



RATGEBER

Ernährung im Alltag

Ausgewogen essen ohne Diätstress — mit Tellerregel, BMI-Check und 7-Tage-Start zum Ausdrucken

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessinperfektion.de

Gut essen muss nicht kompliziert sein

Ausgewogen zu essen heißt nicht, Kalorien zu zählen oder ganze Lebensmittelgruppen zu streichen. Es heißt vor allem: **abwechslungsreich, überwiegend pflanzlich und mit Genuss**. Wer ein paar einfache Regeln kennt, trifft im Alltag fast automatisch gute Entscheidungen.

Dieser Ratgeber bündelt das Wichtigste: einen Teller als Kompass, die Orientierungswerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, den Body-Mass-Index als groben Richtwert, eine ehrliche Einordnung von Detox-Kuren und kleine Schritte gegen das Stressessen.

Das Wichtigste in Kürze

- **Vielfalt zählt:** Je bunter der Teller, desto breiter die Nährstoffversorgung.
- **Gemüse und Obst:** fünf Portionen am Tag, davon drei Gemüse.
- **Vollkorn** statt Weißmehl, **pflanzliche Öle** statt viel tierischem Fett.
- **Trinken:** rund 1,5 Liter am Tag, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
- **Der BMI** ist ein grober Richtwert, keine Diagnose.
- **Detox-Kuren** braucht der Körper nicht – Leber und Nieren übernehmen das.

VIELFALT STATT VERZICHT

Die meisten Menschen essen nicht zu wenig von einer Sache, sondern zu einseitig. Fragen Sie sich deshalb nicht „Was muss ich weglassen?“, sondern „**Was kann ich heute hinzunehmen?**“ – eine Portion Gemüse, eine Handvoll Nüsse, ein Glas Wasser mehr.

Der Teller als Kompass

Ein einfaches Bild hilft bei jeder Mahlzeit: Teilen Sie den Teller gedanklich in vier Teile. So entsteht eine ausgewogene Mahlzeit, ohne dass Sie etwas abwiegen müssen.

ANTEIL	WAS	BEISPIELE
Die Hälfte	Gemüse und etwas Obst	Salat, Brokkoli, Möhren, Paprika, Beeren
Ein Viertel	Sättigende Beilage	Vollkornnudeln, Naturreis, Kartoffeln, Vollkornbrot
Ein Viertel	Eiweiß	Hülsenfrüchte, Fisch, Eier, Quark, mageres Fleisch
Dazu	Gutes Fett und ein Getränk	Raps- oder Olivenöl, Nüsse; Wasser oder Tee



Gemüse, Obst, Nüsse und Wasser – die Basis für fast jede Mahlzeit. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Orientierung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für Erwachsene einfache Richtwerte. Sie sind als Wochenrhythmus gedacht, nicht als starres Tagesprogramm:

- **Gemüse und Obst:** 5 Portionen am Tag, eine Portion passt etwa in eine Hand.
- **Hülsenfrüchte und Nüsse:** regelmäßig, zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, eine Handvoll Nüsse.
- **Milch und Milchprodukte:** täglich, etwa Joghurt, Quark oder Käse.
- **Fisch:** einmal pro Woche.
- **Fleisch und Wurst:** höchstens 300 Gramm pro Woche.
- **Salz:** höchstens 6 Gramm am Tag – viel davon steckt in Brot, Wurst und Fertigprodukten.

Der BMI: ein grober Richtwert

Der Body-Mass-Index setzt Körpergewicht und Körpergröße ins Verhältnis. Er zeigt schnell, ob man statistisch im Bereich von Unter-, Normal- oder Übergewicht liegt – mehr nicht.

BMI = Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat. Beispiel: 75 kg bei 1,80 m Größe — 75 geteilt durch 3,24 (1,80 mal 1,80) ergibt 23,1.

BMI	EINORDNUNG (WHO)	WAS HEISST DAS?
unter 18,5	Untergewicht	ärztlich abklären lassen
18,5 – 24,9	Normalgewicht	statistisch günstiger Bereich
25,0 – 29,9	Übergewicht	Lebensstil beobachten
ab 30,0	Adipositas	ärztliche Begleitung sinnvoll



Waage und Maßband: Zusammen sagen sie mehr als eine Zahl allein. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Wo der BMI an Grenzen stößt

Der BMI unterscheidet nicht zwischen Muskeln und Fett. Sportliche Menschen landen deshalb schnell im Bereich „Übergewicht“, ältere Menschen mit wenig Muskelmasse wirken unauffällig. Aussagekräftiger ist die Kombination mit dem **Bauchumfang**: Als erhöht gelten Werte ab etwa **88 cm bei Frauen** und **102 cm bei Männern**. Für Kinder und Jugendliche gelten eigene Altersperzentilen.

Stress und Essen

Unter Stress verändert sich das Essverhalten: Manche greifen häufiger zu Süßem und Snacks, andere vergessen Mahlzeiten ganz. Beides bringt den Tag aus dem Rhythmus. Ein paar feste Gewohnheiten helfen, auch an vollen Tagen gut versorgt zu bleiben.

Rhythmus	Regelmäßige Mahlzeiten zu ähnlichen Zeiten – das beugt Heißhunger vor.
Langsam	Zeit nehmen, bewusst kauen, ohne Handy oder Bildschirm essen.
Vorrat	Gute Snacks griffbereit: Obst, Nüsse, Joghurt, Haferflocken.
Wasser	Eine Flasche in Sichtweite. Zu wenig Trinken macht müde und unkonzentriert.
Vorplanen	Für zwei, drei Tage vorkochen: Bowls, Eintöpfe, Overnight Oats.
Pausen	Drei bis fünf Minuten Atmen oder Dehnen zwischendurch statt eines Snacks aus Langeweile.

DIE FRAGE FÜR ZWISCHENDURCH

Stellen Sie sich zweimal am Tag die Frage: „**Was tut mir jetzt gut – körperlich oder mental?**“ Oft reicht ein Glas Wasser, ein tiefer Atemzug oder ein kurzer Gang an die frische Luft.

Detox: was wirklich dahintersteckt

Detox-Kuren versprechen, den Körper von „Schlacken“ und Giftstoffen zu befreien. Dafür gibt es keinen wissenschaftlichen Beleg – und „Schlacken“ sind kein medizinischer Begriff. **Leber, Nieren, Darm und Haut** erledigen diese Arbeit jeden Tag selbst.

Schnelle Gewichtsverluste bei Saft- oder Crash-Kuren sind meist Wasser; danach droht der Jo-Jo-Effekt. Sehr kalorienarme Kuren können zudem Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwäche auslösen.

Der bessere Neustart

Was an Detox-Kuren gut ist, lässt sich ohne Kur haben – und zwar dauerhaft:

- eine Pause von **Alkohol und Zucker**, zum Beispiel für zwei Wochen
- **mehr Gemüse** und Vollkorn, weniger Fertigprodukte
- **ausreichend trinken** und **genug schlafen**
- Bewegung im Alltag: Treppe statt Aufzug, ein Spaziergang nach dem Essen

VORHER FRAGEN

Schwangere, Stillende, Kinder, Menschen mit chronischen Erkrankungen und alle, die regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten jede Fasten- oder Saftkur **vorher ärztlich abklären**.

Ihr 7-Tage-Start zum Ausdrucken

Eine neue Gewohnheit pro Tag – klein genug, um sie wirklich umzusetzen. Am Ende der Woche haben Sie sieben Bausteine, die bleiben dürfen.

Tag 1	Eine Wasserflasche auf den Schreibtisch stellen und am Abend nachsehen, wie viel weg ist.
Tag 2	Zu jeder Hauptmahlzeit eine Portion Gemüse.
Tag 3	Vollkornbrot oder Naturreis statt der hellen Variante.
Tag 4	Eine Mahlzeit ganz ohne Handy und Bildschirm.
Tag 5	Hülsenfrüchte einplanen: Linsensuppe, Chili oder Hummus.
Tag 6	Für zwei, drei Tage vorkochen.
Tag 7	Rückblick: Was davon behalten Sie?

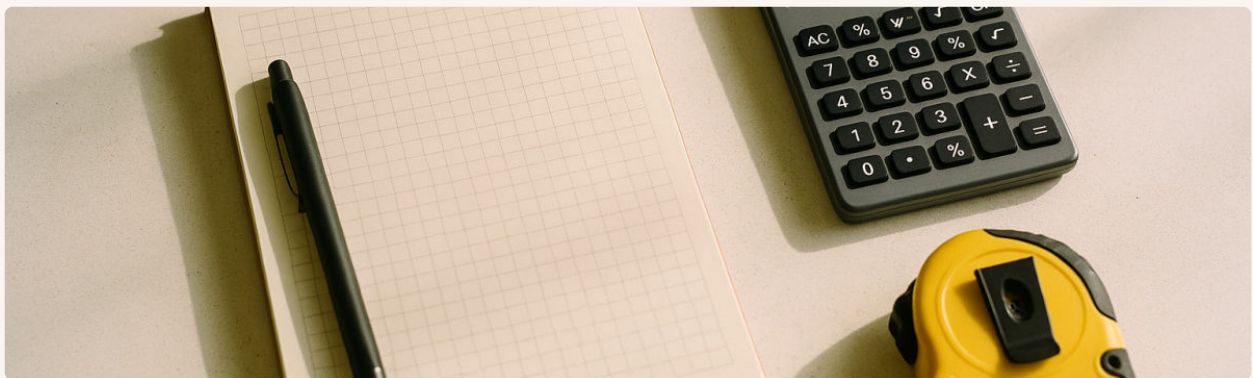
Ein Beispieltag

Frühstück	Haferflocken mit Joghurt, Beeren und ein paar Nüssen.
Mittag	Vollkornnudeln mit Gemüse-Tomaten-Soße und einem Salat.
Zwischendurch	Ein Apfel oder eine Handvoll Nüsse, dazu ein großes Glas Wasser.
Abend	Ofengemüse mit Kartoffeln und Kräuterquark.

Gut sortiert ist halb gekocht

Wer ein paar Grundzutaten im Haus hat, kocht auch an stressigen Tagen schnell etwas Ausgewogenes. Eine Basis-Einkaufsliste:

- **Vorrat:** Haferflocken, Vollkornnudeln, Naturreis, Linsen, Kichererbsen (Dose), passierte Tomaten
- **Kühlschrank:** Naturjoghurt, Quark, Eier, Käse, saisonales Gemüse
- **Tiefkühler:** Gemüsemischungen, Beeren, Fisch
- **Sonstiges:** Raps- und Olivenöl, Nüsse, Kräuter und Gewürze



Notieren statt grübeln: Ein Einkaufszettel spart Zeit und Fehlkäufe. © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt)

Fünf typische Fallen

- **Hungrig einkaufen:** Dann landen vor allem Snacks im Wagen.
- **Getränke vergessen:** Säfte und Limonaden enthalten viel Zucker – Wasser ist die bessere Wahl.
- **Alles oder nichts:** Ein „Ausrutscher“ macht keine Woche kaputt.
- **Fertigprodukte als Standard:** Sie enthalten oft viel Salz und Zucker.
- **Mahlzeiten auslassen:** Das rächt sich abends mit Heißhunger.

Wenn Sie mehr daraus machen möchten

Ernährung fundiert zu verstehen, hilft im eigenen Alltag — und ist die Grundlage, um andere zu beraten. In unserer Online-Ausbildung zur Ernährungsberaterin oder zum Ernährungsberater lernen Sie ortsunabhängig, im eigenen Tempo und mit Zertifikat. Wer den Schwerpunkt auf Stress und Balance legen möchte, findet dazu einen eigenen Coaching-Lehrgang.

- ▶ **Ernährungsberater/in — Online-Ausbildung mit Zertifikat**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen/ernaehrungsberater-in-zertifikat-online-ausbildung-e-learning
- ▶ **Burnout- und Stress-Coach — Online-Ausbildung**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen/burnout-und-stress-coach-e-learning
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zum Body-Mass-Index**
www.wellnessinperfektion.de/infos/ratgeber/body-mass-index-was-ist-das-wie-wird-dieser-berechnet
- ▶ **Alle Online-Ausbildungen**
www.wellnessinperfektion.de/online-ausbildungen

© 2026 WellnessInPerfektion WIP GmbH · Bayreuther Str. 8 · 10787 Berlin · wellnessinperfektion.de

Dieser Ratgeber ersetzt keine medizinische oder ernährungsfachliche Beratung. Richtwerte nach DGE und WHO.

Titelbild und alle Abbildungen: © WellnessInPerfektion WIP GmbH (KI/künstlich erzeugt).