MONATLICHER NEWSLETTER · OKTOBER 2026

Herbst
kraft

Comfort Food gesund · Herz-gesunde Ernährung · Hormone & Ernährung · Cortisol-Balance



SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

WÄRMENDES ESSEN IM HERBST

Comfort Food gesund gedacht

Warum dein Körper jetzt nach Wärme verlangt – und wie du sie ihm gesund gibst.

Sobald die Tage kühler werden, sehnt sich dein Körper nach Wärme. Eintöpfe, Aufläufe, dampfende Suppen – das ist kein Komfortverlangen, sondern eine biologische Anpassung. Wärmendes Essen unterstützt Verdauung und Kreislauf, gerade wenn die Temperaturen schwanken.

Comfort Food muss dabei nicht schwer und ungesund sein. Mit Wurzelgemüse, guten Fetten und Hülsenfrüchten zauberst du Gerichte, die wärmen und nähren – ohne danach in den Foodkoma zu fallen. Der Trick: eine Basis, die sich vielseitig weiterverarbeiten lässt, damit Kochen im Herbst nicht zur täglichen Grübelei wird.



Saisonale Helden im Oktober

- **Kürbis:** Hokkaido, Butternut – Beta-Carotin, Kalium, wenige Kalorien.
- **Wurzelgemüse:** Pastinake, Karotte, Petersilienwurzel – langanhaltend sättigend.
- **Rote Bete:** Folsäure, Eisen, Nitrate fürs Herz.
- **Äpfel & Birnen:** Pektin für die Darmgesundheit.
- **Pilze:** Vitamin D, Selen, Immunsystem-Booster.

Gesunde Wärme-Strategien

- **Gewürze nutzen:** Ingwer, Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel.
- **Bone Broth oder Gemüsebrühe** als wärmende Basis.
- **Eintöpfe** mit Linsen oder Bohnen – sättigen lange.
- **Warmes Frühstück:** Porridge mit Apfel und Zimt.

MEIN TIPP

Koche einmal pro Woche einen großen Topf Eintopf. Du sparst Zeit, isst nährstoffreich und hast für mehrere Tage warmes Essen. **Wie daraus ein ganzer Meal-Prep-Sonntag wird, zeige ich dir Schritt für Schritt in einem Video auf meinem YouTube-Kanal.**

REZEPTIDEEN FÜR KALTE TAGE

5 Comfort-Food-Ideen, die trotzdem guttun

Wärmend, sättigend und mit wenig Aufwand gemacht – perfekt für die kommenden Wochen.

Cremige Kürbissuppe

Mit Kokosmilch, Ingwer und einem Spritzer Zitrone – in 20 Minuten fertig und wunderbar wärmend.

Gebackener Camembert

Mit Preiselbeeren und Walnüssen – ideal für einen gemütlichen Abend zu zweit oder mit Freunden.

Gebackener Feta

Mit Cherrytomaten, Olivenöl und Kräutern im Ofen gebacken, dazu Vollkornbrot oder Ofengemüse.

Linsen-Eintopf

Sättigend, eiweißreich und ideal zum Vorkochen – schmeckt am Folgetag sogar noch besser.

Herzhafter Gemüseeintopf

Wurzelgemüse, Kartoffeln und Kräuter, langsam geschmort – die Basis für eine ganze Woche.

Guter Nebeneffekt: alle fünf Ideen lassen sich problemlos in größeren Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren.

WAS DEIN HERZ BRAUCHT

Herz-gesunde Ernährung

Die Lebensmittel, die deine wichtigste Pumpe stark halten.

Im Herbst werden Herz-Themen wichtiger – die Temperaturen schwanken, der Kreislauf passt sich an, und für viele beginnt jetzt die jährliche Erkältungswelle. Eine herzgesunde Ernährung ist gleichzeitig eine immunstärkende Ernährung, denn beide Systeme profitieren von denselben Nährstoffen.

Hinzu kommt: Mit den kürzeren Tagen sinkt bei vielen die Bewegung im Alltag, während gleichzeitig deftigere, fettreichere Gerichte auf den Tisch kommen. Genau das macht den Oktober zu einem guten Monat, bewusst gegenzusteuern – nicht mit Verzicht, sondern mit den richtigen Schwerpunkten.

Das Schöne: Die Lebensmittel, die dein Herz liebt, schmecken auch noch gut und passen genauso gut in einen wärmenden Herbstteller wie die Comfort-Food-Ideen von nebenan.



Die Herz-Champions

- **Omega-3 Fettsäuren:** fetter Fisch (Lachs, Makrele), Leinöl, Algen.
- **Olivenöl extra vergine:** 2 Esslöffel täglich – mediterrane Studien-Basis.
- **Nüsse:** 30 g pro Tag senken Cholesterin und Entzündungen.
- **Beeren:** Polyphenole schützen die Gefäße.
- **Dunkles Blattgemüse:** Nitrate aus Spinat und Rucola weiten die Gefäße.
- **Hülsenfrüchte:** Ballaststoffe binden Cholesterin.

Was du reduzieren darfst

- Zuckergesüßte Getränke – sie sind die größten Treiber von Herzerkrankungen.
- Trans-Fette aus stark verarbeiteten Lebensmitteln.
- Übermäßig Wurst und verarbeitetes Fleisch.
- Stress und Bewegungsmangel – beide wirken auf das Herz wie eine schlechte Diät.

SO SIEHT ES IN DER PRAXIS AUS

Ein herzgesunder Tag im Oktober

Vier Mahlzeiten, die zeigen, wie einfach sich die Herz-Champions in den Alltag einbauen lassen.

Frühstück:
Porridge mit Walnüssen, Zimt und Beeren – Ballaststoffe und Polyphenole zum Start.

Mittag:
Linsensalat mit Rucola, Olivenöl und gerösteten Kernen.

Abend:
Ofenlachs mit Rosenkohl und Süßkartoffel – Omega-3 und Nitrate kombiniert.

Snack:
Eine Handvoll Nüsse oder ein Apfel mit etwas Mandelmus.

Der Effekt: kleine, wiederholbare Entscheidungen, die sich über Wochen zu einem spürbaren Unterschied summieren.

DIE FEINEN STELLSCHRAUBEN

Hormone & Ernährung

Wie das, was du isst, deine Hormonbalance prägt.

Hormone sind die Botschafter deines Körpers. Sie steuern Stimmung, Energie, Verdauung, Gewicht, Schlaf und Libido – und sie reagieren sehr sensibel auf Ernährung. Konkret heißt das: Cholesterin und gesunde Fette sind die Ausgangsstoffe, aus denen dein Körper Sexual- und Stresshormone herstellt; Eiweiß liefert die Bausteine für Botenstoffe wie Insulin; und Mikronährstoffe wie Jod und Selen steuern, wie gut deine Schilddrüse arbeitet.

Isst du sehr unregelmäßig oder stark zuckerhaltig, schwankt dein Blutzucker stark – und mit ihm Insulin und in der Folge auch Cortisol. Im Herbst lohnt sich außerdem ein Blick auf Schilddrüse, Nebennieren und Geschlechtshormone, denn alle drei reagieren auf den Lichtwechsel und die kürzeren Tage.



Was Hormone brauchen

- **Gute Fette:** Cholesterin ist Vorstufe vieler Hormone (Avocado, Nüsse, Eier, Olivenöl).
- **Eiweiß:** ohne Bausteine keine Hormonsynthese – 1,2 g pro kg KG.
- **Selen & Jod** für die Schilddrüse: Paranüsse, Algen, Fisch.
- **Magnesium:** an über 300 Enzymreaktionen beteiligt, viele hormonell relevant.
- **Bitterstoffe:** regen die Leber an, die Hormone abbaut.

Was Hormone stört

- **Zucker:** Insulin-Achterbahn stört Östrogen, Cortisol, Schilddrüse.
- **Alkohol:** belastet die Leber, dort werden Hormone abgebaut.
- **Chronischer Stress:** Cortisol dominiert, andere Hormone leiden.
- **Pestizide & Weichmacher:** viele wirken östrogenartig.

WANN ÄRZTLICH ABKLÄREN

Bei Zyklusproblemen, dauerhaft niedriger Energie, plötzlicher Gewichtszunahme oder Stimmungseinbrüchen – lass deine Hormone einmal medizinisch checken.

PRODUKTEMPFEHLUNG · SUNDAY NATURAL



Sunday Vitamin D3

5000 I.E., vegan – für Energie, Schilddrüse und Hormonhaushalt gerade in der dunklen Jahreszeit.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: **TAN09420**

DAS LEITHORMON DES STRESS

Cortisol & Hormonbalance

Warum dein Stresshormon alles steuert – und wie du es regulierst.

Cortisol ist nicht der Feind. Es weckt dich am Morgen, gibt dir Energie, hilft dir, mit Stress umzugehen. Problematisch wird es nur, wenn es chronisch erhöht bleibt – dann zieht es andere Hormone mit hinunter.

Im Herbst zeigt sich Cortisol-Stress besonders deutlich: Müdigkeit am Morgen, Energietief um 15 Uhr, schlechter Schlaf trotz Erschöpfung.



Anzeichen von Cortisol-Stress

- Müde aufwachen trotz 8 Stunden Schlaf.
- Energietief am Nachmittag, abends wieder wach.
- Heißhunger auf Süßes oder Salziges.
- Konzentrationsschwäche, dünne Geduldsfäden.
- Schwierigkeiten, Gewicht im Bauchbereich zu verlieren.

Was Cortisol senkt

- **Morgenlicht:** 10 Min draußen direkt nach dem Aufwachen.
- **Bauchatmung** 5 Min mehrmals täglich.
- **Sanfter Sport** statt intensiver Workouts.
- **Magnesium** am Abend.
- **Adaptogene:** Ashwagandha, Rhodiola, Reishi.
- **Weniger Koffein** – besonders nach 14 Uhr.

MEIN TIPP

Eine Tasse Pfefferminztee statt Nachmittagskaffee. Pfefferminz wirkt sanft anregend ohne Cortisol-Spike.

PRODUKTEMPFEHLUNG · SUNDAY NATURAL



Sunday Magnesium

Magnesium am Abend – senkt Cortisol und fördert tieferen Schlaf.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: **TAN09420**

OFT ÜBERSEHEN

Frauen, Kohlenhydrate & Cortisol

Ein Zusammenhang, der in Diät-Debatten gerne untergeht.

Kohlenhydrate als Cortisol-Bremse

Kohlenhydrate helfen, Cortisol nach Stress wieder zu senken – kein Gegner, sondern ein Regulator.

Frauen brauchen oft mehr

Durch hormonelle Schwankungen und mehr Alltagsstress ist ihr Bedarf oft größer, als Diäten berücksichtigen.

Wenn Low-Carb zum Stressor wird

Stark reduzierte Kohlenhydrate wertet der Körper als Stress und hebt Cortisol weiter an.

Und mehr Schlaf

Frauen benötigen im Schnitt etwas mehr Schlaf, um Cortisol nachts ausreichend zu regulieren.

Fazit: Bei Dauerstress lieber großzügiger mit Kohlenhydraten und Schlaf, statt beides zu streichen.

JETZT NEU · EINSTEIGERKURS ERNÄHRUNG

Meine Mitgliederwebsite

Drei Säulen. Ein Ort. Alle Werkzeuge für deine Gesundheit.

In meiner Mitgliederwebsite findest du die drei Säulen **Ernährung, Bewegung und Stressmanagement**. Basis- und Einsteigerkurse sind seit September live – jetzt erweitere ich das Angebot.

SÄULE 1

Ernährung

Saisonale Rezepte, Speisepläne, Nährstoff-Wissen, Selbsttests.

Basis · Einsteiger · Fortgeschritten · Profi

SÄULE 2

Bewegung

Trainingspläne, Mobility, Yoga, Anleitungen für jede Tagesform.

Basis · Einsteiger · Fortgeschritten · Profi

SÄULE 3

Stressmanagement

Atem-, Vagus-, Achtsamkeitsübungen, geführte Entspannungsübungen.

Basis · Einsteiger · Fortgeschritten · Profi

DEINE BASISKURSE – JETZT KOSTENLOS STARTEN

Ernährungskurs Basic, Stressmanagementkurs Basic und Bewegungskurs Basic erreichst du alle über deinen Mitgliederbereich:

sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de/mitgliederbereich

JETZT NEU

Einsteigerkurs Ernährung: ab dem **5. Oktober** für dich verfügbar – der nächste Schritt nach dem Basiskurs, mit vertieftem Wissen und mehr Begleitung.



Ein **nährender Oktober**

...voller Suppen, Spaziergänge im Laub und sanfter Hormonbalance. Lass dich tragen vom Rhythmus der Jahreszeit.

Von Herzen, Sarina

KONTAKT

Sarina Kröger · Ernährungsberatung · Bewegung · Stressmanagement

www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de

info@sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de