

Eine Woche, eine Gewohnheit

September 2026

Vier Wochen, vier kleine Ernährungsgewohnheiten. Jede Woche kommt eine dazu — du ziehst sie durch und hakst jeden Tag ab. Keine Verbote, keine Diät: du baust Schritt für Schritt einen Alltag, der von allein funktioniert.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
WOCHEN 1 Ein Glas Wasser nach dem Frühstück		01 Start! Nach dem Frühstück ein großes Glas Wasser	02 Glas schon am Abend vorher hinstellen	03 Wasser vor dem ersten Kaffee trinken	04 Wie fühlt sich dein Vormittag an?	05 Auch am Wochenende: Glas nach dem Frühstück	06 Check: Sitzt die Gewohnheit schon?
WOCHEN 2 Zu jeder Mahlzeit eine Eiweißquelle	07 Eiweiß zum Frühstück: Quark, Skyr oder Ei	08 Eiweißquellen für die Woche einkaufen	09 Mittags Hülsenfrüchte dazu: Linsen oder Kichererbsen	10 Abends Fisch, Käse oder Tofu einplanen	11 Snack mit Eiweiß statt Süßem	12 Wie lange hält die Sättigung?	13 Check: Weniger Heißhunger am Nachmittag?
WOCHEN 3 Beim Getreide nur Vollkorn wählen	14 Brot bewusst als Vollkornbrot kaufen	15 Nudeln in der Vollkornvariante kochen	16 Reis → Naturreis, Bulgur oder Quinoa	17 Haferflocken zum Frühstück ausprobieren	18 Auswärts essen: Wo gibt es Vollkorn?	19 Vorratsschrank prüfen und auffüllen	20 Check: Wie geht es deiner Verdauung?
WOCHEN 4 Jeden Tag Gemüse auf dem Teller	21 Gemüse zum Mittagessen — eine Handvoll reicht	22 Gemüse vorbereiten: schneiden & kühlstellen	23 Eine neue Sorte ausprobieren	24 Rohkost als Snack am Nachmittag	25 Suppe oder Ofengemüse kochen	26 Halber Teller Gemüse beim Abendessen	27 Check: Wie viele Sorten waren es diese Woche?
FINALE Alle vier zusammen	28 Alle vier Gewohnheiten an einem Tag	29 Reflexion: Was war am leichtesten?	30 Mein neuer Alltag ab Oktober				

Warum diese vier

- Wasser:** deckt still den Grundbedarf, bevor der Tag ihn verdrängt.
- Eiweiß:** sättigt länger und stabilisiert den Blutzucker.
- Vollkorn:** mehr Ballaststoffe, langsamer Energieanstieg.
- Gemüse:** Volumen, Vitamine und Farbe auf dem Teller.

So läuft der Monat

- Woche 1:** ungewohnt, du musst noch dran denken.
- Woche 2:** Gewohnheit 1 läuft fast automatisch.
- Woche 3:** Sättigung hält länger, weniger Snacks.
- Woche 4:** vier Gewohnheiten, ein Alltag — ohne Verzicht.

Deine Eiweißquellen

- Quark, Skyr, Joghurt, Käse
- Eier, Fisch, Geflügel, Fleisch
- Linsen, Kichererbsen, Bohnen
- Tofu, Tempeh, Edamame
- Nüsse, Kerne, Hülsenfrucht-Pasta

Was zählt — was nicht

- Zählt:** Wasser, ungesüßter Tee.
- Zählt:** Vollkorn, wenn Vollkorn erste Zutat ist.
- Nicht:** Saft, Limo oder Kaffee als Wasserglas.
- Nicht:** Mehrkornbrot mit gefärbtem Malz.
- Nicht:** Kartoffeln als Gemüseportion.