
Verdauung & Stoffwechsel

Worksheet zum Modul – beobachte eine Woche lang deine Verdauung und erkenne deine wichtigsten Stoffwechsel-Hebel.

DEINE LERNZIELE

- Du verstehst in Grundzügen, wie Verdauung funktioniert.
- Du weißt, welche Faktoren deinen Stoffwechsel beeinflussen.
- Du kennst einfache Maßnahmen, um beides zu unterstützen.

DEINE STOFFWECHSEL-HEBEL

- 1 · Genug essen (nie unter den Grundumsatz)
- 2 · Eiweiß bei jeder Hauptmahlzeit (20–30 g)
- 3 · Krafttraining 2–3× pro Woche
- 4 · Mindestens 7 Stunden Schlaf
- 5 · 3 Liter Wasser am Tag
- 6 · 25–30 g Ballaststoffe pro Tag
- 7 · Bewusst essen ohne Handy/TV

Eine Woche lang nur beobachten — nicht bewerten. Du sammelst Daten über deinen eigenen Körper.

01 Meine Verdauungs-Woche

Eine Zeile pro Tag — kurze Stichworte reichen.

Tag	Völlegefühl / Blähungen?	Stuhlgang (Bristol 1–7)	Auffälligkeiten

Bristol-Skala: 1 = harte Klumpen · 4 = weiche Wurst (ideal) · 7 = wässrig. Nur als grobe Orientierung.

02 Stoffwechsel-Hebel — was mache ich schon?

Kreuze ehrlich an.

- ☐ Ich trinke täglich 3 Liter Wasser
- ☐ Ich schlafe mindestens 7 Stunden
- ☐ Ich mache 2–3× pro Woche Krafttraining
- ☐ Ich esse bei jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle
- ☐ Ich esse 25–30 g Ballaststoffe pro Tag
- ☐ Ich esse bewusst (ohne Handy/TV)
- ☐ Ich bewege mich täglich mindestens 30 Minuten

03

Meine zwei wichtigsten Stellschrauben

Wähle zwei Hebel, an denen du in den nächsten zwei Wochen drehst.

1.

2.

„Mein Stoffwechsel ist nicht langsam — er ist nur schlecht unterstützt.“