

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

SARAH TARDY
Gesundheits- + Mikronährstoff-Coach



7 lokale Superfoods

für mehr Energie +
Gesundheit

Superfoods sind besonders nährstoffreiche Lebensmittel. Sie enthalten eine besonders hohe Anzahl an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen oder wertvollen Fettsäuren. Diese Nährstoffe unterstützen unser Immunsystem, wirken antioxidativ und entzündungshemmend. Der hohe Gehalt dieser unterschiedlichen Inhaltsstoffe gibt den entsprechenden Lebensmitteln den passenden Namen Superfood.

Superfoods müssen nicht aus Übersee kommen, es gibt eine ganze Reihe heimischer Gemüse und Früchte, die günstig, nährstoffreich und zusätzliche gesundheitliche Vorteile haben.

7 davon hab ich dir hier zusammengestellt.

CHAMPIGNONS

Fakten

- Champignons sind reich an Niacin Pantothensäure, Phosphor, Riboflavin und Vitamin B6.
- Pilze stärken das Immunsystem und enthalten sogenannte Angionesehemmer, das heißt sie können Tumorstadium, Fettzellenwachstum und Entzündungen verhindern. Die stärkste Wirkung haben rohe Champignons.

Gut zu wissen

- Verwende frische Pilze, die gut riechen und nicht schimmelig sind. Du kannst auch den Stiel essen.
- Lagere Pilze im Kühlschrank. Wenn sie in Plastik verpackt sind, unbedingt auspacken und offen lagern,
- Champignons kann man auch roh essen.

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Einfach einen Pilz in dünne Scheiben schneiden und über dein Essen geben.
- Oder mache diesen leckeren Pilzsalat, der lässt sich schnell und einfach zubereiten und hält sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank. Du kannst ihn als Beilage essen oder einfach einen Löffel über dein Essen geben.



ROTKOHL

Fakten

- Rotkohl ist voller Antioxidantien, hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und K, und ist reich an sekundären Pflanzenstoffen
- All diese Inhaltsstoffe unterstützen dein Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

Gut zu wissen

- Die immunstärkende Wirkung maximiert sich, wenn du den Kohl erst klein schneidest oder hobelst und vor der Weiterverwendung 40 Minuten stehen lässt.

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Mach einen einfachen Krautsalat oder diesen hier und iss den Salat als Beilage
- Oder streu dir einfach etwas gehobelten Kohl über dein Essen.

HANFSAMEN

Fakten

- Diese Kraftwerke enthalten 10g vollwertiges Protein in nur 3 Esslöffeln.
- Proteinreiche Lebensmittel halten lange satt, unterstützen den Muskelaufbau und dein Immunsystem.

Gut zu wissen

- Schau nach geschälten Hanfsamen, die sind einfacher zu verdauen und milder im Geschmack als ganze Hanfsamen.
- Konventionell hergestellte Hanfsamen sind arm an Pestiziden und, wenn du kein bio kaufen möchtest, eine gute Alternative.

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Streu 1-2 Teelöffel über dein Essen
- Geb 1 EL in deinen Smoothie, bevor du ihn pürierst
- Füge deinem Gebäck 4-5 EL hinzu

SPROSSEN

Fakten

- Sprossen sind eiweiß und enzymreich. Bei der Keimung vervielfacht sich ein Großteil der gespeicherten Nährstoffe: der Eiweißgehalt um bis zu 30% und die Enzyme um die 1000%.
- Die Verfügbarkeit von Chlorophyll, Ballaststoffen, B-Vitaminen, und der Vitamine C, E und K nehmen enorm zu.

Gut zu wissen

- Enzyme helfen dabei, die aufgenommene Nahrung zu verdauen und nehmen wichtige Nährstoffe aus Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Pflanzenfasern auf.
- Sprossen lassen sich einfach selbst ziehen.

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Einfach ein bis zwei Teelöffel über dein Essen geben.



KÜRBISKERNE

Fakten

- Kürbiskerne sind reich an Magnesium, Eisen und Zink.
- Sie reduzieren Entzündungen, stärken dein Immunsystem und sorgen für mehr Konzentration.

Gut zu wissen

- Kürbiskerne schmecken pur und geröstet sehr lecker. Du kannst sie im Herbst auch selbst herstellen, wenn du z.B. gerne Kürbissuppe isst. Wirf die Kürbiskerne nicht weg, sondern befreie sie vom Fruchtfleisch und trockne sie im Ofen.

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Röste eine Tasse Kürbiskerne und streu sie über dein Essen
- Verwende sie als Snack.
- Oder macher [diesen leckeren Zucchinisalat mit Kürbiskernen](#) und iss ihn als Beilage.



GRÜNES BLATTGEMÜSE

Fakten

- Grünes Blattgemüse zählt zu den gesündesten Lebensmitteln, aufgrund des hohen Anteil an Chlorophyll, das stark basenbildend und antikarzinogen wirkt. Es hilft beim Aufbau von roten Blutkörperchen, erhält den Sauerstoffgehalt im Blut und bindet giftige Schwermetalle.

Gut zu wissen

- Chlorophyll wird beim Erhitzen zerstört, daher sollte grünes Blattgemüse roh gegessen werden.
- Salat sollte in der Regel bio sein, da konventioneller Salat oft mit Pestiziden belastet ist.

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Am einfachsten als Salat oder im Smoothie.
- Ich esse, wann immer es geht, ein paar Blätter Salat zu meinem Essen. Den Salat wasch ich vor und nimm mir einfach ein paar Blätter, die ich so zum Essen dazu esse, ohne Salatsoße.
- Auf dem Butterbrot zwischen Brot und Belag.



BEEREN

Fakten

- Beeren gehören zu den gesündesten Obstsorten, da sie im Vergleich zu anderen Obstsorten durchschnittlich fast zehnmal so viele Antioxidantien enthalten.
- Sie können den Blutdruck senken, Atherosklerose mildern, stimulieren Serotonin und Östrogenrezeptoren und verringern die Häufigkeit von Infektionen, außerdem stärken sie das Herz.

Gut zu wissen

- Beeren sollten idealerweise immer in Bio-Qualität gekauft werden, da sie oft sehr belastet sind.
- Ich verwende Bio-TK Beeren, so kann ich einfach 1-2 EL entnehmen, ohne dass der Rest verdirbt

So kannst du dein Essen damit optimieren

- Pepp deinen Joghurt mit 1-2 Esslöffeln Beeren auf.
- Streu dir ein paar Beeren über deinen Salat.
- Iss sie als Snack.

7 lokale Superfoods

- **CHAMPIGNONS**
- **ROTKOHL**
- **HANFSAMEN**
- **SPROSSEN**
- **KÜRBISKERNE**
- **GRÜNES BLATTGEMÜSE**
- **BEEREN**

Ich hoffe, du kannst ein paar neue Tipps für dich mitnehmen! Wenn du direkt noch mehr in die Umsetzung kommen möchtest, hol dir meinen Onlinekurs:



Kick-Start für mehr Energie nach dem Essen

Was du unbedingt wissen musst, egal, ob du dich vegan, vegetarisch, paleo oder "normal" ernährst!

Ich erkläre dir, worauf es bei der Ernährung ankommt, damit du dich wieder fit und voller Energie fühlst, nach dem Essen und den ganzen Tag über. Du bekommst meine Werkzeuge, mit denen du deine Energie zurück gewinnst und langfristig gesund bleibst.

Deine Vorteile

- Du weißt, wie du dir gesundes und leckeres Essen zubereitest, auch wenn's mal schnell gehen muss.
- Du hast wieder mehr Energie für die schönen Dinge im Leben und fühlst dich den ganzen Tag über fit.
- Du verlierst nebenbei das ein oder andere Kilo - ohne zu hungern.
- Du hast mehr Zeit, da du nicht alle 2 Stunden essen musst.
- Deine Nerven sind stärker und du hast mehr Geduld.

Was kostet es dich, wenn du jetzt nichts änderst? Gute Tage an denen du dich fantastisch fühlst. Langfristig deine Gesundheit. Du hast die Wahl! Entscheide dich jetzt, etwas Gutes für dich zu tun. Warte nicht auf bessere Zeiten, sondern entscheide dich für mehr Gesundheit und Spaß im Leben.

Hol dir jetzt den Kurs!



"Gesundheit ist die Beziehung zwischen Dir und Deinem Körper"

(Terri Guillemets)

Hallo meine Liebe,
herzlichen Dank, dass du meinen Newsletter abonniert hast. Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit begleiten zu dürfen.



Ich bin Sarah und brenne für das Thema Gesundheit!

Als ganzheitliche Gesundheitscoachin und Expertin für Mikronährstoffe habe ich meine Leidenschaft gefunden. Ich unterstütze Menschen auf ihrer Gesundheitsreise zu einem Leben voller Energie, Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Ohne strenge Regeln und Begrenzungen.

Ich selbst war eigentlich immer recht gesund, abgesehen von den jährlichen Erkältungen, den Energie Abfällen nach dem Essen und starken Menstruationsschmerzen.

Meine Eltern waren es jedoch nicht. Sie waren chronisch krank (Magengeschwüre und Depressionen) und starben beide viel zu früh. Mein Stiefvater mit 50 Jahren an einem Herzinfarkt und 9 Jahre später meine Mutter an Krebs mit erst 57 Jahren.

Jedoch eine Frage stand während den ganzen Zeit nie wirklich im Raum: Wie bleibe ich gesund und was genau braucht es, um gar nicht erst krank zu werden?

Und genau dieses Thema lässt mich seitdem nicht mehr los und hat mich dazu bewegt, mich mit sämtlichen Gesundheitsthemen und unterschiedlichen Lebensstilen zu befassen. Ich habe unzählige Bücher gelesen, mir Dokumentationen und Studien angeschaut, um zu verstehen, welchen Einfluss die verschiedenen Ernährungsformen auf unsere Gesundheit haben.

Mein Wunsch und Ziel ist es, die Einstellung zum Thema Gesundheitsvorsorge in den Köpfen der Menschen zu verändern.

2018 beendete ich meine Ausbildung zum ganzheitlichen Gesundheitscoach am Institut für integrative Ernährung in New York. Und 2023 folgte eine Weiterbildung zum Mikronährstoffcoach, mit der Spezialisierung auf Frauengesundheit.

Jetzt biete ich dir an, von meinem Wissen, meiner Erfahrung und meiner Leidenschaft für das Thema Gesundheit und Vorsorge zu profitieren.

DEIN WEG ZU MEHR ENERGIE UND GANZHEITLICHER GESUNDHEIT

Bist du oft erschöpft und fühlst dich ausgelaugt? Du suchst nach einem Konzept für langfristige Gesundheit?

Du jonglierst zwischen Karriere, Familie und sozialen Verpflichtungen, und dabei bleibt deine eigene Gesundheit oft auf der Strecke. Ständige Müdigkeit, Energielosigkeit und körperliche Beschwerden sind die Folgen. Aber was wäre, wenn du all diese Probleme lösen und deine Energie zurückgewinnen könntest?

Stell dir vor, du hättest:

- Mehr Energie und Vitalität: Jeden Tag mit Schwung und Tatkraft beginnen.
- Weniger Müdigkeit und Schmerzen: Dich endlich wieder frei und unbeschwert bewegen können.
- Eine stabile Gesundheit: Langfristig fit und gesund bleiben, um dein Leben in vollen Zügen genießen zu können.

Als zertifizierte Gesundheits- und Mikronährstoffcoachin bin ich hier, um dich auf diesem Weg zu begleiten. Mein ganzheitlicher Ansatz umfasst drei wesentliche Komponenten, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen, wieder mehr Energie zu haben und langfristig gesund zu bleiben

DAS FUNDAMENT: ZELLGESUNDHEIT

Deine Gesundheit beginnt auf Zellebene. Viele Menschen leiden unter stillen Entzündungen und einem Mangel an Omega-3 Fettsäuren, was zu Müdigkeit und anderen gesundheitlichen Problemen führt. Das heißt, wenn wir uns um unsere Zellen kümmern, haben wir einen riesigen Hebel für unsere Gesundheit!

- **Optimale Zellfunktion:** Wir sorgen dafür, dass Nährstoffe effizient in deine Zellen gelangen und Abfallstoffe ausgeschieden werden.
- **Nährstoffversorgung:** Unsere moderne Ernährung deckt oft nicht den Bedarf an wichtigen Nähr- und Ballaststoffen. Ich helfe dir, deine Zellen mit allem zu versorgen, was sie brauchen.

 [Erfahre hier mehr über Omega-3 und Zellgesundheit und mach dir einen unverbindlichen Termin aus](#)

DAS GERÜST: BLUTZUCKERREGULIERUNG

Unabhängig davon, ob du vegan, vegetarisch oder "normal" isst, ist eine stabile Blutzuckerversorgung entscheidend für deinen Energielevel.

Blutzuckerstabile Ernährung: Lerne in meinem Onlinekurs "Kickstart für mehr Energie nach dem Essen", wie du durch eine ausgewogene Ernährung deinen Blutzucker stabil hältst und dadurch mehr Energie erhältst.

 [Zum Onlinekurs "Kick-Start für mehr Energie nach dem Essen"](#)

DIE MAUERN: GANZHEITLICHE LEBENSBEREICHE

Gesundheit ist mehr als nur Ernährung. Auch Stressmanagement, Schlaf, soziale Kontakte und Bewegung spielen eine große Rolle.

- **Stressbewältigung und erholsamer Schlaf:** Entwickle Strategien, um Stress zu reduzieren und besser zu schlafen.
- **- Soziale Beziehungen und Bewegung:** Verstehe die Bedeutung von sozialen Kontakten und regelmäßiger Bewegung für dein Wohlbefinden.

 [Erfahre hier mehr über mein 1:1 Coaching](#)