



EVA SCHWAIGHOFER

7 STEP GUIDE

FÜR MEHR WOHLBEFINDEN &
GESUNDHEIT

WELCOME

DER 7 STEP GUIDE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN & GESUNDHEIT

Bevor wir darüber sprechen wie du deine Gesundheit unterstützen kannst, lass uns einen kurzen Check-in machen.

Ist dir oft kalt? Ist dir mehr kalt als warm? Vor allem in Händen und Füßen?

Hast du brüchige Haare & Nägel. Eine unreine Haut?

Hast du morgens wenn du aufwachst keinen Hunger?

Schläfst du schlecht oder wachst nachts auf?

Gehst du regelmäßig für ein großes Geschäft auf die Toilette oder eher nicht? (1-3x pro Tag)

Bist du oft verkühlt und kränklich?

Fehlt es dir an Sex-Drive?

Hast du einen Zyklus der unregelmäßig verläuft oder leidest unter Schmerzen im Rahmen des Zyklus (PMS)?

Hast du tagsüber wenig Energie?

Hast du das Gefühl bestimmtes Essen nicht zu vertragen oder bist nach dem Essen schlapp und müde?

Tappest du oft in Heißhunger Fallen?

Du bist nicht die Einzige. Symptome wie die oben beschriebenen sind gängig aber nicht notwendigerweise normal. Hast du jedenfalls auf eine der Fragen JA geantwortet, ist die Wahrscheinlichkeit recht hoch das dein Metabolismus nicht ganz so auf der Höhe ist und Unterstützung braucht. Das kann auch heißen das dein Immunsystem eingeschränkt ist, dein Hormonhaushalt vielleicht nicht im Gleichgewicht ist, dein Körper an überschüssigem Fett festhält, deine Verdauung schlapp ist, deine Entgiftung suboptimal verläuft und dein Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt.

Aber keine Sorge. Die Tipps im Folgenden sind der perfekte Start um daran etwas zu ändern.



ISS GENUG!

Die meisten Frauen heutzutage essen nicht genug. Ja, richtig gehört! Wir essen nicht zu viel sondern in vielen Fällen zu wenig. Der Gesamtbedarf unseres Körpers setzt sich zusammen aus unserem Grundumsatz (das braucht der Körper um überhaupt erst zu funktionieren) und unseren täglichen Tätigkeiten. Dabei ergeben sich Kalorien welche wir unserem Körper täglich zuführen sollten. Sind wir schwanger oder stillen wir, dann brauchen wir noch um einiges mehr. Und fügen wir nun weniger hinzu als das was unser Körper braucht um zu überleben und gut im Alltag zu funktionieren, dann betreiben wir Raubbau. Dauerhaft ist das eine unschöne Sache die für unseren Körper Stress bedeutet. Und Stress bringt so ziemlich alles in unserem Körper aus dem Gleichgewicht - vor allem unseren Hormonhaushalt. Nun neigen wir Frauen dank der unterschiedlichsten Ansichten in der Ernährungsbranche dazu bestimmte Lebensmittel komplett aus unserem Ernährungsplan zu streichen, bei jedem Löffel Fett dreimal zu überlegen und dann auch noch exzessiv Sport zu betreiben. Eine eher suboptimale Kombination. Es lohnt sich also mal den eigenen Bedarf zu errechnen. Eine schnelle Google Suche nach „Gesamtbedarf berechnen“ sollte dir Klarheit verschaffen wie viel Energie dein Körper täglich braucht. Werf dann einen Blick auf deine täglichen Mahlzeiten. Beobachte sie für zwei bis drei Tage. Solltest du feststellen, dass auch du zu wenig Energie zuführst, erhöhe deine Zufuhr um gute 50-100 kcal pro Woche bis du deinem Körper den idealen Gesamtbedarf zuführst und ihn entsprechend gut nährst.

ISS AUSGEWOGEN!

Das Wort „ausgewogen“ wird in der Ernährungsbranche sehr gerne und viel verwendet. Doch was heißt es wirklich? Und warum ist es überhaupt relevant ausgewogen zu essen? Ausgewogen zu essen bedeutet jedenfalls keine Lebensmittelgruppen auszuschließen. Vor allem aber bedeutet es jede Mahlzeit so zu gestalten das Kohlenhydrate, Fette und Proteine darin ihren Raum finden. Mein liebstes Beispiel hierzu ist das viel geliebte Porridge. Meist wird es aus Wasser und Haferflocken zubereitet und mit Beeren und etwas Süße serviert. Um es ausgewogen zu gestalten braucht es aber ein bisschen mehr. Das Porridge könnte ohne weiteres mit Haferflocken und Wasser zubereitet werden. Dann könnte man aber noch 2 Eier unterrühren, etwas Butter hinzufügen und es mit Beeren, Nüssen und einer Prise Zimt servieren. Fette und vor allem Proteine werden dadurch ergänzt und das ganze Gericht wird stabiler auf unseren Blutzuckerspiegel wirken, uns länger satt halten und uns nachhaltig mit wertvollen Inhaltsstoffen nähren. Dieses Prinzip lässt sich auf jede Mahlzeit, welche wir zu uns nehmen, ummünzen. Und ja, für Frauen ganz konkret bin ich von einer Ernährungsweise überzeugt die tierische Produkte involviert und wir somit mit, für unseren Hormonhaushalt, unser Mikrobiom, unsere Zähne und so viel mehr Bereiche unseres Körpers, ausreichend Nährstoffen versorgt sind.

FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER!

Unser Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Warum? Weil sich hier schon das Verhalten unseres Blutzuckerspiegels für den restlichen Tag entscheidet. Führt er Achterbahn oder verhält er sich ruhig und stabil? Führt er Achterbahn, landen wir schnell in der Heißhunger Falle. Starten wir schon stabil und wie bereits erwähnt ausgewogen in den Tag, fällt es uns weitaus leichter uns gesund zu ernähren und auch ein Apfel befriedigt dann unser Verlangen nach etwas Süßem. Ein Verlangen das an sich nicht schlecht ist. Schließlich ist unsere erste Nahrung - die Muttermilch - auch sehr süß und süß bedeutet überlebenswichtige Energie. Diesen Urinstinkt können wir kaum abschütteln. Müssen wir auch nicht. Allerdings dürfen wir heute erstmal wieder zu diesem Urinstinkt zurückfinden und lernen, uns mit wenig und natürlicher Süße zufrieden zu geben. Dabei hilft eine ausreichende Versorgung mit Proteinen, Fetten und eben auch ein stabiler Blutzuckerspiegel. Jeden Morgen haben wir also die Chance unsere Ernährungsweise völlig zu transformieren. Auch ist es relevant für uns rechtzeitig unser Frühstück zu uns zu nehmen. Kein Appetit am Morgen ist oft ein Zeichen für einen Metabolismus der nicht besonders aktiv agiert. Wir wollen ihn dann also definitiv ankurbeln. Ist ein gut funktionierender Metabolismus schließlich die Basis eines gesunden Körpers, eines funktionierend Immun- und Entgiftungssystems, eines ausgeglichenen Hormonhaushalts und im Speziellen essentiell für unsere Schilddrüse. Innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen sollten wir also unsere ausgewogene Mahlzeit zu uns nehmen. Tun wir das nicht, wird unser Körper die hauseigenen Reserven angreifen und Stress entsteht. Für viele von uns ist es nicht möglich innerhalb von 30 Minuten eine ausgewogene Mahlzeit zu zaubern. Persönlich greife ich dann zu einem Frühstück vor dem eigentlichen Frühstück. Ein Glas warme Rohmilch mit einem EL Kollagenpulver, einem rohen Eidotter, einer Prise Zimt und etwas Rohkakao nähren mich und helfen mir die Zeit bis zu meinem Frühstück ausgewogen und nahrhaft zu überbrücken.

Und noch etwas.

Einer der wohl essentiellsten Tipps wenn es um die Pflege unseres Metabolismus, Blutzuckerspiegels und ultimativ Hormonhaushalts geht ist Kaffee niemals auf nüchternen Magen zu trinken. Niemals. Das verursacht Stress und wie wir wissen wollen wir davon lieber weniger als mehr haben. Kaffee guter Qualität lieber zum Frühstück dazu oder nach dem Frühstück. Idealerweise fügen wir unserem Kaffee noch eine wertvolle Fett- und Proteinquelle hinzu. Ein paar Beispiele: Sahne, Milch, Kollagenpulver, Kokosöl. Gegen eine Prise Vollrohrzucker spricht im Übrigen auch nichts. Zucker ist entgegen vieler Ansichten Freund und wertvolle Energiequelle für unseren Metabolismus. Mann muss nur wissen ihn schlau einzusetzen.

AUF DIE MISCHUNG KOMMT ES AN!

Ist es nachhaltiger und gesünder rein pflanzlich zu essen? Könnte man meinen. Ich sehe immer wieder wie oft die vegane Ernährungsweise als die nachhaltigste und gesündeste Art zu leben propagiert wird. Das Marketing dahinter ist gerade heutzutage nicht von schlechten Eltern. Ich meine aber dieses Thema hat irre viel Facetten die beleuchtet werden dürfen. Massentierhaltung ist nicht nachhaltig, ethisch absolut inkorrekt und definitiv ungesund. Das steht außer Frage. Gleichermäßen ungesund wie auch alles andere als nachhaltig sind in meinen Augen Fake Meat, irre viel Soja, ständig stärkehaltige Proteinquellen die den Zuckerspiegel laufend aus der Bahn werfen oder zahlreiche Produkte die mit unterschiedlichsten Pflanzenölen wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl angereichert sind. Der erste Schritt in Richtung Gesundheit und auch Nachhaltigkeit wäre definitiv diese Dinge an beiden Enden zu reduzieren. Persönlich muss es für mich dann aber nicht entweder oder sein. Ich sehe die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenreichen Ernährungsweise als wertvoll an. Sie liefert viele Fasern für unser Mikrobiom und unsere Mikroben lieben dieses Futter. Pflanzen sind auch weniger mit Umweltgiften belastet als es Tiere sind. Definitiv ein Vorteil. Auch liefern Pflanzen wertvolle Nährstoffe. Mindestens genauso viel Nährstoffe liefern uns auch tierische Produkte. Hier finden wir in wertvoller Rohmilch beispielsweise Milchsäurebakterien und B Vitamine oder Omega 3 Fettsäuren. Vitamin A ist wertvoll für unsere Zellen, Augen, Knochen, Zähne und tierische Fette enthalten alle fettlöslichen Vitamine. Im Fall von Vitamin A auch das echte Vitamin A, während in pflanzlicher Kost nur die Vorstufen wie Beta-Carotin vorkommen und nicht mehr alle Menschen können das in echtes Vitamin A umwandeln. Die Enzyme dazu fehlen oft. Stimmt die Qualität und Quelle können wir auch die Umweltbelastung etwas umgehen und auch durch die Unterstützung regenerativer Landwirtschaften mit Viehwirtschaft so irre viel für unsere Umwelt und vor allem den Boden tun. Langlebigkeitsforscher meinen weiters das eine pflanzliche Ernährungsweise das Fasten mimikt, sprich Katabolismus (Abbau) wird angeregt. Eine Ernährungsweise mit tierischen Produkten fördert Anabolismus (Aufbau). Und bedenkt man, das zu früheren Zeiten niemals immer alles zur Verfügung stand und mal nur Pflanzenkost und mal aber auch tierische Kost auf den Tisch kam, musste sich der Körper stets schnell anpassen können und war dadurch mal im Abbau und mal im Aufbau. Nur in dem einen oder anderen festzuhängen wäre vermutlich eher suboptimal und auch nicht „artgerecht“ wenn man es genau nimmt. Die Mischung und entsprechend der Mittelweg machts für mich. Ergo dürfen sich für mich Phasen mit tierischer Kost und Phasen mit rein pflanzlicher Kost auch gerne mal abwechseln.

QUALITÄT DARF EINE ROLLE SPIELEN!

Wir diskutieren oft über die eine richtige Ernährungsweise. Was wir dabei aber vergessen ist das wir alle unterschiedlich und einzigartig sind. Meine Ernährungsweise mag für eine andere Frau mit ihrem Kontext aktuell nicht die richtige Ernährungsweise sein. Aus neurologischen Gründen könnte gerade eine ketogene Ernährungsweise gefragt sein. Eine rein pflanzliche Ernährungsweise könnte wichtig sein um den Heilungsprozess einer bestimmten Krankheit zu unterstützen. Vielleicht aber kann auch eine Ernährungsweise mit rein roher tierischer Kost gefragt sein um eine Autoimmunerkrankung in Schach zu halten oder eine Kohlenhydratreiche Kost wertvoll sein um den Hormonhaushalt zu reparieren. Ernährung kann sehr heilsam sein. Keine Frage.

Suchen wir gerade nicht konkret nach Heilung durch Ernährung sondern sind auf der Suche nach einer guten und gesunden Basis für uns, kann ich nicht leugnen, das ich von einer ausgewogenen Ernährungsweise absolut überzeugt bin. Das ist Ernährung welche keine Lebensmittelgruppen ausschließt, ausgewogen gestaltet ist, ausreichend zugeführt wird, auf einfachen Zutaten beruht und pflanzliche wie auch tierische Produkte involviert. Dafür braucht es kein großes Konzept oder irgendwelche Regeln oder gar Dogmen.

Welcher Ernährungsweise man nun auch folgen will. Eine Sache die immer wieder vergessen wird ist: Qualität. Woher kommt unser Essen? Wie wurde es produziert? Fragen die im Rahmen rund um die Suche nach DER Ernährungsweise für uns alle viel zu selten gestellt werden. I hate to break it to you. Aber die ketogene Ernährungsweise auf Basis tierischer Produkte aus Massentierhaltung oder die vegane Ernährungsweise mit GMO-Soja, Tonnen an Xylit oder ranzigen Nüssen und jeder Menge inkorrekt zubereitetem Getreide aus Monokultur ... weder das Eine noch das Andere hat etwas mit Qualität oder in meinen Augen Gesundheit zu tun.

Ganz konkrete Fragen die man sich also wirklich stellen sollte: Dürfen die Kühe welche meine Rohmilch produzieren ihre Hörner behalten oder können gar ihre Kälber bei ihnen mittrinken? Kann die Henne die das Ei legt artgerechtes Futter fressen und hat sie einen Hahn in der Gruppe? Durfte das Rind das ich esse auf der Weide grasen? Stammt das Mehl das ich regelmäßig konsumiere von Urgetreide und wurde es relativ frisch gemahlen oder ist es eh schon längst ranzig? Wurde mein Gemüse in einem nährhaften Boden angebaut und wie wurde es behandelt? Konsumiere ich ausschließlich aus Mono-Kulturen oder fördere ich nachhaltigere und somit auch gesündere Landwirtschaft? Welchen Weg hat der Soja zurückgelegt und gibt es eine heimische Alternative welche für mein Mikrobiom gesünder sein könnte? Wie wurde das Getreide in meinem Brot vorbereitet um tatsächlich ein Brot zu produzieren das meinem Darm guttut und nicht schadet? Wie viel Pflanzenöle sind in meinen vermeintlich gesunden Fertigprodukten wie Pflanzenmilch enthalten? Fragen über Fragen. Fragen die eine Rolle spielen. Und auf die es viele zufriedenstellend Antworten gibt. Meist findet man die Antworten die man sucht in der eigenen Region, durch Gespräche mit nachhaltig agierenden Bauern, Menschen die das alte Handwerk schätzen und mit einem Blick auf traditionelle Zubereitungs- wie auch regenerative Anbaumethoden.

GESUNDHEIT IST MEHR ALS NUR ESSEN!

Neben unsere Ernährung gibt es noch mehr Aspekte welche für uns Frauen zu ganzheitlicher Gesundheit beitragen können. Stress Reduktion ist genau so ein Aspekt. Stress bringt unseren Metabolismus, unseren Blutzuckerspiegel, Hormonhaushalt, unseren Darm aus dem Gleichgewicht und auch unsere Schilddrüse findet Stress nur halb so cool. Stress können wir natürlich über eine gesunde und ausgewogene Ernährung reduzieren. Wir können ausreichend Nahrung zuführen, einen stabilen Blutzuckerspiegel fokussieren, unseren Darm pflegen, auf Alkohol und Pflanzenöle und qualitativ minderwertiges Essen verzichten. Wir können uns durch mehr Bewusstsein zu unserer Nahrung auch mehr mit der Natur um uns befassen und so mehr Ruhe & Einfachheit in unser Leben einladen.

Wir können aber auch ein Leben führen das wenig Toxine beinhaltet. Seien es die Putzmittel die wir verwenden, das Waschmittel das wir nutzen oder das Parfum das wir auftragen. Für all diese Dinge gibt es gesunde Alternativen zu den von der Werbung propagierten Produkten. Alternativen die uns und unseren Körper nicht mit Toxinen überfluten. Wir können die Geschenke der Natur mehr in unseren Lebensstil einladen und wenn es nur das Räuchern mit heimischen Kräutern ist oder die tägliche Tasse Frauenmantel Tee. Wir können das W-Lan ausschalten wenn wir es nicht brauchen um die elektromagnetische Strahlung welche uns negativ beeinflussen kann zu reduzieren. Wir können für genug Schlaf, wenig Licht am Abend und viel helles Licht am Morgen sorgen um unseren eingebauten Schlaf-Wach Rhythmus zu unterstützen. Wir können statt der regelmäßigen Laufeinheit oder dem intensiven High Intensity Training auch mal mehr Krafttraining und entspanntere Trainingseinheiten einbauen um unseren Körper in einem stressigen Alltag nicht noch mehr zu stressen. Mehr Muskelmasse hilft uns außerdem unseren Metabolismus zu unterstützen und überschüssiges Fett zu reduzieren. Wir können auch unserem Bauch Raum lassen anstatt ihn ständig einzuziehen. Wie können korrekt atmen lernen anstatt einseitig in den Bauch zu atmen, wie es uns im Yoga gern beigebracht wird. Wir können an unserer Haltung arbeiten denn auch sie kann unser Nervensystem im Stressmodus festhängen lassen. Auch können wir uns als Frauen mit unserem Beckenboden und unserem Zyklus - und somit unserer Weiblichkeit und Sexualität beschäftigen. Gerade der Beckenboden ist Sitz des Lebens und des Wurzelchakras. Vor allem der Blick auf die seelische Ebene trägt zu unserem Wohlbefinden bei und hilft uns Stress besser zu bewältigen und ultimativ resilienter zu werden.

SCHWESTERNSCHAFT ZÄHLT!

Ein für mich so wesentlicher Aspekt für Frauengesundheit ist neben Ernährung, Bewegung, Atmung, Naturverbundenheit, Körperbewusstsein vor allem die Gemeinschaft. In erster Linie die Gemeinschaft unter Frauen. Frauen haben sich schon immer miteinander verbunden. Schon immer wurde sich um eine Mitte versammelt, getanzt, gegessen und voneinander gelernt und einander inspiriert. Es wurde Raum füreinander gehalten, Rituale wurden zelebriert und Austausch gepflegt. Ganz ohne Konkurrenz oder Eifersucht. Frauen brauchen Frauen in ihrem Leben. Um einen Zugang zu ihrer Weiblichkeit zu bekommen und einfach um sein zu dürfen. Das ist aus meiner Sicht wohl die beste und wichtigste Medizin für uns Frauen. Ich kann dir also nur ans Herz legen Frauenverbindungen in deinem Umfeld zu suchen, Frauenkreise zu besuchen oder selbst Frauen zu versammeln. Es lohnt sich und ist der beste Nährboden für nachhaltige Veränderung die stärkt.

So viele Aspekte können deine Gesundheit und dein Wohlbefinden beeinflussen. So viele Möglichkeiten sind dir geboten um die Stellschrauben zu stellen und mehr Lebensenergie hinzuzugewinnen. In diesem Guide hast du einige Inspirationen erhalten um nachhaltig etwas für dich verändern zu können. An dieser Stelle sei aber auch gesagt: **it is a process**. Picke dir eine Sache raus die dich angesprochen hat und starte damit. Das ist völlig genug um auf den Weg zu kommen. Der Weg ist schließlich das Ziel und meiner Ansicht nach erfordert das „Erlangen von Wohlbefinden auf allen Ebenen“ einen Lebensstil Shift und der darf sich entwickeln. Veränderung beginnt mit dem Bewusstsein dafür.

Alles Liebe,

