



Checkliste und Essensplan

Gesunde Ernährung für Hochsensible

Gesunde Ernährung hilft uns Hochsensiblen dabei, im Gleichgewicht zu bleiben und die Herausforderungen unseres Alltags zu meistern. Denn ohne nährstoffreiche, leicht verdauliche und energiespendende Lebensmittel sind wir schnell gereizt.

Welche Lebensmittel besonders wertvoll für HSP sind und wie ein gesunder Ernährungsplan aussehen könnte, erfährst du jetzt.

Wichtig!

Eine achtsame Ernährung bedeutet nicht, Kontrolle über jeden Bissen zu haben. Sie bedeutet, wieder eine Verbindung zu deinem Körper aufzubauen und herauszufinden, was dich im Alltag stärkt.

Checkliste: Welche Lebensmittel tun mir gut?

Viele HSP reagieren auf Zucker, Transfette und Fertigprodukte. Je verarbeiteter die Lebensmittel sind, desto negativer scheinen sie sich auf unser Nervensystem auszuwirken. Eine **ausgewogene Ernährung** kann uns hingegen stärken.

Fülle die nachfolgende Checkliste aus, um herauszufinden, welche Lebensmittel für dich besonders gut geeignet sind.

1. Welche Lebensmittel geben mir stabile Energie?

Beobachte:

- ☐ Fühle ich mich nach dieser Mahlzeit länger satt?
- ☐ Bleibt meine Energie über mehrere Stunden stabil?
- ☐ Kann ich mich nach dem Essen besser konzentrieren?
- ☐ Fühle ich mich körperlich angenehm versorgt?

Lebensmittel, die viele Menschen als sättigend und stabilisierend erleben:

- ☐ Haferflocken
- ☐ Vollkornprodukte
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Gemüse
- ☐ Hülsenfrüchte
- ☐ Eier
- ☐ Fisch
- ☐ Naturjoghurt
- ☐ Nüsse und Samen

2. Welche Lebensmittel unterstützen meine innere Ruhe?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Manche hochsensible Menschen berichten jedoch, dass ihnen besonders nährstoffreiche, unverarbeitete Lebensmittel guttun.

Achte darauf:

- ☐ Fühle ich mich nach der Mahlzeit ausgeglichener?
- ☐ Ist mein Körper entspannt?
- ☐ Habe ich weniger Bedürfnis nach schnellen Snacks?
- ☐ Fühlt sich mein Energielevel gleichmäßiger an?

Mögliche unterstützende Lebensmittel:

- ☐ Gemüse in verschiedenen Farben
- ☐ Beeren und Obst
- ☐ Nüsse und Samen
- ☐ hochwertige Öle
- ☐ eiweißreiche Lebensmittel
- ☐ warme, gekochte Mahlzeiten

3. Welche Lebensmittel oder Getränke beeinflussen mich besonders?

Nicht jedes Lebensmittel, das dir kurzfristig guttut, unterstützt dich auch langfristig.

Beobachte besonders:

- ☐ Kaffee oder koffeinhaltige Getränke
- ☐ Alkohol
- ☐ Süßigkeiten
- ☐ stark verarbeitete Snacks
- ☐ sehr große Mahlzeiten
- ☐ lange Essenspausen

Frage dich:

- Wie fühle ich mich direkt danach?
- Wie geht es mir zwei bis drei Stunden später?
- Wie beeinflusst es meinen Schlaf?
- Verändert sich meine innere Ruhe?

4. Wie reagiert mein Körper auf meine Essgewohnheiten?

Nicht nur einzelne Lebensmittel spielen eine Rolle. Auch dein Essrhythmus kann beeinflussen, wie du dich fühlst.

Reflektiere:

- ☐ Esse ich regelmäßig genug?
- ☐ Beginne ich den Tag mit einer nährstoffreichen Mahlzeit?
- ☐ Trinke ich ausreichend Wasser?
- ☐ Nehme ich mir Zeit zum Essen?
- ☐ Esse ich meistens in Ruhe oder unter Stress?

5. Mein persönliches Ernährungstagebuch für mehr Klarheit

Wenn du herausfinden möchtest, welche Lebensmittel dir besonders guttun, kann ein einfaches Ernährungstagebuch hilfreich sein.

Du musst dafür keine komplizierten Tabellen führen.

Notiere für einige Tage:

Was habe ich gegessen?	Wie fühlte ich mich danach?
Frühstück	Energie, Stimmung, Konzentration
Mittagessen	Sättigung, Wohlbefinden
Abendessen	Ruhe, Schlafqualität

Zusätzliche Fragen:

- Hatte ich ausreichend Energie?
- War ich innerlich ruhig oder angespannt?
- Hatte ich Heißhunger?
- Wie war meine Konzentration?

Nach einigen Tagen können sich erste Muster zeigen.

Meine persönliche Wohlfühl-Liste

Erstelle deine eigene Sammlung:

Lebensmittel, die mir guttun:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Lebensmittel, bei denen ich achtsam sein möchte:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tagesplan Gesunde Ernährung

Vielleicht kennst du das: Du weißt inzwischen, welche Lebensmittel grundsätzlich wertvoll sind – aber im Alltag fehlt dir die Zeit oder die Energie, daraus konkrete Mahlzeiten zu machen.

Gerade hochsensible Menschen erleben den Alltag häufig als intensiv. Viele Eindrücke, Termine und Anforderungen können dazu führen, dass **Ernährung schnell zur Nebensache** wird. Dann wird gegessen, was gerade verfügbar ist – und manchmal fehlt genau das, was der Körper eigentlich brauchen würde. Dabei muss eine nervensystemfreundliche Ernährung nicht kompliziert sein.

Es geht nicht darum, jeden Tag perfekt zu essen. Viel wichtiger sind **regelmäßige Mahlzeiten**, eine gute Nährstoffversorgung und ein bewusster Umgang mit den eigenen Bedürfnissen.

Es gibt nicht "die" perfekte Ernährung für Hochsensible. Beziehe in deinen Ernährungsplan auch immer deine persönlichen Bedürfnisse mit ein und passe ihn an deinen Energieverbrauch an.

Morgens: Ruhig und stabil in den Tag starten

Der Start in den Tag kann einen großen Einfluss darauf haben, wie stabil sich deine Energie später anfühlt.

Viele Menschen profitieren davon, morgens nicht nur schnelle Kohlenhydrate zu essen, sondern die Mahlzeit mit Eiweiß und gesunden Fetten zu kombinieren.

Beispiel Frühstück:

Variante 1: Energie-Frühstück

- Haferflocken
- Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative mit Protein
- Beeren
- Walnüsse oder Leinsamen
- etwas Zimt

Warum diese Kombination sinnvoll sein kann:

- Haferflocken liefern komplexe Kohlenhydrate.
- Joghurt oder Alternativen liefern Eiweiß.
- Nüsse und Samen ergänzen gesunde Fette.
- Beeren bringen Ballaststoffe und Pflanzenstoffe.

Variante 2: Herzhaftes Frühstück

- Vollkornbrot
- Ei oder Hummus
- Avocado
- Gemüse wie Tomaten oder Gurken

Manche Menschen fühlen sich mit einem herzhaften Frühstück besonders lange satt und ausgeglichen.

Vormittags: Energie erhalten statt auf Reserve laufen

Wenn zwischen Frühstück und Mittagessen viele Stunden liegen, kann ein kleiner Snack hilfreich sein.

Geeignete Möglichkeiten:

- eine Handvoll Nüsse
- Obst mit Nussmus
- Naturjoghurt
- Gemüsesticks mit Hummus
- ein gekochtes Ei

Wichtig: Ein Snack ist kein Zeichen dafür, dass du „nicht diszipliniert genug“ bist. Dein Körper benötigt Energie – besonders an Tagen mit hoher mentaler Belastung.

Mittags: Eine ausgewogene Mahlzeit für Stabilität

Eine gute Orientierung für dein Mittagessen:

Die Kombination aus:

- einer Eiweißquelle,
- komplexen Kohlenhydraten,
- Gemüse,
- hochwertigen Fetten.

Beispiel:

Gemüse-Bowl

- Quinoa oder Naturreis
- Kichererbsen oder Tofu
- verschiedene Gemüsesorten
- Kürbiskerne
- Dressing mit Oliven- oder Leinöl

Oder:

Warme Mahlzeit

- Kartoffeln
- Gemüse
- Fisch, Hülsenfrüchte oder eine andere Eiweißquelle

Gerade für Menschen, die viele Reize verarbeiten, kann eine warme Mahlzeit am Mittag wohltuend sein.

Nachmittags: Dem Energietief bewusst begegnen

Viele Menschen erleben am Nachmittag ein Tief.

Das kann verschiedene Ursachen haben:

- natürlicher Tagesrhythmus,
- zu wenig Schlaf,
- Stress,
- lange Essenspausen,
- unausgewogene Mahlzeiten.

Statt automatisch zu Süßigkeiten oder Kaffee zu greifen, kannst du ausprobieren:

- Tee statt eines weiteren Kaffees,
- Nüsse statt stark zuckerhaltiger Snacks,
- einen kurzen Spaziergang,
- einige bewusste Minuten Ruhe.

Natürlich spricht nichts dagegen, auch einmal bewusst etwas Süßes zu genießen. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet nicht, Genuss auszuschließen.

Abends: Den Körper auf Erholung vorbereiten

Das Abendessen darf leicht und nährstoffreich sein.

Beispiele:

Variante 1:

- Gemüsesuppe mit Linsen
- Vollkornbrot
- etwas Joghurt oder Kräuterquark

Variante 2:

- Ofengemüse
- Kartoffeln
- Kräuterquark oder eine andere Eiweißquelle

Variante 3:

- großer Salat
- Ei, Fisch, Tofu oder Hülsenfrüchte
- hochwertiges Öl als Dressing

Viele Menschen empfinden es als angenehm, abends sehr schwere oder stark zuckerreiche Mahlzeiten zu reduzieren – besonders wenn diese den Schlaf beeinflussen.

Getränke: Ein unterschätzter Faktor

Auch deine Flüssigkeitsversorgung beeinflusst dein Wohlbefinden.

Eine gute Basis:

- Wasser
- ungesüßte Kräutertees
- gelegentlich verdünnte Softschorlen

Achte auf Signale wie:

- trockener Mund,
- Kopfschmerzen,
- Konzentrationsprobleme,
- Müdigkeit.

Manchmal braucht dein Körper nicht mehr Kaffee, sondern einfach mehr Flüssigkeit und eine Pause.