dem Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen und der Verbraucherzentrale, deren Arbeit das deutschsprachige Fundament jeder seriösen Ernährungsberatung bildet. Ihre Empfehlungen liegen vielen Aussagen dieses Buches zugrunde, und ich habe versucht, sie korrekt und im Geist der Vorlage wiederzugeben.

Mein Dank gilt auch den deutschen Supermärkten, die in den letzten Jahren ihr Sortiment an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und unverarbeiteten Lebensmitteln deutlich erweitert haben. Was vor zehn Jahren noch ein Bioladen-Privileg war, liegt heute auch bei Aldi und Lidl im Regal. Diese Entwicklung erleichtert Menschen wie Ihnen jede Woche das Leben, ohne dass es jemand laut ankündigt.

Und nicht zuletzt: Ihnen, der Leserin oder dem Leser. Sie haben sich entschieden, dieses Buch zu lesen, statt etwas anderes mit Ihrer Zeit zu tun. Sie haben sich auf einen Plan eingelassen, der nicht laut ist und keine schnellen Versprechen macht. Das ist der schwierigere Weg. Es ist auch der Weg, der wirkt.

Wenn dieses Begleitbuch Ihnen in den kommenden Wochen ein wenig leichter macht, was sonst schwer wäre, war die Arbeit, es zu schreiben, gut investiert. Bleiben Sie freundlich zu sich selbst. Eine Woche nach der anderen.