



DER SMARTE FAMILIEN- EINKAUFSPLANER:

GESUND EINKAUFEN IN 15 MINUTEN

So wird gesunde Ernährung endlich einfach und alltagstauglich – ohne Stress und Verwirrung im Supermarkt.

www.verenakrone.de

SO NUTZT DU DEN SMARTEN FAMILIEN-EINKAUFSPLANER

Gesunde Ernährung beginnt nicht erst in der Küche, sondern schon beim Einkauf.

Doch volle Supermarktregale, irreführende Verpackungen und unzählige Produktoptionen machen es oft schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Dieser Einkaufsplaner hilft dir dabei, mit einem klaren Plan, weniger Stress und maximaler Effizienz einzukaufen – damit du gesunde Mahlzeiten ohne Umwege in deinen Alltag integrieren kannst.

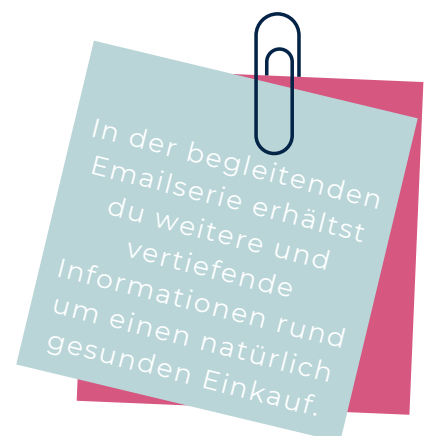
Nutze die einfachen Strategien, um gezielt und zeitsparend die besten Lebensmittel auszuwählen, unnötige Spontankäufe zu vermeiden und am Ende nur das aufs Kassenband zu legen, was dir und deiner Familie wirklich guttut.

Folge den Schritten, setze den Kassenband-Test als letzte Kontrolle ein – und genieße das gute Gefühl, einen Einkauf getätigt zu haben, der deine Gesundheit unterstützt.



Ich wünsche dir viel Freude mit dem smarten Familien-Einkaufsplaner.

Deine Verena



5 SCHRITTE IM ÜBERBLICK

1 Gezieltes Einkaufen statt Verführungen erliegen

Du wirst den Supermarkt in Rekordzeit durchqueren, ohne in die typischen Marketing-Fallen zu tappen – so sparst du Zeit, Geld und kaufst nur das, was dir und deiner Familie wirklich guttut.

2 Gütesiegel richtig deuten – statt auf leere Werbeversprechen reinfallen

Du wirst endlich verstehen, welche Bio- und Qualitätssiegel wirklich etwas bedeuten und welche überflüssig sind – so triffst du fundierte Entscheidungen für dich und deine Familie.

3 Etiketten lesen können: Was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln?

Du wirst auf einen Blick erkennen, welche Produkte wirklich gesund sind und welche nur mit cleverem Marketing locken – so landen keine versteckten Zuckerbomben oder unnötigen Zusatzstoffe mehr in deinem Einkaufswagen.

4 Einkaufsstress adé: Die 3-Abteilungen-Regel für einfache Entscheidungen

Du wirst nie wieder von überfüllten Supermarktregalen erschlagen, weil du genau weißt, dass du 80 % deiner Lebensmittel nur aus drei Bereichen holen musst – das bringt Klarheit und Struktur in deinen Einkauf.

5 Der Kassenband-Test: Dein letzter Check für eine gesunde Küche

Du wirst mit einem einfachen Trick noch vor dem Bezahlen erkennen, ob dein Einkauf wirklich zu einer gesunden Ernährung beiträgt – so bleibt ungesunder Ballast draußen und du kehrst mit einem guten Gefühl nach Hause zurück.

1 GEZIELTES EINKAUFEN STATT VERFÜHRUNGEN ERLIEGEN

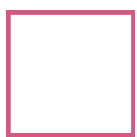
So entkommst du den Tricks des Supermarktes.



Bleib strategisch: Erstelle eine Einkaufsliste und halte dich daran.



Nutze die Randbereiche: Frische, unverarbeitete Lebensmittel findest du oft an den Seiten des Supermarkts, während die Mitte mit verarbeiteten Produkten gefüllt ist.



Schau nach oben oder unten: Günstigere und oft gleichwertige Alternativen sind selten auf Augenhöhe.



Lass dich nicht von Verpackungen blenden: „Gesunde“ Claims wie „proteinreich“ oder „zuckerfrei“ bedeuten nicht automatisch, dass ein Produkt gut für dich ist – überprüfe stattdessen die Zutatenliste.

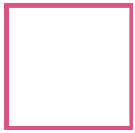
Supermärkte setzen alles daran, uns zu beeinflussen – doch mit dem richtigen Wissen kannst du ihre Strategien durchschauen und bewusstere Einkaufsentscheidungen treffen.



Mehr dazu in
E-Mail 2 –
unbedingt
reinschauen!



2 GÜTESIEGEL RICHTIG DEUTEN – STATT AUF LEERE WERBEVERSPRECHEN REINFALLEN



Überlege, wann Bio-Gütesiegel wirklich Sinn machen: Regional ist oft besser, als Bio.

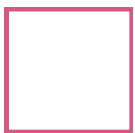


Bei diesen Pflanzen solltest du auf Bio achten, da sie sehr Pestizid belastet sind:

- Erdbeeren 🍓 – Spitzenreiter mit den meisten Pestizidrückständen
- Spinat 🌿 – Häufig mit giftigen Pestiziden belastet
- Grünkohl, Kohlblätter & Senfgrün 🥬 – Enthalten oft mehrere Pestizide
- Pfirsiche 🍑 – Dünne Schale, hohe Aufnahme von Pestiziden
- Birnen 🍏 – Häufig mit Konservierungsmitteln und Spritzmitteln behandelt
- Nektarinen 🍑 – Sehr empfindlich, daher oft stark gespritzt
- Äpfel 🍏 – Pestizide auch auf der Schale nachweisbar
- Weintrauben 🍇 – Besonders hoch belastet durch lange Transportwege
- Paprika & Chilis 🌶️ – Dünne Schale, Pestizidrückstände dringen leicht ein
- Kirschen 🍒 – Hoher Pestizidgehalt, oft mehrere Wirkstoffe
- Blaubeeren 🍷 – Stark gespritzt, oft hohe Rückstände
- Zuckrerbsen (importiert) 🌱 – Hohe Belastung bei importierter Ware



Tierisches immer in Haltungsform 4, noch besser 5: Haltungsform 4 und 5 bedeuten Auslauf, Weide und mehr Zeit — und damit ein deutlich besseres Fettsäureprofil im Fleisch.



Falle nicht auf den NutriScore rein:

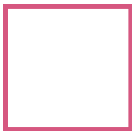
A bedeutet nicht automatisch gesund. Lies hier genau die Zutatenliste.



3 CHECKLISTE: ETIKETTEN RICHTIG LESEN & GESÜNDER EINKAUFEN



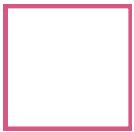
Frischeabteilung prüfen



- Bio-Siegel vorhanden, aber kritisch bewerten
- Herkunftsland & Anbaumethoden beachten
- Auf Konservierungsbehandlungen achten (z. B. bei Zitrusfrüchten)



Verpackte Lebensmittel bewusst wählen



- Zutatenliste immer lesen
- Je kürzer die Liste, desto besser (max. 3–5 Zutaten)
- Versteckten Zucker erkennen (z. B. Glukose, Fruktose, Sirup)
- Auf E-Nummern & Zusatzstoffe achten
- Künstliche Aromen vermeiden
- Auf hochwertige Proteine achten (natürliche Quellen bevorzugen)
- Keine Transfette (gehärtete/teilgehärtete Fette)



Lieber Natur pur wählen



- Frisches Gemüse bevorzugen
- unverarbeitetes Fleisch & Fisch wählen
- Eier, Nüsse & Hülsenfrüchte ohne Zusatzstoffe kaufen
- Möglichst viele Lebensmittel ohne Etikett verwenden

In E-Mail 4 wartet noch mehr Wissen auf dich!  

4 EINKAUFSSSTRESS ADÉ: DIE 3-ABTEILUNGEN-REGEL FÜR EINFACHE ENTSCHEIDUNGEN

Checkliste: Die 3-Abteilungen-Regel für einen stressfreien Einkauf



Frischeabteilung – Kohlenhydrate aus der Natur

- Gemüse & Salate (z. B. Brokkoli, Paprika, Spinat)
- Obst (z. B. Beeren, Äpfel, Birnen)
- Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Koriander)
- Tiefkühlgemüse & Beeren ohne Zusätze



Kühl- & Tiefkühlbereich – Eiweiß für starke Muskeln

- Eier (am besten vom Hof oder Haltungsform 4–5)
- Fisch & Meeresfrüchte — frisch oder tiefgekühlt (z. B. Lachs, Makrele, Garnelen)
- Fleisch (Geflügel, Rind, Wild — am besten regional)



Fette – Hochwertige Energiequellen

- Butter (am besten Bio oder Weidemilch)
- Hochwertige Öle (Olivenöl, Kokosöl, Walnussöl, Macadamiaöl)
- Gute Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Macadamia – naturbelassen und ungesalzen — rösten kannst du sie zuhause selbst)



Extra-Tipp: Regional einkaufen

- Bauernhof oder Wochenmarkt für Eier, Fleisch, Gemüse
- Direkt beim Landwirt nach Anbau- & Haltungsweise fragen
- Regionale Alternativen bevorzugen – kürzere Transportwege, mehr Transparenz

Fazit: Kaufe bewusst, wähle natürliche Lebensmittel und vermeide überflüssige Zusatzstoffe. Dein Einkauf wird einfacher, gesünder und nachhaltiger!



Neugierig? E-Mail 5 verrät dir noch mehr!



MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

Hier findest du jeden Bereich kurz und knapp erklärt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

- Ich achte auf Regionalität, Saisonbezug und Frische. Je länger Gemüse gelagert wurde, desto mehr Mikronährstoffe gehen verloren. Welke Blätter, trockene Schnittstellen oder matte Farben sind für mich ein Hinweis auf Nährstoffabbau. Vielfalt ist wichtiger als Perfektion – lieber viele unterschiedliche Gemüsesorten als immer dieselben.
- Obst nutze ich bewusst und maßvoll. Ich bevorzuge regionale Sorten, möglichst reif geerntet, da sie besser verträglich sind. Stark gezüchtete, sehr süße Früchte meide ich im Alltag, um Blutzuckerschwankungen und unnötige Stressreaktionen zu vermeiden.
- Außerdem schaue ich darauf, was ich alles bei einem Bauern aus meiner Region kaufen kann. Denn am nährstoffreichsten sind die frischen Lebensmittel direkt vom Feld.

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

- Fette sind ein zentrales Steuerungsinstrument für Hormone und Nervensystem. Ich wähle hochwertige, kaltgepresste Öle und achte auf Frische, da oxidierte Fette entzündungsfördernd wirken.
- Nüsse und Samen kaufe ich möglichst naturbelassen oder geröstet. Naturbelassene Nüsse röste ich zuhause meistens kurz in der Pfanne, denn dann sind sie oft bekömmlicher. Die Lagerung ist am besten kühl und dunkel.

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

- Hier achte ich besonders auf Herkunft, Haltung und Frische. Fleisch und Fisch sind hochwertige Proteinquellen, aber nur dann sinnvoll, wenn sie möglichst naturbelassen sind. Lange Transportwege, intensive Verarbeitung oder starke Gerüche sind für mich klare Ausschlusskriterien.
- Ich bevorzuge einfache, unverarbeitete Hülsenfrüchte, wie Linsen und junge Erbsen – gekocht oder trocken. Die enthalten weniger Antinährstoffe, als andere Hülsenfrüchte.

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

- Tiefgekühltes Gemüse oder Obst ist aus kPNI-Sicht oft nährstoffreicher als lange gelagerte Frischware. Wichtig ist mir, dass es naturbelassen ist – ohne Marinaden, Zucker oder Zusätze. TK ist kein Kompromiss, sondern ein Alltagshelfer.

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

- Konserven nutze ich als funktionale Küchenhelfer, nicht als Hauptnahrungsquelle.
- Entscheidend sind sehr kurze Zutatenlisten ohne Zucker oder unnötige Zusätze.
- Fermentierte Lebensmittel wähle ich naturbelassen und gut verträglich – nicht jede Fermentation passt zu jedem Nervensystem.
- Weniger, dafür hochwertig, entlastet sowohl Verdauung als auch Entscheidungen.

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

- Gewürze sind nicht nur Geschmacksträger, sondern aktive Regulatoren von Verdauung, Entzündung und Blutzucker. Ich achte auf reine Gewürze ohne Zusätze, Zucker oder Geschmacksverstärker und nutze Kräuter gezielt zur Unterstützung des Stoffwechsels.

HAUSHALT & KOSMETIK

- Hier meide ich bewusst hormonelle Disruptoren wie Parabene, Phthalate oder synthetische Duftstoffe.
- Alles, was täglich auf die Haut kommt, kann hormonelle Regelkreise beeinflussen.
- Weniger Produkte, klare Inhaltsstoffe und gute Verträglichkeit stehen für mich im Vordergrund.

SONSTIGES

- Diese Kategorie erinnert daran, bewusst zu bleiben.
- Nicht alles, was hier landet, ist automatisch „schlecht“ – entscheidend ist, ob es deinem Körper gerade guttut oder zusätzliche Belastung bringt.

DEIN 15-MINUTEN-EINKAUF

So sieht die Regel in echter Zeit aus.

VORHER ZUHAUSE:



Einkaufsliste ausfüllen. Das ist der einzige Moment, in dem du wirklich nachdenkst — und du tust es in Ruhe, nicht zwischen Kühlregal und Kasse.



Konzentrier dich auf die obere Reihe: Frische, Fette, Proteine. Daraus besteht dein Essen. Die Felder darunter füllst du nur, wenn wirklich etwas leer ist.

IM LADEN: 15 MINUTEN



Frischeabteilung — 6 Minuten

“Am Rand entlang”. Gemüse, Salat, Obst, Kräuter.



Proteine — 4 Minuten

Kühlregal und Tiefkühltruhe. Die liegen meist nebeneinander — ein Weg. Haltungsform prüfen, Frische prüfen, fertig.



Fette, Nüsse, Saaten — 3 Minuten

Der einzige Bereich, in dem du überhaupt eine Zutatenliste liest.



Nachschub — nur wenn nötig

TK-Gemüse, Vorräte, Gewürze, Haushalt. Gezielt, auf direktem Weg, für die drei bis vier Dinge auf deiner Liste.



Kassenband-Test — 30 Sekunden

Der letzte Blick, bevor du bezahlst.

Was die 15 Minuten möglich macht:

Es ist nicht Tempo. Es ist, dass du nicht durch die “Mitte” bzw. durch die vielen eher mittig stehenden Regale schlenderst. Die Mitte des Supermarkts ist der Bereich mit den meisten Produkten, den meisten Etiketten und den meisten Entscheidungen. Wer sie ausspart, spart nicht nur Zeit — er spart die Entscheidungen, die am Ende eines Einkaufs ohnehin nicht mehr gut ausfallen. Und wer eine ausgefüllte Liste dabei hat, muss im Laden gar nichts mehr entscheiden. Er hakt nur noch ab.

!! Ein Baustein kann an zwei Orten liegen — das macht ihn nicht zu zwei Bausteinen. Eiweiß findest du im Kühlregal und in der Truhe. Auf deiner Liste steht es trotzdem in einem Feld. Denn du planst nach dem, was dein Körper braucht — nicht nach dem, wie der Supermarkt sortiert ist.

5 DER KASSEN BAND-TEST: DEIN LETZTER CHECK FÜR EINE GESUNDE KÜCHE

Damit am Ende wirklich nur Gesundes den Weg nach Hause findet.

☐

 **Schritt 1:** Bevor du deine Einkäufe auf das Band legst, halte kurz inne.

☐

 **Schritt 2:** Sieh dir deine Lebensmittel an und frage dich: Würde ich mit Stolz jemandem zeigen, was ich gleich mit nach Hause nehme? Unterstützt dieser Einkauf meine Gesundheit?

☐

 **Schritt 3:** Lies die Affirmation auf deiner Einkaufsliste. Sie hilft dir, deine Kaufentscheidung bewusst zu reflektieren.

☐

 **Schritt 4:** Gibt es Produkte, die eigentlich nicht zu deinem gesunden Ernährungsstil passen? Dann hast du jetzt die Möglichkeit, sie einfach auszusortieren – noch ist nichts gekauft!

☐

 **Schritt 5:** Bezahle mit einem guten Gefühl, weil du weißt: Alles, was jetzt in deiner Tasche landet, wird dich und deine Familie stärken und euch guttun.

Dieser Test ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um ungesunde Spontankäufe zu vermeiden und sich selbst immer wieder an die eigenen Gesundheitsziele zu erinnern. Er ist kein Verbot, sondern eine bewusste Entscheidung für dich und deine Lebensqualität.

☐

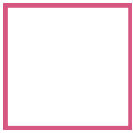
 **Tipp:** Drucke dir die Einkaufslisten mit Affirmationen aus, wenn du eine Papierform bevorzugst und nutze sie regelmäßig als liebevolle Erinnerung beim Einkaufen! Oder mache es so, wie auf der nächsten Seite beschrieben.

Bleib dran!
E-Mail 6 bringt
noch mehr
Tipps!  



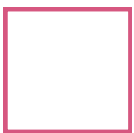
SO WIRD AUS DEM BLATT EIN WERKZEUG

ausdrucken - laminieren - wiederverwenden

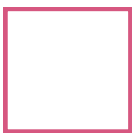


Druck die Vorlage ohne Affirmation (die letzte der Listenseiten) einmal aus und lass sie laminieren. Mit einem abwischbaren Folienstift beschreibst du sie immer wieder neu.

Der eigentliche Trick:



Vor dem Losfahren einmal abfotografieren. Dann brauchst du das Blatt im Laden gar nicht — du hast es auf dem Handy und gehst die Felder von oben nach unten durch.



Und du kannst das Foto weiterschicken, wenn jemand anders sowieso unterwegs ist.

Zwei Extras:

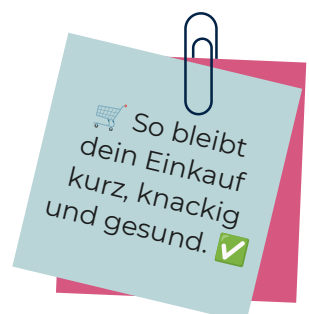


Schreib dein Grundsortiment — das, was jede Woche mitkommt — mit permanentem Stift auf.

Dann füllst du wöchentlich nur noch das Wechselnde aus. Zwei Minuten statt fünf.



Häng ein zweites Blatt an den Kühlschrank. Wer etwas aufbraucht, schreibt es sofort drauf.



MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Ich bin wertvoll und Sorge gut für mich. An meinem Einkauf erkenne ich meinen Selbstwert."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Jedes Lebensmittel hier ist eine bewusste Entscheidung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Ich wähle echte, natürliche Lebensmittel, die meinen Körper nähren und mich mit Energie versorgen."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Mein Einkauf ist ein Spiegel meiner Selbstfürsorge – und ich entscheide mich für das Beste."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Alles, was hier liegt, wird mich und meine Familie stärken, statt uns zu belasten."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Ich lasse mich nicht von Werbung oder Verlockungen täuschen, sondern folge meinem klaren Plan."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Gesunde Ernährung beginnt hier – ich treffe heute eine Entscheidung, die mir langfristig guttut."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Ich wähle Lebensmittel, die mich vital, fit und leistungsfähig machen."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Ich bin achtsam und bewusst – mein Einkauf unterstützt meinen gesunden Lebensstil."

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

"Ich verdiene es, mich mit hochwertigen, natürlichen Lebensmitteln zu versorgen – denn ich bin es mir wert!"

MEINE GESUNDE EINKAUFLISTE

In 15 Minuten durch den Supermarkt.

FRISCHEABTEILUNG

Gemüse, Salate, Obst, Kräuter ...

FETTE, NÜSSE, SAATEN & SAMEN

PROTEINE

pflanzlich & tierisch · Kühlregal & TK

TIEFKÜHLABTEILUNG

Gemüse & Obst, nur Naturbelassenes

KONSERVEN & VORRÄTE

Fermentiertes & Haltbares

WÜRZGRUNDLAGEN

Salz, Pfeffer, Gewürze, Kräuter ...

HAUSHALT & KOSMETIK

SONSTIGES

Mach an der Kasse noch einmal einen Check, ob keine Impulskäufe mitkommen.

ALLE AFFIRMATIONEN IM ÜBERBLICK

Zehn Sätze, einer pro Einkauf. Nimm den, der heute passt.

"Ich bin wertvoll und Sorge gut für mich. An meinem Einkauf erkenne ich meinen Selbstwert."

"Mein Einkauf ist ein Spiegel meiner Selbstfürsorge – und ich entscheide mich für das Beste."

"Ich wähle Lebensmittel, die mich vital, fit und leistungsfähig machen."

"Jedes Lebensmittel hier ist eine bewusste Entscheidung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden."

"Alles, was hier liegt, wird mich und meine Familie stärken, statt uns zu belasten."

"Ich wähle echte, natürliche Lebensmittel, die meinen Körper nähren und mich mit Energie versorgen."

"Ich bin achtsam und bewusst – mein Einkauf unterstützt meinen gesunden Lebensstil."

"Ich verdiene es, mich mit hochwertigen, natürlichen Lebensmitteln zu versorgen – denn ich bin es mir wert!"

"Gesunde Ernährung beginnt hier – ich treffe heute eine Entscheidung, die mir langfristig guttut."

"Ich lasse mich nicht von Werbung oder Verlockungen täuschen, sondern folge meinem klaren Plan."

HALLO! ICH BIN VERENA

Als Therapeutin für klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI) begleite ich seit 2012 Menschen auf dem Weg zu mehr Energie.

Denn ich weiß, wie es sich anfühlt, erschöpft und gereizt zu sein — nach der Geburt meines zweiten Kindes war ich genau dort.

Trotz jahrelanger Erfahrung im Gesundheitswesen fehlte mir das entscheidende Puzzlestück.

Erst über die kPNI habe ich verstanden, wie eng Ernährung, Bewegung und Stress mit unserem Energielevel verbunden sind. Und vor allem: dass mein Körper nie gegen mich gearbeitet hat.



Aus dieser Erkenntnis sind meine Programme LEB DICH GESUND, KOCH DICH GESUND und WOHN DICH GESUND entstanden.

Der nächste Schritt nach dem Einkaufsplaner

Du weißt jetzt, worauf du achten musst. Deine Liste ist sortiert, dein Weg durch den Laden steht.

Was noch fehlt, ist die Antwort auf die Frage, die vor der Liste kommt: Was schreibst du eigentlich hinein?

Genau dafür gibt es meinen Wochenplan „7 Tage Energie-Küche“. Sieben Tage, komplett durchgeplant — und eine fertige Einkaufsliste, sortiert in genau den Feldern, die du gerade kennengelernt hast. Du überträgst sie einmal auf dein Blatt und gehst los.

Es sind bewusst nur sieben Tage. Keine Umstellung, kein Programm — eine Woche, in der du einmal erlebst, wie sich diese Art zu essen tatsächlich anfühlt.

👉 **[\[Hier geht's zur 7 Tage Energie-Küche — 7 €\]](#)**

Ich freue mich, wenn du es ausprobierst.

Deine Verena