

## Es ist nie eine Frage der Zeit. Es ist immer eine Frage der Prioritäten.

Im Coaching und auch privat erreichen mich häufig folgende Schwierigkeiten und Fragen aus Sicht meiner Klienten:

- ich habe keine Zeit zum kochen
- ich weiß nicht, was ich auf der Arbeit essen soll
- ich mag morgens nicht frühstücken, hab mittags keine Pause und nach der Arbeit solchen Hunger, dass ich völlig unkontrolliert esse
- ich weiß nicht, ob ich genug oder vielleicht auch zu viel esse
- ich schaffe es nicht regelmäßig zu essen, weil mein Alltag so unregelmäßig ist
- ist es schlimm, wenn ich nicht frühstücke?
- darf ich abends noch warm essen?
- muss ich 3 Mahlzeiten am Tag essen?

Wenn du dich darin wiederfindest, ist diese Selbstcoaching Einheit vielleicht die Antwort auf deine Fragen und der Impuls um deine Probleme für dich zu lösen.

Die beste Nachricht zuerst: es ist grundsätzlich **nicht relevant**, wie viele Mahlzeiten du am Tag zu dir nimmst. Ausklammern möchte ich hier verschiedene Krankheitsbilder, für welche es von Vorteil sein kann auf regelmäßige Mahlzeiten und gewisse Abstände zwischen den Mahlzeiten zu achten. Wenn du aber gesund bist, kannst du ganz unabhängig von deinem Ziel essen so oft und wann du möchtest. Es ist weder für eine Fettreduktion, noch für den Muskelaufbau, noch für einen Erhalt oder deine Gesundheit wichtig, ob du drei, fünf oder nur einmal am Tag isst. Und auch nicht wie viele Stunden dazwischen liegen. **Wichtig ist, dass du alle essentiellen Nährstoffe zu dir nimmst und für das jeweilige Ziel genug Energie zuführst.**

Gestern habe ich bei Instagram folgenden Post verfasst: "*Guuuten Morgen ihr Lieben! Für mich geht's jetzt ins Training und anschließend freue ich mich auf mein Frühstück ?☐° ʌ☐ an Trainingstagen hab ich morgens Hunger, was toll ist! Dadurch fällt es mir leichter genug zu essen.*"

*Genug essen? Was bedeutet das eigentlich? Nun ja, erstmal ist natürlich wichtig individuell festzulegen wofür genug. In meinem Fall aktuell für Muskelerhalt (und eventuell minimal auch noch Aufbau) und Fettreduktion.*

*Wie ihr sicher wisst, brauchen wir ein Kaloriendefizit um abzunehmen und einen Kalorienüberschuss um zuzunehmen. Was wir tun müssen, um so zu bleiben, wie wir sind erklärt sich von selbst. Und auch wenn ich das Wort "Kalorien" erwähnt habe, geht's dabei gar nicht darum, ob man diese zählt oder eben nicht. Wie man den gewünschten Zustand erreicht (über tracken, intuitives Essen, etc. ...) ist wurscht und jedem selbst überlassen.*

*Das Problem ist nur: in der Realität (ich spreche hier von meinen Klienten und meinem Umfeld) essen vor allem die meisten Frauen (schätzungsweise etwa 95% und ich übertreibe nicht!) ZU WENIG. Zu wenig um abzunehmen (vor allem langfristig), zu wenig um Muskeln aufzubauen oder auch nur zu erhalten und das Schlimmste: zu wenig (weil häufig unter dem Grundumsatz), damit der Körper alle Funktionen und Organe*

*versorgen kann!! Ich mein, lasst euch das mal auf der Zunge zergehen: es geht hier nicht um irgendeine Wunschfigur sondern unsere Gesundheit!*

*Und auch die, die an diesem Punkt sagen "also ICH esse definitiv genug" gehören in den allerallermeisten Fällen zu diesen 95%. Weil viele völlig verlernt haben, was angemessene Portionsgrößen sind und sich unser Magen natürlich daran anpasst und wir so auch weniger Hunger haben. Wäre alles halb so wild, wenn uns dadurch nicht auch die Möglichkeit flöten gehen würde, alle essentiellen Nährstoffe in ausreichender Menge zu uns zu nehmen.*

*Gepaart mit körperlichen und seelischen Stress, häufig zu wenig und schlechtem Schlaf, zu wenig trinken, zu viel sitzen und zu wenig Bewegung, zu wenig Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse können wir einfach nicht wirklich glücklich, gesund und zufrieden werden. Und wollen wir genau das nicht alle? Passt auf euch auf"*

Zum Thema "genug essen" gibt's schon diese Selbstcoaching Einheit "[Warum du mehr essen musst um abzunehmen](#)". Das Problem ist einfach, dass viele Menschen gar nicht einschätzen können, was die passende Menge ist. Dafür habe ich hier ein kleines Beispiel. Schau dir einmal an, wie du die Menge und die Nährstoffverteilung für diesen Tag beurteilen würdest:

Frühstück:

1 Brötchen mit Käse, dazu ein Cappuccino

Mittagessen:

Großer gemischter Salat mit Bohnen, Mais, Tomaten, Gurken

Snack:

1 kleiner Becher Erdbeerjoghurt

Abendessen:

1 Teller Nudeln (100g Trockengewicht) mit Tomatensauce

Na was meinst du? Wie viele Kalorien sind das? Fühlt sich das für dich wie eine normale Tagesmenge an? Wie ist die Nährstoffversorgung?

**Es sind 1406kcal, 146g Kohlenhydrate, 28g Fett und 49g Eiweiß.**

Und wie fühlt es sich jetzt für dich an? Viel oder wenig? Gute Nährstoffverteilung oder nicht?

**Lass uns das mal detailliert anschauen:**

1406kcal entsprechen dem Grundumsatz von einer 30 Jährigen Frau, die 165cm groß ist und 60kg wiegt. Zum Vergleich: eine 30 Jährige Frau, die 172cm groß und 75kg wiegt hat schon einen Grundumsatz von 1635kcal !!! Der Grundumsatz ist die Energiemenge, die unser Körper in absoluter Ruhe (also wenn du dich den ganzen Tag NICHT bewegst und nur LIEGST) benötigt, um alle Organe und Körperfunktionen zu versorgen. Ich denke du kannst dir vorstellen, was passiert, wenn wir (langfristig) weniger als diese Kalorienmenge zu uns nehmen.

Nehmen wir nochmal als Beispiel die Frau mit **60kg** Körpergewicht. Für diese würde die optimale Fettzufuhr bei etwa **60g** liegen. Eiweiß sollten MINDESTENS **48g** zugeführt

werden, wobei dieser Wert nur ausreichend ist, wenn keinerlei Sport getrieben wird, kein Kaloriendefizit besteht und die biologische Wertigkeit der Proteinquellen optimal ist. Damit keine Muskulatur abgebaut und vielleicht sogar noch welche aufgebaut wird (und Muskulatur ist für uns alle essentiell wichtig, nicht nur für Kraftsportler ;-)) rechnen wir besser mit **72-120g** Eiweiß. Hier siehst du also ganz klar, dass nicht nur zu wenig Fett, sondern auch zu wenig Eiweiß zugeführt wird. Wie diese Zustände kommen, kannst du [hier](#) nachlesen.

### **Gehen wir nun an die Umsetzung - wie schafft man es genug zu essen, wenn nur wenig Zeit ist?**

1. du hast nun gelernt, dass es nicht relevant ist, wie viele Mahlzeiten du isst - halte dich damit also nicht zu lange auf und finde die Lösung, die zu dir, deinem Alltag und natürlich deinem Hunger passt. Du hast morgens keinen Hunger? Dann nimm deine erste Mahlzeit erst mittags zu dir. Du hast morgens Hunger, aber keine Zeit? Dann suche schnelle Lösungen wie Shakes mit Haferflocken, Bananen, Trockenfrüchten, Nussmus und Proteinpulver die dir Energie und Nährstoffe liefern, aber schnell gemacht und schnell verzehrt sind. Du würdest gerne abends mit deinem Partner warm essen? Dann mach das! Du hast aber schon direkt nach der Arbeit Hunger und weißt nicht wie du die Zeit bis zum Abendessen überbrücken sollst? Kleine Snacks helfen: Reiswaffeln, Obst, Rohkost oder auch hier ein Shake.
2. wenn du den Blogpost gelesen hast, kannst du nun auch einschätzen, wie viel Eiweiß du benötigst - dieser Nährstoff sollte immer unsere größte Aufmerksamkeit bekommen. Genug Fett und Kohlenhydrate zu essen ist nämlich bei den meisten Ernährungsformen nicht das Problem. Lege den Fokus auf hochwertige Proteinquellen und zwar wenn möglich in jeder Mahlzeit.
3. Plane gut und koche vor! Abends eine Portion mehr für die Mittagspause oder schnell dein Frühstück vorbereiten usw. Ideen und Anregungen und einen ganzen Menüplan dafür findest du in [dieser Selbstcoaching Einheit](#).
4. mach dich selbst zu deiner Priorität! Genug Zeit zum kochen (kochen klingt immer so aufwändig, darf aber auch nur 10 Minuten dauern) haben wir ALLE! Wir müssen uns sie nur nehmen. Und um das zu schaffen, müssen wir erkennen, wie wertvoll es ist, sich gut um sich selbst zu kümmern. **„Die Ernährung Ist Nicht Das Höchste Im Leben, Sie Ist Der Nährboden, Auf Dem Das Höchste Gedeihen Oder Verderben Kann.“ – Dr. Bircher Benner**

Ich wünsche dir viel Spaß beim Prioritäten verschieben und bei der Umsetzung. Und mach dich bitte nicht verrückt, so kompliziert ist das alles gar nicht!! :-)) Und falls du doch mal nicht weiter kommst und konkrete Fragen hast, kannst du gerne auf diese Mail antworten.

Alles Liebe  
Deine Bianca