



**food4life**

Kraft und Gesundheit durch Ernähru

# DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINE GESÜNDERE ERNÄHRUNG



**MAG. GABRIELE SIROTEK**

## Inhaltsverzeichnis

<b>LIEBE LESERINNEN!</b>	<b>3</b>
<b>ICH WEIß NICHT, OB DU'S WUSSTEST....</b>	<b>5</b>
<b>DIE 10 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DEINE GESÜNDER ERNÄHRUNG – WIE KAM ES DAZU?</b>	<b>7</b>
<b>TIPP #1 – BEACHTE DEINEN ERNÄHRUNGSSTIL:</b>	<b>8</b>
<b>TIPP #2 – VERWENDE QUALITATIV GUTE UND ENERGIEREICHE NAHRUNGSMITTEL – MÖGLICHT FRISCH, REGIONAL, SAISONAL UND BIOLOGISCH!</b>	<b>9</b>
<b>TIPP #3 - FRÜHSTÜCKEN &amp; NICHT SPÄT ABENDS ESSEN:</b>	<b>10</b>
<b>TIPP #4 - GENUG TRINKEN – VOR ALLEM ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN UND NICHT UNBEDINGT DAZU</b>	<b>12</b>
<b>TIPP #5 - FABRIKSZUCKER, WEIßMEHL, SCHOKOLADE, SÜßIGKEITEN REDUZIEREN</b>	<b>13</b>
<b>TIPP #6 - NICHT EISKALT ESSEN ODER TRINKEN UND MILCHPRODUKTE REDUZIEREN</b>	<b>14</b>
<b>TIPP # 7 – FLEISCH IN FORM VON KRAFTSUPPEN</b>	<b>15</b>
<b>TIPP # 8 - SAFTIG KOCHEN, DÜNSTEN, BLANCHIEREN, DÄMPFEN</b>	<b>16</b>
<b>TIPP # 9 - MINDESTENS 1X JÄHRLICH EIN PAAR TAGE ENTSCHLACKEN!</b>	<b>17</b>
<b>TIPP # 10 - REGELMÄßIGE BEWEGUNG</b>	<b>18</b>
<b>... UND – GANZ WICHTIG - DIE 5 SÄULEN DER GESUNDHEIT NICHT VERGESSEN!!!</b>	<b>19</b>
<b>MEIN VORSCHLAG...</b>	<b>20</b>
<b>ICH LIEBE ZITATE, ...</b>	<b>23</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>24</b>

## Liebe LeserInnen!

Dieses eBook liegt mir besonders am Herzen, weil ich im Laufe der letzten 18 Jahre als Ernährungstrainerin erkannt habe, dass den meisten Menschen genau diese grundlegenden Ernährungsrichtlinien nicht bewusst sind. Ich bin davon überzeugt, dass diese 10 Tipps der Schlüssel für bessere Bekömmlichkeit und damit eine energiereichere und gesündere Ernährung sind.

Diese Tipps waren das Erste, das ich bei meinen Ernährungsberatungen fast allen Menschen ans Herz gelegt habe. Wie bei allem ist es auch bei der Ernährung: Erst wenn die Basis gut ist, kann man darauf aufbauen. Meist muss die Verdauungskraft wieder gut funktionieren – die ‚Mitte gestärkt werden‘, wie man es in der TCM - der Traditionellen Chinesischen Medizin - nennt.

Bei der Ernährung sind es nicht die großen Veränderungen, sondern die kontinuierlich durchgeführten kleinen Dinge, die langfristig Gesundheit und Wohlbefinden bringen.

Du wirst vieles lesen, das du schon kennst, aber trotzdem nicht tust. Gib' dir einen neuen Ruck und mach' es diesmal wirklich - du wirst sehen, wie dein Körper dir für jede Unterstützung dankt. Vor allem ab der Lebensmitte erhält die Ernährung einen noch wichtigeren Stellenwert als in der Jugend, wo wir noch aus dem vollen ‚Energietopf‘ schöpfen konnten. Beginne mit einem Schritt nach dem anderen, in deinem Tempo, das ist wesentlich!

Ich bin durch eine lange Schule an ‚Ernährungserfahrungen‘ gegangen, bevor ich in der TCM die für mich so bekömmliche und individuelle Ernährungsweise gefunden habe.

Als Studentin und Flugbegleiterin, versuchte ich meine Doppelbelastung mit gesunder Ernährung, oder was allgemein als solche bezeichnet wurde, auszugleichen - das gelang mir damals nur bedingt. In der Schwangerschaft mit meiner ersten Tochter allerdings wurde ich auf die TCM aufmerksam, weil hier so viel Wert auf die Energie gelegt wird, die dem Baby mitgegeben werden soll – diese Idee leuchtete mir ein und gefiel mir.

Nach der Geburt und Stillzeit fand ich mich selbst in einem unbeschreiblichen Energietief wieder, aus dem mir die Umstellung auf eine Ernährungsweise nach der TCM sehr schnell wieder heraus half. Seitdem lebe ich ganz selbstverständlich nach diesen einfachen Prinzipien der Bekömmlichkeit. Für mich ist diese Jahrtausende alte Lehre so zeitgemäß und für jeden anwendbar, dass ich gar nicht anders kann als dieses Wissen so vielen Menschen als möglich weiterzugeben.

Ich begann damit gleich nach der Ausbildung mit Kinderkochkursen und neben meiner Tätigkeit als Flugbegleiterin mit zahlreichen Einzelcoachings. Im Mai 2013 gründete ich **'food4life'** und bin dann für ein paar Jahre vor allem wieder zu den Kindern zurückgekehrt.

Ich machte in den letzten Jahren im Auftrag des Vereins Bewegtes Lernen Ernährungs - Workshops an Wiener Volksschulen, um das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung zu schaffen.



Aus den Workshops entstand auch mein Kindergeschichtenernährungsbuch **„Larabella, die Glückchkeitsfee – Mission: Gemüse Ninja“**, das Mitte April 2018 erschienen ist. Ich habe darin wichtige Infos rund um Gesundheit in eine lustige Geschichte verpackt, damit Kinder einen neuen Zugang zu gesunder Ernährung erhalten können. Es ist derzeit unter [www.larabella.net](http://www.larabella.net), [www.amazon.de](http://www.amazon.de) und in

den Frick Buchhandlungen in Wien, sowie in diversen Buchhandlungen in der Steiermark erhältlich, die ich auf der Seite [www.larabella.net](http://www.larabella.net) immer aktuell anführe.



Ende 2016 habe ich meinen **Podcast ‚g’sund iss – natürliche Familienernährung‘** gestartet, dieses Medium des Hörens macht mir sehr viel Freude und stillt meinen Wissensdurst! Ich habe den Podcast an seinem ersten Geburtstag auf ‚g’sund iss – der Glückchkeitspodcast‘ umgenannt und auch das Cover ein wenig

verändert, weil die Glückchkeit, also die Kombination aus ‚glücklich sein und Gesundheit‘ ein zentrales Thema in meinem Leben und damit auch in meinem Beruf wurde.

Du findest alle Infos rund ums Podcasten auf meiner Seite [www.food4life.at](http://www.food4life.at), doch was ist ein Podcast genau?

Ein Podcast ist eine Art privater Radiosender, wo du dir die Folgen downloaden und dann anhören kannst, wo auch immer du möchtest – beim Spazieren gehen, Auto fahren, Straßenbahn fahren,... Ich möchte damit auch Erwachsene auf andere, neue Weise unterstützen. Oft hört man gewisse Dinge ganz anders als man sie liest und nimmt sie dann auch ganz anders auf und wahr. Viele Menschen haben oder nehmen sich die Zeit nicht, um seitenlange eBooks zu lesen, fahren aber stundenlang mit den Öffis und haben so die Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun! ;-)



Ich mache auch sehr viele, interessante Interviews mit Menschen, die mit Gesundheit und allem, was dazu gehört, zu tun haben oder auch tolle und gesunde Produkte herstellen. Es zahlt sich also jedenfalls aus, mal vorbeizuhören. Du findest mich unter meinem Namen bei iTunes, stitcher.com oder auf meiner Seite in der Rubrik Podcast! Ich freue mich auf dich! 😊

Ich bin heute 49 Jahre jung, Unternehmerin und Mutter von 3 Kinder und bin ich fitter und energievoller als vor 20 Jahren, weil ich auf mich achte!

Ich habe festgestellt, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo im Umsetzen hat und die Meisten sehr schnell von einer Ernährungsberatung überfordert sind und dann ganz aufhören oder zu schnell wieder in alte Muster zurück fallen. Eine Umstellung der Ernährung ist ein Prozess der wachsen und schrittweise erfolgen und vor allem Spaß und Genuss bringen soll. Dabei möchte ich dich mit meinem Angebot unterstützen.

Der allererste Schritt ist jedoch das Schaffen einer guten Basis, wodurch schon ganz viele Beschwerden wie von Zauberhand verschwinden. Die Anleitung dazu findest Du in diesem eBook oder auch im Podcast ‚g’sund iss‘!

**Fange an „einen Brunnen zu graben,  
bevor Du durstig wirst!“! (chin. Sprichwort)**

## **Ich weiß nicht, ob Du’s wusstest....**

**Die Zahl der energielosen und kranken Menschen steigt in Österreich ständig an. Die Betroffenen werden immer jünger.**

Schon Kinder sind mangelernährt in unserer industrialisierten, modernen Welt, wo alles zur Verfügung steht. Krankheiten, wie Diabetes, Gicht, Karies, Bluthochdruck, Allergien und Unverträglichkeiten belasten schon Kinder und Jugendliche und haben massive Auswirkungen auf unser Krankensystem. Der neue negative Trend ist die Fettleibigkeit, die vor allem auf den Verzehr des Überangebots an Fast Food und der mangelnden Bewegung zurückzuführen ist. Weltweit gibt es mehr übergewichtige Menschen als Unterernährte!

**In Österreich sind 40% der Erwachsenen und jedes 4. Kind übergewichtig!!!**

In unserer Gesellschaft muss alles schnell gehen und Geld bringen. Da bleibt nicht viel Zeit für gesunde Ernährung, kochen, in Ruhe essen,...

Vieles passiert zwischendurch, natürlich auch die Nahrungsaufnahme. Noch nie gab es so viele Fertigprodukte, auch die Pharmaindustrie boomt – sie macht die Kranken wieder gesund oder versucht es zumindest!

Wenn man einem anderen Sprichwort aus der chinesischen Medizin **„Nahrung ist Medizin, die nicht bitter schmeckt!“** Glauben schenkt, liegt die Lösung dieses Problems viel näher und ist viel einfacher:

**In einer gesunden und ausgewogenen Ernährung  
mit frischen und energiereichen Zutaten.  
weg von den vielen Fertigprodukten  
und der ‚Zuckergesellschaft‘,  
die uns dick, krank und müde macht.**

Natürlich kostet es ein wenig Zeit, sich mit der Ernährung auseinander zusetzen, aber wenn wir uns vor Augen führen, dass unsere Ernährung unser Treibstoff ist, zahlt es sich tausendfach aus.

Unsere Nahrung bestimmt darüber, ob wir uns toll oder energielos fühlen, ob wir fit und gesund oder krank sind. **„Du bist, was du isst!“**

Gemeinsam kochen und gesund essen muss wieder ein gesellschaftliches Ereignis werden, auf das sich Familien und Freunde freuen. Kochen macht Spaß, entspannt und bringt Menschen zusammen. Vor allem aber setzt du dich damit auseinander, was du zu dir nimmst, es bestimmt

- **deine Energie und damit Lebensfreude und Lebensqualität**
- **deine Kraft für Aktivitäten mit deiner Familie und deinen Freunden**
- **dein Leben!**

Die Gesundheit in deinem Leben ist unbezahlbar!

Davon können viele ein Lied singen, die von den ersten auch nur kleinen Wehwehchen geplagt werden.

**„Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“**

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen!

Gesunde Grüße,

**Gabriele Sirotek**



## Die 10 wichtigsten Tipps für deine gesünder Ernährung – wie kam es dazu?

Diese Tipps waren die ersten, die ich 90% der Menschen gegeben habe, die zu einer Ernährungsberatung zu mir gekommen sind. Sie sind natürlich keine Garantie, dass deine gesundheitlichen Probleme gänzlich verschwinden, sie sind als Begleitung gedacht und ersetzen natürlich keinen Arztbesuch. Doch hat sich bei  $\frac{3}{4}$  meiner Kunden das Wohlbefinden so weit verbessert, dass eine weitere Ernährungsberatung nicht mehr nötig war.

Ich kann auch nur die Infos und Anstöße geben, TUN muss es jeder selbst und in seinem Tempo!

Das ist auch der Grund, warum ich mit [www.food4life.at](http://www.food4life.at) eine **Online-Ernährungsplattform** geschaffen habe. Ich möchte hier möglichst vielen Menschen die Möglichkeit geben, die wichtigsten Ernährungsbasics durch verschiedenste Medien (eBook, eMails, Podcast, Videos) zu erhalten und schrittweise umzusetzen, wann und wie sie das möchten.

Weiterführende Infos zu speziellen Themen wie Frühstück, Jause, glutenfrei,... biete ich kostengünstig in Online-Videokursen an, die sofort nach Bezahlung verfügbar sind und jederzeit und von überall angesehen werden können. So günstig und einfach kann ich Workshops nicht anbieten, auch der Inhalt ist immer wesentlich reichhaltiger.

Für mich ist das eine nachhaltige und sinnvolle Form der Informationsweitergabe! Natürlich besteht nach Umsetzung der Tipps auch die Möglichkeit, ein persönliches Coaching zu vereinbaren. Gerne unterstütze ich dann weiter, nähere Infos findest du auf meiner Seite unter ‚Mein Angebot‘.

Auch die Idee des Kinderernährungsbuches in Form einer Geschichte, entstand durch die Suche nach nachhaltigeren Formen der Informationsweitergabe, nachdem ich 3 Jahre lang an Wiener Volksschulen Workshops zum Thema gesunder Ernährung abgehalten hatte. Das Thema Ernährung und Gesundheit ist zu wichtig, um es nur von einer Seite zu beleuchten und die moderne Technologie bietet uns jetzt die Möglichkeit, gute Informationen in so vielschichtiger Art und Weise an viele Menschen zu bringen. Das möchte ich mit meiner Plattform nutzen und so meinen Beitrag für mehr Gesundheit auf dieser Welt leisten, das ist mir ein dringendes Bedürfnis!

Ich freue mich daher natürlich, wenn du meine Seite und Projekte deinen Freunden weiter empfiehlst, damit auch sie von den Tipps und Infos profitieren können. 😊

## Tipp #1 – beachte deinen Ernährungsstil:

*«Wenn ich stehe, dann stehe ich; wenn ich gehe, dann gehe ich; wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich schlafe, dann schlafe ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich trinke, dann trinke ich; wenn ich spreche, dann spreche ich; wenn ich schweige, dann schweige ich; wenn ich schaue, dann schaue ich; wenn ich höre, dann höre ich; wenn ich lese, dann lese ich; wenn ich arbeite, dann arbeite ich; wenn ich bete, dann bete ich ...»*

*Da sagten die Neugierigen: «Das wissen wir jetzt. Das tun wir alles auch!»*

*Der Mönch aber sprach zu ihnen: «Nein, eben das tut ihr nicht: Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon; wenn ihr geht, seid ihr schon angekommen; wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr schlaft, dann seid ihr schon beim Erwachen; wenn ihr esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr trinkt, dann kostet ihr nicht genug; wenn ihr sprecht, dann antwortet ihr schon auf Einwände...»*

- **iss in Ruhe und genieße die Mahlzeit** – die paar Minuten Zeit müssen sein, ohne Fernseher oder sonstige Ablenkungen.
- **vermeide alle Extreme** – zu viel, zu wenig, zu scharf, zu schnell, zu fett, zu süß, zu salzig,...
- iss **regelmäßige Mahlzeiten** und mindestens eine davon täglich warm, die anderen möglichst gekocht!
- **mach' Pausen zwischen den Mahlzeiten** – Erwachsene sollten sich möglichst auf 3 Hauptmahlzeiten beschränken, damit die Verdauung abgeschlossen ist, bevor das nächste Essen kommt. 3-4 Stunden sollten schon möglich sein, sonst ist die vorangegangene Mahlzeit nicht reichhaltig genug! (füge mehr Eiweiß oder Fett hinzu – experimentiere!)
- bei **Heißhunger auf Süßes** oder als kleine Zwischenmahlzeit eignen sich Sonnenblumenkerne und Nüsse mit oder ohne Trockenfrüchte - bereits kleine Mengen der fetthaltigen Kerne wirken sehr sättigend.
- **vermeide Hektik, Stress und Zeitdruck**, häufiges vor dem Bildschirm sitzen, spät schlafen gehen, TV, konzentriertes Lesen bis in die Nachtstunden, ...
- hab' stattdessen Spaß an allem, was du tust, genieße dein Leben in jeder Minute, geh' viel raus in die Natur,...



## **Tipp #2 – verwende qualitativ gute und energiereiche Nahrungsmittel – möglichst frisch, regional, saisonal und biologisch!**

### **Du bist, was du isst!**

Unsere Nahrung bringt uns Lebensenergie, daher ist es sehr wichtig, sich selbst das Beste zuzuführen:

- so viel **Gemüse** (je mehr grün desto besser für uns),
- **Obst und Hülsenfrüchte soviel wir gut vertragen**
- **Fleisch, Fisch, Eier in kleineren Mengen** und am besten nur in Bio-Qualität
- **gute, kalt gepresste Öle, sowie Butter und Kokosfett** verwenden, Nüsse und Samen zwischendurch knabbern oder in die Speisen einbauen - Öle und Fette sind wie das Motoröl des Körpers
- Milchprodukte und Getreide nur, wenn sie gut vertragen werden und nicht offensichtlich verschleimen oder Verdauungsprobleme verursachen, wir kommen auch ohne sehr gut aus!
- Industriell stark verarbeitete Lebensmittel meiden: das sind Lebensmittel, die dir nicht gut tun - **denaturierte Nahrungsmittel:**
  - **Mikrowelle, Dosen, Fertigsuppen, Fertigsaucen und sämtliche Fertiggerichte.** Diese bleiben bei der Verdauung länger im Darm liegen und verursachen dort Fäulnisprozesse.
  - **Tiefkühlkost**, insbesondere tiefgefrorenes Fleisch, ist äußerst ungesund, es führt regelmäßig genossen zu Verdauungsbeschwerden und Vitalitätsverlust. Wenn Tiefgekühltes gegessen wird, einen Teil der Speise mit frischen Zutaten zubereiten und mit Kräutern, Sprossen,... die Speise ‚aufpäppeln‘.
  - Achtung auch bei **Geschmacksverstärkern und sonstigen Farb- und Zusatzstoffen:** Unser Körper braucht das nicht und kann diese chemischen Beigaben nur sehr schwer verdauen. Bei Suppenwürze wird jetzt oft kein Glutamat mehr zugesetzt, dafür aber die natürliche Variante davon: Hefeextrakt! Auch das ist nicht notwendig!

## Tipp #3 - Frühstück & nicht spät abends essen:

Trinke gleich nach dem Aufstehen Wasser!

*Wir verlieren in der Nacht Flüssigkeit, die gehört aufgefüllt, damit unser Organismus gut arbeiten kann – ideal ist sogar heißes Wasser!*

*Heißes Wasser ist das einzige Getränk, das bedenkenlos langfristig getrunken werden kann, ohne unerwünschte Wirkungen zu zeigen. Es reinigt unseren Körper, füllt Flüssigkeit auf und bringt die Verdauung in Schwung - ganz ohne Kaffee!*

In meinen Webinaren erfährst du, dass unser Körper die Nahrung am schnellsten und besten aufnehmen kann, wenn sie möglichst vorbereitet, fast schon suppig, in den Magen gelangt.



Die Jahrtausende alte ‚Organuhr‘ zeigt, dass die Magen-Milz-Zeit, also die Zeit, wo unsere Verdauungsorgane ihre ‚HOCHzeit‘ haben, von 7.00 – 11.00 Uhr ist. In dieser Zeit ist ein warmes Frühstück besonders ideal, aber ein ‚normales‘ Frühstück notwendig, um zu Energien für den Tag zu kommen.

Wenn du nicht ans Frühstück gewöhnt bist, beginne langsam – fang‘ zuerst an, morgens Warmes zu trinken. Aber gewöhne dich um, iss am Abend weniger oder cancelle ein

paar Mal das Abendessen und du wirst sehen, dass du morgens hungrig bist, wenn du aufwachst. Du wirst sehen, wie gut dir das tut!

Wenn du schon frühstückst, tausche anfangs deinen weißen Toast durch ein Dinkel- oder Roggenvollkornbrot aus und gib‘ Paprika, Radieschen, Kresse, Schnittlauch,... darauf, iss einen Apfel als Snack und probiere dann langsam auch einmal ein gekochtes, süßes Vollkorngetreidegericht (Grieß, Flocken oder ganze Körner) mit Früchten oder Kompott.

Meide dabei möglichst den industriellen Weizen! Er enthält leider durch die Züchtung auf viel Ertrag viel zu viel Gluten, das uns allen in diesen Mengen überhaupt nicht gut tut! Mehr Infos dazu findest du bei meinem Podcast – ich habe eine ganze Getreideserie gesprochen. Sehr interessant ist auch das Interview mit Peter Gradwohl.

Wer es lieber pikant möchte, kann das Getreide mit etwas gekochtem Gemüse, einer Suppe oder auch Bohnen und Ei essen.

### **Wichtig ist die langanhaltende Sättigung!**

Wenn nach einem süßem Getreidegericht zu früh wieder Hunger kommt – gib' entweder mehr Nüsse und Samen dazu oder versuche eine pikante Version mit Eiweiß (Fleisch, Ei, Hülsenfrüchte) und verdauungsfördernden Kräutern und Gewürzen...

...bis du das ideale Frühstück, das bis mittags satt macht, gefunden hast!

***„Frühstücke wie ein Kaiser,***

***iss zu Mittag wie ein Edelmann,***

***teile Dein Abendessen mit einem Bettelmann!“***

Dieser Spruch und auch die Organuhr zeigen, dass die Verdauungsfunktion abends schwächer wird und die absolute Minuszeit zwischen 19.00 und 23.00 Uhr hat. Wenn du zu dieser Zeit isst, tut dir das gar nicht gut. Regelmäßig spätes Essen schwächt das Qi des Magens und führt langfristig zu Nahrungsstagnation – da geht dann gar nichts mehr!

Das Abendessen sollte klein und bekömmlich sein – Gemüsesuppen oder - Eintöpfe, gekochtes oder gedünstetes Gemüse, kleine Mengen Getreide, Kartoffeln,... zum Abschalten auch mal ein süßes Getreidegerichte mit Kompott.

Wenn du merkst, dass du es nicht ganz schaffst, dich rundum gesund zu ernähren, dann hilf' dir doch mit guten Ergänzungsprodukten!

Ich habe für mich die kleine, feine und sehr raffinierte Produktpalette von hajoona entdeckt und lieben gelernt. Alle Produkte sind gemeinsam mit der Universität Heidelberg entwickelte, geniale Kombinationen aus dem Besten, das die Natur uns zu bieten hat. Sie machen uns basisch und versorgen uns mit vielen Mikronährstoffen, Bitterstoffen & co, die wir in unserer Ernährung teilweise leider auch nicht mehr finden. Die unser Organismus aber dringend braucht, um rundum funktionieren zu können. Die Darmkur sorgt für einen sauberen und gesunden Darm. Mittlerweile ist erwiesen, dass hier die Basis für unsere Gesundheit liegt. Ganz neu gibt es auch einen Kindersaft, der speziell auf die Bedürfnisse unserer im Wachstum befindlichen Liebsten ausgerichtet ist. Daher ist vermehrt natürliches Vitamin D, Omega 3, Zink, Magnesium und Kalzium – alles aus natürlichen und veganen Quellen – enthalten. Mehr Infos findest du **HIER** oder direkt bei mir: **info@food4life.at**

## **Tipp #4 - genug trinken – vor allem zwischen den Mahlzeiten und nicht unbedingt dazu**

Die Flüssigkeit verdünnt die Magensäfte und erschwert somit dem Körper den Verdauungsprozess. Wasser, verdünnte Säfte oder Tees sind die idealen Flüssigkeitsspenden. Achtung vor dem versteckten Zucker in den Getränken!!!

Ich weiß, dass das Trinken zu den Mahlzeiten und das Trinken überhaupt eine reine Gewohnheit ist. Wenn unser Körper so richtig durstig ist und wir das merken, dann ist schon ziemlicher Alarm in der Trinkzentrale!

Das Positive an Gewohnheiten ist, dass man sie auch umgewöhnen kann. Dazu müssen wir uns meist ein wenig austricksen. Ich richte mir z.B. für den Vormittag entweder einen Krug Tee (den ich jeden Tag abwechsle) oder eine große Flasche Wasser her, die ich dann auch SCHLUCKWEISE !!! trinke während ich arbeite. Dafür trinke ich wirklich zu den Mahlzeiten kaum etwas, manchmal aber sehr gerne ein gutes Glas Wein! ;-)

### **Wieviel sollte getrunken werden?**

Es gibt Empfehlungen von 1 1/2 bis 5 Litern pro Tag. Hier ist es wichtig, auf deinen Körper zu hören. Mir reichen ca. 1 1/2 - 2 Liter zusätzlich zu den Mahlzeiten, wobei ich den Großteil schon vormittags trinke, weil mir das besser bekommt und weil ich mal gehört habe, dass man so seine Zellen besser auf die Nährstoffaufnahme vorbereite. Bei den Mahlzeiten wird ja auch immer Flüssigkeit aufgenommen, wenn man an eine Suppe, einen Brei, Salat, ein Risotto oder andere saftige Mahlzeiten denkt.

### **Was sollte getrunken werden?**

..Wasser, verdünnte Säfte oder Tees sind die idealen Flüssigkeitsspenden. Unser Körper besteht zu fast 70% aus Wasser, daher ist für uns Wasser auch lebensnotwendig und das für unseren Körper beste Getränk, das wir trinken können.

Tees unbedingt abwechseln und nicht jeden Tag den gleichen Kräutertee trinken. Jedes Kraut bewirkt etwas, nur heißes Wasser und Maisbarttee können in beliebig großer Menge getrunken werden.

Nicht vergessen, dass jede Tasse Kaffee oder auch schwarzer und grüner Tee dem Körper Wasser entzieht, daher genug Wasser dazu trinken! Eine gute Alternative ist der **grüne Kaffee h-sun+ von hajoona**, weil er ein Kaffeekombinationsgetränk ist, das sehr positive Eigenschaften hat, wie dass es von unserem Körper basisch verstoffwechselt wird, die ‚Körperintelligenz‘ zurück bringt, den Fettstoffwechsel anregt, den Blutzuckerspiegel reguliert,...



## Tipp #5 - Fabrikszucker, Weißmehl, Schokolade, Süßigkeiten reduzieren

Unser Körper verlangt nach Süße, aber nach der Süße von Karotten, Rüben, sonstigem Wurzelgemüse, Gemüse und in Maßen auch Obst.

Früher hatten die Menschen nur Honig und süße Früchte zu naschen und lebten gesünder als wir heute in unserer Wohlstandsgesellschaft, wo alles im Übermaß vorhanden ist. Zucker & co ist die größte Quelle von Fruchtzucker, der nur von der Leber verstoffwechselt werden kann, was viele Menschen nicht wissen! Die Leber kann diese großen Mengen allerdings nicht schaffen und verfettet! Ich habe zu diesem Thema eine sehr spannende Podcastfolge – **023 Kohlenhydrate aus wissenschaftlicherer Sicht** - aufgenommen, hör' doch bitte dort vorbei, wenn dich dieses Thema näher interessiert!

Aus Sicht der TCM, verlangsamen mit Zucker gesüßte Speisen die Verdauung und fördern so das Entstehen von übermäßiger Feuchtigkeit. Wir fühlen uns dann auch so wie ein feuchter Schwamm – träge, schwerfällig und müde.

Aus westlicher Sicht kommen wir durch das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels in einen Zustand der ständigen Unterzuckerung, weshalb wir immer mehr davon wollen. Derzeit werden ca. 40 kg pro Person pro Jahr verzehrt! Das ist die 40-fache Menge als vor 100 Jahren!!! Das sind zirka 110g täglich. Die WHO hat vor kurzem die Empfehlung herausgegeben, dass maximal 6 TL pro Tag verzehrt werden sollten, das sind ca. 24 g Zucker! Alles andere ist einfach zu viel!!!

Am idealsten wäre es, ein paar Tage völlig auf Zucker (auch Fruchtzucker, also auch auf Früchte, Säfte,...) zu verzichten und den Zucker dem Körper einmal zu ‚entziehen‘. Das ist 2-3 Tage eine ziemliche Herausforderung, aber danach spürst du den Energiegewinn sofort und sehr stark! Es zahlt sich aus! ;-)

Nasch' statt dem Schokoriegel oder Kuchen lieber Kompotte (kannst du in einem Glas gut mitnehmen) oder getrocknete Früchte (eine Menge, die Du auch an frischen Früchten essen würdest) und Nüsse.

Zum Süßen verwende ich eher Honig oder Ahornsirup, Kokosblütenzucker und braunen Zucker, weil er nach Karamell schmeckt, aber ich reduziere allgemein unseren Zuckerkonsum, wo immer es möglich ist. Denn auch diese natürlichen Süßungsmittel sind in großen Mengen zu süß für unseren Körper und machen Feuchtigkeit, genauso wie Naschereien und Zucker!

Weißes Mehl enthält so gut wie keine Nährstoffe mehr, treibt unseren Blutzuckerspiegel in die Höhe und wirkt auf unseren Organismus wie Zucker!

## **Tipp #6 - nicht eiskalt essen oder trinken und Milchprodukte reduzieren**

Mit eiskalten Nahrungsmitteln sind einerseits die wirklich gekühlten und gefrorenen Lebensmittel gemeint und andererseits die sehr abkühlend wirkenden Nahrungsmittel.

Meine Lebensmittelliste findest du am Ende des eBooks als pdf!  
Eine schöne Größe, die auch angenehm zu lesen ist, ist A3! Drucke sie dir aus und hänge sie auf, du wirst sehen, dass sie dir noch sehr nützlich sein wird!

Doch kurz erklärt... alle Früchte, die am Äquator wachsen (Ananas, Mangos, Kiwis, Bananen,...) wirken thermisch kühlend auf unseren Körper. Sie sollen den Menschen, die dort leben, Abkühlung verschaffen. Auch Lebensmittel, die von Natur aus in unseren Breiten nur im Sommer geerntet werden, wie Gurken, Tomaten,... wirken thermisch kalt auf unseren Körper, wenn sie ungekocht gegessen werden. Sie produzieren somit Feuchtigkeit und Schleim, was sich ungünstig auf unsere Verdauung und Vitalität auswirkt.

Dasselbe machen auch Milchprodukte. Daher auch diese in Maßen genießen. Wenn du abkühlende Lebensmittel isst, dann nur, wenn du eine starke Mitte hast und auch dann nur morgens oder vormittags, da haben wir die meiste Energie.

Und wieder einmal nicht im Übermaß, also nicht zu viel Rohkost, große Mengen frisch gepresster Säfte und rohes Müsli, Südfrüchte, Fruchtsäfte, Limo, Gurken, Joghurt, Tomaten und Bananen.

Kalte Getränke schwächen in großen Mengen das Magen-Qi und den Appetit. Der Magen verbraucht dann seine Energie für die Erwärmung der Speisen und Getränke auf Körpertemperatur anstatt sie gleich für die Verdauung zu verwenden! Das kann sich energiemäßig kaum jemand leisten und wenn, dann würde er oder sie es nicht tun! ;-)

## Tipp # 7 – Fleisch in Form von Kraftsuppen

Unser Körper braucht Eiweiß, denn das kann er nicht selbst produzieren. Wenn Not am Mann ist und kein Eiweiß aus der Nahrung in Sicht ist, nimmt er es sich aus den Muskeln. Das ist natürlich nicht so ideal für uns. Daher ist es wichtig, dass wir bei jeder Mahlzeit einen kleinen Eiweißanteil dabei haben.

Es gibt wunderbare pflanzliche Eiweißquellen, wie die Hülsenfrüchte Erbsen, Linsen, Bohnen und Kichererbsen sowie Nüsse, Samen und Kerne.

Vom Tier erhalten wir Eier, Fisch und Fleisch.

Fleisch ist für uns grundsätzlich eine tolle Eiweißquelle, weil unser Eiweiß dem der Tiere sehr ähnlich ist, dennoch tun sie uns in großen Mengen nicht gut.

Daher ist wichtig, dass wir **kleine Mengen** davon essen und diese **in bester Qualität**, also frisches und **hochqualitatives** Fleisch, das

- **direkt** vom Tier stammt (keine Wurstwaren, keinerlei Weiterverarbeitung)
- **nicht verarbeitet** wurde (z.B. gewürzt, geräuchert, etc.)
- von Tieren stammt, denen **kein Kraftfutter** (z.B. Fischmehl), **genmanipuliertes Futter** und **keine Medikamente** (z.B. Antibiotika) gefüttert wurden.

Dies sollte man stets beachten.

Qualitativ **minderwertiges Fleisch** welches man für wenige Euro im Supermarkt bekommt, ist oft mit so vielen Zusätzen versehen, dass dieses eine **negative Wirkung auf unseren Körper haben kann**. Daher empfiehlt sich für Fleischliebhaber der Weg zum Bauer in der Region, der seine Tiere artgerecht füttert und behandelt.

Fleisch bleibt bis zu 7 Stunden in unserem Verdauungssystem. Am bekömmlichsten ist Fleisch in lang gekochte Suppen. Diese sind ein Stärkungsmittel, wenn sie aus Rindfleisch oder Huhn, viel Wurzelgemüse, ev. Bohnen, vielen Gewürzen, Kräutern und einem Stück Ingwer gekocht wird. Eine Videoanleitung dazu findest du auf meiner Seite [www.food4life.at](http://www.food4life.at).

Vorsicht, wenn man frisch erkältet ist – erst nach 3-4 Tagen eine Kraftsuppe essen, weil sonst auch der Infekt gestärkt wird!

Ich koche in der kalten Jahreszeit einen großen Topf 1x pro Woche und variiere die Einlagen. Im Sommer weniger, da diese Kraftsuppen auch sehr wärmen.

## **Tipp # 8 - saftig kochen, dünsten, blanchieren, dämpfen**

Unser Magen hat es gerne saftig und suppig, weil er daraus schnell und einfach Energie gewinnen kann. Wenn du eine schwache Mitte und die daraus resultierenden Verdauungsprobleme hast, kannst du ihn sehr leicht unterstützen, indem du ihm vorbereitete Nahrung zukommen lässt.

Du hast das Video mit dem Suppentopf von meiner Homepage schon gesehen, wo ich sehr bildhaft erkläre, wie unser Organismus aus Sicht der TCM funktioniert. Das hilft sehr, um zu verstehen, wie du dich selbst optimal unterstützen kannst.

- **ideal sind Suppen aus regionalem und saisonalem Gemüse und Kompotte aus einheimischem Obst** mit Kardamom, Zimt oder Vanille gewürzt.
- **reduziere alles Austrocknende**, wie schwarzen Tee, Kaffee, grünen Tee (mit Maß und Ziel), Rotwein, Alkohol, Yogitee, Gegrilltes, Frittiertes, Lammfleisch, scharf-heiße und scharf-warme Gewürze, zu viel Salz und sehr salzige Nahrungsmittel wie Wurst, Käse, Schinken, Geräuchertes und pasteurisierter Essig
- **vermeide Brotmahlzeiten**, sie belasten deine Verdauung und damit deine Energiegewinnung!

**Brot** ist das älteste Fastfood der Menschheit und fördert Wasseransammlungen und Übergewicht! Wenn es nicht anders geht, kannst du eine Misosuppe nachtrinken! Diese bringt wieder ein wenig Schwung in deine Verdauung. Miso ist eine vergorene, würzige Sojabohnenpaste aus Japan. Sie ist ein wenig wie Sauerkraut für unseren Organismus und bringt uns Milchsäurebakterien und zahlreiche andere Stoffe, die besonders auf Magen und Darm günstig wirken. Die bei der Gärung freigesetzten Enzyme regen zusätzlich die Bildung von Magensäften und ganz allgemein die Verdauung an. Es gibt Miso in Instantform oder als Paste im Bioladen, Reformhaus und in der Bioecke des Supermarktes.

**Wichtig** ist, dass Miso nicht mit kochendem Wasser zubereitet werden soll. Die Paste oder das Pulver mit ca. 80°C heißem Wasser übergießen, mit Tofu, Schnittlauch und ev. Algen oder Gemüse verfeinern. Ideal auch fürs Büro!



## **Tipp # 9 - mindestens 1x jährlich ein paar Tage entschlacken!**

Unser Körper dient uns unser Leben lang als Zuhause unserer Seele. Er trägt uns durchs Leben, arbeitet für uns und unterstützt uns so gut er kann, er verzeiht uns vieles, doch braucht er manchmal auch Unterstützung und eine Auszeit, die wir ihm unbedingt einräumen sollten.

In der TCM gibt es zwischen den Jahreszeiten immer ein paar Tage, die sogenannten DOJO-Zeiten. Hier wäre es ideal, sich auf die kommende Jahreszeit vorzubereiten und zu entschlacken.

Ich persönlich finde den Jahreszeitenwechsel von kalt auf warm und umgekehrt, also im Frühling und Herbst, ideal für eine Entschlackungskur oder wenigstens ein paar Tage, wo wir unseren Körper entlasten, indem wir Lebensmittel und oder auch Gewohnheiten weglassen, die ihm nicht gut tun!

Im Frühling wollen wir die Schlacken und die durch die erwärmenden Nahrungsmittel angesammelte Hitze aus dem Körper bekommen. Ideal dafür ist die Fastenzeit, die neben den religiösen ja auch gesundheitliche Gründe hat!

Im Herbst bereiten wir unseren Körper auf die kommende Klimaabkühlung vor und versuchen die Kälte rechtzeitig aus uns heraus zu bekommen. So ersparen wir uns die so häufigen Erkältungen zu Herbstbeginn!

Unser Körper ist für diese ‚Auszeiten‘, wo er einfach weniger zu tun hat, sehr dankbar. Oft reicht ihm auch schon eine Zeit lang, z.B. Koffein, Alkohol oder Zucker nicht ständig entgiften zu müssen!

Viele Menschen fahren Heilfasten, um sich unterstützen zu lassen und in Ruhe Altes loszulassen, manche machen ayurvedische Kuren mit warmen Ölgüssen und Massagen und verbinden es mit Wellness.

Von Kuren, wo gar nichts gegessen und auch nicht einmal Säfte oder basische Suppen getrunken werden, rate ich aus Sicht der TCM ab, weil diese unsere vorgeburtliche Energie, unser ‚Jing‘, angreifen. Das merkt man daran, dass irgendwann so richtige Glücksgefühle entstehen! Das ist aber die Energie, die es zu bewahren gilt!

Also lieber die Vielfalt der Speisen auf ein Minimum reduzieren, um es dem Organismus zu erleichtern, aber nicht ganz weg lassen! Unser Körper glaubt sonst, es ist Krieg und bunkert alles, was später wieder kommt, um für die nächsten schlechten Zeiten vorzusorgen!

Eine andere, wunderbar einfache und effiziente Möglichkeit, den Körper zu entschlacken und die Darmflora aufzubauen ist die **Darmkur clean I+II von hajoona**, hier wird sanftest und alltagstauglich gereinigt und dann mit 24 lebenden Darmbakterienstämmen die Darmflora aufgebaut und unterstützt!

## **Tipp # 10 - regelmäßige Bewegung**

Ohne Bewegung ist es nicht wirklich möglich fit und gesund zu bleiben, auch wenn man sich noch so gut ernährt.

Besonders gut für uns und unsere Energie ist Bewegung in der Natur, im Grünen. Das Grün entspannt die Leber, unser Stressorgan ganz besonders!

Ich spreche bei regelmäßiger Bewegung jetzt gar nicht von Fitnesscenter, stundenlangen Workouts und Radtouren. Es geht um die Bewegung, die sich auch wunderbar in den Alltag einbauen lässt, wie die Kinder zu Fuß von der Schule abzuholen, 2 Stationen zu Fuß gehen, anstatt die Straßenbahn oder den Bus zu nehmen, Treppen steigen statt Aufzug fahren, zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen gehen und Dinge erledigen ...

Natürlich ist es wunderbar, wenn 2 - 3 x pro Woche laufen, schwimmen, radeln, Yoga oder einfach einen Abendspaziergang möglich ist, doch ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es vor allem mit Kindern nicht immer so leicht geht, wie frau möchte.

Daher auch hier in kleinen Schritten an das Ziel herantasten, aber regelmäßig!

Ich halte es auch für wichtig, dass man eine Bewegungsform findet, die Spaß macht und worauf man sich freuen kann. Wenn man sich ständig zum Laufen gehen quälen muss, wird das nicht zielführend sein.

Es gibt so vieles, wie walken, tanzen, turnen, diverse Yoga-Arten, Tai Chi, Chi Gong, Kung Fu, Karate, Pilates, Cantienica – Training, schwimmen, radeln, Einrad fahren, wandern, Skitouren gehen, Schneeschuh wandern, rudern, Golf, ...

Ich habe mein tägliches, 15-minütiges, auf CD geführtes Cantienica-Training und Bogen schießen für mich entdeckt. Ich peppe es zwischendurch mit Bikram-Yoga und Chi Gong und ‚Tratscherl-Walken‘ mit Freunden auf. Dabei treffe ich Freunde nicht im Kaffeehaus, sondern wir plaudern, während wir eine Runde durch den Wald oder sonst wo spazieren gehen!

Meine große Tochter hat auch vieles ausprobiert und jetzt schwimmen für sich entdeckt. Sie liebt es, diese Bewegung machen zu können, wann ihr danach ist und geht sogar oft in Schullücken am Nachmittag ihre 30 Minuten schwimmen.

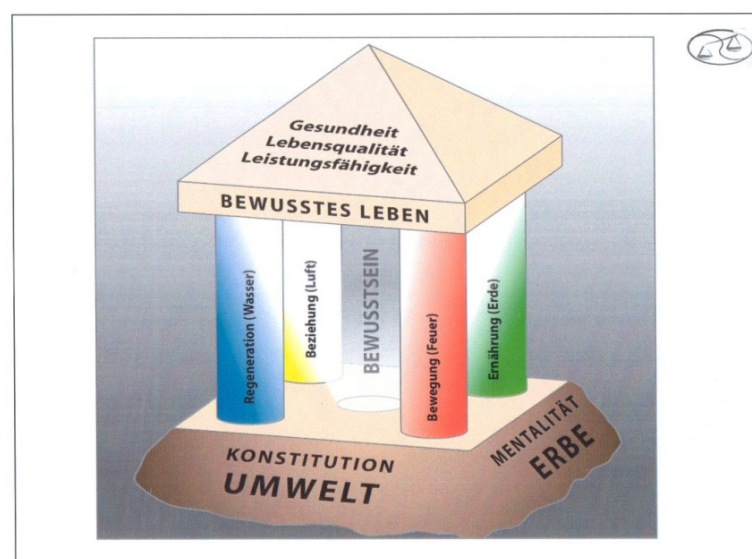
Also egal was man tut, es muss Freude bereiten, das ist das Wichtigste!

## ... und – ganz wichtig - die 5 Säulen der Gesundheit nicht vergessen!!!

Ernährung ist enorm wichtig, weil sie unser Treibstoff ist! Wenn jedoch das Umfeld, die Emotionen und der seelische Zustand nicht zufriedenstellend sind, wird die beste Ernährung uns nicht dazu bringen, gesund zu sein und uns rundum wohl zu fühlen. Mir gefällt das Bild der 5 Säulen sehr gut, weil sie zeigt, dass die Ernährung nur EIN Bein ist, das zur Gesundheit beiträgt, wenn auch ein sehr wichtiges! ;-)

Die Grundlage des Tempels ist unsere Konstitution, was wir von unseren Eltern mitbekommen haben. Daraus ergibt sich oft, wie viel jemand auf sich achten muss, um fit und gesund zu sein. Es gibt Menschen mit einer ‚Rossnatur‘, die alles zu schaffen scheinen. Auch sie müssen irgendwann mehr auf sich aufpassen, wenn sie gesund bleiben wollen. Also besser zu früh, als zu spät!

Neben der ausgewogenen Ernährung gibt es noch die Säulen ‚Bewegung‘, ‚Regeneration‘ (der Schlaf) und ‚Beziehungen‘. Wie viele Menschen brennen aus, weil sie in ihren Familien ständig nur geben, in der Firma gemobbt werden oder in einer unglücklichen Beziehung leben. Diese Beziehungen zu seiner Familie, seinem Partner, seinen Nachbarn usw. sind mit ‚Beziehungen‘ gemeint. Die mittlere Säule ist das ‚Bewusstsein‘ – damit ist die persönliche Einstellung zum Leben und den Dingen, die einem widerfahren, gemeint. Auch diese spielen eine sehr große Rolle!! Sehe ich das Glas halb voll oder halb leer??



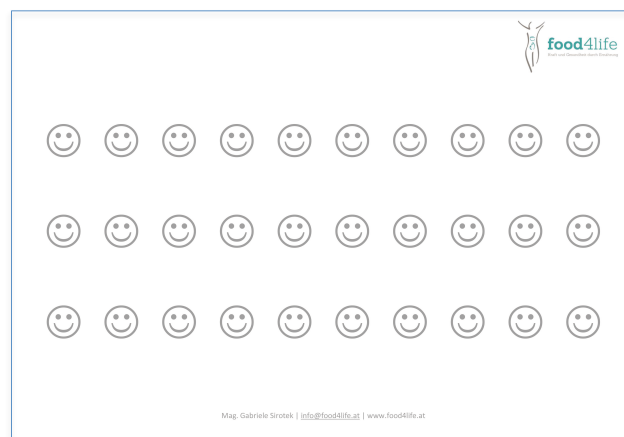
(aus „Die Säulen der Gesundheit“ von Dahlke, Preiml und Mühlbauer)

## Mein Vorschlag...

Fang' gleich heute noch mit der **schrittweisen Umsetzung der 10 Tipps** an – einen nach dem anderen, ganz in deinem Tempo!

- ✓ Meine **Smiley-Liste** hilft dir, auf spielerische Art und Weise neue Gewohnheiten zu schaffen und so schrittweise unser Verhalten zu verändern. Verwende für jede neue Gewohnheit eine Liste und markiere jeden Tag einen Smiley.

Unser Gehirn braucht ca. 30 Tage, um aus einer neuen Tätigkeit eine Gewohnheit zu machen! Nicht vergessen - die kleinen Etappensiege zwischendurch feiern!



- ✓ Eine gute Unterstützung ist auch die **STOP/GO - Liste**: dafür knickst du ein A4-Blatt der Länge nach und schreibst auf die dadurch entstehende linke Seite alle Gewohnheiten, die du ändern, verbessern, optimieren möchtest!

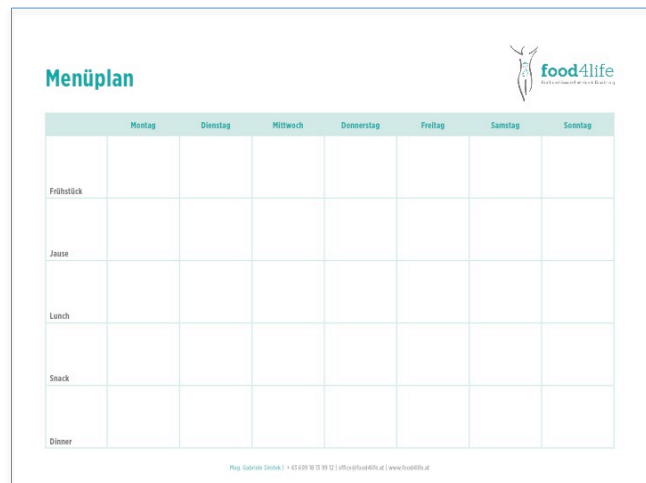
Auf der rechten Seite schreibst du dann daneben, was deine neue, adaptierte Gewohnheit sein soll. Diese kannst du dann wunderbar anhand der Smiley-Liste umsetzen. Unser Gehirn kann kein Vakuum ertragen, kein leeres Zeitfenster, eine ‚Gewohnheitslücke‘...

Wenn eine ‚schlechte‘ Gewohnheit weg ist, füllt sie unser Kopf unbewusst mit einer anderen auf, die nicht unbedingt für uns optimaler sein muss. Daher ist es wichtig, diese Entscheidung anhand der STOP/GO -Liste bewusst zu treffen.



- ✓ Die **Menüplanungsliste** ist eine tolle Sache, wenn du beginnen möchtest, deine Ernährung, deinen Einkauf,... zu planen. Auch wenn es sehr banal klingt, sparst du dir damit sehr viel Zeit, Geld und Nerven! Du kaufst automatisch weniger ein, weil du ja genau weißt, was du brauchst!

Auch diese Listen sind mit in deinem Wohlfühlpaket. Es reicht vorerst ja eine geplante Mahlzeit oder ein Tag, an dem etwas anders gemacht wird als bisher. ;-)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Jause							
Lunch							
Snack							
Dinner							

Mag. Gabriele Dörfler | +43 699 10 70 12 | office@food4life.at | www.food4life.at

Wenn du Ideen für deine wöchentliche Menüplanung brauchst, dann kann ich dir meine Online - Lieblingsrezeptesammlung und Mitgliederseite [www.gesunde-Familien-kochen.com](http://www.gesunde-Familien-kochen.com) sehr ans Herz legen.

Hier habe ich von Anfang an für jede Jahreszeit einen Menüpläne erstellt und seit März 2017 kommt monatlich ein neuer, zur Saison passender, Wochenplan dazu, den du auch an deine Bedürfnisse anpassen und dann ausdrucken kannst.

Auch findest du da natürlich jede Menge Infos und Tipps rund um gesunde Ernährung und familienfreundliche und erprobte Rezepte, die auch monatlich mehr werden. Wenn dir mein Geschmack entspricht, dann ersparst du dir in Zukunft stundenlanges Suchen von Informationen und Rezepten im Internet und in Kochbüchern. Du schöpfst aus meinem persönlich angesammelten Repertoire.

Du kannst diesen übersichtlichen und - vor allem - werbefreien Mitgliederbereich natürlich testen – für nur € 1,- im ersten Monat. Danach verlange ich einen monatlichen Beitrag von ein paar Euros. Dieser Beitrag wird mit steigendem Inhalt jährlich für Neueinsteiger mit ansteigen. Wenn



## Ich liebe Zitate, ...

...sie bringen viel Weisheit mit wenigen Worten auf den Punkt:

**Wenn Du immer wieder das tust,  
was Du immer schon getan hast,  
dann wirst Du immer wieder das bekommen,  
was Du immer schon bekommen hast.  
Wenn Du etwas anderes haben willst,  
musst Du etwas anderes tun!  
Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt,  
dann tu etwas völlig Anderes -  
statt mehr vom gleichen Falschen!**

*Paul Watzlawick, Philosoph, 1921 – 2007*

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der ersten Schritte!

Gesunde Grüße,

**Gabriele Sirotek**



## Impressum

### Kontaktadresse

food4life - Mag. Gabriele Sirotek  
Breitenfurterstrasse 372c  
1230 Wien  
info@food4life.at  
+43 699 18 13 99 12

### Rechtlicher Hinweis

Mag. Gabriele Sirotek hat alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem eBook zur Verfügung gestellten Informationen zur Zeit der Bereitstellung richtig sind. Eine Garantie für Vollständigkeit, Richtigkeit und letzte Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden, weder für das vorliegende eBook noch für die Website, Links oder andere Inhalte, die entweder direkt oder indirekt von der Webseite [www.food4life.at](http://www.food4life.at) verwendet werden.

Informationen und Empfehlungen wurden sorgfältig geprüft. Sie sind unverbindlich und dienen allein zur allgemeinen Information. Die Nutzung des eBooks von Gabriele Sirotek sowie die Umsetzung von Ratschlägen oder übrigen Angaben erfolgt auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere auch für Folgeschäden wird vollumfänglich ausgeschlossen.

Sofern nichts anderes angegeben, liegt das Urheberrecht aller im eBook und auf der Webseite [www.food4life.at](http://www.food4life.at) bereitgestellten Dokumente bei Frau Mag. Gabriele Sirotek. Der gesamte Webauftritt unterliegt der österreichischen Gesetzgebung über Urheberrechte und geistiges Eigentum. Alle Rechte sind vorbehalten.

### Haftung für Links

Verweise und Links auf Webseiten Dritter liegen außerhalb unseres Verantwortungsbereichs. Es wird jegliche Verantwortung für solche Webseiten abgelehnt. Der Zugriff und die Nutzung solcher Webseiten erfolgen auf eigene Gefahr des Nutzers oder der Nutzerin.

### Urheberrechte

Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien auf der Website gehören ausschließlich Mag. Gabriele Sirotek oder den speziell genannten Rechtsinhabern. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.

*Titel des Buches:*

„food4life - Die 10 wichtigsten Tipps für eine bekömmliche und gesunde Ernährung“

*Name des Autors:* Mag. Gabriele Sirotek

*Copyright:* © 2014 Gabriele Sirotek

*published by:* [www.food4life.at](http://www.food4life.at)

Wien, am 17.09.2018