

Thomas Rohlfing

# 5 Schlüssel zur gesunden Ernährung

MIT 17  
REZEPTE



### **Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen**

Die in diesem eBook dargestellten Inhalte, dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der erwähnten Methoden, Behandlungen, Nahrungsergänzungsmittel oder Untersuchungen dar. Diese Informationen ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch ein:e Ärzt:in oder Apotheker:in und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens. Der Autor übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Thomas Rohlfing ist studierter Naturwissenschaftler und ausgebildeter Ernährungscoach (IHK). Die Informationen in diesem Buch wurden sehr sorgfältig recherchiert und überprüft. Gleichzeitig kann keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit der Inhalte übernommen werden.

1. Auflage – November 2023

© Thomas Rohlfing, Kriftel

Abdruck oder Verbreitung auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Zustimmung des Autors.

Coverfoto: © Oliver Selzer

Foto Rückseite: © Dominik Pfau

Sonstige Fotos: Mona und Reiner Fotografie, Oliver Selzer, Lars Walther, Thomas Rohlfing

## 5 Schlüssel für eine gesunde Ernährung

Willkommen zu diesem Leitfaden für dein Wohlbefinden und eine blühende Gesundheit! Dies ist dein persönlicher Navigator zur gesunden Ernährung. Angelehnt an die von mir entwickelte WEIPA-Formel, zeige ich dir, was die fünf Schlüsselaspekte auf dem Weg zu einer gesunden Ernährungsweise sind.

**W** arum

**E** ntscheidung

**I** nformation

**P** otenziell kritische Nährstoffe

**A** ktion

Jeder Schritt, den du auf diesem Weg gehst, ist ein Schlüssel zu mehr Vitalität und Lebensqualität. Auf den folgenden Seiten findest du inspirierende Erfolgsgeschichten, Informationen wie du das Maximum für deine Gesundheit herausholst, Hintergrundwissen zu ausgewählten Nährstoffen, zahlreiche Rezepte, mit denen du direkt in die Umsetzung kommen kannst und auch Informationen, wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

Mit diesem Leitfaden hast du die Schlüssel zu einer gesünderen Zukunft in der Hand. Es ist Zeit, dein Leben mit voller Kraft zu leben – und ich bin hier, um dich auf diesem Weg zu begleiten.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken  
und sende dir alles Liebe,

Dein *Thomas*

Kriftel, den 01. November 2023



# Inhaltsverzeichnis

5 Schlüssel für eine gesunde Ernährung.....	3
1. Warum .....	6
2. Entscheidung.....	8
3. Informieren.....	10
Die Hauptrisikofaktoren für die Krankheitslast in Dtl.....	11
Wieviele Lebensjahre können wir gewinnen?.....	12
Diese Veränderungen sind bei unserer Ernährung notwendig .....	13
7 Prinzipien einer vollwertig pflanzlichen Ernährung.....	14
Iss den Regenbogen!.....	15
Der vollwertig pflanzliche Ernährungssteller.....	16
Das gesündeste Gemüse .....	17
Das gesündeste Obst .....	19
Das Beste vom Besten: Die 5B's .....	20
10 Tipps für den nächsten Einkauf im Supermarkt .....	21
Eier reduzieren – pflanzlicher Ei-Ersatz.....	21
Fleisch und Fisch pflanzlich ersetzen.....	23
Öl und Butter reduzieren - Wie geht es ohne? .....	24
Apps als Alltagshelfer .....	24
4. Potenziell kritische Nährstoffe.....	25
Vitamin D.....	26
Vitamin B12.....	27
Calcium .....	28
Eisen.....	29
5. Aktion .....	30
Transformiere deine Ernährung: Starte mit einer Gratis-Analyse...	31
Dein Weg zu einem gesünderen Ich .....	32
Faszinierender Frischkäse .....	33
Leberlose Leberwurst.....	34
Curry-Dattel Traum .....	35
Schoko-Haselnuss Aufstrich.....	36

Pasta mit cremiger Erbsensoße .....	37
Chili-Zitronen-Spaghetti.....	38
Spaghetti mit Salbei-Nussbutter.....	39
Gemüsige Gnocchi-Pfanne.....	40
Kokos-Kürbissuppe.....	41
Chili con Quinoa.....	42
Salat-Superbowl mit Joghurtdressing .....	44
Bunter Paprika-Mais-Salat.....	45
Paprika-Zucchini-Kartoffeltopf.....	46
3erlei süße Frühstücke .....	47
Sensationeller Snickers-Shake.....	48
Links zu weiteren Rezept auf YouTube und Instagram .....	49
5 Probleme, bei denen dir kein Rezept der Welt hilft.....	50
Impressum.....	51
Über Thomas.....	52

# 1. Warum

Den Motor zünden, den ersten Schritt machen, den Funken entfachen – all das beginnt mit einem kraftvollen "Warum". Es ist die treibende Kraft hinter jeder nachhaltigen Veränderung. Bevor wir also die Segel in Richtung eines gesünderen Lebens setzen, müssen wir tief in uns gehen und dieses Warum entdecken. Warum willst du Veränderungen? Ist es das Spielen mit deinen Kindern oder Enkeln ohne außer Atem zu sein, der Wunsch, dich in deinem Körper wohler zu fühlen, oder die Sehnsucht nach Jahren voller Vitalität statt voller Arztbesuche?

Mein persönliches Warum ist eng verbunden mit meinem Großcousin Walter, meinem „Onkel aus Amerika“, der unsere Familie besuchte, als ich 9 Jahre alt war. Seine Erkrankung an Diabetes Typ 2 und der dadurch bedingte körperliche Verfall haben mich stark geprägt. Walter blieb bis zum Schluss neugierig und geistig unglaublich fit – ein menschliches und moralisches Vorbild für mich. Sein Verlust ist zu einem Teil meines Warums geworden. Ich will nicht das gleiche Schicksal erleiden und alles dafür tun, gesund alt zu werden. Natürlich kann ich nicht alles beeinflussen, aber ich kann sehr viel dafür tun, mehr als ich mir je hätte träumen lassen.



## Erfolgsgeschichten auf YouTube



**Alex Flohr**  
(Veganer Koch)  
**Warum:**  
Schmerzen und Entzündungen im ganzen Körper

Link zum Video:  
<https://youtu.be/qGVA2euXR-Y>  




**Robert Löchelt**  
(Coach)  
**Warum:**  
Rheuma

Link zum Video:  
<https://youtu.be/EqWBVNOaJyY>  




**Heather Mills**  
(Unternehmerin)  
**Warum:**  
Entzündung im Bein nach Amputation

Link zum Video:  
<https://youtu.be/Q0zbqnbF15I>  




**Peter**  
**Warum:**  
Diabetes Typ 2

Link zum Video:  
<https://youtu.be/Q1w5XNDGP-M>  


## Klient:innen von Thomas (Auswahl)



**Constanze**  
**Warum:** Übergewicht, Schmerzen  
**Danach:** Keine Wassereinlagerungen in den Beinen mehr, Schmerzen deutlich reduziert



**Luise**  
**Warum:** Tierleid vermeiden  
**Danach:** Keine Venenschmerzen mehr, Mehr Energie



**Sabine**  
**Warum:** Diabetes Typ 2  
**5 M. danach:** HbA1c Blutzuckerwert von 13,7 auf 6,2 & Cholesterin von 231 auf 175 gesunken



**Frank**  
**Warum:** Herzprobleme & Übergewicht  
**Danach:** Weniger Knieschmerzen, abgenommen, Stuhlgang verbessert, kein Herzstolpern mehr

## 2. Entscheidung

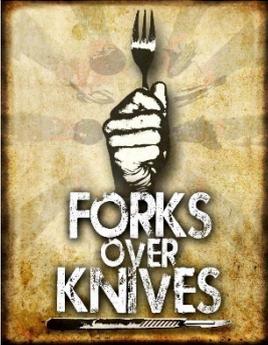
Wir treffen täglich Entscheidungen – manche sind klein und routiniert, andere haben das Potenzial, unser Leben zu verändern. Gerade bei Entscheidungen rund um unsere Gesundheit steht viel auf dem Spiel. Die Wahl unserer Ernährung ist eine solche bedeutende Entscheidung. Sie spiegelt unsere Werte wider, beeinflusst unsere Gesundheit und kann unser Wohlbefinden maßgeblich verbessern.

Meine Frau und ich trafen die Entscheidung gemeinsam, unsere Ernährung wirklich rundum gesund zu gestalten. Es war Freitagabend. Wir saßen auf unserer Couch und hatten gerade den Dokumentarfilm „Forks Over Knives“ geschaut, der aufzeigt, welches gesundheitliche Potenzial in unserer Ernährung steckt. Ich sagte zu meiner Frau: „Ich glaube, jetzt müssen wir unsere Ernährung komplett umstellen.“ Gesagt, getan.

Dokumentarfilme helfen uns, in kurzer Zeit tief in ein Thema einzutauchen. Auf der nächsten Seite habe ich für Sie einige zusammengefasst, die sich mit dem Thema Ernährung befassen und welchen Einfluss dies auf uns, unsere Gesundheit und auch unseren Planeten hat.



## Dokumentarfilme



### Forks over Knives

Gesundheit

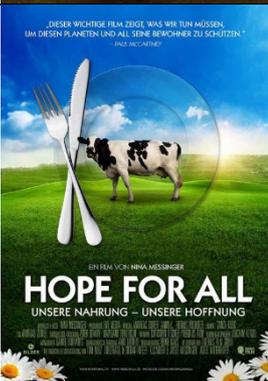
<https://www.forksoverknives.com/the-film/>



### Game Changers

Gesundheit, Sport,  
Leistungsfähigkeit

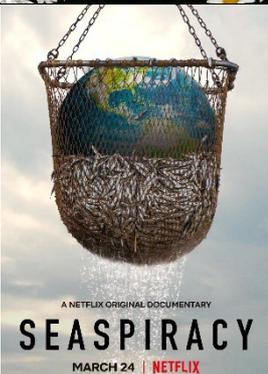
<https://gamechangersmovie.com/>



### Hope for All

Gesundheit

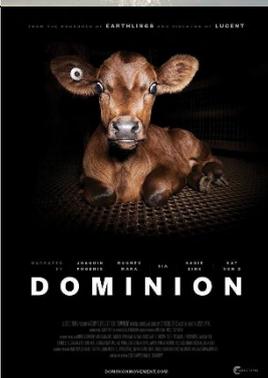
<https://www.hopeforall.at/>



### Seaspiracy

Nachhaltigkeit, Fischerei

<https://www.seaspiracy.org/>



### Dominion

Ethik

<https://youtu.be/V7DrjVAaYk?si>



# 3. Informieren

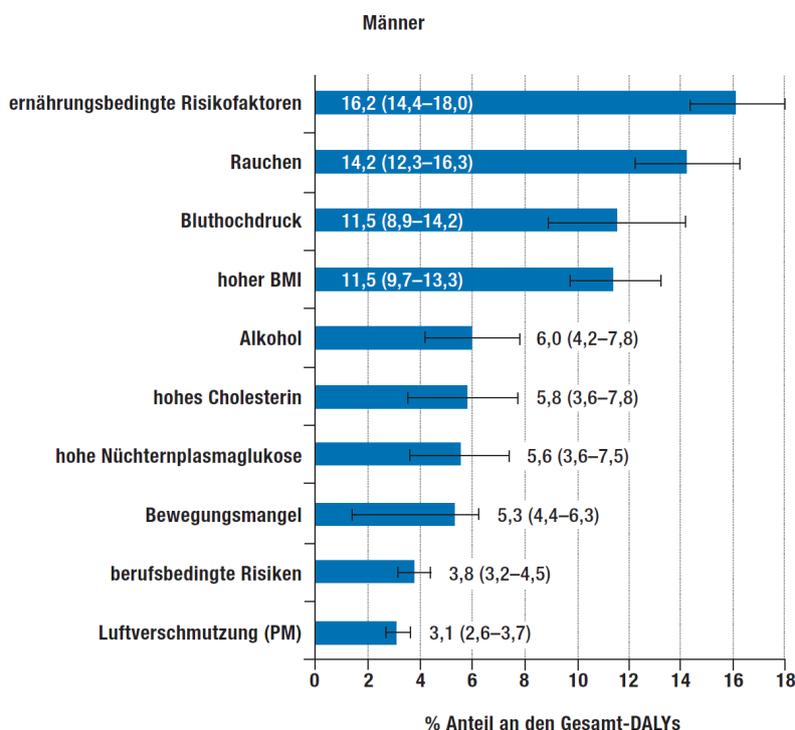
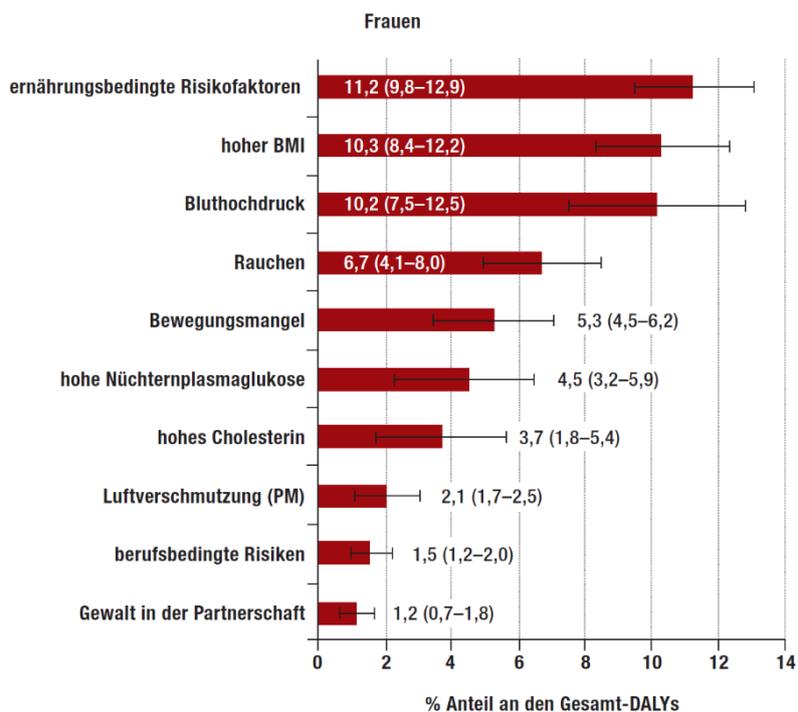
Wissen ist Macht, vor allem wenn es um unsere Gesundheit geht. In einer Welt voller Informationen ist es wichtig, die Spreu vom Weizen zu trennen und sich auf wissenschaftlich fundierte Quellen zu stützen. Die Forschung zeigt deutlich, wie sehr eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung unsere Lebensjahre verlängern und das Krankheitsrisiko senken kann. Die nachfolgenden Auszüge aus Studien sind ein paar Beispiele für die transformative Kraft des Wissens.

Gleichzeitig geht es nicht nur darum, Fakten zu sammeln, sondern auch darum, zu lernen, wie du diese Erkenntnisse in alltägliche, gesundheitsfördernde Praktiken umwandelst. Informiere dich auf den folgenden Seiten und nimm deine Gesundheit selbst in die Hand.



## Die Hauptrisikofaktoren für die Krankheitslast in Dtl.

Was sind die größten Risikofaktoren für die Gesundheit der deutschen Bevölkerung? Diese Frage wurde 2014 im deutschen Ärzteblatt von Plass D. et al. beantwortet. Je größer der Balken, desto negativer wirkt sich der Faktor auf die Gesundheit aus. Bei Männern und Frauen stehen ernährungsbedingte Risikofaktoren an oberster Stelle. Hinzukommen 4 (Frauen) bzw. 5 (Männer) weitere Risikofaktoren, die maßgeblich durch die Ernährung beeinflusst werden (hoher BMI, Bluthochdruck, hohe Nüchternplasmaglukose [Blutzuckerwerte], hohes Cholesterin, Alkohol).



**Attributable Krankheitslast für die zehn Hauptrisikofaktoren in Deutschland, 2010 (stratifiziert nach Geschlecht, Fehlerindikatoren zeigen das 95% UI) (30, 31); BMI, Bodymass-Index; PM, „particulate matter“/Feinstaub; DALY, „Disability- Adjusted Life Years“**

**Quelle:**  
Plass D, Vos T, Hornberg C, Scheidt-Nave C, Zeeb H, Krämer A: Trends in disease burden in Germany—results, implications and limitations of the Global Burden of Disease Study. Dtsch. Arztebl. Int. 2014; 111: 629–38. DOI: 10.3238/arztebl.2014.0629

## Wieviele Lebensjahre können wir gewinnen?

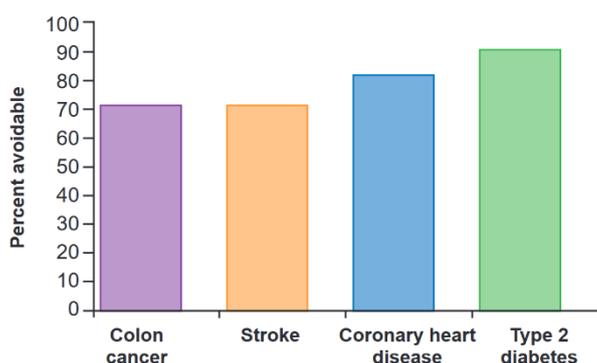
Ernährung hat also den größten Einfluss auf die Krankheitslast und einen frühzeitigen Tod. Wie viele Lebensjahre wir gewinnen können bei einer optimalen Ernährung zeigte Fadnes L. et al. im Jahr 2022. Je früher wir unsere Ernährung gesund gestalten, desto mehr Lebensjahre können wir gewinnen. Männer haben eine kürzere Lebenserwartung als Frauen, können dafür aber mehr Lebensjahre hinzugewinnen und profitieren so noch stärker von einer gesunden pflanzenbetonten Ernährung.

Alter beim Start der optimalen Ernährung	Gewinn bei optimaler Ernährung	
	Frauen	Männer
20 J.	10,4 J.	13,7 J.
40 J.	9,8 J.	12,3 J.
60 J.	8,1 J.	9,1 J.
80 J.	3,5 J.	3,3 J.

Tabelle 1: **Steigerung der Lebenserwartung bei "optimaler" Ernährung**, Quelle: Fadnes LT, Økland J-M, Haaland ØA, Johansson KA (2022) Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. *PLoS Med* 19(2): e1003889. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003889>

Wir bekommen dabei nicht nur mehr Lebensjahre, sondern werden auch gesünder alt. Bereits 2002 wurde im Magazin Science veröffentlicht wieviel Prozent bestimmter Erkrankungen verhindert werden könnten. Durch einen gesunden Lebensstil inkl. gesunder Ernährung sind verhinderbar:

- ✔ 70% der Darmkrebs-Erkrankungen
- ✔ 70% der Schlaganfälle
- ✔ 80% der Koronaren-Herzerkrankungen
- ✔ 90% der Diabetes Typ 2 Erkrankungen



**Prozentsatz an Krankheitsfällen, die vermieden werden könnten** (Darmkrebs, Schlaganfälle, Koronare Herzerkrankungen, Diabetes Typ 2)

**Quelle:**  
Willett, W. C. (2002). *Balancing Life-Style and Genomics Research for Disease Prevention*. *Science*, 296(5568), 695–698. doi:10.1126/science.1071055

## Diese Veränderungen sind bei unserer Ernährung notwendig

- ↑ Mehr Hülsenfrüchte
- ↑ Mehr Vollkorngetreide
- ↑ Mehr Nüsse
- ↑ Mehr Obst
- ↑ Mehr Gemüse
- ↓ Weniger Fleisch
- ↓ Weniger Milchprodukte
- ↓ Weniger Eier
- ↓ Weniger Weißmehl
- ↓ Weniger Zucker
- ↓ Weniger Süßgetränke
- ⊘ Kein rotes Fleisch
- ⊘ Kein verarbeitetes Fleisch

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass zwei Schritte notwendig sind: erstens eine Reduktion von tierischen Produkten und industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln und zweitens eine Erhöhung des Anteils pflanzlicher Lebensmittel auf mindestens 80-90% (bezogen auf die Kalorien). Da es erfahrungsgemäß den meisten Menschen schwer fällt auf pflanzliche Alternativen umzusteigen, orientieren sich die nachfolgenden Seiten an einer vollwertig pflanzlichen Ernährung ohne Tierprodukte. Dadurch siehst du welche Möglichkeiten es gibt, tierische Produkte zu reduzieren und wir legen den Fokus auf das, was den größten Nutzen für unsere Gesundheit bereithält – mehr pflanzliche Lebensmittel.



## 7 Prinzipien einer vollwertig pflanzlichen Ernährung

Eine vollwertige Ernährung ist eine, die „vollen Wert“ besitzt, also den Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

### ✔ Lebensmittel so intakt und frisch wie möglich verzehren

- ✔ Vollkorn statt Weißmehl
- ✔ Obst essen statt Saft trinken
- ✔ Oliven statt Olivenöl

### ✔ Nicht „Schlechtes“ hinzufügen, nichts „Gutes“ wegnehmen

- ✔ Keine Pestizide hinzufügen
- ✔ Möglichst Bio, ökologisch und Fairtrade
- ✔ Keine Ballaststoffe, Vitamine oder Mineralien durch Verarbeitung entfernen
- ✔ Sparsam mit Zucker, Fett, Salz, kein Alkohol

### ✔ Alle 5 pflanzlichen Lebensmittelgruppen verzehren

- ✔ Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen

### ✔ So unverarbeitet wie möglich

- ✔ Äpfel statt Apfelmark
- ✔ Kartoffeln statt Kartoffelchips oder Pommes

### ✔ So schonend wie möglich zubereiten

- ✔ So kurz wie möglich und so lang wie nötig kochen
- ✔ Gemüse mit Biss kochen
- ✔ Dünsten statt kochen (Erhalt wasserlöslicher Vitamine)

### ✔ Mischung aus gekochtem und Rohkost verzehren

- ✔ Gezieltes Kochen zur Steigerung der Verträglichkeit und Nährstoffverfügbarkeit
  - ✔ Kartoffeln und Hülsenfrüchte werden essbar
  - ✔ Beta Carotin in Möhren und Lycopin in Tomaten wird besser verfügbar

### ✔ Gezielt mit Nahrungsergänzungsmitteln Lücken schließen

## Iss den Regenbogen!

Die Farben in pflanzlichen Lebensmitteln sind sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Jede Farbe ist ein anderer sekundärer Pflanzenstoff. Insgesamt gibt es 5.000 bis 10.000 verschiedene. Jeder hat andere gesundheitliche Vorteile (z. B. antikanzerogen, entzündungshemmend, immunstärkend, antioxidativ, blutzuckerregulierend, blutdruckregulierend etc.). Je bunter und vielfältiger wir essen, desto mehr verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe nehmen wir zu uns.

JE BUNTER DER REGENBOGEN AN  
FARBEN AUF UNSEREM TELLER IST,  
DESTO BESSER UND GESÜNDER.

### Konkrete Handlungsempfehlungen

#### ✔ **Vielfältig und abwechslungsreich essen**

- ✔ So viele verschiedene Sorten wie möglich abwechseln
- ✔ Z. B. nicht nur eine Sorte (Kopfsalat), sondern viele verschiedene abwechseln, z. B. Rucola, Spinat, Postelein, Kopfsalat, Eisbergsalat, Radicchio, Chicorée, Endivien, Feldsalat, Löwenzahn, Portulak usw.

#### ✔ **Bunte und farbenfrohe Lebensmittel den Blasseren bevorzugen**

- ✔ Rote Zwiebel vor weißer Zwiebel
- ✔ Süßkartoffel vor Kartoffel
- ✔ Rotkohl vor Weißkohl
- ✔ Beeren vor Bananen
- ✔ Und gleichzeitig die Vielfalt nutzen und ruhig auch die obenstehenden genießen, selbst wenn sie blasser sind.

#### ✔ **Obst und Gemüse möglichst frisch verzehren**

- ✔ Lagerzeiten wenn möglich verkürzen
- ✔ Schonend zubereiten (dünsten, nur kurz erhitzen)

## Der vollwertig pflanzliche Ernährungsteller

Der vollwertig pflanzliche Ernährungsteller gibt eine grobe Orientierung über die Lebensmittelgruppen und ihren Anteil an der Ernährung. **Mindestens 80-90% der Ernährung** sollten diesem Ernährungsteller entsprechen und damit vollwertig und gesund sein.



Abbildung 1: Der vollwertig pflanzliche Ernährungsteller mit den fünf pflanzlichen Lebensmittelgruppen

### Aufteilung des vollwertig pflanzlichen Ernährungstellers

- ✔  $\frac{1}{2}$  Teller Gemüse oder Obst
  - ✔ Mehr Gemüse als Obst
  - ✔ Viel grünes Blattgemüse
  - ✔ die bunte Vielfalt genießen
  - ✔ Beim Obst sind Beeren am gesündesten
- ✔  $\frac{1}{4}$  Teller Hülsenfrüchte (Proteinbeilage)
- ✔  $\frac{1}{4}$  Vollkorngetreide oder stärkehaltiges Gemüse (z. B. Kartoffeln)
- ✔ 1-2 Handvoll Nüsse und Samen

## Das gesündeste Gemüse

Gemüse liefert viele Nährstoffe auf wenige Kalorien. Das heißt sie haben eine hohe Nährstoffdichte. Du kannst davon so viel essen, wie du willst, ohne die Gefahr Übergewicht zu entwickeln. Je mehr Gemüse du isst, desto geringer ist dein Risiko für eine ganze Reihe an Zivilisationskrankheiten. Die drei gesündesten Gemüsekategorien sind Kreuzblütler, dunkelgrünes Blattgemüse und Zwiebelgewächse. Übertreibe es mit einzelnen Lebensmitteln aber auch nicht, sondern genieße die Vielfalt.

# ALLE GEMÜSE SIND GESUND, MANCHE SIND GESÜNDER

Tabelle 2: Kreuzblütler (Auswahl)

Blumenkohl	Brunnenkresse	Grünkohl
Rotkohl	Kresse	Pak Choi
Kohlrabi	Meerrettich	Rucola
Weißkohl	Radieschen	Senfkohl
Brokkoli	Wasabi	Weißer Rabe
Rosenkohl	Rettich	Chinakohl
Steckrübe	Raps	Schwarzkohl

Tabelle 3: Zwiebelgewächse (Auswahl)

Knoblauch	Bärlauch	Rote Zwiebel
Rote Zwiebel	Lauch (Porree)	Schnittlauch
Speisezwiebel	Schalotte	Frühlingszwiebel

Tabelle 4: Dunkelgrünes Blattgemüse (Auswahl)

Spinat	Blattkohl	Rucola
Grünkohl	Brokkoli Blätter	Pak Choi
Rote-Beete Blätter	Endivie	Löwenzahn
Mangold	Romana-Salat	Kohlrabi Blätter
Senfblätter	Sauerampfer	Schwarzkohl

*Info: 1) Dunkelgrünes Blattgemüse enthält viel Vitamin K. Dieses kann in Rückkopplung mit Blutverdünnern treten. Bitte sprich mit deinem Arzt, wenn du anfängst, sehr viel davon zu essen, damit er die Medikation ggf. neu einstellen kann. 2) Spinat enthält viel Oxalsäure und kann im Übermaß Nierensteine begünstigen.*

Tabelle 5: Auswahl von 27 der gesündesten Gemüsesorten

Knoblauch	Grünkohl	Brokkoli
Brunnenkresse	Rote-Beete-Blätter	Frühlingszwiebeln
Blattkohl	Mangold	Rote Beete
Spinat	Blumenkohl	Lauch (Porree)
Chinakohl	Senfblätter	Wirsingkohl
Aubergine	Farnspitzen	Pflücksalat
Pak Choi	Möhren	Petersilie
Chicorée	Romana-Salat	Weißkohl
Rotkohl	Speisezwiebel	Rosenkohl

## Pilze

Pilze sind zwar kein Gemüse und nicht mal eine Pflanze, jedoch auch sehr gesund. Sie enthalten eine besondere Aminosäure, welche als Antioxidans die Kraftwerke in den Zellen schützt. Pilze sind z. B. braune Champignons, Shiitake und Austernpilze.

## Das gesündeste Obst

Der zu geringe Verzehr von Obst ist laut der „Global Burden of Disease Study“ der größte Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten.

Iss Obst am besten so unverarbeitet und intakt wie möglich. Saft ist kein Obst und ungesund. Trockenfrüchte und Smoothies (wenn sie schnell getrunken werden) sind nicht so ungesund wie Saft, jedoch auch bei weitem nicht so gesund wie intaktes, frisches Obst. Kauge Smoothies gut und mixe sie am besten zusammen mit viel dunkelgrünem Blattgemüse und Kreuzblütlern, das macht sie gesünder.

# BEEREN SIND DAS GESÜNDESTE OBST

Tabelle 6: Beerenobst und ähnlich gesundes anderes Obst (Auswahl)

Cranberry	Brombeere	Erdbeere
Heidelbeere	schwarze Johannisbeere	Kirsche
Granatapfel	Acaibeere	Aronia
Gojibeere	Acerola	Himbeere



## Das Beste vom Besten: Die 5B's

Die 5B's sind meine Antwort auf die Frage: Was sind die 5 Lebensmittel, die meinen Körper maximal gesundheitlich fördern? Herausgekommen sind die 5B's, welche in Abbildung 2 dargestellt sind. Von diesen Lebensmitteln kannst du in einer abwechslungsreichen Ernährung so viel essen wie du möchtest und es hat nur Vorteile.



Abbildung 2: Die 5B's für mehr Leistungsfähigkeit [Vielen lieben Dank an Andrea Eigler für die Erstellung dieser Fan-Art]

## 10 Tipps für den nächsten Einkauf im Supermarkt

Achte auf die folgenden Hinweise beim Einkaufen im Supermarkt. Ließ dafür am besten immer die Zutatenlisten und Nährwerttabellen der Produkte.

- ✔ Möglichst keine gesättigten Fettsäuren
- ✔ Möglichst keine zugesetzten Fette/Öle
- ✔ Bei stark verarbeiteten Produkten: geringer Gesamtfettgehalt
- ✔ Möglichst kein zugesetzter Zucker
- ✔ Möglichst keine Dinge, die es zu vermeiden gilt (viel Öl, Zucker, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe etc.)
- ✔ Möglichst viele Ballaststoffe
- ✔ Gerne mit gutem Proteinanteil (besonders für Sportler)
- ✔ Gut ist es, wenn sich die Zutatenliste wie ein Rezept mit vollwertigen Lebensmitteln liest.
- ✔ Die Länge der Zutatenliste sagt erst einmal nichts über den gesundheitlichen Effekt aus. Es kommt auf die Zutaten an.

## Eier reduzieren – pflanzlicher Ei-Ersatz

Für das Ersetzen von Eiern gibt es mehr Möglichkeiten, als es Einsatzzwecke von Eiern in der Küche gibt. Je nach Einsatz werden andere Methoden genutzt. Eier dienen als Feuchtigkeitsspender, zur Lockerung, als Bindemittel oder Geschmacksverstärker.

Um den typischen Eigeschmack zu erzeugen, wird das Schwefelsalz **Kala Namak** genutzt.

Tabelle 7: Vollwertige Ei-Alternativen zum selbst machen

<b>Verwendung</b>	<b>Alternative</b>	<b>Anmerkungen</b>
Ei als Brotbe- lag	Avocado und Kala Namak	Schmeckt verblüffend ähnlich
Rührei	Rührtofu aus Naturtofu, Kala Namak und Kurkuma	Nach Rezepten im Inter- net suchen.
Beim Backen	Apfelmus Banane Sojamehl Leinsamen Ei	Am besten ein fertiges Backrezept suchen und damit starten.
Eischnee	Aqua Faba	Aqua Faba ist das Was- ser von Kichererbsen- Konserven. Dieses kann aufgeschlagen werden.
Spiegelei	Eigelb auf Kürbisbasis Eiweiß aus Reismehl und Kokosmilch	Ja das ist möglich! Mit Kala Namak kommt der Geschmack. Nach Rezepten im Inter- net suchen.
Zur Bindung	Haferflocken gemahlene Leinsamen Johannisbrotkernmehl Tomatenmark Kartoffel-, Mais- oder Tapio- kastärke Sojamehl	
Omelett und Quiche	Kichererbsenmehl	Rezeptverlinkung im Abschnitt „Unsere Re- zepte“

## Fleisch und Fisch pflanzlich ersetzen

Für jedes Fleischgericht gibt es die verschiedensten Arten pflanzlicher Alternativen. Für Fisch gibt es ebenfalls Alternativen, wenn gleich es schwieriger ist dem tierischen Pendant so nahe zu kommen wie beim Fleisch. Fischgeschmack bringen vor allem Algen ins Gericht, z. B. Nori-Flocken. Wie bei allem empfiehlt es sich auch hier im Netz einfach nach dem gewünschten Gericht zu suchen mit dem Zusatz „vegan“. Empfehlen kann ich hierzu das Kochbuch „Vegan Ocean“ von Alexander Flohr.

Tabelle 8: Vegane Fleischalternativen

Alternative	Verwendung	Bemerkung
Jackfruit	Hühnerfrikassee, Pulled Pork, Burger Bratling, Köttbullar, Braten, Gulasch etc.	Tropische Frucht Fast immer nachhaltig angebaut.
Soja Schnitzel	Je nach Größe unterschiedliche Verwendung Feine Schnitzel als Hackfleischersatz (Bolognese, Chili sin Carne, Burger, Lasagne) Größere Medaillons als Gulasch oder wie Hähnchenbrustfilet	100% aus Sojabohnen, geschält, gemahlen, entfettet, geformt, getrocknet
Seitan	Extrem vielseitig nutzbar Für Burger, Döner, Bratwurst, Gyros, Schnitzel etc.	Extrahiertes Weizeneiweiß (Gluten), viel Protein, nicht vollwertig!
Sonnenblumenhack	Dient als Ersatz für Hackfleisch: Bolognese, Burger Bratlinge, Chili sin Carne etc.	Ähnlich wie Soja Schnitzel nur aus Sonnenblumenkernen, nicht vollwertig und doch völlig in Ordnung, 53% Proteinanteil
Hülsenfrüchte	Bohnen und Co. eignen sich sehr gut für Burgerbratlinge, Falafel, Hackfleischbällchen, in Lasagne, in Gemüsegerichten etc.	Für Bratlinge können z. B. Kidneybohnen und Haferflocken genutzt werden

## Öl und Butter reduzieren - Wie geht es ohne?

Alternativen zum Anbraten in Öl:

- ✔ Im Backofen backen
- ✔ Gemüse mit etwas Wasser andünsten
- ✔ Kohlenhydrat- und proteinreiche Lebensmittel nur mit ganz wenig Öl braten, z.B. einen Backpinsel nutzen, um die Pfanne mit einem dünnen Ölfilm einzufetten

Salatsoßen können aus Sojajoghurt, Gemüse oder Nussmusen zubereitet werden. Anstelle von Butter können pflanzliche Aufstriche genutzt werden, als geschmacksneutrale Variante z. B. der Frischkäse (Seite 33) ohne Gewürze.

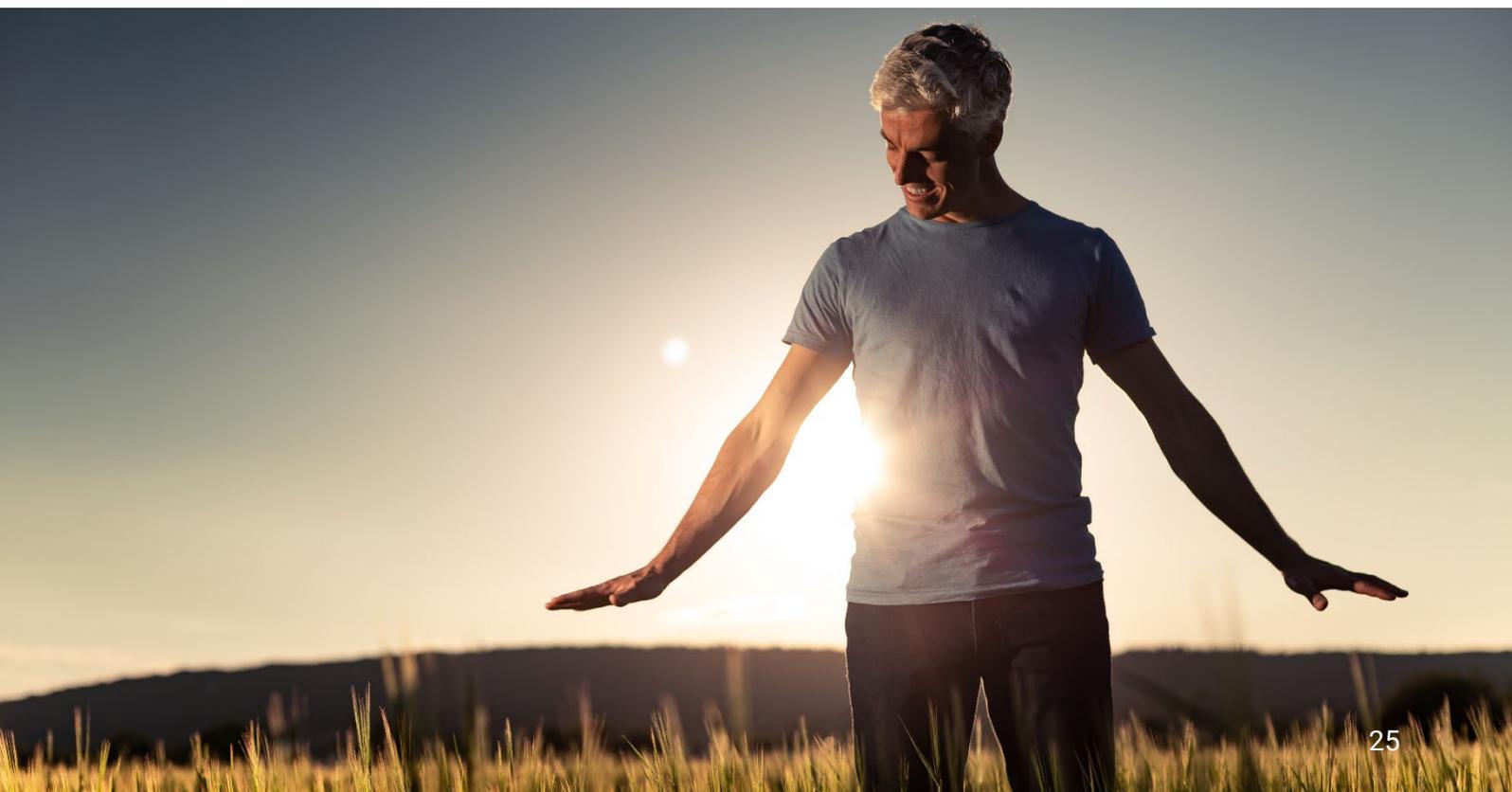
## Apps als Alltagshelfer

- ✔ Happy Cow
  - ✔ Zeigt vegetarische, vegane und vegan-freundliche Restaurants an
  - ✔ Weltweite Datenbank mit Bewertungen
  - ✔ Als App und im Browser verfügbar
  - ✔ <https://www.happycow.net/>
- ✔ CodeCheck
  - ✔ Scannt den Barcode von Produkten und gibt Hinweise zu kritischen Inhaltsstoffen
  - ✔ Für Lebensmittel, Kosmetik und Haushaltswaren
- ✔ KeinerFliege
  - ✔ Infos und Wissen rund um kritische Fragen zur pflanzlichen Ernährung und veganen Lebensweise

# 4. Potenziell kritische Nährstoffe

Bei jeder Ernährungsweise gibt es Nährstoffe, die bei vielen Menschen nicht in ausreichender Menge zugeführt werden. Diese werden als potenziell kritische Nährstoffe bezeichnet. Potenziell, weil es sehr stark von der einzelnen Ernährungsweise abhängt, ob die Zufuhr ausreicht. Eine Mischkost hat ebenso potenziell kritische Nährstoffe wie eine rein pflanzliche Ernährung. Nachfolgend gehe ich auf einige ausgewählte Nährstoffe ein. Eine vollständige Auflistung füllt ganze Bücher und ist deshalb in diesem Leitfaden leider nicht möglich.

Wenn ein Nährstoff nicht ausreichend mit der Ernährung zugeführt werden kann, ist dies nicht direkt ein Problem oder Zeichen dafür, dass die Ernährungsweise „schlecht“ ist. Es geht nicht um die natürlichste Ernährung, sondern um die Ernährung, die uns auf lange Sicht am gesündesten erhält. Aufgrund unserer unnatürlichen Lebensweise, der industriellen Landwirtschaft und zahlreicher ökologischer Herausforderungen ergibt sich so zwangsweise in vielen Fällen die Notwendigkeit zur Supplementierung mit Nahrungsergänzungsmitteln. Nahrungsergänzungsmittel sind äußerst wertvoll, wenn sie eingebettet sind in eine gesunde Ernährung und nicht als Ersatz dafür angesehen werden.



# Vitamin D

## Tägliche Zufuhrempfehlung:

- ✔ Offiziell laut DGE (letzte Aktualisierung war 2012): Erwachsene 800 IE pro Tag (IE = internationale Einheiten)
- ✔ Empfohlene neue alternative Referenzwertberechnung:
  - ✔  $40 \text{ IE} * \text{Körpergewicht in kg} = \text{tägliche Zufuhr}$
  - ✔ Beispiel 50 kg schwere Person:  $40 * 50 = 2000 \text{ IE}$

## Tägliche empfohlene höchste Zufuhr (Upper Limit):

- ✔ Längerfristig nicht mehr als 10.000 IE täglich

## Optimale Vitamin D Werte

- ✔  $< 30 \text{ nmol/l}$  schwerer Mangel
- ✔  $30-50 \text{ nmol/l}$  Mangel
- ✔  $51-75 \text{ nmol/l}$  leichte Unterversorgung
- ✔  $76-100 \text{ nmol/l}$  Unterer Referenzbereich
- ✔  **$101-125 \text{ nmol/l}$  Optimalbereich**
- ✔  $126-150 \text{ nmol/l}$  Oberer Referenzbereich
- ✔  $> 150 \text{ nmol/l}$  Überversorgung

## Meine Empfehlung

- ✔ Vitamin D Spiegel vom Arzt bestimmen lassen
- ✔ **Im Sommer** regelmäßig kurz in die **Sonne**
  - ✔ Mind. 3x pro Woche je nach Hauttyp 2-22 Minuten direkte Sonneneinstrahlung der Mittagssonne auf möglichst große Hautflächen (im Sommer: Sehr heller Typ 1: 2-3 Minuten; Mittlerer Typ 3: 8 Minuten; Dunkler bis schwarzer Typ 6: 22 Minuten)
- ✔ **Aufstockung** des Vitamin D Speichers bei einem Mangel mit folgender Berechnung:
  - ✔  $40 * (\text{Zielwert} - \text{Ausgangswert in nmol/l}) * \text{Körpergewicht}$
- ✔ **Umrechnung der Laborwerte:**  $\text{ng/ml} * 2,5 = \text{nmol/l}$

✔ **Im Winterhalbjahr** in Deutschland supplementieren (nach obiger Formel)

✔ Nach Bedarf: Zur Verbesserung der Aufnahme und Schutz vor Gefäßverkalkung bei Überversorgung zusammen mit „All-Trans Vitamin K2 Mk-7“ supplementieren

## Vitamin B12

B12 wird von Mikroorganismen gebildet. **Typische Mangelsymptome** sind unter anderem Blutarmut, Nervenstörungen, Taubheitsgefühle, Konzentrationsschwäche, chronische Müdigkeit.

Der **Tagesbedarf** eines gesunden Erwachsenen beträgt 4 µg. Der Körper hat zwei Aufnahme-Wege, einen aktiven und einen passiven. Der aktive Weg kann nur 2 µg auf einmal aufnehmen, danach muss 4-6 Stunden gewartet werden, um weitere 2 µg aufnehmen zu können. Über die sogenannte passive Diffusion werden zusätzlich 2 Prozent B12 aufgenommen. D. h. wenn 100 µg zugeführt werden, landen 4 µg im Körper (2 µg aktiv + 2% passiv, also ebenso ca. 2 µg).

Tabelle 9: Die Höhe der B12 Dosierung in Abhängigkeit der Häufigkeit für gesunde Erwachsene

Häufigkeit	Vitamin B12 Dosierung
2x täglich	Mind. je 2 µg (inkl. Sicherheitspuffer: 10-20 µg)
1x täglich	100 µg
2x wöchentlich	je 600 µg
1x wöchentlich	1300 µg

Tabelle 10: Blutwerte zur Feststellung der B12 Versorgung

Gesamt B12 im Serum	Holo-Transcobalamin (Holo-TC Wert)	Versorgungsstatus
> 1000 ng/l	> 125 pmol/l	Überversorgung
400 - 900 ng/l	50 - 125 pmol/l	Ziel- und Referenzbereich
200 - 400 ng/l	35 - 50 pmol/l	Graubereich, Mangel möglich
< 200 ng/l	< 35 pmol/l	Mangel sehr wahrscheinlich

# Calcium

**Tägliche Zufuhrempfehlung:** 1000 mg (Upper Limit: 2500 mg)

## Meine Empfehlungen:

- ✔ Gezielt Calciumreiche Lebensmittel konsumieren
- ✔ Informieren wie viel Calcium im Trinkwasser enthalten ist und ggf. Calciumreiches Mineralwasser kaufen
- ✔ **KEINE** hochdosierten Calcium Supplemente nutzen!!!
  - ✔ Nicht mehr als wenige hundert Milligramm!
  - ✔ Sonst erhöht sich die Gefahr von Herzinfarkten!
- ✔ Kalziumalge ist eine Alge mit hohem Calciumgehalt (wir kaufen diese bei PureRaw) oder nutze angereicherte Pflanzendrinks.
- ✔ 1/3 über Lebensmittel, 1/3 über Wasser, 1/3 über Kalziumalge

Tabelle 11: Calciumgehalt pro 100 g Lebensmittel

Mohn	1460 mg	Löwenzahn	168 mg
Nori Alge	1034 mg	Tofu	159 mg
Sesam	783 mg	Haselnüsse	153 mg
Brennnessel	713 mg	Rucola	152 mg
Kalziumalge (1g)	350 mg	Spinat	149 mg
Hanfsamen	331 mg	Lauchzwiebel	140 mg
Mandeln	260 mg	Mungbohnen	123 mg
Basilikum	250 mg	Sojabohnen	106 mg
Petersilie	245 mg	Brokkoli	105 mg
Leinsamen	234 mg	Sonnenblumenkerne	86 mg
Kresse	214 mg	Walnüsse	87 mg
Grünkohl	212 mg	Hafer	80 mg
Chiasamen	206 mg	Banane	9 mg

# Eisen

Wichtig u. a. für:

- ✔ Sauerstofftransport im Blut, Immunsystem, Funktion des Gehirns

Tägliche Zufuhrempfehlung:

- ✔ Männer 10 mg pro Tag
- ✔ Frauen 15 mg pro Tag (Schwangere 30 mg pro Tag; Stillende 20 mg pro Tag)

Tabelle 12: Eisengehalt pro 100 g Lebensmittel

Kürbiskerne	12,5 mg	Linsen	3,6 mg
Sesam	10 mg	Quinoa	2,9 mg
Hanfsamen	9,6 mg	Sojabohnen	2,9 mg
Leinsamen	8,2 mg	Mungbohnen	2,8 mg
Pistazien	7,3 mg	Kichererbsen	2,7 mg
Haferflocken	5,8 mg	Roggenvollkornbrot	2,6 mg
Dinkelvollkornbrot	4,1 mg	Walnüsse	2,4 mg
Tempeh und Tofu	3,7 mg	Grünkohl	1,9 mg

# 5. Aktion

Der letzte Schlüssel zu einer dauerhaften gesunden Ernährung liegt in den Schritten, die du tatsächlich gehst. Die Handlungen die du tagtäglich vollziehst, im Supermarkt und zu Hause in der Küche. In diesem Abschnitt findest du nicht nur Rezepte und Tipps, die dir den Einstieg in eine vollwertige, pflanzliche Ernährung erleichtern, sondern auch handfeste Tipps, wie es dir leichter fällt eine gesunde Ernährung in deinen Alltag zu verankern.

## 3 Tipps, die es erleichtern in die Aktion zu kommen:

- ✔ **Mach es nicht allein!** Such dir Freunde, Familienmitglieder, Arbeitskollegen, einen Coach oder Mentor oder gründe eine Ernährungsgruppe. Gemeinsam ist es viel einfacher.
- ✔ **Geh in kleinen Schritten**, aber geh! Je kleiner deine Schritte sind, desto leichter wird es dir fallen.
- ✔ **Nimm dir jetzt** (in diesem Moment) eine Sache vor, die du heute noch umsetzt.



## Transformiere deine Ernährung: Starte mit einer Gratis-Analyse

Fühlst du dich nach dem Essen oft **müde oder ausgelaugt**? Kämpfst du immer wieder oder auch dauerhaft mit **Übergewicht**, das trotz aller Anstrengungen nicht weichen will? Hast du das Gefühl, dass deine Ernährung nicht sonderlich gesund ist, oder vermutest du sogar, dass sie möglicherweise **schädlich** für deinen Körper ist?

Spielst du mit dem Gedanken, deine Ernährung auf eine **gesündere**, vielleicht sogar rein pflanzliche oder vegane Basis **umzustellen**, aber **weißt nicht, wo du anfangen sollst**?

Wenn dir diese Fragen bekannt vorkommen, dann lass uns unterhalten!

In einer kostenfreien und unverbindlichen Online-Session nehmen wir gemeinsam **deine Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe**. Wir entdecken das verborgene Potenzial in deinen täglichen Mahlzeiten und wie kleine Anpassungen **große Wirkung erzielen** können. Ich gebe dir persönliche Impulse, die du sofort umsetzen kannst – einfache und effektive Schritte auf dem Weg zu **mehr Gesundheit und Wohlbefinden**.

Dieses Gespräch biete ich dir **kostenfrei** an, denn es ist mehr als ein Beruf für mich – es ist meine Berufung. Mein Ziel ist es, dich zu inspirieren und in die Umsetzung zu bringen. Das positive Feedback, das ich immer wieder erhalte, bestärkt mich darin, dass dieser Austausch überaus wertvoll ist.

Gönn dir diese Chance und **wähle einen Termin aus meinem Kalender** für deine Ernährungsanalyse. Es könnte der Anfang von etwas Großem sein – für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und ein energiegelobtes Leben.



<https://calendly.com/thomasrohlfig/ernaehrungs-analyse>

## Dein Weg zu einem gesünderen Ich

Die **kostenfreie Ernährungsanalyse** bietet dir einen ersten Einblick in das ungeahnte Potenzial deiner Ernährung und gibt dir sofort umsetzbare Impulse an die Hand. Sie ist der **erste Schritt** auf deiner Reise zu einem vitaleren Lebensstil.

Für diejenigen, die **tiefer eintauchen** und ihre Ernährungsgewohnheiten **nachhaltig verändern** wollen, biete ich weiterführende Unterstützung an.

Mein individuelles **1-zu-1 Ernährungscoaching** ist dafür konzipiert, dich persönlich zu begleiten und maßgeschneiderte Lösungen für deine Herausforderungen und Ziele zu entwickeln.

Wenn du nach der Ernährungsanalyse das Gefühl hast, dass du bereit für diesen nächsten Schritt bist, dann lass uns im Nachgang gemeinsam herausfinden, wie ich dich am besten unterstützen kann.



# Faszinierender Frischkäse



## Zutaten

(für 4 Portionen)

- ✓ 400 g Sojajoghurt, natur
- ✓ ½ TL Zwiebelpulver
- ✓ ½ TL Knoblauchpulver
- ✓ ¼ TL Paprikapulver
- ✓ ¼ TL Curry
- ✓ 15 g Kräuter nach Wahl  
(z. B. TK-Gartenkräuter)
- ✓ Salz und Pfeffer

## Was du noch benötigst

- ✓ Sieb und Schüssel
- ✓ Löffel
- ✓ sauberes Baumwolltuch

## Zubereitung

1. Das Sieb in die Schüssel hängen, so dass es den Boden nicht berührt.
2. Ein Tuch in das Sieb legen.
3. Den Sojajoghurt in das mit dem Tuch ausgelegt Sieb geben.
4. Die überstehenden Seiten des Tuchs auf den Joghurt legen.
5. Den Joghurt **zum Abtropfen für ein bis zwei Tage in den Kühlschrank** stellen. Evtl. zwischendurch das abgetropfte Wasser aus der Schüssel gießen.
6. Den entstandenen Frischkäse mit den restlichen Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Leberlose

# Leberwurst

PERFEKT  
FÜR  
MEAL PREP

## Zutaten

(für 4 Portionen)

- ✔ 1 Glas (240 g) **Kidneybohnen**
- ✔ 175 g **Räuchertofu**
- ✔ 1½ TL **Zwiebelpulver**
- ✔ ½ TL **Knoblauchpulver**
- ✔ 4 TL **getrockneter Majoran**
- ✔ ½ TL **Paprikapulver**
- ✔ ¼ TL **Salz**
- ✔ ¼ TL **Pfeffer**
- ✔ 6 EL **Wasser**

## Zubereitung

1. Bohnen abtropfen lassen und abspülen.
2. Tofu grob zerbröseln.
3. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

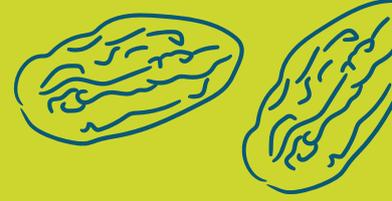
## Was du noch benötigst

- ✔ Mixer oder Pürierstab
- ✔ Sieb und Schüssel



# Curry-Dattel

Traum



## Zutaten

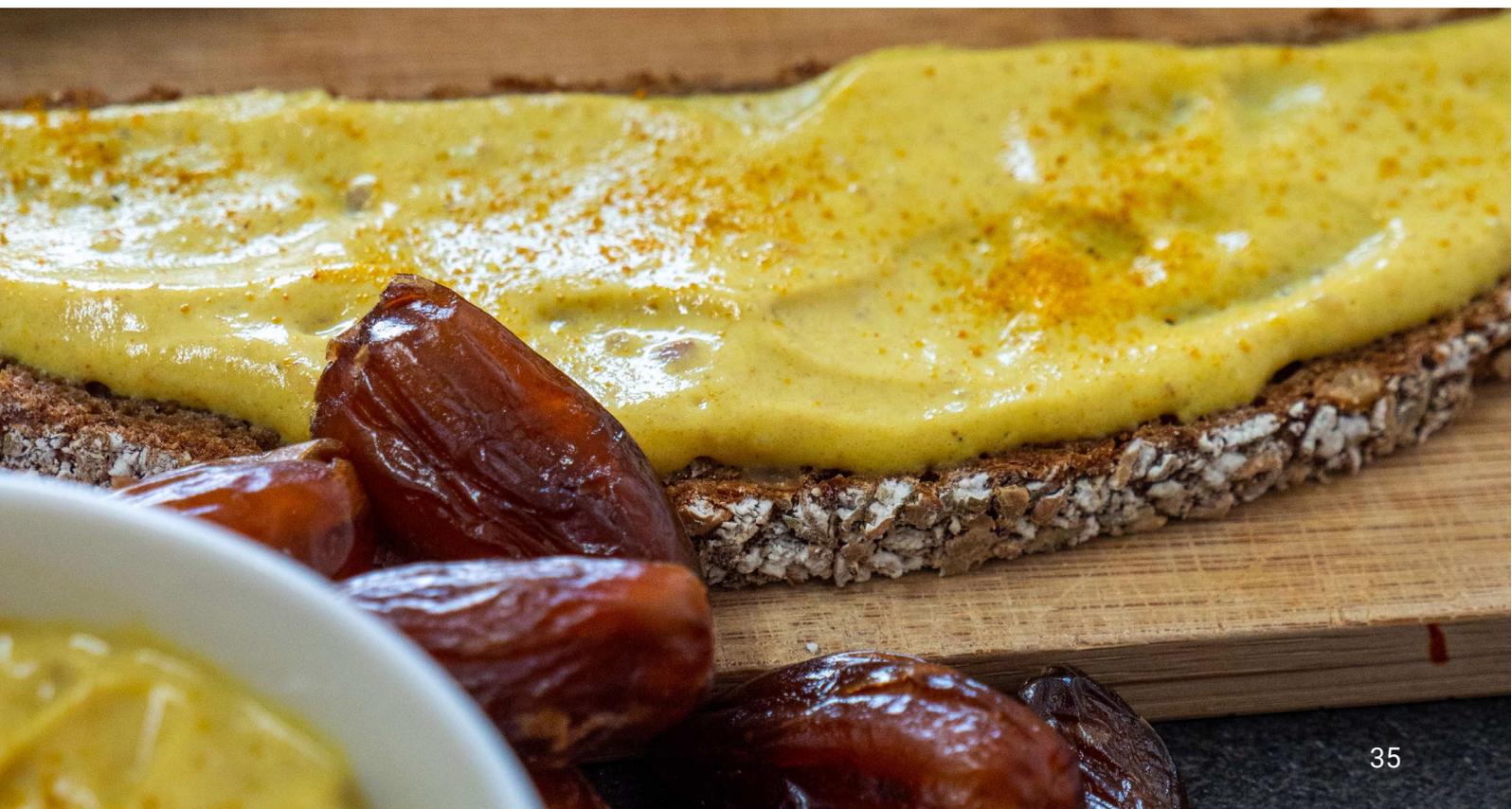
- ✓ 400 g **Sojajoghurt, natur**
- ✓ 2 Zehen **Knoblauch**
- ✓ 70 g entsteinte Datteln
- ✓ 1 gehäufter TL **Curry**
- ✓ 1 EL **Zitronensaft**
- ✓ ½ TL **Salz**

## Was du noch benötigst

- ✓ Mixer (am besten einen mit viel Power)
- ✓ Sieb und Schüssel
- ✓ sauberes Baumwolltuch
- ✓ Löffel

## Zubereitung

- 1.** Den Joghurt **zwei Tage** im Kühlschrank in einem mit einem Tuch ausgelegten Sieb abtropfen lassen (siehe Frischkäse-Rezept für mehr Details).
- 2.** Datteln, Knoblauch und Zitronensaft im Mixer zerkleinern. Die restlichen Zutaten und den abgetropften Frischkäse zugeben und alles pürieren.
- 3. Eine Nacht** im Kühlschrank durchziehen lassen.



# Schoko-Haselnuss

## Aufstrich



### Zutaten

- ✓ 500 g **Haselnussmus**
- ✓ 3 EL **Kakaopulver** (stark entölt)
- ✓ 150 ml **Ahornsirup**
- ✓ 1,5 Prisen **Salz**
- ✓ ½ TL **Vanille**

### Zubereitung

1. Haselnussmus mit Kakao, Salz und Vanille verrühren.
2. Ahornsirup unterrühren.
3. In Gläser abgefüllt im Kühlschrank lagern. Hält sich bis zu mehreren Monaten.

### Was du noch benötigst

- ✓ Schüssel
- ✓ Löffel
- ✓ Waage/Messbecher



Pasta mit cremiger

# Erbsensoße

WENN ES  
SCHNELL  
GEHEN  
SOLL

## Zutaten

(für 4 Portionen)

- ✓ 600 g **Erbsen** (TK)
- ✓ 400 g **Vollkornnudeln**
- ✓ 1 **Knoblauchzehe**
- ✓ 3 EL **Hefeflocken**
- ✓ ½ Bund **Basilikum**
- ✓ **Salz** und **Pfeffer**
- ✓ Saft einer halben **Zitrone**
- ✓ 1½ EL **Cashewmus** (optional)

## Zubereitung

1. Die Nudeln kochen.
2. Die Erbsen in einem Topf mit Wasser bedeckt kurz kochen lassen.
3. Die Erbsen abgießen und dabei das Wasser auffangen.
4. Alle Zutaten, außer die Nudeln, mit etwas Kochwasser in einen Mixer geben und glatt mixen. Mehr Wasser hinzugeben, wenn nötig.
5. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

## Was du noch benötigst

- ✓ Mixer oder Pürierstab
- ✓ Topf und Herd



# Chili-Zitronen- Spaghetti

WENN ES  
SCHNELL  
GEHEN  
SOLL

## Zutaten

(für 2 Portionen)

- ✓ 250 g **Vollkornspaghetti**
- ✓ 1 unbehandelte Bio-**Zitrone**
- ✓ 1 **Knoblauchzehe**
- ✓ 1 rote **Chilischote**
- ✓ 1 gehäufter EL **Cashewmus**
- ✓ ½ Tasse **Hefeflocken**
- ✓ 1 Bund **Rucola**
- ✓ **Olivenöl, Salz und Pfeffer**

## Was du noch benötigst

- ✓ Topf und Herd
- ✓ Messer, Brettchen und Löffel
- ✓ Schneebesen
- ✓ Reibe

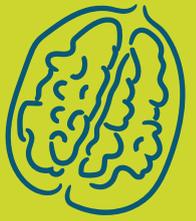
## Zubereitung

1. Die Spaghetti kochen.
2. Knoblauch schälen und klein schneiden, Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Zitrone waschen, abreiben und auspressen.
4. Knoblauch, Chili und Zitronenschale in etwas Olivenöl anbraten.
5. Das Cashewmus mit warmem Wasser glattrühren und in die Pfanne geben. Evtl. mehr Wasser hinzugeben.
6. Den Saft der Zitrone hinzugeben, Hefeflocken untermischen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Spaghetti unter die Soße rühren.
9. Rucola waschen und klein schneiden. Mit den Spaghetti anrichten.
10. Dazu passt Linsensalat.



Spaghetti mit

# Salbei-Nussbutter



## Zutaten

(für 2 Portionen)

- ✔ 300 g **Vollkornspaghetti**
- ✔ 400 g **Kirschtomaten**
- ✔ 1 kleine **Zwiebel**
- ✔ 3-4 Stiele **Salbei**
- ✔ 75 g **Walnusskerne**
- ✔ 50 g **Cashewmus**
- ✔ 100 g **Räuchertofu**
- ✔ 15 g **Hefeflocken**
- ✔ **Salz und Pfeffer**

## Was du noch benötigst

- ✔ Topf und Herd
- ✔ Messer und Brettchen
- ✔ Schneebesen

## Zubereitung

1. Spaghetti kochen.
2. Zwiebeln und Salbei kleinschneiden und in etwas Wasser in einer Pfanne andünsten.
3. Die Walnüsse grob hacken, die Tomaten halbieren oder vierteln und mit in die Pfanne geben.
4. Cashewmus mit Wasser zu einer Konsistenz anrühren, die etwas dünner als Sahne ist.
5. Diese Cashew-Sahne mit in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen.
6. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und dazu geben.
7. Mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken würzen, ggf. weiter mit Wasser verdünnen.
8. Die gekochten Spaghetti mit in die Pfanne geben, alles untermischen.



Gemüsige

# Gnocchi-Pfanne

WENN ES  
SCHNELL  
GEHEN  
SOLL

## Zutaten

(für 2 Portionen)

- ✓ 400 g vegane **Gnocchi**
- ✓ **Gemüse** nach Wahl, z.B.:
  - ✓  $\frac{3}{4}$  **Zucchini**
  - ✓  $\frac{1}{2}$  **Paprika**
  - ✓ **1 Möhre**
  - ✓ **1 Zwiebel**
  - ✓ **1 Knoblauchzehe**
- ✓ **Olivenöl**
- ✓ **1 Block Feto** (fermentierter Tofu)

Gewürze z. B.:

- ✓ **2 EL Hefeflocken**
- ✓ **1 TL Zwiebelpulver**
- ✓  $\frac{1}{2}$  **TL Knoblauchpulver**
- ✓  $\frac{1}{4}$  **TL Currypulver**
- ✓  $\frac{3}{4}$  **TL Paprikapulver**
- ✓ **Salz und Pfeffer**

Für die Soße entweder

- ✓ **1 Dose stückige Tomaten**

oder alternativ:

- ✓ **50 g Tomatenmark**
- ✓ **2 gehäufte TL Olivenpaste**

Was du noch benötigst

- ✓ **2 Pfannen und Herd**
- ✓ **Messer und Brettchen**

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne mit etwas Wasser glasig andünsten.
- 2.** Das Gemüse klein schneiden und mit in die Pfanne geben.
- 3.** Die Gnocchi in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten.
- 4.** Gewürze und Tomaten zum Gemüse in die Pfanne geben.
- 5.** Die angebratenen Gnocchi und den in Würfel geschnittenen Feto zum Gemüse in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Kokos- Kürbissuppe

PERFEKT  
FÜR  
MEAL PREP

## Zutaten

(für 6 Portionen)

- ✔ 800 g **Hokkaidokürbis**
- ✔ 600 g **Möhren**
- ✔ 1 **Zwiebel**
- ✔ daumengroßes Stück **Ingwer**
- ✔ 1 l **Gemüsebrühe**
- ✔ 400 ml **Kokosmilch**
- ✔ **Salz** und **Pfeffer**
- ✔ **Sojasauce** (Tamari, wenn es glutenfrei sein soll)
- ✔ Saft einer **Zitrone**

## Was du noch benötigst

- ✔ Mixer oder Pürierstab
- ✔ Topf und Herd
- ✔ Messer, Brettchen und Löffel
- ✔ Schneebesen

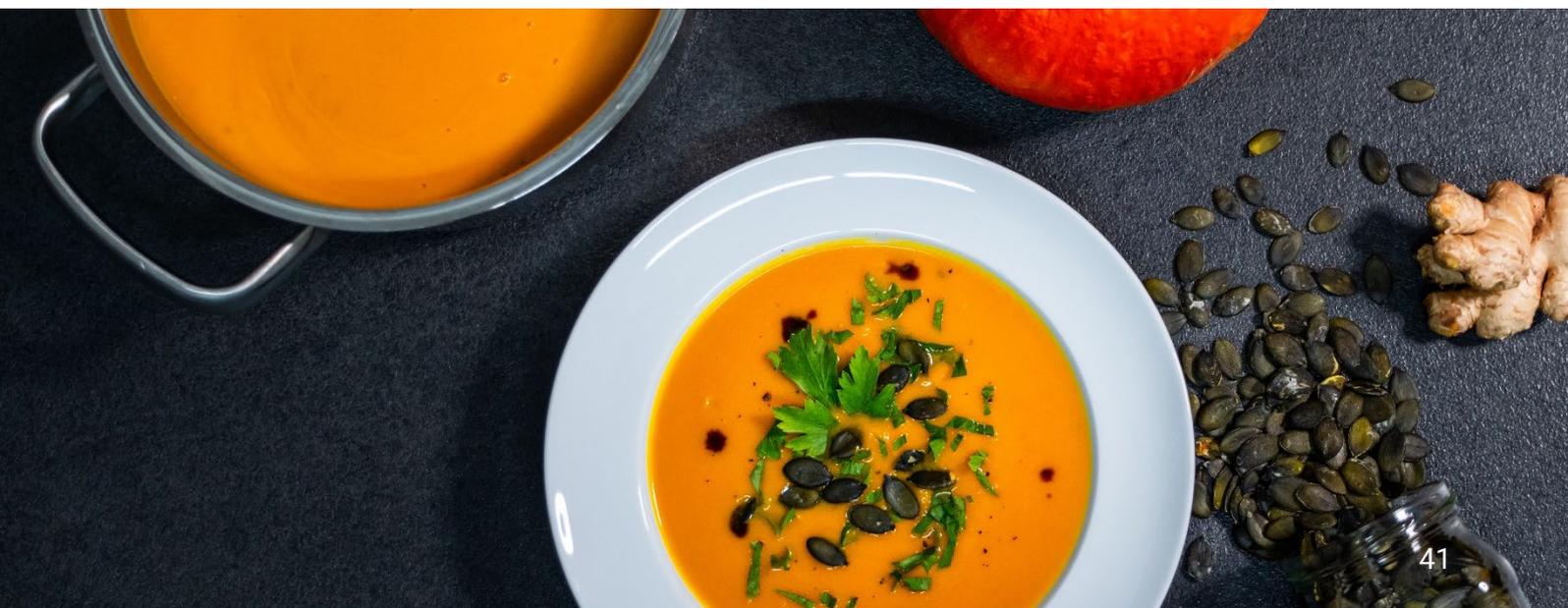
## Zubereitung

1. Kürbis und Möhren würfeln.
2. Die geschälte Zwiebel und den Ingwer klein schneiden.
3. Die Zwiebel und den Ingwer in etwas Wasser andünsten. Kürbis und Möhren zugeben.
4. Mit der Brühe aufgießen und etwa 15-20 Minuten weichkochen. Dann mit einem Mixer sehr fein pürieren.
5. Die Kokosmilch unterrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen.

## Tipp

Wer keinen Mixer hat, kann die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und bei Bedarf anschließend durch ein Sieb streichen.

Der Kürbis lässt sich leichter schneiden, wenn er vorher 15-20 Minuten bei 180°C im Backofen war.



# Chili con Quinoa

PERFEKT  
FÜR  
MEAL PREP

## Zutaten

(für 4 Portionen)

- ✔ 70 g **Quinoa**
- ✔ 400 g **Tomaten** (stückige aus der Dose)
- ✔ 250 ml passierte **Tomaten**
- ✔ 250 ml **Wasser**
- ✔ 600 g **Kidneybohnen** (3 Gläser)
- ✔ 1 **Paprika**
- ✔ 340 g **Mais** (1 Glas/Dose)
- ✔ 1 kleine **Zwiebel**
- ✔ 2 Zehen **Knoblauch**
- ✔ 1 TL **Kreuzkümmel**
- ✔ 1 TL **Kakao**
- ✔ 1 TL **Paprikapulver**
- ✔ ¼ TL **Korianderpulver**

- ✔ Saft einer halben **Zitrone**
- ✔ **Chilipulver**
- ✔ **Salz und Pfeffer**

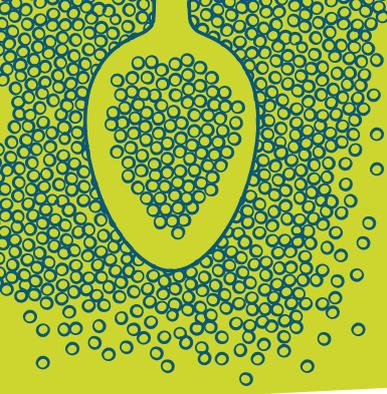
## Optional

- ✔ **Koriandergrün** oder Basilikum
- ✔ **Gemüsebrühe**
- ✔ **Sonnenblumenkerne**
- ✔ **Vollkornbrot** oder Vollkornreis
- ✔ **Sojajoghurt**, natur

## Was du noch benötigst

- ✔ Sieb
- ✔ 2 Töpfe (einen großen) und Herd
- ✔ Messer, Brettchen und Kochlöffel





SUPER  
FÜR VIELE  
PORTIONEN

## Zubereitung

1. Die Quinoa waschen und nach Packungsanleitung im kleineren Topf kochen (zum Kochwasser ggf. etwas Gemüsebrühpulver hinzugeben). Am Ende sollte alles Wasser aufgesogen sein.
2. Die Zwiebel würfeln und in dem großen Topf mit etwas Wasser anschwitzen.
3. Den Knoblauch fein hacken, dazugeben und kurz mit andünsten.
4. Tomaten (stückige und passierte), Wasser, Kidneybohnen, gekochten Quinoa und die Gewürze (Kreuzkümmel, Kakao, Paprikapulver, Korianderpulver) zugeben. Nach Geschmack mit Chilipulver abschmecken.

5. Das Ganze kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Wenn das Chili zu dickflüssig wird mit etwas zusätzlichem Wasser verdünnen.
6. Paprika in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden.
7. Paprika, Mais und Zitronensaft mit in den Topf geben und alles nochmals 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp

Das Chili con Quinoa auf einem Teller anrichten und optional mit frischem Koriander oder Basilikum, einem Klecks Sojajoghurt und Sonnenblumenkernen garnieren.

Wer möchte kann Vollkornbrot oder Vollkornreis und einen Salat dazu reichen.



# Salat-Superbowl

## mit Joghurtdressing

PERFEKT  
FÜR  
MEAL PREP

### Zutaten (für 2 Portionen)

- ✓ **Dunkelgrüner Blattsalat** z. B. Spinat, Endivie, Feldsalat, Rucola, Postelein, Kopfsalat, Grünkohl, Löwenzahn – am besten eine Mischung aus mehreren Sorten
- ✓ **Gemüse** nach Wahl, z. B.: Paprika, Möhre, Kohlrabi, Tomaten, Gurke, Brokkoli, Sprossen, Rotkohl, Rote Beete, Frühlingszwiebel, Radieschen, Kresse
- ✓ **Pilze** nach Wahl
- ✓ **Kohlenhydratbeilage** z. B.: Kartoffeln, Reis
- ✓ **Hülsenfruchtbeilage** z. B.: Räuchertofu, Feto, Tempeh, Kidneybohnen, Kichererbsen, Linsen etc.
- ✓ Gesunde Fette in Form von **Saaten** z. B.: Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne
- ✓ Für die **Joghurtsoße**:
  - ✓ 400 g Sojajoghurt, natur
  - ✓ 1 TL Zwiebelpulver
  - ✓ ½ TL Knoblauchpulver
  - ✓ ½ TL Paprikapulver
  - ✓ ¼ TL Curry
  - ✓ 1 TL Salz
  - ✓ ¼ TL Pfeffer
  - ✓ 15 g Kräuter nach Wahl (z. B. TK-Gartenkräuter)
- ✓ **Hefeflocken**

### Zubereitung

1. Salat waschen, Gemüse klein schneiden.
2. Kartoffeln oder Reis kochen.
3. Für die Joghurtsoße den Joghurt in eine Schüssel geben und mit allen Zutaten vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzugeben.

### Was du noch benötigst

- ✓ Topf und Herd
- ✓ Messer und Brettchen
- ✓ Schüssel
- ✓ Schneebesen



Bunter

# Paprika-Mais-Salat

PERFEKT  
FÜR  
MEAL PREP

## Zutaten

(für 2 Portionen)

- ✓ 1 Glas **Maiskörner**
- ✓ 1 Glas **Kidneybohnen**
- ✓ 2 **Paprika** (rot oder gemischt)
- ✓ ½ rote **Zwiebel** oder Frühlingszwiebel
- ✓ 2 TL mittelscharfer **Senf**
- ✓ 1 EL **Cashewmus**
- ✓ 1 EL **Apfelessig** oder Zitronensaft
- ✓ **Gewürze:**
  - ✓ ½ TL **Paprikapulver**
  - ✓ 1 TL **Knoblauchpulver**, Pfeffer
  - ✓ 3 EL **Kräuter** (TK oder frisch)
  - ✓ ca. 1 TL **Salz**

## Zubereitung

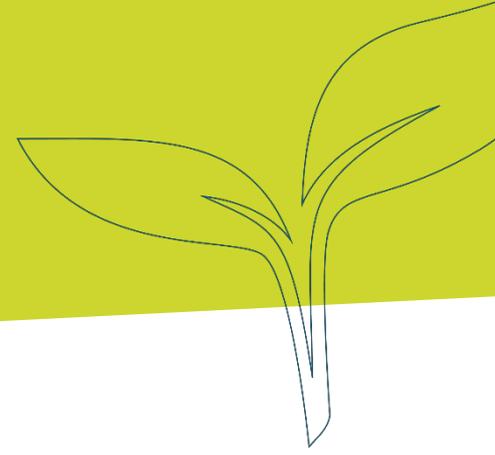
1. Für die Marinade das Cashewmus mit etwas warmem Wasser mit einem Schneebesen verrühren, sodass die Konsistenz deutlich dicker als Sahne bleibt.
2. Die Gewürze, den Senf und Essig unter die Soße mischen.
3. Die Zwiebel klein schneiden.
4. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
5. Mais und Kidneybohnen mit Wasser abspülen.
6. Alle Zutaten zur Soße geben und untermischen.
7. Mind. eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Was du noch benötigst

- ✓ Messer und Brettchen
- ✓ Schüssel
- ✓ Schneebesen



# Paprika-Zucchini-Kartoffeltopf



## Zutaten

(für 2 Portionen)

- ✔ 4 große **Kartoffeln**
- ✔ 1 große **Paprika**
- ✔ 1 **Zucchini**
- ✔ 3 **Tomaten** oder ½ Dose gehackte Tomaten
- ✔ 1 **Möhre**
- ✔ 1 mittelgroße **Zwiebel**
- ✔ 1 **Knoblauchzehe**
- ✔ ½ Glas gekochte **Kichererbsen**
- ✔ **Gewürze** (nach Belieben) z. B.:
  - ✔ **Salz** und **Pfeffer**
  - ✔ ¼ TL **Gemüsebrühpulver**
  - ✔ ½ TL **Paprikapulver**
  - ✔ ¼ TL **Curry**
  - ✔ ¼ TL **geräuchertes Paprikapulver**
  - ✔ 2 TL **getrocknete Kräuter** (z. B. Kräuter der Provence)
  - ✔ **Zitronensaft** oder Apfelessig

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln je nach Größe vierteln und kochen.
2. Das Gemüse in Würfel schneiden.
3. Zunächst die Zwiebel und anschließend auch den Knoblauch im Topf mit etwas Wasser glasig anschwitzen.
4. Das restliche Gemüse mit in den Topf geben und mit etwas Wasser andünsten.
5. Die gekochten Kartoffeln und Kichererbsen hinzugeben und mit so viel Gemüsebrühe auffüllen, dass das Gemüse fast bedeckt ist.
6. Die Gewürze hinzugeben.
7. Nur so lange köcheln lassen, dass das Gemüse noch bissfest ist.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Was du noch benötigst

- ✔ 2 Töpfe und Herd
- ✔ Brettchen und Messer



3erlei süße

# Frühstücke

WENN ES  
SCHNELL  
GEHEN  
SOLL

## Zutaten (für je 2 Portionen)

## Zubereitung

### Porridge

- ✓ 150 g **Haferflocken**
- ✓ 450 – 600 ml **Pflanzendrink** (z. B. Hafermilch)
- ✓ ½ TL **Zimt**
- ✓ eine Prise **Salz**

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen.
2. So lange köcheln lassen, bis das Porridge die gewünschte Konsistenz hat.

### Hirse

- ✓ 100 g **Hirse**
- ✓ 400 ml **Pflanzendrink** (z. B. Hafermilch)
- ✓ eine Prise **Salz**
- ✓ optional: etwas Abrieb einer **Zitronenschale**

1. Die Hirse im Sieb heiß abspülen.
2. Alle Zutaten in einen Topf geben, bei ständigem Rühren erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Den Herd ausschalten und die Hirse 15 Minuten quellen lassen.

### Polenta

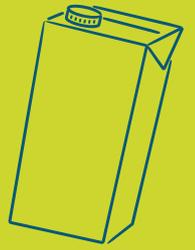
- ✓ 120 g **Polenta**
- ✓ 450 ml **Pflanzendrink** (z. B. Hafermilch)
- ✓ eine Prise **Salz**
- ✓ optional: ½ TL **Vanilleextrakt**
- ✓ optional: 2 EL **Sojajoghurt, natur**

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen und kurz köcheln lassen.



Sensationeller

# Snickers-Shake



## Zutaten

(für 2 Portionen)

- ✔ 250 ml **Pflanzendrink** (z. B. Hafer)
- ✔ 3 entsteinte **Datteln**
- ✔ 1,5 reife gefrorene **Banane**
- ✔ 2 TL **Kakaopulver**
- ✔ 1 EL **Erdnussmus**
- ✔ 1 Prise **Salz**
- ✔ optional: ½ TL **Vanilleextrakt**

## Zubereitung

1. Alles in den Mixer geben und glatt mixen.

## Was du noch benötigst

- ✔ Hochleistungsmixer



## Links zu weiteren Rezept auf YouTube und Instagram

Ich verlinke dir hier weitere Rezepte, die ich auf meinen Social-Media-Kanälen veröffentlicht habe. Bei den Links zu YouTube und auch bei den meisten Instagram Rezepten siehst du deren **Zubereitung auch als Video**.

Rezept	Link zu YouTube oder Instagram
<b>Hauptspeisen</b>	
<b>Kartoffelsalat</b> ohne Mayo	<a href="https://youtu.be/kzhA9-qPj4g">https://youtu.be/kzhA9-qPj4g</a>
<b>Burger</b> Pattie aus Sonnenblumenhack	<a href="https://youtu.be/SunRNYS_WUU">https://youtu.be/SunRNYS_WUU</a>
Quiche, Pesto, Schokolierte Blüten und Früchte 3 <b>Wildkräuter</b> Rezepte	<a href="https://youtu.be/B-ln_q9Lgqk">https://youtu.be/B-ln_q9Lgqk</a>
<b>Kichererbsen Omelette</b>	<a href="https://www.instagram.com/p/CIQyPKnqCe3/">https://www.instagram.com/p/CIQyPKnqCe3/</a>
<b>Pilzfüllung</b> fürs Kichererbsen Omelette	<a href="https://www.instagram.com/p/CIV7KydKKtB/">https://www.instagram.com/p/CIV7KydKKtB/</a>
<b>Nachspeisen und Snacks</b>	
<b>Mangopolenta</b>	<a href="https://www.instagram.com/p/CMr9Yqoqjbc/">https://www.instagram.com/p/CMr9Yqoqjbc/</a>
<b>Brotchips</b>	<a href="https://youtu.be/urPZcXyVKrQ">https://youtu.be/urPZcXyVKrQ</a>
Apfel-Walnuss- <b>Frühstücksküchlein</b>	<a href="https://www.instagram.com/p/CHI-IIO2izMI/">https://www.instagram.com/p/CHI-IIO2izMI/</a>
<b>Weihnachtsmenüs</b>	
<b>Maronensuppe</b> und Pilz-Crostini (Vorspeise Weihnachtsmenü)	<a href="https://youtu.be/3w3cfM_7ktk">https://youtu.be/3w3cfM_7ktk</a>
<b>Festtagsbraten</b> mit Bratensoße, Ofengemüse und Kartoffelpüree (Hauptgang Weihnachtsmenü)	<a href="https://youtu.be/K1kSkGBcwVo">https://youtu.be/K1kSkGBcwVo</a>
<b>Bratapfel</b> mit Vanillesoße (Nachtisch Weihnachtsmenü)	<a href="https://youtu.be/oZ_16aN68aA">https://youtu.be/oZ_16aN68aA</a>

## 5 Probleme, bei denen dir kein Rezept der Welt hilft

Ich sehe bei den Menschen, **immer wieder die gleichen Probleme**, wenn sie auf eine gesunde Ernährung umstellen wollen. Diese Probleme, halten sie entweder davon ab überhaupt anzufangen, oder sie geben ihre guten Vorsätze direkt wieder auf. Vermeide deshalb unbedingt diese Fehler:

- ✔ Das häufigste Problem ist die **Zeit**. Du hast viel um die Ohren, einen stressigen Alltag, keine Lust und Zeit dich in der Tiefe mit Ernährung auseinanderzusetzen und selbst das schnellste Rezept kann dich überfordern. Am liebsten würdest du mit den Fingern schnipsen und alles wäre anders, ohne dich lange damit zu beschäftigen, dir Bücher durchzulesen, geschweige denn sie durchzuarbeiten. **Es strengt dich sehr an und anstatt dir Unterstützung zu suchen, die dir genau das erspart, fängst du gar nicht erst an.**
- ✔ Das zweite Problem ist, wenn du denkst, dass es mit ein paar **Rezepten** getan ist. Leider ist das nicht so. Rezepte sind unglaublich wichtig, jedoch musst du für langfristige Gesundheit ein paar grundlegende Dinge über Nährstoffe und Ernährung wissen. Einige Nährstoffe kommen in pflanzlichen Lebensmitteln in geringerer Menge vor als in tierischen, meist weil Tiere selbst Nahrungsergänzungsmittel bekommen. **Informiere dich darüber, was du bei deinen Ernährungsgewohnheit für individuelle Bedürfnisse hast.**
- ✔ Sieh gesunde Ernährung nicht als **Diät** an. Das ist sie nicht. Es ist eine Lebenseinstellung, die ein wundervolles Potential für dich, die Menschen, die Tiere und die Natur birgt. **Diäten sind gesundheitsschädlich**, sorgen für JoJo-Effekte und lassen dich frustriert zurück.
- ✔ Ernährung hinterlässt bei jedem Menschen **Prägungen und Überzeugungen**, die dafür sorgen können, dass die reinen Informationen, wie sie in diesem Leitfaden enthalten sind, nicht ausreichen, um nachhaltig die Ernährung umzustellen. In diesem Fall musst du dich persönlich weiterentwickeln, alte Muster ablegen und dir neue Gewohnheiten und Handlungsmuster aneignen.
- ✔ **Du glaubst, du musst es allein schaffen.** Das ist der größte Irrtum, den es gibt, und zwar in vielen Lebensbereichen. Anstatt, dass wir uns professionelle Hilfe nehmen, ackern wir uns entweder langwierig selbst durch, setzen nur einen Teil um **oder geben auf**. Dabei steht **an JEDEM Spielfeldrand** ein Coach, der motiviert, Richtung gibt und dafür sorgt, dass das Spiel viel mehr Spaß macht und Ziele erreicht werden.

# Impressum

© Thomas Rohlfing, Kriftel 2023

© Rezepte: Gera Rohlfing

Thomas Rohlfing  
Königsberger Str. 7  
65830 Kriftel



Tel.: 0151-22778859

E-Mail: [hallo@thomasrohlfing.de](mailto:hallo@thomasrohlfing.de)

[www.thomasrohlfing.com](http://www.thomasrohlfing.com)

Instagram: <https://www.instagram.com/thomasrohlfing.vegan>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@thomasrohlfing.vegan>

YouTube: <https://www.youtube.com/thehabitrabbit>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/thomas-rohlfing-3b9b9b193/>

Kostenfreie Ernährungsanalyse buchen:

<https://calendly.com/thomasrohlfing/ernaehrungs-analyse>



## Über Thomas

Thomas Rohlfing ist Ernährungscoach (IHK) und lebt mit seiner Frau Gera in Kriftel bei Frankfurt a. M. Nach seinem Meteorologie Studium in Berlin arbeitete er als wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Deutschen Wetterdienst in Offenbach a. M.

2016 stellten Thomas und Gera die Ernährung (und Lebensweise) auf vollwertig pflanzlich (vegan) um. Fasziniert vom Potenzial dieser Lebensweise und selbst geprägt von traditionellen Überzeugungen stürzte er sich in das Feld der gesunden pflanzlichen Ernährung.

2018 startete er unter dem Pseudonym „The Habit Rabbit“ auf YouTube mit Aufklärungsvideos, 2019 schloss Thomas seine Ausbildung zum Ernährungscoach (IHK) ab und machte sich 2020 selbständig.

Seitdem hat Thomas über 10 Mio. Menschen auf Social Media erreicht. Er spricht auf Events und Seminaren über gesunde Ernährung und unterstützt seine Kund:innen als Coach eine gesunde pflanzliche Ernährung leicht und einfach in den Alltag zu integrieren.

Einfließen lässt er dabei seine Erkenntnisse und Erfahrungen aus über 150 internationalen Interviews mit Ärzt:innen, Wissenschaftler:innen und Veganer:innen. 2019 reiste er 3,5 Wochen durch die USA, besuchte und dokumentierte die Arbeit an pflanzlich-orientierten medizinischen Zentren für sein Dokumentarfilmprojekt „WALTER“. Ein Film, der zeigen wird, welches großartige gesundheitliche Potenzial in einer gesunden pflanzlichen Ernährung steckt.