



Blutzucker Balance Plan

Schluss mit Heißhunger & Energie-Crashes
für mehr Energie, Fokus und ein langes Leben



Inhaltsverzeichnis

Einführung	02
Kapitel 1: Die Blutzucker-Achterbahn	03
Kapitel 2: Stabiler Blutzucker, stabiles Leben	05
Kapitel 3: Das Power-Frühstück	07
Kapitel 4: Smarter Snacken	09
Kapitel 5: Meal Prep & Hauptmahlzeiten	11
Kapitel 6: Das Dessert Dilemma	13
Kapitel 7: Die Getränke Falle	14
Kapitel 8: Notfallplan gegen Heißhunger	15
Kapitel 9: Blutzucker-Helden: Nüsse & Samen	16
Kapitel 10: Dein Alltag voller Energie	17
Schlusswort: Achte auf Energieräuber	18
Bonus: Intervallfasten Kompass	19

EINFÜHRUNG

Dein Weg zu konstanter Energie

Kennst Du die Tage, an denen Deine Energie Achterbahn fährt, mit Bergen und Tälern: Hoch am Morgen, Absturz um 10 Uhr, ein kurzer Aufschwung – und dann das große Mittagstief. Abends bist Du erschöpft, aber zu aufgewühlt zum Schlafen.

Die Ursache ist simpel, aber entscheidend: Blutzucker-Schwankungen. Sie machen müde, rauben Dir Fokus und führen zu Heißhunger.

In diesem Buch zeige ich Dir, wie Du Deinen Blutzucker stabilisierst – mit einfachen Methoden, die sich sofort in den Alltag integrieren lassen.

Wenn Du das umsetzt, wirst Du:

- morgens wacher aufstehen und den Tag mit konstanter Energie beginnen
- konzentrierter arbeiten, weniger Fehler machen und mehr Zeit für die wichtigen Dinge haben
- Heißhunger deutlich reduzieren und Deinen Alltag leichter meistern

Dein Alltag bisher: ein erschöpfender Kreislauf

- Kurzer Energieschub: durch viel schnelle Kohlenhydrate oder Zucker
- Dem folgt der Crash: mentale Ermüdung
- Der Überlebensmodus sorgt für Heißhunger
- Du fühlst Dich oft müde und schlapp

Dein Alltag in Zukunft: voller Power

- Konstante Energie, dank smarter Ernährung voller Nährstoffe.
- Ein klarer Kopf für kontinuierliche Leistung
- Du hast mehr Zeit für Dich, ohne dem Heißhunger nachzurrennen
- Du bist leistungsfähig, ruhig und belastbar

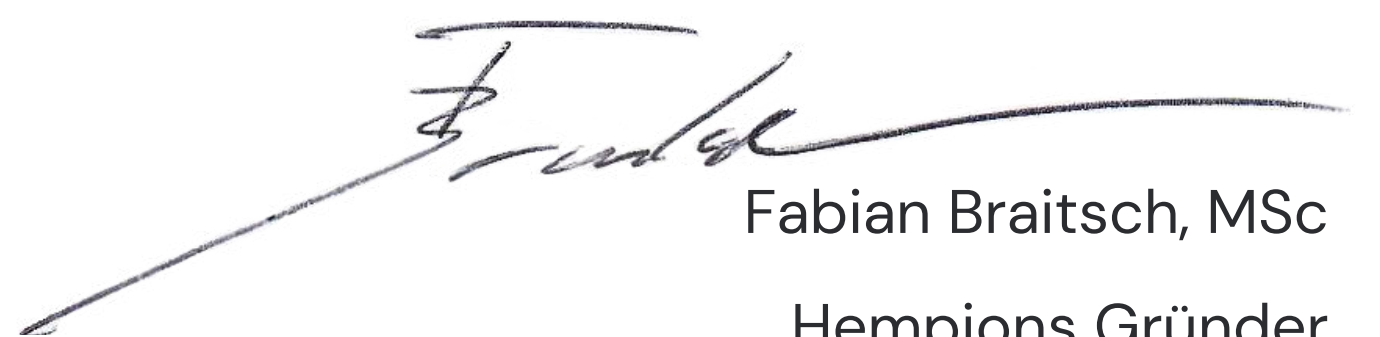


Der Wendepunkt liegt in Deinem Blutzucker
Studien zeigen: Schwankender Blutzucker macht Dich nicht nur müde, sondern auch unkonzentrierter. Wer ihn stabilisiert, arbeitet effizienter und macht deutlich weniger Fehler. Damit erledigst Du mit einem stabilen Blutzucker Deine Aufgaben schneller. Das kann Dir im Durchschnitt bis zu 10 zusätzliche produktive Tage pro Jahr bringen

In diesem Buch lernst Du praktische Tipps und Methoden:

- Wie Du aus "den Tag überstehen" ein "den Tag gestalten" machst
- Wie Du Deinen Blutzucker im Griff hast und Heißhunger weitgehend eliminiert
- Mit welchen Snacks und Mahlzeiten Du nachhaltig satt bleibst, ohne Dich zu belasten

Schluss mit der Blutzucker-Achterbahn
– Lass uns starten!



Fabian Braitsch, MSc
Hempions Gründer

KAPITEL 1

Die Blutzucker-Achterbahn

Stell Dir vor, Dein Körper ist wie ein Auto. Glukose ist das Benzin und Insulin der Zündschlüssel. Dein Blutzuckerwert zeigt an, wie viel Sprit im Tank ist. Glukose ist ein wichtiger Energielieferant für Gehirn und Muskeln.

Immer, wenn Du etwas isst, steigt der Blutzucker an. Dein Körper schüttet daraufhin das Hormon Insulin aus. Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der die Tür zu den Zellen öffnet. So kommt der Zucker hinein und liefert Energie. Dadurch stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel wieder. Bei Diabetes ist dieser Prozess gestört.

Warum Dein Körper Achterbahn fährt

Bestimmt kennst Du das: Nach einer großen, kohlenhydratreichen Mahlzeit fühlst Du Dich oft träge. Doch trotzdem meldet sich bald wieder der Hunger, obwohl Du eigentlich nicht wieder Hunger haben solltest.

Dieses kleine Verlangen stillen wir oft mit den Snacks, die den Blutzucker noch schneller ansteigen lassen. So wie bei einer wilden Achterbahn folgt nach einem steilen Start der schnelle Fall in den Blutzucker-Keller.

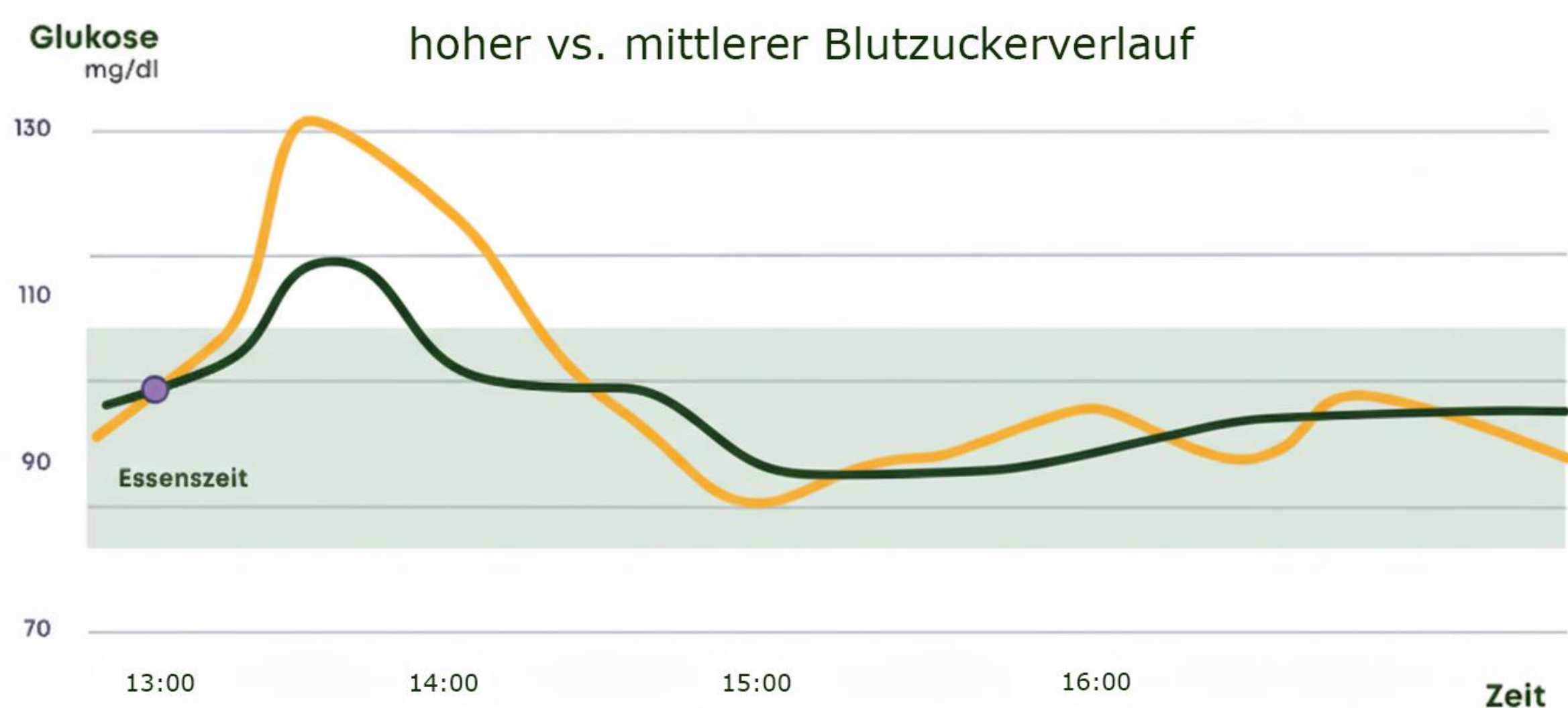
Das Ergebnis: Erst ein Energie-Hoch, dann der Crash. Dein Gehirn ruft wieder nach Zucker und der Griff zum Keks oder Schokoriegel verstärkt die Achterbahnfahrt – ein Teufelskreis.

Ideal: Ein stabiler Blutzucker

Dein Blutzucker wird von vielen Dingen beeinflusst: Ernährung, Bewegung, Genetik und Darmgesundheit. Dabei gehört eine ausgewogene Ernährung zu den besten Möglichkeiten, um die Blutzucker-Kurve flach zu halten. So vermeidest Du die tägliche Achterbahn-Fahrt.

Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist die Basis für den perfekten Tag

- Du startest wacher in den Tag, weil Du tiefer und erholsamer schläfst.
- Tagsüber hast Du konstant Energie und kannst Dich gut fokussieren und konzentrieren. Damit bleibst Du leistungsfähig und denkst weniger ans Essen. Deine Stimmung bleibt stabil, Du bist weniger gereizt und kannst entspannter reagieren.
- Du kommst ohne Abend- oder Mitternachts-Snack aus, kannst besser einschlafen und Dein Körper kann sich besser erholen.



KAPITEL 1 - DIE BLUTZUCKER-ACHTERBAHN

Gefahr:

Wenn der Blutzucker dauerhaft zu hoch ist

Steigt Dein Blutzucker ständig rasant an, muss Dein Körper viel Insulin produzieren, damit der Zucker in die Zellen gelangt. Irgendwann hören die Zellen aber nicht mehr richtig auf Insulin. Man spricht dann von Insulinresistenz, der Vorstufe von Diabetes Typ 2.

Laut einer Studie des Robert Koch Instituts sind etwa 2 von 10 Erwachsenen in Deutschland von Insulinresistenz betroffen, oft ohne es zu wissen.

Bekannte Folgen von Insulinresistenz

- Gefäße altern schneller und damit ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt & Schlaganfall
- Übergewicht, Entzündungen und Probleme in Darm und Immunsystem
- Das Gehirn leidet: erhöhtes Risiko für Demenz und Alzheimer
- Überlastung der Zellen fördert Müdigkeit und Erschöpfung

Beschleunigte Alterung durch Blutzucker

Wenn Glukose zu lange im Blut bleibt, kann sie sich an Proteine und Fette im Körper anheften. Man nennt das „Verzuckerung“.

Dadurch entstehen Abfallprodukte, die wie Rost im Körper wirken: Sie lassen Gefäße schneller altern, fördern Entzündungen und belasten Herz, Haut und Gehirn.

Aufgabe: Führe eine Woche lang Dein Crash-Tagebuch: Notiere jedes Mal die Uhrzeit, was Du gegessen hast und wann Dich Müdigkeit oder Heißhunger überfallen haben. Das hilft, Deine persönlichen Blutzucker-Fallen zu erkennen.

Forschungen zeigen, dass ein schwankender Blutzucker Gereiztheit und Stresshormone erhöhen. Ein stabiler Blutzucker dagegen fördert Gelassenheit und bessere Laune.

Was passiert bei Diabetikern?

Normalerweise hält Insulin Deinen Blutzucker im Gleichgewicht. Bei Diabetes klappt das nicht richtig:

- Der Körper stellt zu wenig oder gar kein Insulin mehr her – Diabetes Typ 1
- Die Zellen reagieren nicht mehr gut auf Insulin – Diabetes Typ 2

Das heißt: Zucker bleibt im Blut, statt in die Zellen zu kommen. Deshalb müssen Diabetiker ihren Blutzucker ständig messen und oft Insulin spritzen oder Medikamente nehmen.

Der Gegenspieler:

Fett statt Zuckerverbrennung

Während Verzuckerung den Körper altern lässt, gibt es einen Stoffwechselzustand, der das Gegenteil bewirkt: die Ketose.

Was ist Ketose?

Ketose bedeutet: Dein Körper schaltet vom Zucker- auf den Fettstoffwechsel um. Die Leber produziert sogenannte Ketonkörper, die Dein Gehirn und Deine Muskeln als alternativen Treibstoff nutzen.

Vorteile der Ketose:

- Stabilere Energie und Blutzucker
- Weniger Heißhunger und klarerer Kopf
- Weniger Entzündungen dank Zellreinigung
- Verlangsamte Alterung der Zellen

Wie erreichst Du Ketose?

Ketose tritt meist erst nach 1–3 Tagen reduzierter Kohlenhydratzufuhr auf. Bei einer ausgewogenen Ernährung wird sie zudem punktuell erreicht, vor allem in Fastenphasen. Es ist aber auch möglich, dass die Ketose nicht eintritt, weil Insulinresistenz oder andere Stoffwechselprobleme vorliegen.

Mehr zur Ketose durch Intervallfasten findest Du im Bonus-Kapitel ab Seite 19.

KAPITEL 2

Stabiler Blutzucker, stabiles Leben

Die vier größten Einflussfaktoren auf den Blutzucker

- **Ernährung, zu 60–70%:** Art, Zeitpunkt und Kombination der Lebensmittel
- **Bewegung, zu 15–20%:** Sport senkt den Blutzucker, weil Deine Muskeln Glukose aufnehmen. Während Sitzen ihn steigen lässt
- **Schlaf, zu 10–15%:** Schlechter Schlaf führt zu schlechter Blutzuckerkontrolle und erhöht das Risiko für Diabetes Typ 2
- **Stress, 5–10%:** Stresshormone treiben den Blutzucker hoch und sorgen damit für zusätzliche Schwankungen

Die Rolle der Ernährung

Sie ist der wichtigste Faktor im Blutzucker-Spiel. Vor allem drei Dinge entscheiden darüber, ob Dein Tag stabil oder eine Achterbahn-Fahrt wird: **Wann, was und wie viel Du isst.**

Was Du isst & der glykämische Index (GI)

Dein Essen ist wie der Sprit im Tank. Mit billigem Treibstoff, wie Weißbrot oder Zucker, fährst Du schnell los, aber Dein Motor überhitzt. Mit hochwertigem Premium-Sprit, wie Ballaststoffe, Proteine und gesunde Fette, rollst Du mit voller Kraft ans Ziel, ohne Motorschaden.

Der glykämische Index (GI) zeigt, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt.

- Hoher GI (70–100): Zucker, Weißbrot, Limonade: Blutzucker schießt hoch
- Mittlerer GI (50–69): Reis, Banane, Süßkartoffel: sorgen für mäßigen Anstieg
- Niedriger GI (unter 50): Hafer, Äpfel, Linsen: langsamer, gleichmäßiger Anstieg

Grundregel: Je natürlicher, vollwertiger und ballaststoffreicher das Lebensmittel, desto niedriger ist der GI.

Tipp: Tabellen mit GI und GL sind über Apps & Webseiten verfügbar und so schnell zur Hand.

Wie viel Du isst & die glykämische Last (GL)

Die glykämische Last bestimmt, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker steigen lässt.

Die GL kombiniert:

- Wie schnell ein Lebensmittel den Blutzucker steigen lässt (GI)
- Wie viele Kohlenhydrate enthalten sind

Einfach erklärt:

Eine Wassermelone enthält durch das viele Wasser und wenig Zucker nur wenig Treibstoff – ist also wie ein Rennauto mit leerem Tank.

Ein Weißbrot ist wie ein Rennauto mit vollem Tank: schnell und viel Energie, was den Blutzucker steigen lässt.

- Eine GL unter 10 ist niedrig und gut für einen stabilen Blutzucker
- Eine GL über 20 ist hoch und führt eher zur Achterbahn-Fahrt

Wann Du isst: das Timing

Das Timing Deiner Mahlzeiten ist wie ein Dirigent im Orchester. Es bestimmt, wie gut Dein Blutzucker den ganzen Tag spielt.

- Morgens ist Dein Körper besonders aufnahmebereit. Ein gutes Frühstück hält den Blutzucker am Vormittag stabil.
- Mittags sorgen größere Mahlzeiten für Energie, welche Du tagsüber verbrauchst.
- Abends fährt der Stoffwechsel runter. Späte, schwere Mahlzeiten mit vielen Kohlenhydraten und Fett stören Schlaf und Erholung.
- Zwischenmahlzeiten: Ständige Snacks halten den Blutzucker permanent in Bewegung. Achte deshalb auf wenige, gut kombinierte Mahlzeiten.

Grundregel: Tagsüber isst Du, um Energie zu tanken, am Abend um zu Regenerieren – wähle die Mahlzeiten danach.

KAPITEL 2 - STABILER BLUTZUCKER, STABILES LEBEN

Die drei Stabilisatoren in Deiner Mahlzeit

Damit Dein Blutzucker stabil bleibt, braucht jede Mahlzeit folgende Bausteine.

1. Ballaststoffe: die Zuckerbremse

Sie verlangsamen die Zuckeraufnahme ins Blut und verhindern damit Blutzucker-Spitzen. Zudem sorgen Ballaststoffe dafür, dass Du Dich schneller voll fühlst und unterstützen den Darm. Du findest sie in Gemüse, Vollkornprodukten, Linsen, Beeren, Äpfeln mit Schale und ganze Hanfsamen und Chiasamen.

2. Protein: der Stabilisator

Hält Dich lange satt und sorgt für eine langsamere Verdauung, wodurch Zucker gleichmäßiger in Dein Blut gelangt. Protein unterstützt starke Muskeln, welche dabei helfen, Insulin in Balance zu halten. Du findest sie in: Linsen & Bohnen, Fisch, Eier, Tofu oder Nüssen & Samen.

3. Gesunde Fette: der Langzeit-Akku

Fette machen besonders lange satt, weil sie über lange Zeit verdaut werden und die Energie so schrittweise verfügbar ist. So bleibt der Blutzucker stabil und Dein Energielevel konstant. Du findest sie in Avocados, Olivenöl, Hanföl, fettem Fisch oder Nüssen & Samen.

Tipp: Immer wenn Du Kohlenhydrate isst, kombiniere sie mit Protein, Ballaststoffen & Fett.

Bewegung nach dem Essen:

das Ventil gegen Blutzucker-Spitzen

Schon ein kurzer Spaziergang nach dem Essen kann Wunder wirken: Deine Muskeln nutzen die frisch aufgenommene Glukose sofort als Energie. Dadurch bleibt der Blutzucker stabiler, anstatt stark anzusteigen.

- 10 Minuten Gehen nach dem Essen senkt den Blutzucker ähnlich effektiv wie ein Medikament.
- Auch leichte Bewegung wie ein kleiner Spaziergang, Treppensteigen, Radfahren oder ein kurze Dehnübungen helfen.
- Stilles Sitzen direkt nach einer großen Mahlzeit fördert Blutzucker-Spitzen hingegen.

Aufgabe: Baue in jeder Mahlzeit bewusst eine Ballaststoffquelle ein (z. B. aus Gemüse oder Samen) und kombiniere sie mit einer Proteinquelle (Fisch, Linsen, Tofu) und etwas gesundem Fett aus kaltgepressten Ölen.

Mehrere Studien zeigen, dass protein- und ballaststoffreiche Mahlzeiten die Sättigung deutlich verlängern: oft um mehrere Stunden gegenüber schnellen Kohlenhydraten. Das sorgt für weniger Heißhunger, einen stabileren Blutzucker und besserer Konzentration.

Vorher-Nachher: So machst Du es richtig:

Crash – Essen	Power Essen für stabile Energie
Weißbrot mit Marmelade	Vollkornbrot + Avocado + Ei
Reife Bananen, pur	Banane + Handvoll Mandeln
Nudeln mit Tomatensoße	Vollkornnudeln + Gemüse + Linsen
Cornflakes mit Milch	Haferflocken + Beeren + Hanfsamen

KAPITEL 3

Das Power-Frühstück

Dein Blutzucker-Fundament

Dein Körper ist morgens wie ein Auto beim Kaltstart: Er braucht den richtigen Treibstoff, um in Fahrt zu kommen. Nach 8–12 Stunden ohne Essen ist der Blutzucker niedrig und Dein Körper wartet auf das Signal: „Der Tag kann beginnen!“

Was morgens in Deinem Körper passiert:

- Das Stresshormon Cortisol weckt Dich auf und lässt den Blutzucker leicht ansteigen
- Deine Leber gibt gespeicherte Energie frei
- Der Stoffwechsel startet langsam hoch

Der erste Biss entscheidet über den ganzen Tag: Studien zeigen, dass Menschen mit einem protein- und ballaststoffreichen Frühstück den ganzen Tag über stabilere Blutzuckerwerte haben und bis zu 25% weniger Heißhunger verspüren.

- **Achterbahn-Frühstück:** Mit Weißbrot, Marmelade oder Cornflakes schießt der Blutzucker hoch. Nach dem wilden Ritt nach oben folgt dann der Crash am Vormittag.
- **Power-Frühstück:** Mit Ballaststoffen, Protein und gesunden Fetten sorgt es für gleichmäßige Energie bis mittags, ohne Vormittags-Crash mit Heißhunger.

Die Power-Formel für das Frühstück

Ein stabiles Frühstück besteht aus:

- **Ballaststoffen** (die Bremse): Haferflocken, Chia, Leinsamen, Hanfsamen
- **Protein (der Stabilisator):** Joghurt, Eier, Nüsse, Tofu, Proteinpulver
- **Gesunden Fetten (der Akku):** Avocado, Nussmus, Hanföl, Olivenöl, Leinöl
- **Beeren/Gemüse (die Farbe):** Antioxidantien & Mikronährstoffe runden den Start ab: Heidelbeeren, Himbeeren, Granatapfelkerne, Rote Beete und Karotten

Frühstück auslassen: Intervallfasten-Check

Viele schwören darauf, das Frühstück wegzulassen und erst mittags zu essen: mit der 16:8 oder 14:10 Methode.

Was beim Intervallfasten im Körper passiert:

- Der Insulinspiegel sinkt: führt zu besserer Fettverbrennung und Blutzuckerstabilität
- Die „Zell-Müllabfuhr“ (Autophagie) startet: Dein Körper repariert sich selbst
- Viele berichten von klarerem Kopf und stabilerer Energie

Wann Frühstück auszulassen sinnvoll ist:

- Kein echter Hunger am Morgen
- Späte Mahlzeiten am Vorabend
- Guter Schlaf & stabile Blutzuckerwerte

Nicht geeignet für:

- Schwangere & Stillende
- Menschen mit Essstörungen oder Untergewicht
- Diabetiker ohne ärztliche Betreuung, aber zur Diabetes-Prävention

Der smarte Einstieg: Starte mit 14:10 statt gleich mit 16:8. Dein Körper braucht Zeit, sich anzupassen.

Alternative: Verzichte auf späte Mahlzeiten.

Wenn Du die letzte Mahlzeit vor 18.00 Uhr oder früher isst, kannst Du am Morgen entspannt frühstücken. Gleichzeitig nutzt Du die Vorteile einer langen Essenspause.

Wichtig: Hör auf Deinen Körper. Denn Intervallfasten soll Dir Energie geben, nicht rauben.

Bonus: Intervallfasten Kompass (Seite 20)

Deine Einführung ins Intervallfasten, für ein längeres, gesundes Leben in Balance.

KAPITEL 3 - DAS POWER-FRÜHSTÜCK: 5-MINUTEN-REZEPTE

Aufgabe: Sorge am Morgen für ein ausgewogenes Frühstück nach der Power-Formel und streiche den Morgen-Snack: Du wirst ihn nicht brauchen.

Ein ballaststoffreiches Frühstück verlängert die Sättigung im Schnitt um 2–3 Stunden gegenüber Weißbrot & Marmelade

Unsere 3 besten Frühstücks-Variationen

Damit Du direkt ins Tun kommst, haben wir unsere drei schnellen Lieblingsrezepte für Dich vorbereitet. Für den perfekten Start in einen Tag voller Energie.

Protein-Power-Porridge (Mealprep)

Mein Frühstück für einen perfekten Start in den Tag deckt bereits den Großteil der wichtigsten Nährstoffe ab und schmeckt warm oder kalt.

Pro Portion (120 g) : ca. 411 kcal, 32 g Protein, 25 g Fett, 18 g Ballaststoffe

Zutaten für 4 – 5 Portionen

- 120 g Hanfprotein
- 140 g Sojaflocken
- 40 g Chiasamen
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 60 g Hanfsamen
- 50 g ungesüßtes Kakaopulver
- 30 g Walnüsse
- Optional für Sportler: 25 – 50 g Kreatin

Pro Portion

- 120 g Beeren, z.B. Aronia, Heidel-, Himbeeren

Zubereitung

Zur Vorbereitung trockene Zutaten vermischen. Pro Portion 95 g abwiegen, über Nacht oder am Morgen mit ca. 250 ml Wasser einweichen. Vor dem Essen mit Beeren garnieren.

Erhöhe bei erhöhtem Energiebedarf die Portionsgröße auf 120 g Mischung (statt 95 g)

Tipp: 1 EL Hanföl dazugeben für mehr Omega-3

Oh-Mega! Beeren Joghurt

Der leichte Start in den Tag hält den Blutzucker stabil und deckt gleichzeitig Deinen Tagesbedarf an gesunden Omega-3-Fetten.

Pro Portion: ca. 400 kcal, 19 g Protein, 22 g Fett, 8 g Ballaststoffe

Zutaten pro Portion

- 150 g pflanzliches Joghurt, Natur (ideal sind Soja, Mandel oder eine Protein-Variante)
- 1 EL (10 g) Hanfsamen
- 1 EL (10 g) Hanfprotein
- 1 EL (10 g) geschrotete Leinsamen
- 1 EL (10 g) gehackte Walnüsse oder Mandeln
- 60 g Beeren, z.B. Aronia, Heidel-, Himbeeren
- 1 EL Hanföl Roasted (optional)

Zubereitung

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Beeren, Nüssen und mit Hanföl garnieren.

Goldes Porridge mit Kurkuma-Apfel-Zimt

Dieses warme Porridge ist besonders an kalten Tagen beliebt und sorgt mit der feinen Apfel-Zimt-Note für einen besonderen Genuss.

Pro Portion: ca. 395 kcal, 20 g Protein, 13 g Fett, 10 g Ballaststoffe

Zutaten pro Portion

- 50 g Haferflocken
- 1 EL Hanfmus (ca.15 g)
- 1 EL Hanfprotein (ca. 10 g)
- ½ (100 g) Apfel (klein geschnitten)
- 50 g Beeren
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 200 ml Wasser oder pflanzliche Milch
- 1 EL Hanföl Roasted (optional)

Zubereitung

Flüssigkeit mit Apfel in einem Topf aufkochen. Herd ausschalten, trockene Zutaten hinzugeben und mit Hanfmus unterrühren. 5 Minuten ziehen lassen und mit Beeren & Hanföl servieren.

KAPITEL 4

Smarter Snacken

Warum wir Snacken

Snacks sind heute überall: bunt verpackt, verlockend platziert und oft unwiderstehlich. Doch warum greifst Du so oft zu? Dafür gibt es drei Hauptgründe:

1. Echter Hunger durch niedrigen Blutzucker

- Vormittags-Crash: Ein schlechtes oder zu süßes Frühstück lässt den Blutzucker schnell abstürzen
- Lange Pausen: Wenn zwischen den Mahlzeiten mehr als 4–5 Stunden vergehen
- Unausgewogene Hauptmahlzeiten: Zu wenig Protein und gesunde Fette sorgen für instabile Energie

2. Aus Gewohnheit & Emotion (Grund Nr. 1)

Die Snack-Industrie hat geschafft, was sie wollte: wir snacken auf Autopilot.

- Beim Kaffee: automatisch etwas Süßes dazu
- 15 Uhr im Büro = Snack-Zeit
- Couch + TV = Chips gehören dazu
- Stress, Langeweile oder Frust lösen automatisches Essen aus
- Soziale Situationen sind mit Essen verknüpft

3. Hoher Energieverbrauch (eher selten)

- Harte körperliche Arbeit oder intensiver Sport
- Sehr lange Arbeitstage mit hoher geistiger Anstrengung
- Echter Mehrbedarf an Energie

Die Wahrheit: 80 % unserer Snacks essen wir aus Gewohnheit, Langeweile oder Stress – nicht aus echtem Hunger.



Warum Du Dir Snacks oft sparen kannst

Snacks wirken harmlos. Doch sie summieren sich und bringen Deinen Blutzucker aus der Balance. Hier gilt: weniger ist mehr.

Der Blutzucker-Effekt

- Jeder Snack ist wie ein Stein im Wasser und bringt Deinen Blutzucker immer wieder aus der Ruhe.
- Dein Körper muss Insulin ausschütten.
- Bei mehr als 3 Snacks täglich kommt der Blutzucker nie zur Ruhe.
- Das Ergebnis sind ständige Energie-Schwankungen, statt stabiler Power und eine gute Konzentration.

Die Kalorien-Falle

- Snacks sind wie Kleingeld im Alltag: jeder für sich unbedeutend, doch am Ende des Monats eine beachtliche Summe.
- Das kann 1 kg Gewichtszunahme alle 2 Wochen bedeuten – allein durch unbewusstes Snacken.
- Das Problem: Snacks werden oft nicht als „richtige Mahlzeit“ wahrgenommen.

Stoffwechsel-Belastung

- Dein Körper ist ständig mit Verdauen beschäftigt.
- Der Insulinspiegel bleibt dauerhaft erhöht.
- Die Fettverbrennung im Körper wird blockiert.

KAPITEL 4 - SMARTER SNACKEN

Das neue Snack-Mindset:

Bewusst statt automatisch

Die Grundregel: Ohne starke körperliche Belastung solltest Du problemlos mit drei Hauptmahlzeiten über den Tag kommen. Snacks sind meist Gewohnheit, nicht Notwendigkeit.

Die vier neuen Snack-Regeln:

1. Hunger-Check: Bin ich echt hungrig oder ist es nur Gewohnheit?

2. Ausnahme statt Routine: Gönn Dir Snacks nur dann, wenn es nötig ist

3. Qualität vor Quantität: Lieber ein guter Snack statt drei schlechte

4. Plane voraus: Entscheide Zuhause, nicht erst spontan im Supermarkt

Zusatz: Die 3-Stunden-Regel: Mache zwischen Mahlzeiten mindestens 3 Stunden Pause. Dein Blutzucker braucht diese Zeit zur Erholung.

Aufgabe: Führe eine Woche das neue Snack-Mindset ein: Vor jedem Snack ein Glas Wasser trinken, 3 Minuten warten und Dich fragen: „Bin ich wirklich hungrig?“

Studien zeigen: Wer Snacks reduziert, erlebt nicht nur stabileren Blutzucker, sondern auch mehr mentale Klarheit, weniger Heißhunger, mehr Fokus.

Fünf Snack-Tipps für unterwegs

Unsere Snack-Empfehlungen enthalten das stabile Blutzucker-Trio aus Ballaststoffen, Protein und gesunden Fetten.

1. Gemüse-Sticks mit Power-Dip:

der frische Büro-Snack

- Sticks aus Paprika, Gurke, Karotten
- Dip: Hummus oder Bohnen-Aufstrich
- Warum stabil: Ballaststoffe aus Gemüse, Protein aus Kichererbsen oder Bohnen

2. Omega-Trailmix:

satt in Sekunden, Power für Stunden

- Mix aus jeweils 2 EL (25 g) Hanfsamen und Walnüssen und 1 EL (15 g) ungesüßten Cranberries
- Prep-Tipp: 1x pro Woche mischen und portionieren

3. Dattel-Kakao-Praline

die Süßigkeit für Energie ohne Crash

- Dattel entsteinen, mit 1 TL (5 g) Hanf- oder Nussmus füllen und in Kakao wälzen
- Portion: 1–2 Datteln reichen völlig aus, zu viele erhöhen den Blutzucker

4. Vollkorn-Guacamole-Cracker

der grüne Power-Snack

- Vollkorn-Cracker, Guacamole und 2 TL (10 g) Hanfsamen unterrühren
- Power-Kombi aus Ballaststoffen, gesunden Omega-3-Fettsäuren und Protein

5. Der Notfall-Snack:

Hemp-Flips: smartes Snacken für Faule

- Wenn es schnell gehen muss und nichts anderes da ist
- Besser als Chips oder Süßigkeiten
- Optional mit Dips wie Hummus oder Guacamole

KAPITEL 5

Meal Prep & Hauptmahlzeiten

Tanke am Mittag Energie für Denken & Tun

Damit Du über den Rest des Tages wach, konzentriert und leistungsfähig bleibst, ganz ohne Heißhungerattacken.

- Dein Körper braucht zur Mittagszeit konstante Energie und keinen Zucker-Kick.
- Protein und Ballaststoffe bremsen den Blutzucker, Fette liefern langanhaltende Energie.
- Eine ausgewogene Mahlzeit verhindert das typische Energietief nach dem Mittagessen.

Mittagessen: zum Energie tanken

Vermeide die klassischen Achterbahn-Mittagessen wie Pasta, Pizza, Weißbrot mit Käse und süße Nachspeisen. Sie lassen den Blutzucker hochschießen und sorgen für einen Crash danach. So sind die Lust auf Kaffee & Zucker vorprogrammiert.

Die Bowl-Formel: Deine Faustregel für ein stabiles Mittagessen:

- **½ frisches Gemüse:** liefert Ballaststoffe und hält die Blutzucker-Kurve flach
- **¼ Protein:** aus Fisch, Tofu, Hülsenfrüchten macht satt und schützt Muskeln
- **¼ komplexe Kohlenhydrate** aus Linsen, Vollkornreis, Quinoa, Kartoffeln, oder Vollkornnudeln liefern stabile Energie, ohne Blutzuckerchaos
- **gesunde Fette:** dazu Nüsse, Samen, Olivenöl oder Hanföl, für langanhaltende Energie und eine verbesserte Aufnahme von Vitaminen

Dein Vorteil: Diese Formel funktioniert überall: egal ob in der Kantine, beim Kochen zuhause oder sogar beim Restaurantbesuch.

Abends leichter essen

Ein ausgiebiges Abendessen ist oft eine emotionale Belohnung. Doch für Deinen Körper ist es ein großer Arbeitsauftrag statt Entspannung:

- Ein hoher Blutzucker am Abend raubt Dir Tiefschlaf und Erholung
- Dein Körper verdaut die Nacht über, anstatt sich zu reparieren und zu erholen
- Fett- & Zuckerbomben bremsen die nächtliche Fettverbrennung zusätzlich

Mach Dein Abendessen zur Entlastung, nicht zur Belastung: Ideen hierzu

- Gemüse-Suppe mit Linsen & Hanfsamen
- Omelette mit Spinat, Pilzen & Salat
- Gebratener Fisch & leichtes Ofengemüse
- Tofu-Wok mit Brokkoli & Quinoa

Wer spät und schwer isst, hat am nächsten Tag höhere Blutzuckerwerte, selbst bei identischem Frühstück.

Bewusster Genuss statt Verzicht

Mache ein langes Dinner zum bewussten Highlight und nicht zur Routine.



KAPITEL 5 - MEAL PREP & HAUPTMAHLZEITEN

Meal Prep: Mit Plan gegen die Fast-Food-Falle

Planung und Vorbereitung sind Schlüssel zu mehr Energie und Freiheit im Alltag.

Vor allem an stressigen Tagen braucht es oft schnelle Entscheidungen. Deshalb fällt die Wahl oft auf Fast Food, Pizza oder Süßes – aus Emotion.

Die Vorteile von Meal-Prep

- Spart Dir schnell 30 Minuten pro Tag, also ganze 2,5 Stunden pro Woche
- Du isst viel weniger Junkfood
- Kein Entscheidungsstress, mehr Energie und ein stabilerer Blutzucker

So funktioniert's:

Stunde 1: Basis vorbereiten

- Gemüse waschen, schneiden und vorkochen: Brokkoli, Karotten, Zucchini, Paprika, Fenchel, Rote Beete, etc.
- Proteine vorportionieren: Linsen kochen, Tofu schneiden, Eier kochen. Tipp: Linsen in großen Mengen kochen, portionieren und für den Notfall einfrieren
- Kohlenhydrate vorbereiten: Quinoa, Vollkornreis oder Kartoffeln in größeren Mengen vorkochen

Stunde 2: Gerichte bauen & lagern

- nach dem Bowl-Prinzip:
 - ½ Gemüse
 - ¼ Protein
 - ¼ Kohlenhydrate
 - dazu Toppings wie Hanfsamen und ein Dressing nach Geschmack
- Portionieren: Nach Bedarf in 5–6 Boxen für Büro oder Home-Office.

Tipp: Mach Dir ein Basisgericht und Sorge für Variationen mit verschiedenen Saucen und Dressings – ganz nach Deinem Geschmack.

Die 5-Minuten-Retter-Bowl

Mein SOS-Gericht

- 300 g Tiefkühlgemüse
- Vorgekochte Linsen, aus dem Tiefkühl/Glas
- Topping: 1 EL Hanf Hamesan/Hanfsamen

Fertig in 5 Minuten liefert Dir die Retter-Bowl viele Nährstoffe: unter anderem das Trio aus Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten.

Notfall-Mahlzeit für unterwegs

Mein Trick, wenn sich keine Mahlzeit ausgeht:

- Eine Portion Hummus
- Gemüse: Snack-Gurken oder -Karotten
- 1 Packung Hemp Flips

Deckt alles ab, macht satt und hält den Blutzucker stabil.

Typische Fehler vermeiden

- Tägliche Desserts sind wie ein zusätzlicher Mini-Snack mit schlechtem Timing: sie sorgen für noch höhere Blutzucker-Spitzen
- Zu große Portionen abends: halbiere am besten das, was Du sonst essen würdest
- Die Ausrede: „Ich hab keine Zeit“: Meal Prep spart netto oft mehr Zeit, als es kostet

Aufgabe: Stelle Deine Hauptmahlzeiten nach der Bowl-Formel zusammen (½ Gemüse, ¼ Protein, ¼ Carbs + gesunde Fette). Halte Dein Abendessen bewusst leicht, damit der Blutzucker stabil bleibt und sich Dein Körper nachts wirklich erholen kann.

Studien zufolge haben Menschen, die ihre Mahlzeiten planen und vorkochen, ein 40 % geringeres Risiko für Übergewicht.

KAPITEL 6

Das Dessert Dilemma

Vom Abschluss in die Achterbahn

Für viele gehört das Dessert zu einer Hauptmahlzeit dazu. Doch süße Nachspeisen schicken Deinen Blutzucker auf eine wilde Achterbahn-Fahrt.

- **Blutzucker-Doppelspitze:** Dein Körper hat nach einer großen Mahlzeit ohnehin mit einem Anstieg des Blutzuckers zu tun. Ein Dessert verstärkt dies zusätzlich und führt Dich schneller ins Nachmittagstief.
- **Verdauungs-Bremse:** Obst oder Kuchen auf ein volles Mittagessen verzögern die Verdauung. Die Folge sind Blähungen, Völlegefühl und Müdigkeit.
- **Kein Mehrwert:** Desserts nach einer ausgewogenen Mahlzeit liefern weder echte Energie noch Sättigung, sondern zusätzliche Kalorien, die Dein Körper nicht braucht.

Die besseren Alternativen

- Obst auf leeren Magen essen. So ist es nach 20–30 Minuten verdaut. Nach einer Mahlzeit hingegen können Obst und Smoothies 2–3 Stunden im Magen liegen und gären.
- Plane Süßes bewusst als Snack mit Protein und gesunden Fetten ein. Wie Beeren mit Joghurt und Hanfsamen oder Chia-Pudding.
- Setze Desserts gezielt vor oder nach dem Sport ein, wenn Dein Körper die schnelle Energie nutzen kann.

Aufgabe: Verzichte auf Desserts nach Mahlzeiten. Plane Süßes bewusst ein, jedoch als Ausnahme und nicht als täglicher Gewohnheitsabschluss.

Ein Dessert direkt nach dem Mittagessen erhöht den Blutzuckerspiegel um bis zu 50 % stärker als dieselbe Portion allein.

Warum wir nach dem Essen Süßes wollen

Die Psychologie hinter dem Dessert-Verlangen:

- **Das Gehirn als Gewohnheitstier** Jahrelang gab es nach dem Essen etwas Süßes. Deshalb erwartet es das automatisch.
- **Das Belohnungs-System** wird durch Süßes aktiviert. Nach einer Mahlzeit „belohnst“ Du Dich unbewusst für das gesunde Essen. Problem: Diese Belohnung wird zur kleinen Sucht.
- **Sozialer Druck:** In vielen Kulturen gehört eine Nachspeise einfach dazu. Süßes ist Teil der Kultur. Wer „Nein“ sagt, fällt auf.
- **Das Gehirn verwechselt „satt“ mit „zufrieden“:** Ein herzhaftes Essen kann zwar körperlich sättigen, aber das Gehirn sucht aus Gewohnheit nach dem süßen Abschluss.

Tipp: Die Wasser-Regel: Trinke zuerst ein großes Glas Wasser und warte 5 Minuten. Oft verwechseln wir Durst mit Hunger nach Süßem – vor allem nach überwürzten Speisen im Restaurant.

Blutzucker-freundlichen Dessert-Ideen

Nussmus-Schoko-Bites

pro Bite mischen und Kaltstellen:

- 20 g Nussmus (Mandel, Cashew, Hanfmus)
- 5 g Schokolade mit mind. 85 % Kakao, geschmolzen

Chia-Beeren-Pudding

Mischen & einweichen lassen:

- 40 Chiasamen
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 20 g Beeren: Himbeere, Heidelbeere
- 10 g Kakao – für die Schoko-Version

KAPITEL 7

Die Getränke Falle

Auf den ersten Blick harmlos, doch sind viele Getränke flüssige Zuckerbomben. Sie schicken Deinen Blutzucker in Sekunden auf eine wilde Achterbahn-Fahrt

- **Das Problem von flüssigen Kalorien:** Dein Körper erkennt Zucker in Getränken nicht so wie feste Nahrung. Du bleibst also hungrig, obwohl Du bereits hunderte Kalorien getrunken hast.
- **Schneller Absturz:** Cola, Säfte oder Energy Drinks lassen den Blutzucker besonders schnell hochschießen, und genauso schnell wieder abstürzen.
- **Durst statt Hunger:** Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Ein Glas Wasser kann den scheinbaren Heißhunger in Sekunden verschwinden lassen.

Tappe nicht in die Getränke-Falle

- Wasser ist Dein bester Freund: pur oder mit Zitrone, Minze oder Beeren aufgepeppt
- Ungesüßter Tee und Kaffee helfen beim Gleichgewicht, aber ohne Zucker & Sirup
- Mineralwasser mit Kohlensäure oder Wasser mit Geschmack (z. B. Gurke & Zitrone) sorgen für genug Abwechslung
- Protein-Smoothie statt Saft: Kombiniere Beeren mit, Hanfprotein und Wasser oder ungesüßter Pflanzenmilch – das sättigt und stabilisiert den Blutzucker

Aufgabe: Lebe nach der Water First Rule: Trink hauptsächlich Wasser, ungesüßten Tee oder schwarzer Kaffee. Nutze Shakes & Smoothies bewusst als Mini-Mahlzeit mit Protein & Ballaststoffen. Auch Milch im Kaffee lässt den Blutzucker steigen, vor allem Hafermilch. Wenn nötig, ersetze sie mit Mandel- oder Sojamilch.

Warum wir so gerne Zuckersüßes trinken

Die Psychologie hinter der Getränke-Falle:

- **Flüssig = gesund:** Wir denken oft: „Trinken ist gut für mich“, und unterschätzen die Kalorien in Getränken. Ein Smoothie fühlt sich gesünder an als ein Schokoriegel, auch wenn beide gleich viel Zucker haben.
- **Das Sofort-Glück-System:** Süße Getränke wirken in 2–3 Minuten. Dein Gehirn liebt diese Turbo-Belohnung. Deshalb greifst Du bei Stress, Müdigkeit oder Langeweile automatisch zur Cola statt zum Apfel.
- **Marketing macht süchtig:** Getränke-Firmen investieren Milliarden, damit wir ihre Produkte mit Spaß, Erfolg und Glück verbinden. „Open Happiness“ oder „Red Bull verleiht Flügel“ – das sitzt tief im Kopf.
- **Der Durst-Trick:** Wenn Du durstig bist, schmeckt alles Süße noch intensiver. Dein Körper will Flüssigkeit und bekommt eine Zuckerbombe. Dein Gehirn denkt: „Das war lecker!“ – und will mehr.
- **Gewohnheit schlägt Logik:** Viele trinken seit der Kindheit süße Getränke zu bestimmten Anlässen und aus Gewohnheit. Im Kino die Cola, nach dem Sport der Energydrink. Diese Verknüpfungen sind stärker als jedes Wissen über Gesundheit.

Studien zeigen: Ein Glas Limonade (250 ml) erhöht den Blutzucker doppelt so stark wie dieselbe Zuckermenge in fester Form. Das alleine steigert das Risiko für Typ-2-Diabetes bereits ab einer Portion pro Tag. Fruchtsäfte schneiden ähnlich schlecht ab.

KAPITEL 8

Notfallplan gegen Heißhunger

Wenn das Snack-Monster auftaucht

Heißhunger kommt selten vom echten Hunger. Meistens ist es Dein Blutzucker, der Achterbahn fährt, oder Emotionen, die nach Trost suchen.

- Bei echtem Hunger hast Du Lust auf jedes Essen, auch Gemüse. Er baut sich langsam auf und verschwindet wieder nach einer normalen Mahlzeit.
- Blutzucker-Verlangen kommt plötzlich und zeigt sich an der Lust nach Süßem oder Salzigem. Es taucht oft 1–2 Stunden nach dem Essen auf.
- Emotionales Essen kommt meist von Stress oder Langeweile. Es führt oft zu Schuldgefühlen statt echter Sättigung

Dein Notfallplan in 4 Schritten

1. Trinke 1 Glas Wasser & warte für 5 Minuten – oft ist Durst der wahre Auslöser
2. Mit Protein stabilisieren: Eine kleine Portion Nüsse, Samen oder Hemp Flips mit ca. 30 g
3. Kurz bewegen: 10–20 Kniebeugen oder Treppenlaufen
4. Zähne putzen als psychologischer Reset

Snack-Swaps – die schnelle Rettung

Mach es Deinem Gehirn leicht und ersetze Crash-Snacks durch Balance-Snacks.

- Statt Schokolade: Dattel mit Nuss- oder Hanfmus und Kakao
- Statt Eis: Gefrorene Banane + Joghurt mixen
- Statt Chips: Hemp Flips + Guacamole
- Statt Keksen: Apfel mit Zimt

Die Psychologie hinter Heißhunger

- **Fühlt sich an wie ein Notfall:** Dein Gehirn schreit: „Essen, sofort!“ Dabei ist das Heißhunger-Gefühl oft in 3–5 Minuten wieder weg.
- **Das Belohnungs-Gedächtnis** im Gehirn erinnert sich genau: „Letztes Mal hat Schokolade sofort geholfen!“ Deshalb will es immer wieder dasselbe und vergisst das schlechte Gefühl danach.
- **Stress:** Dein Körper produziert Cortisol. Das Stresshormon sagt: „Sammle schnell Energie!“ Darum greifst Du bei Problemen zu Süßem oder Salzigem.
- **Gewohnheiten:** Bestimmte Situationen lösen automatisch Heißhunger aus. Beim Fernsehen willst Du Chips, im Büro-Stress den Schokoriegel. Das läuft unbewusst ab, so wie beim Autofahren.
- **Alles oder nichts:** Dein Gehirn denkt in Extremen: „Heute ist eh schon ruiniert, dann kann ich auch weitermachen.“ Und schon ist die Snack-Packung leer.
- **Emotionale Tankstelle:** Essen kann nicht heilen, was Deine Seele braucht. Dein Gehirn verwechselt aber „sich besser fühlen“ mit „Problem gelöst“ – bis der Blutzucker wieder abfällt.

Aufgabe: Lege Dir eine persönliche SOS-Liste für Heißhunger bereit und lass Dich nicht verrückt machen.

Bei Heißhunger reichen schon 5 Minuten Bewegung (z. B. Treppensteigen), um das Hungergefühl deutlich zu senken und den Blutzucker zu stabilisieren.

KAPITEL 9

Blutzucker-Helden: Nüsse & Samen

Nüsse & Samen sind wie kleine Kraftpakete
Sie haben fast alles, was Dein Körper braucht. Eiweiß für die Muskeln, gesunde Fette für Dein Gehirn und Ballaststoffe für die Verdauung. Sie halten satt, bremsen Blutzucker-Spitzen und liefern wichtige Vitamine & Mineralstoffe.

So integrierst Du Nüsse & Samen im Alltag

- Als Topping für Frühstück & Salat
- Als Mus für Dips & Aufstriche
- Snack-Mix mit Trockenfrüchten (ungesüßt)
- Beim Kochen & Backen

Die wichtigsten Nüsse & Samen im Vergleich: für einen Alltag voller Energie und Genuss:

Sorte	Protein (g/100 g)	Ballaststoffe (g/100 g)	Fett (g/100 g)	Besonderheiten
Hanfsamen (geschält)	34	6	48	Vollständiges Protein, optimales Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6
Hanfsamen (ungeschält)	22	39	28	Optimale Ballaststoffquelle, ideal für die Darmgesundheit – Tipp: Hanfprotein
Mandeln	21	12	49	Reich an Vitamin E, wirken stabilisierend auf Blutzucker
Walnüsse	15	7	65	Höchster Omega-3-Gehalt unter den Nüssen
Chiasamen	17	34	31	Sehr ballaststoffreich, bildet Gel und sorgt damit für Sättigung
Leinsamen	18	27	42	Gute Omega-3-Quelle, helfen Cholesterin zu senken
Erdnüsse	25	8	49	Oft geröstet & gesalzen, durch mehr gesättigte Fette schwerer verdaulich

Was Hanfsamen so besonders macht

Die ideale Mischung aus Omega-3-Fetten, Protein, Ballaststoffen, vielen Vitaminen und Mineralstoffen, mit der Vielseitigkeit im Alltag

- **Geschält:** für Müsli, Bowls, Smoothies: mild-nussiger Geschmack, leicht verdaulich.
- **Ungeschält:** sättigende Ballaststoff-Power: für Brot, Cracker oder ins Porridge.

Weitere Produkte aus Hanfsamen, wie Hanföl, Hanfprotein oder Hanfmus, lassen sich einfach und gezielt in Deine Mahlzeiten einbauen.

Aufgabe: Iss täglich etwa eine kleine Handvoll (30 g) Nüsse oder Samen. Nutze Hanfsamen oder Hanf Hamesan als Standard-Topping und kombiniere für mehr Abwechslung.

Eine Studie mit 200.000 Menschen zeigt: Schon 30 g Nüsse täglich senken das Herz-Kreislauf-Risiko um 30 %.

KAPITEL 10

Dein Alltag voller Energie

Wissen ist gut, Umsetzung ist besser

Dieses Kapitel hilft Dir mit Ideen und Tipps, für einen Alltag mit einem stabilen Blutzucker, mit mehr Energie und einem neuen Lebensgefühl.

Energie-Dashboard für mehr Bewusstsein

Ein kurzes Check-In am Morgen & Abend reicht, um Muster & Fortschritte sichtbar zu machen

Morgen-Check (1 Minute):

- Energie-Level (1–10) & Hunger-Level (1–10)
- Habe ich heute Snacks geplant? (Ja/Nein)

Abend-Check (90 Sekunden):

- Energie-Durchschnitt des Tages (1–10)
- Heißhunger-Momente (0 / 1–2 / 3+)

Optional: Wochenreflexion (10 Minuten):

- Was waren meine besten Entscheidungen?
- Wo lagen die größten Stolperfallen?
- Wann war mein Energielevel am stabilsten?

Entspanne, denn Stress wirkt wie Zucker

Wenn Du gestresst bist, denkt Dein Körper: Gefahr! Die Leber schickt extra Zucker ins Blut. Der Anstieg bringt kurz Energie, doch fällt der Blutzucker schnell ab und sorgt für Heißhunger.

Strategien gegen Stress-Heißhunger

- **Erkennen:** „Das ist Stress, kein Hunger“
- **Atmen:** 3–5 tiefe Atemzüge senken Cortisol
- **Bewegen:** 2–5 Minuten Treppensteigen oder Spazieren verbrauchen Zucker direkt
- **Reset:** Gesicht mit kaltem Wasser waschen
- **Entscheiden:** Will ich wirklich essen, oder brauche ich eine Pause?

Schlaf: der unsichtbare Blutzucker-Regler

Bist Du ausgeschlafen, kann Dein Körper den Blutzucker stabil halten. Bei Schlafmangel reagieren die Zellen schlechter auf Insulin und sorgen für mehr Heißhunger am nächsten Tag. Auch die Qualität zählt: Zucker oder schwere Mahlzeiten am Abend stören den Schlaf.

Genuss & soziales Leben – ohne Verzicht

Restaurant & Party-Regeln

- Protein first am Buffet: so steigt der Blutzucker langsamer
- Trick: 1 Glas Wasser zwischen dem Alkohol
- Dessert teilen statt verzichten

Büro-Snacking

- Kleines Kuchenstück + Nüsse dazu
- Bringe eigene Snacks zu Meetings mit
- Vorleben statt rechtfertigen

Micro-Habits – Balance auf Autopilot

- **Post-Meal-Move:** Nur 50 Schritte nach jeder Mahlzeit stabilisieren den Blutzucker
- **Wasser-Reset:** Vor jedem Snack ein Glas Wasser trinken, denn oft ist es nur Durst
- **Snack-Swap:** Tausche Crash-Snacks gegen Balance-Snacks
- **Abendroutine:** Keine Mahlzeiten nach 19 Uhr – denn am Abend sind wir anfälliger für schlechte Entscheidungen

Aufgabe: Dein 7-Tage-Transformations-Plan Schritt für Schritt zum stabilen Energieniveau:

Tag 1–2: Energie-Log starten

Tag 3–4: Desserts & Snacks reduzieren – setze besser auf Qualität statt Quantität

Tag 5–6: Frühstück updaten (Power-Formel)

Tag 7: Reflexion & Wochenplanung

Tag 8–9: Hauptmahlzeiten umstellen: auf das Bowl-Prinzip + Abendessen leicht halten

Tag 10–11: Stress- & Schlaf-Strategien testen

Tag 12–13: Getränke & Snack-Reset: Miste Achterbahn-Produkte aus

Tag 14: Reflexion & Next Steps: Starte mit Meal-Prep und entwickle Dich weiter

SCHLUSSWORT

Achte auf Energieräuber

Fehlende Energie und Müdigkeit kommen nicht nur vom Blutzucker. Auch andere Dinge können Dir Kraft rauben. Doch oft fehlt das Bewusstsein oder Du merkst es erst später.

Die häufigsten Energieräuber

1. Schwere Mahlzeiten

Sehr große oder fettige Mahlzeiten liegen schwer im Magen. Somit braucht Dein Körper viel Energie für die Verdauung. Gleichzeitig bleibt fürs Gehirn weniger übrig und Du fühlst Dich schlapp und müde.

2. Schlechte Luft

In stickigen Räumen mit wenig frischer Luft bekommt Dein Gehirn weniger Sauerstoff. Das macht Dich müde und unkonzentriert.

3. Stress und Gefühle

Zu viel Stress, Sorgen oder auch Langeweile können genauso müde machen wie körperliche Anstrengung.

4. Bildschirme am Abend

Handy und Laptop stören das Schlafhormon Melatonin. Dadurch schläfst Du schlechter und fühlst Dich am nächsten Tag erschöpft.

5. Unregelmäßiger Schlaf

Wenn Du jeden Tag zu anderen Zeiten schläfst, kommt Deine innere Uhr durcheinander. Das führt zu mehr Müdigkeit am Tag.

6. Stiller Alarm im Körper: Entzündungen

Allergien oder Darmprobleme verursachen Entzündungen und können unbemerkt Energie ziehen. Dein Körper schaltet so auf „Sparmodus“.

Dein nächster Schritt

Du hast jetzt die Werkzeuge für mehr Energie: stabiler Blutzucker, guter Schlaf, frische Luft und Bewegung.

Das Wichtigste ist Anfangen & Dranbleiben

Egal, ob Du mit kleinen Schritten beginnst oder direkt den 14-Tage-Plan umsetzt: entscheidend ist nicht, wo Du startest, sondern dass Du dabei bleibst.

Dein Blutzucker ist ein zentraler Hebel für mehr Energie. Doch denke daran: Energie ist wie ein Puzzle. Je mehr Teile Du zusammensetzt – vor allem Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement – desto stabiler wird Dein Energielevel.

Fange noch heute an und mach den ersten Schritt in Richtung mehr Kraft, Fokus und Lebensfreude.

Bereit für den nächsten Schritt?

Im Intervallfasten-Kompass (ab Seite 19) wartet Dein Advanced-Level für: – Längeres Leben durch Zellreinigung – Noch stabilere Blutzuckerwerte – Maximale metabolische Flexibilität → Starte mit der 14:10-Methode und steigere Dich!

Wissen + Handeln = Veränderung

Du hast jetzt das Wissen.

Der nächste Schritt liegt bei Dir:

Setze um, was Du gelernt hast, und beobachte, wie sich Dein Energielevel verändert. Kleine, konsequente Schritte führen zu großen Veränderungen.

BONUS - MERKBLATT INTERVALLFASTEN

Intervallfasten Kompass

Einführung: Was ist Intervallfasten?

Intervallfasten bedeutet, dass Du bestimmte Zeitfenster für Mahlzeiten und Pausen einhältst: Es geht vor allem darum, wann Du isst, und weniger, was Du isst.

Beliebte Methoden:

- **16:8** – 16 Stunden Fasten, 8 Stunden Essen
- **14:10** – 14 Stunden Fasten, 10 Stunden Essen – ideal zum Starten
- **5:2** – An 5 Tagen normal essen, an 2 Tagen stark reduzierte Kalorienzufuhr

Gesundheitsprozesse im Körper

- **Autophagie:** Längere Essenspausen starten die „Müllabfuhr“ der Zellen: beschädigte Zellbestandteile werden abgebaut & recycelt.
- **Hormonbalance:** Der Insulinspiegel sinkt, und sorgt für eine bessere Fettverbrennung und Blutzuckerstabilität.
- **Wachstumshormon (HGH) steigt an:** Dies fördert Muskelaufbau und Regeneration.
- **Blutzucker & Insulinsensitivität:** Der Körper lernt, Zucker effizienter zu verarbeiten, was zu weniger Schwankungen führt.
- **Mehr Energie:** Viele Menschen berichten von klarerem Kopf, besserer Konzentration und weniger Leistungstiefs.
- **Herz & Gefäße:** wirkt positiv auf Blutdruck, Cholesterin und Entzündungswerte.

Mögliche Risiken & Bedenken

- Nicht für Schwangere & Stillende oder Menschen mit Essstörungen, Untergewicht
- Menschen mit Unterzucker-Risiko oder Diabetes sollten vorsichtig sein
- Sehr lange Intervalle können Schwankungen verstärken

Praktische Tipps zur Risikovermeidung:

- Mit moderaten Intervallen starten (z. B. 14:10)
- Auf nährstoffreiche Ernährung achten
- Bei Vorerkrankungen immer ärztlich abklären

Länger leben durch kluges Fasten

- **Alterungsprozesse verlangsamen:** Aktiviert Autophagie & Reparaturmechanismen
- **Entzündungsmarker senken:** Das schützt Herz, Gefäße und Gelenke.
- **Stabilerer Stoffwechsel** durch bessere Blutzuckerwerte & Insulinsensitivität sinkt Diabetes, Herzinfarkt & Schlaganfall-Risiko
- **Gehirnschutz:** Schützt Nervenzellen und fördert neue Verbindungen (BDNF erhöht)

Studienlage:

- **Tierstudien** zeigen eine klar verlängerte Lebensspanne durch Fasten
- **Menschen:** noch keine Langzeitdaten verfügbar, aber viele Biomarker für gesundes Altern verbessern sich eindeutig

Der optimale Rhythmus

Grundsätzlich gilt, dass Männer längere Intervalle meist besser vertragen. Frauen sollten stärker auf Signale wie Zyklus, Müdigkeit oder Stress achten.

- **Frühes Abendessen:** Fördert tiefen Schlaf, da die Verdauung nachts ruht
- **Weniger Kohlenhydrate abends:** Protein & gesunde Fette sorgen für einen stabilen Blutzucker und bessere Regeneration
- **Früheres Essfenster (z. B. 8–18 Uhr):** Ideal für Menschen, die morgens Leistung bringen müssen

Individuelle Praxis:

- **Für Energie am Morgen:** Frühstück/Mittag einplanen, Abendessen früh & leicht
- **Bei sozialen Verpflichtungen am Abend:** wenn es spät wird, streiche das Frühstück

BONUS - MERKBLATT INTERVALLFASTEN

Beliebte Methoden des Intervallfastens

14:10 Methode: sanfter Einstieg

- So funktioniert's: 14 Std. Fasten, 10 Std. Essen (z. B. 9–19 Uhr)
- Effekte: Erste Verbesserung bei Insulin & Blutzucker, Verdauungspausen, leichte Autophagie
- Geeignet für Anfänger und oft einfacher in den Alltag integrierbar.

16:8 Methode: der Klassiker

- So funktioniert's: 16 Std. Fasten, 8 Std. Essen (z. B. 12–20 Uhr)
- Effekte: Deutlichere Senkung von Insulin, stärkere Fettverbrennung, mehr Autophagie
- Geeignet für die meisten gesunden Erwachsenen, beliebt zur Gewichtsreduktion und eine bessere Stoffwechselgesundheit

5:2 Methode: die flexible Variante

- So funktioniert's:
 - 5 Tage pro Woche normal essen
 - 2 Tage pro Woche nur 500–700 kcal essen, jedoch nicht aufeinanderfolgend
- Effekte: Zusätzliche Fettverbrennung, Insulinreduktion und Zellreinigung
- Geeignet für Menschen, die nicht täglich fasten können, die Gesundheitsvorteile aber dennoch nutzen wollen

Alltagstipps:

So baust Du Fasten in Deine Routine ein

- Passe das Fastenfenster an Deinen Schlafrhythmus an: z. B. 18:00–10:00 oder 9:00–19:00 Uhr
- Plane Bewegung in der Fastenphase ein, um die positiven Effekte zu verstärken
- Achte auf ausreichend Gemüse, Protein, gesunde Fette und Ballaststoffe in den Essensphasen.

Die Hybrid-Strategie: 14:10 + 5:2

Eine Kombination aus der täglichen 14:10 Struktur mit den zusätzlichen Reizen aus 5:2.

14:10 täglich: 14 Std. Fasten, 10 Std. Essen

- sorgt für Rhythmus & Routine
- Kontinuierlich niedrigeres Insulin, stabiler Blutzucker
- Alltagstauglich & leicht einzuhalten

2 Fastentage pro Woche (5:2):

- Verstärkte Wirkung auf Entzündungen, Herz-Kreislauf & Kalorienbilanz
- Mehr Autophagie & metabolische Flexibilität (Wechsel zwischen Zucker- & Fettverbrennung)
- Wirkt wie ein Training für den Stoffwechsel

Praktische Umsetzung

- Normal: jeden Tag 14:10 (z. B. 8–18 Uhr)
- Fastentage: 2 Mal pro Woche nur etwa 500–700 kcal innerhalb des Essfensters, mit Fokus auf Gemüse, Eiweiß und ein wenig gesunder Fette

Fazit zu Intervallfasten

Intervallfasten ist kein starrer Plan, sondern ein Werkzeug. Du bestimmst den Rhythmus und nicht die Uhr. Die wichtigsten Vorteile:

- Stabilisiert den Blutzucker
- Sorgt für mehr Energie & Fokus
- Unterstützt Langlebigkeit-Effekte durch Zellreinigung & Hormonbalance

Finde den Rhythmus, der zum Alltag passt:

- Früh starten für mehr Energie am Morgen
- Frühes Abendessen fördert den Schlaf und die Regeneration
- Nutze die Hybrid-Methode (14:10 + 5:2), wenn Du die stärksten Gesamteffekte willst

So wird Intervallfasten zu Deinem flexiblen System für Energie, Gesundheit und ein langes Leben.

Bei Fragen sind wir für Dich da

www.hempions.com

contact@hempions.com

+43 720 302244



Wichtiger Hinweis für LeserInnen

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Studien, Forschungsergebnissen und persönlichen Erfahrungen. Sie dienen ausschließlich zu Informationszwecken und stellen keine medizinische Beratung dar.

Der Autor dieses Buches ist kein medizinischer Fachmann. Die bereitgestellten Informationen sollen nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung angesehen werden. LeserInnen sind angehalten, sich bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer an qualifizierte GesundheitsexpertInnen zu wenden. .