

# Mein Stoffwechsel-Fahrplan

Start-Datum \_\_\_\_\_

## 1. Ziele planen und Schritt für Schritt umsetzen:



**4/6-Atmung verinnerlichen:** Ich atme immer bewusst tief ein und aus, wenn ich ...

(Bitte 2-3 konkrete Tätigkeiten notieren, z.B. wenn ich telefoniere, Hände wasche, an der roten Ampel stehe, etc.)



**Ausreichend Wasser trinken,** z.B. 2 Gläser mehr als sonst



**Reichlich Omega-3 in meinen Mahlzeiten einplanen:** z.B.

- o Makrele, Lachs, Hering, Sardinen
- o Lein-/Hanf-/Soja-/Perilla-/Rapsöl
- o Walnüsse (frisch geknackt)
- o Chiasamen (frisch geschrotet)

### Diese Omega-3-Gerichte gönne ich mir nächste Woche – Rezeptideen:

- o Geräucherte Makrele mit Salat
- o Fisch-Semmel mit Lachs oder Hering (statt Würstel oder Leberkäse)
- o Kräuterquark mit Leinöl und Pell-Kartoffeln
- o Chicorée-Salat mit Orangenfilets/Apfelspalten, Apfel-Essig, Walnuss-Öl und gehackten Walnüssen
- o Feldsalat mit Hanföl und Zitronensaft
- o Walnuss-Linsen-Aufstrich/Dip: gekochte, rote Linsen, Walnüsse, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- o Fitness-Müsli: 150 g fettarmer Magerquark (mit Wasser cremig gerührt), 1-2 EL frisch gepresstes Leinöl, 1 Stück Obst, 4 EL Basis-Flocken/Haferflocken, Prise Zimt
- o 1 Hand voll frisch geknackte Walnüsse als Zwischen-/Spät-Snack
- o Energie-Smoothie: 1 Stück Obst, 1 Stück Gemüse, 1 Hand voll Kräuter/Gemüse-Grün, 1 kl. Stück Ingwer, 1 Limette frisch gepresst, 1-2 EL Leinöl und Wasser



### Mein Omega-3-Wochenplan:

Mo: \_\_\_\_\_

Di: \_\_\_\_\_

Mi: \_\_\_\_\_

Do: \_\_\_\_\_

Fr: \_\_\_\_\_

Sa: \_\_\_\_\_

So: \_\_\_\_\_



(Platz für weitere Stoffwechsel-Tricks der kommenden Kurseinheiten)

## 2. Neue Gewohnheiten festigen dank Stoffwechsel-Memos:

Bitte Memokärtchen ausschneiden und (als Erinnerung an Deine Ziele) in Deiner Umgebung verteilen, z.B. auf dem Beifahrersitz, im Geldbeutel, am Kühlschrank oder Badezimmerspiegel. Alternativ, bzw. ergänzend kannst Du bunte Klebpunkte platzieren, um Dich dadurch vielerorts an Deine Pläne erinnern zu lassen.

4/6 Atmung

4/6 Atmung

4/6 Atmung



### 3. Erfolge sammeln – motiviert am Ball bleiben



Hast Du Deinen Stoffwechsel-Plan verwirklicht? Verbildliche jeden erfolgreichen Schritt in Richtung eines aktiven, gesunden Stoffwechsels mit einem „Aktiv-Punkt“. Klebe für jede bewusste Atempause, für jedes Extra-Glas Wasser, für jede Omega-3 Mahlzeit oder eine andere selbstfürsorgliche Verhaltensweise einen Klebepunkt in Deine Erfolgsbilanz und komme Deinem Ziel somit Tag für Tag näher.

(Du kannst diese gern auch schriftlich ankreuzen, wenn Du keine Klebepunkte zur Hand hast.)

---

Montag:		Freitag:	
Dienstag:		Samstag:	
Mittwoch:		Sonntag:	
Donnerstag:		Wochenbilanz: _____ <i>Aktiv-Punkte</i>	

---

Montag:		Freitag:	
Dienstag:		Samstag:	
Mittwoch:		Sonntag:	
Donnerstag:		Wochenbilanz: _____ <i>Aktiv-Punkte</i>	

---

#### Zusatzinfos Leinöl:

Leinöl besteht zu über 55% aus der Omega-3-Fettsäure ALA (alpha-Linolensäure), die im Körper teilweise (ca. 5-10%) zu EPA (Eicosapentaensäure) umgewandelt wird. Frei lebende, fettreiche Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele oder Hering liefern bereits die „aktiven“ Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA und sind daher eine wichtige Omega-3-Quelle.

Zuchtfische enthalten jedoch nur sehr wenige Omega-3-Fettsäuren. Außerdem bekommt pflanzliches Omega-3-Fett auf Grund von Überfischung und zunehmender Schwermetallbelastung der Meere einen immer wichtigeren Stellenwert.



Um den Bedarf an Omega-3-Fettsäuren über Leinöl zu decken, ist der Verzehr von 1-2 EL täglich empfehlenswert. Das wertvolle Öl des Leinsamens sollte möglichst frisch gepresst und (vor Licht, Wärme und Sauerstoff geschützt) nur kurz gelagert werden. Größere Mengen am besten in kleinen Glasflaschen einfrieren.