

MONATLICHER NEWSLETTER · AUGUST 2026

Sommer leicht & frei

*Auswärts essen ohne Reue · Bewegung ohne Equipment · Echte Erholung ·
Reise-Verdauung*



SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

GENUSS UNTERWEGS

Auswärts essen ohne Reue

Wie du im Restaurant, am Buffet und in der Eisdiele entspannt genießt.

Sommer heißt für viele: spontan essen gehen. Beim Italiener, am Strandkiosk, beim Eis nach dem Spaziergang. Und mit jedem Auswärts-Termin kommt oft das schlechte Gewissen. Dabei muss das gar nicht sein – wer ein paar einfache Prinzipien kennt, kann den Sommer kulinarisch genießen, ohne sich danach schlecht zu fühlen.

Die Wahrheit ist: Es kommt nicht auf den einzelnen Abend an, sondern auf das große Bild. Drei Restaurant-Besuche pro Woche verändern nichts, solange dein Alltag insgesamt nährstoffreich ist.



Im Restaurant entspannt bestellen

- **Mit Gemüse starten:** ein bunter Salat als Vorspeise – das füllt den Magen und reduziert die Lust auf zu viel.
- **Wasser zuerst:** ein großes Glas vor dem Essen reguliert den Appetit.
- **Wähle bewusst eine Genusskomponente** – Pasta ODER Tiramisu, nicht beides.
- **Eiweiß nicht vergessen:** Fisch, gegrilltes Hähnchen oder Hülsenfrüchte sättigen länger.
- **Langsam essen** – nach 20 Minuten meldet das Sättigungsgefühl.

Buffet & Eisdiele

- Erst einmal durchschauen, dann erst auswählen – statt wahllos zu laden.
- Eine kleine Portion, danach kannst du nachholen, wenn du noch Hunger hast.
- Beim Eis: eine Kugel ist Genuss, drei sind Zuckerschock.
- Sorbet ist leichter verdaulich als Sahneeis – beides ist okay.

MEIN TIPP

Plane bewusst 1–2 Genuss-Mahlzeiten pro Woche ein. Das nimmt den Druck raus – du musst nicht ständig perfekt sein, du gönnst dir bewusst.

MEHR INSPIRATION

Ernährung im Urlaub muss nicht perfekt sein – nur alltagstauglich. Für mehr Inspiration schau gerne in mein YouTube-Video „Mein Urlaubsinterview“ rein.

▶ youtube.com/watch?v=ia_gYDwUm1Y

FIT BLEIBEN OHNE STUDIO

Bewegung im Urlaub ohne Equipment

Dein Hotelzimmer wird zum Trainingsraum.

Im Urlaub Bewegung machen heißt nicht: Studio suchen. Mit dem eigenen Körpergewicht und ein bisschen Platz kannst du überall trainieren – im Hotelzimmer, am Strand, im Park.

15 bis 20 Minuten reichen, um den Kreislauf zu aktivieren, die Muskulatur zu fordern und gut in den Tag zu starten. Und: Du belohnst dich danach mit gutem Frühstück und einem klareren Kopf.



15-Minuten-Hotel-Workout

- 5 Minuten Mobility: Schulterkreisen, Hüftöffnung, Katze-Kuh.
- 10 Kniebeugen, 10 Liegestütze (auf Knien wenn nötig), 30 Sek Plank – 3 Runden.
- 5 Minuten Dehnen: Vorbeuge, Drehung, Hüftbeuger.

Wanderroute klug planen

Strecke, Höhenmeter und Schwierigkeit vorher checken – so passt die Route zur eigenen Kondition.

Wetterbericht prüfen und lieber früh am Tag starten, bevor die Mittagshitze kommt.

Immer jemandem Bescheid geben: geplante Route und ungefähre Rückkehrzeit.

Genug Wasser und einen Snack einplanen – pro Stunde etwa 0,5 Liter trinken.

Strand- & Wasser-Optionen

- **Schwimmen** 20–30 Min: das perfekte Sommertraining.
- **Stand-up-Paddling**: trainiert Rumpf und Balance.
- **Strand-Joggen**: anstrengender als auf Asphalt, dafür gelenkschonender im Sand.
- **Lange Spaziergänge** in der Morgenkühle – unterschätzte Herzregulation.

Bei Auto- und Flugreisen

- Alle 2 Stunden 5 Min Pause: aufstehen, dehnen, gehen.
- Im Flugzeug: Fußkreisen, Wadenpumpen, alle 30 Min.
- Beim Ankommen: 10 Min Spaziergang, Beine hochlegen, Wasser trinken.



Sunday Elektrolyte

Hochwertige Elektrolyte – ideal für unterwegs und im Sommer.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: TAN09420

WIRKLICH ABSCHALTEN

Echte Erholung & Digital Detox

Warum drei Tage Nichtstun mehr bringen als zwei Wochen Programm.

Urlaub heißt nicht: mehr Programm als zu Hause. Wenn du jeden Tag eine Sehenswürdigkeit abhakst, eine Tour buchst und abends drei Restaurants vergleichst – dann bist du am Ende erschöpfter als vorher.

Echte Erholung passiert in der Pause. Im Nichts-Tun. Im barfuß-im-Sand-stehen ohne Zeitdruck. Im in-die-Wolken-schauen. Genau diese Momente brauchen Mut – weil unser System gewohnt ist, immer etwas zu machen.



Echte Erholung erlauben

- **Plane bewusst Leerzeit:** 2 Stunden am Tag ohne Plan.
- **Reduziere die Reize:** weniger Bildschirm, mehr Naturklänge.
- **Langsamer essen**, langsamer gehen, langsamer atmen.
- **Lass Langeweile zu** – dort entstehen die besten Ideen.

Digital Detox im Urlaub

- **Handy auf Flugmodus** für 2–3 Stunden pro Tag.
- **Eine feste Mail-Zeit** am Tag, max. 20 Minuten.
- **Social Media-Apps** vom Startbildschirm entfernen.
- **Abends ab 21 Uhr handyfrei** – das schenkt dir tieferen Schlaf.

NIKSEN

Die Niederländer haben ein Wort für bewusstes Nichtstun: „niksen“. Es bedeutet: einfach dasitzen, ohne Ziel, ohne Plan. Studien zeigen, dass dieses Nichtstun Kreativität und Lebenszufriedenheit deutlich steigert.

MAGEN & DARM AUF REISEN

Reise-Verdauung **bleibt entspannt**

So gewöhnt sich dein Bauch sanft an neue Länder und Speisen.

Reisedurchfall, Verstopfung, Blähungen – Reise-probleme im Bauch sind alltäglich. Sie entstehen, wenn dein Mikrobiom plötzlich mit anderen Bakterien, anderem Wasser, anderem Essen konfrontiert wird.

Die gute Nachricht: Du kannst deinen Darm gut auf Reisen vorbereiten. Und im Notfall hast du sanfte, natürliche Helfer dabei.



Vorbereitung 2 Wochen vorher

- **Probiotika** aufbauen: täglich fermentiertes Essen (Sauerkraut, Kefir, Kimchi).
- **Vielfalt** erhöhen: 30 verschiedene Pflanzen pro Woche stärken das Mikrobiom.
- **Bitter & sauer**: Apfelessig, Bitterkräuter regen Verdauungssäfte an.

Im Urlaub

- **Wasser-Vorsicht**: in heißen Ländern nur abgekochtes oder Flaschenwasser.
- **Roh ist Risiko**: erst gewohnt, dann roh probieren.
- **Gewürze nicht meiden** – sie haben antimikrobielle Wirkung.
- **Eine Mahlzeit langsam**: gut kauen schützt vor Reizungen.

Reiseapotheke natürlich

- **Weilerde** bei Durchfall – bindet Toxine sanft.
- **Kohletabletten** als Reserve.
- **Ingwer-Bonbons** gegen Übelkeit.
- **Magnesium** bei Verstopfung – 200–400 mg am Abend.

PRODUKTEMPFEHLUNG · SUNDAY NATURAL



Sunday Flora Essential

Hochwertige Darmflora-Unterstützung – ideal für unterwegs und nach langen Reisetagen.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: TAN09420

DEMNÄCHST · START IM SEPTEMBER

Meine Mitgliederwebsite

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

In meiner Arbeit gibt es drei tragende Säulen: **Ernährung, Bewegung und Stressmanagement**. Ab **September** findest du alles an einem Ort auf meiner neuen Mitgliederwebsite. Discord wird dann abgewickelt.

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*



Genieße deinen August

...ob am See, im Garten oder einfach auf dem Balkon – nimm dir Zeit für die kleinen Sommerfreuden.

Von Herzen, Sarina

KONTAKT

Sarina Kröger · Ernährungsberatung · Bewegung · Stressmanagement

www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de

info@sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de