

Herzlich Willkommen!

Ernährungsberatung

WILLKOMMENSMAPPE

für deine Ernährungsumstellung

Schön, dass du da bist! Ich freue mich so, dich auf deinem Weg zu begleiten. In dieser Mappe findest du alles, was dich unterstützt – für mehr Energie, Leichtigkeit und Freude am Essen.

Dieses kleine Geschenk ist ein Einblick in meine Ernährungsberatung und Therapie – mit einigen antientzündlichen Rezepten, die dir guttun und dich sanft auf deinem Weg unterstützen.

Diätassistentin & Gesundheitspädagogin
Zertifiziert · bis zu 100 % Krankenkassenzuschuss möglich!



Sarah Mörstedt

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie
Sarah Mörstedt · Ebersbacher Weg 31 · 73614 Schorndorf

VDD Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband e.V.

VFED Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

EZert® Plattform qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e.V.

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

kleine Schritte • große Wirkung • bleibe freundlich zu dir



Herzlich willkommen - schön, dass du hier bist

Ernährungsberatung, die wirklich zu dir passt

Vielleicht wünschst du dir mehr Energie, mehr Leichtigkeit und ein entspannteres Verhältnis zum Essen. Vielleicht hast du schon vieles versucht und suchst nun eine Begleitung, die dich wirklich versteht. Genau hier bist du richtig.

Was dich bei mir erwartet

- Du stehst im Mittelpunkt: Keine starren Programme, keine Verbote, keine Schuldgefühle. Wir schauen gemeinsam auf deine Situation, deine Wünsche und deinen Alltag.
- Ganzheitlich und fundiert: Gesundheit, Ernährung, Emotionen, Stress und Alltag gehören zusammen. Wir betrachten alles, was dich beeinflusst.
- In deinem Tempo: Du entscheidest, welche Themen wir angehen, wie schnell du Veränderungen umsetzt und wie lange du begleitet werden möchtest.
- Mit Struktur und Herz: Klare Empfehlungen, alltagstaugliche Pläne und Rezepte – und gleichzeitig viel Verständnis für deine Gefühle rund ums Essen.

Was du konkret erwarten kannst

- Ausführliches Erstgespräch mit ganzheitlicher Anamnese
- Individuelle Berechnung deines Energie-, Protein- und Flüssigkeitsbedarfs
- Persönlicher Ernährungsplan, Mahlzeitenstruktur und Rezeptideen
- Auf Wunsch: BIA-Körperanalyse – Muskelmasse, Körperfett, Viszeralfett, Körperwasser,
- Begleitung bei emotionalem Essen, Stressessen, Heißhunger und Unsicherheiten rund ums Essen
- Beratungsunterlagen, Übungen und praktische Tipps für deinen Alltag

Für wen ist die Beratung gedacht?

- Für dich, wenn du dich wohler in deinem Körper fühlen möchtest
- Für dich, wenn du emotionales Essen oder Stressessen besser verstehen möchtest
- Für dich, wenn du eine medizinische Ernährungstherapie benötigst

So einfach geht es los

1. Du meldest dich bei mir – ganz unverbindlich.
2. Wir lernen uns im Erstgespräch kennen und klären deine Wünsche und Ziele.
3. Wir entwickeln gemeinsam deinen persönlichen Weg – Schritt für Schritt.

Persönlich vor Ort in Schorndorf • Bequem online per Video • Telefonisch • Online Livesprechstunde deutschlandweit möglich • Termin nach Vereinbarung

Sarah Mörstedt • Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie
Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf, Baden-Württemberg • Telefon: 07181 9379055 • Mail: smoerstedt@web.de • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Über mich — schön, dass du da bist

Ich bin **Sarah Mörstedt — Diätassistentin & Gesundheitspädagogin B.A.**, deine Ansprechpartnerin für ganzheitliche Ernährungsberatung und medizinische Ernährungstherapie in Schorndorf — und deutschlandweit per Live-Online-Videoberatung. Bei mir geht es nicht um Verbote oder ein starres Programm. Es geht um dich: deine Geschichte, deinen Alltag, deine Wünsche, deine Gesundheit — und um einen Weg, der wirklich zu dir passt und im Alltag bleibt.

Keine Angst vor der Ernährungsberatung — bei mir geht es behutsam, ohne Druck und in deinem Tempo

Wenn du dich fragst, ob eine Ernährungsberatung das Richtige für dich ist — oder ob du dich dafür schämen musst, wie du gerade isst — dann lies das bitte zuerst: Bei mir musst du **keine Angst haben**. Du wirst nicht bewertet, nicht belehrt und nicht auf die Waage gezwungen. Ich arbeite **behutsam und ohne Druck**. Du erzählst nur so viel, wie du möchtest. Du entscheidest immer selbst, was dein nächster Schritt ist.

Wiegen ist bei mir nur freiwillig. Wenn du nicht gewogen werden möchtest, dann wiegen wir dich nicht. Kein Zwang, kein peinliches Wiegen. Dein Körper, deine Entscheidung. Wenn du möchtest, nutzen wir dein Gewicht als neutralen Orientierungswert — aber nur, wenn du das willst.

Messung von Muskel- und Fettanteil — gratis dabei, wenn du möchtest. Wenn du magst, messe ich zusätzlich deinen Muskel- und Fettanteil (BIA-Messung). Das ist **kostenlos in der Beratung dabei** und hilft uns zu verstehen, was sich wirklich verändert — oft viel mehr als die Zahl auf der Waage. Auch das ist freiwillig: nur wenn du möchtest, nur wenn es dir hilft.

Mir ist wirklich wichtig, dass du **deine eigenen Ziele** erreichst — nicht meine. Ich will dir wirklich helfen: zu verstehen, was dir guttut, was in deinen Alltag passt und was dich langfristig wohler fühlen lässt. Nicht perfekt, nicht streng — sondern passend für dich. Du musst nicht erst „bereit" oder „diszipliniert genug" sein. Komm so, wie du bist. Wir fangen da an, wo du gerade stehst.

„Du musst dich nicht schämen. Du musst dich nicht rechtfertigen. Du darfst einfach anfangen — behutsam, in deinem Tempo, ohne Druck."

Meine Ausbildung, mein Studium & meine Arbeitsweise

Meine fachliche Basis ist meine **Ausbildung als Diätassistentin** mit zertifizierter Qualifikation für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie. Dazu kommt mein **Studium zur Gesundheitspädagogin B.A.** — mit dem Blick dafür, wie Menschen wirklich lernen, Gewohnheiten verändern und dranhalten. Vertieft weitergebildet in **ernährungspsychologischer Beratung**, ganzheitlicher Begleitung bei Erkrankungen und achtsamer, genussvoller Ernährungsumstellung. Regelmäßige Weiterbildung und fachlicher Austausch über meine Mitgliedschaften.

Meine fachlichen Mitgliedschaften

VDD Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband e.V. · VFED Verband für Ernährung und Diätetik e.V. · EZert Plattform qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e.V.

Bis zu 100 %
Kassenbonus möglich

So arbeite ich mit dir

Individuell statt Schema F: Speziell auf dich abgestimmt. Du entscheidest, wie viele Sitzungen du brauchst. **Schneller Therapiebeginn:** Du musst nicht lange warten. **Verständlich & alltagstauglich:** Klare, machbare Schritte. **Mit Herz & ohne Druck:** Wir feiern kleine Erfolge und passen an, wenn etwas nicht passt.

Meine ernährungspsychologische Methode

Essen ist mehr als Nährstoffe: Gewohnheit, Gefühl, Erinnerung, Trost, Belohnung, Stress, Genuss — und manchmal auch Kampf. Meine Methode: **Verstehen statt verurteilen** — warum du isst, wie du isst, bei Frust, Langeweile, Kummer, Ärger, Belohnung, Stress oder zur Entspannung. **Körpersignale wahrnehmen** — Hunger, Sättigung, Völlegefühl und Appetitlosigkeit wieder spüren. **Genussmomente steigern** — Genusstraining und achtsames Essen. **Neue Strategien** — Sport, Entspannungstechniken, Routinen, die zu dir passen. **Hilfe zur Selbsthilfe** — Wissen, Werkzeuge und Sicherheit für deinen nachhaltigen Erfolg.

Mein ganzheitlicher Ansatz & mein Fokus

Ich schaue nicht nur auf den Teller, sondern auf den ganzen Menschen: Körper, Psyche, Alltag, Beruf, Schlaf, Bewegung, Stress, Verdauung, Medikamente, Blutwerte, Familie und Lebenssituation. Schwerpunkt: **entzündungshemmende Ernährung bei Erkrankungen** — u. a. Rheuma / Autoimmunerkrankungen, Darmerkrankungen, Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf-, Hauterkrankungen, Migräne, Gelenkbeschwerden oder Übergewicht — immer in Absprache mit deiner ärztlichen Behandlung, niemals als Ersatz. Viel buntes Gemüse und Obst, Blattgemüse, Beeren, hochwertige Öle, fettreicher Fisch, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Kräuter und Gewürze wie Kurkuma und Ingwer — und bewusst weniger stark verarbeitete Produkte, Zucker, gesättigtes Fett, viel rotes / verarbeitetes Fleisch und Alkohol. Schritt für Schritt, genussvoll, ohne Extreme.

„Du musst nicht perfekt essen, um gesund zu leben. Du darfst Schritt für Schritt lernen, was dir guttut — und dabei genießen."

Kostenerstattung durch die Krankenkasse

Bis zu 100 % Kassenbonus möglich • Vordrucke kostenlos auf der Website

Für zertifizierte Ernährungsberatung und medizinische Ernährungstherapie ist in vielen Fällen eine **Kostenerstattung / ein Zuschuss durch deine Krankenkasse** möglich. Wie hoch der Zuschuss ist, hängt von deiner Krankenkasse und deiner Situation ab — sprich mich gern darauf an, ich kläre das mit dir im Erstgespräch.

So geht es — in 3 Schritten

1. Vordrucke kostenlos herunterladen: Auf **www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de** — in der **Fußzeile** und unter **„Kosten und Erstattung"**. **2. Ärztliche Notwendigkeit klären:** Bei Ernährungstherapie brauchst du in der Regel eine ärztliche Verordnung / Notwendigkeitsbescheinigung. **3. Einreichen & Erstattung erhalten:** Teilnahmebestätigung und Rechnung bei deiner Krankenkasse einreichen. Die Teilnahmebestätigung unterschreiben wir gemeinsam. Kosten & Umfang klären wir transparent vorab — du entscheidest dann in Ruhe.

Achtsame Gedanken für deine Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung ist keine Diät. Sie ist eine Einladung, dich selbst wieder besser wahrzunehmen — freundlich, neugierig und ohne Strenge. Du musst nicht alles auf einmal ändern. Manchmal ist der kleinste Schritt der wichtigste.

„Achtsamkeit heißt: Ich esse nicht nebenbei. Ich schmecke, ich spüre, ich entscheide — in meinem Tempo."

Motivierende Sprüche zum Mitnehmen

• *Klein anfangen ist auch anfangen. Jeder Bissen, den du bewusst genießt, zählt.* • *Du bist nicht undiszipliniert. Du hast nur noch keine Strategie gefunden, die zu dir passt.* • *Genuss ist kein Fehler. Genuss ist ein Teil deiner Gesundheit.* • *Nicht perfekt — sondern passend. Nicht streng — sondern achtsam.* • *Dein Körper ist kein Gegner. Er zeigt dir, was er braucht.*

Was für mehr Wohlbefinden wirklich wichtig ist

Regelmäßigkeit statt Perfektion: Lieber jeden Tag ein kleiner, machbarer Schritt. **Genug essen:** Verzicht macht müde und hungrig. Sättigung und Genuss gehören dazu. **Schlaf, Bewegung & Stress mitdenken:** Wer schlecht schläft oder sehr gestresst ist, isst anders. **Gefühle ernst nehmen:** Wenn Essen Trost oder Belohnung ist, brauchen wir eine Alternative — nicht ein Verbot. **Dranbleiben mit Nachsicht:** Rückschritte sind normal. Freundlich wieder einsteigen — nicht von vorn anfangen.

Dein achtsamer Start — 3 Mini-Rituale für diese Woche

1. Vor dem Essen 3 tiefe Atemzüge. 2. Die ersten 3 Bissen bewusst schmecken — ohne Handy. 3. Nach dem Essen kurz

Bewusstwerden der aktuellen Situation

Bevor wir etwas verändern, schauen wir erst einmal liebevoll hin — ohne Schuld, ohne Scham, ohne „ich habe versagt". Du bist hier, weil dir deine Gesundheit wichtig ist. Das allein ist schon ein wunderschöner erster Schritt. Nimm dir für diese Seite Zeit, in Ruhe. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Wie konnte es zu meinem aktuellen Zustand kommen? — liebevoll hinschauen

Meistens ist es nicht „eine" Ursache. Es ist das Leben: wenig Zeit, viel Stress, Schicht oder viel Sitzen, Familie, Sorgen, wenig Schlaf, Medikamente, Hormone, Schmerzen, Trauer, Überlastung — und Essen war oft das, was schnell Trost, Energie oder eine Pause gegeben hat. Das ist menschlich. Das ist kein Versagen.

Manchmal haben sich Gewohnheiten leise eingeschlichen: schneller essen, nebenbei essen, süß oder salzig, wenn es hektisch wird, abends, wenn endlich Ruhe ist. Manchmal hat der Körper auch einfach mehr gebraucht: mehr Erholung, mehr Schlaf, mehr Pause, mehr Zuwendung.

Was hat in den letzten Monaten / Jahren dazu beigetragen, dass es so gekommen ist? (Bitte liebevoll, nicht streng):

Was habe ich schon gut gemacht? — das darfst du dir selbst sagen

Du hast schon viel geschafft — auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt. Vielleicht kochst du manchmal selbst. Vielleicht trinkst du Wasser. Vielleicht bewegst du dich. Vielleicht kümmerst du dich um andere. Vielleicht hast du schon einmal etwas verändert — und das zählt, auch wenn es nicht geblieben ist.

Das habe ich schon gut gemacht — darauf bin ich stolz:

Das tut mir schon gut und will ich behalten:

Was war eher ungünstig — und was brauche ich stattdessen?

Ungünstig heißt nicht „schlecht". Es heißt: Das hat mir in dem Moment geholfen, aber auf Dauer nicht gutgetan. Zum Beispiel: zu wenig essen und dann Heißhunger, zu spät essen, zu schnell essen, zu wenig schlafen, zu viel Stress ohne Pause, zu wenig Genuss.

Was war für mich eher ungünstig?

Was brauche ich stattdessen — freundlich formuliert? (z. B. mehr Ruhe, mehr Pause, mehr Schlaf, mehr Genuss, mehr Struktur, mehr Unterstützung)

„Du musst dich nicht schämen für deinen Weg. Du darfst ihn jetzt liebevoll weitergehen — in deinem Tempo, mit deinen Ressourcen."

Raum für deine Gedanken — bewusstwerden, was gerade da ist: (bitte groß genug zum Ausfüllen — nimm dir Zeit)

Ressourcenstärkung — was dir hilft, deine Ziele zu erreichen

Ressourcen sind alles, was dich stärkt — in dir und um dich herum. Du hast mehr Ressourcen, als du denkst. Wir machen sie jetzt sichtbar, damit du sie bei deiner Ernährungsumstellung bewusst nutzen kannst.

Was sind Ressourcen bei einer Ernährungsumstellung?

1. In mir: Meine Stärken, meine Werte, meine Erfahrungen, mein Wissen, mein Körpergefühl, meine Neugier, meine Geduld, mein Humor, meine Disziplin in kleinen Dosen.
2. In meinem Alltag: Meine Routinen, meine Küche, mein Einkauf, meine Zeit, meine Pausen, meine Bewegung, mein Schlaf, meine Lieblingsgerichte.
3. Um mich herum: Menschen, die mich unterstützen, meine Familie, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, meine Beratung, meine Ärztin / mein Arzt, Gruppen, Rezepte, meine Mappe.
4. In meinen Gefühlen: Freude, Genuss, Dankbarkeit, Stolz, Ruhe, Mut — Gefühle, die mich tragen, wenn es schwierig wird.

Wie nutze ich meine Ressourcen? — so geht es im Alltag

- **Vorher stärken statt hinterher schimpfen:** Bevor es stressig wird, schon essen, trinken, Pause machen, einkaufen, vorkochen. Ressourcen nutzen, bevor der Akku leer ist.
- **An etwas Bestehendes hängen:** Neue Gewohnheit an eine alte knüpfen: „Nach dem Zähneputzen ein Glas Wasser." „Vor dem Essen 3 Atemzüge."
- **Um Hilfe bitten ist eine Ressource:** Um Unterstützung bitten, Rezepte teilen, gemeinsam kochen, in der Beratung ehrlich sagen, wenn es schwer ist.
- **Kleine Erfolge feiern:** Jeden Abend: Was war heute gut? Was habe ich gut gemacht? Das stärkt mehr als jede Strenge.
- **Wenn eine Ressource fehlt, eine andere nehmen:** Wenn keine Zeit zum Kochen ist, dann ein einfaches Brot, ein Joghurt, ein Salat. Nicht perfekt — sondern passend.

Meine Ressourcen — was hilft MIR, meine Ziele zu erreichen?

Meine Stärken (3, auf die ich mich verlassen kann): (1) _____ (2) _____ (3) _____

Meine Menschen, die mich unterstützen: _____

Meine Alltags-Ressourcen (Küche, Zeit, Routinen, Lieblingsgerichte): _____

Meine Gefühls-Ressourcen (was gibt mir Freude, Genuss, Ruhe?): _____

Meine Ressource, die ich diese Woche bewusst nutzen will: _____

So nutze ich sie konkret: _____

„Du hast schon alles in dir, was du brauchst, um anzufangen. Wir stärken es gemeinsam — Schritt für Schritt."

Raum für deine Ressourcen-Gedanken: (groß genug zum Ausfüllen)

Themen im Erstgespräch

In unserem ersten gemeinsamen Gespräch nehmen wir uns ausreichend Zeit, dich und deine Lebenssituation kennenzulernen. Ziel ist es, ein ganzheitliches Bild deiner aktuellen Situation zu gewinnen, um deine individuellen Ernährungs- und Lebensstilbedarfe zu verstehen und gemeinsam erste Schritte zu planen.

1. Dein aktueller Lebensstil & körperliche Aktivität

Sportliche Aktivitäten, Bewegung im Alltag, Sitzzeiten und Schritte pro Tag

2. Ernährungsgewohnheiten & Essverhalten

Mahlzeitenroutine, Vorlieben und Unverträglichkeiten, Essverhalten, Flüssigkeitsaufnahme

3. Rauch- und Alkoholkonsum

Tabakkonsum, Alkoholkonsum sowie persönliche Ziele und Veränderungsbereitschaft

4. Stress, Schlaf & Regeneration

Aktuelles Stresslevel, Stressfaktoren und Bewältigungsstrategien sowie Schlafgewohnheiten und Erholung

5. Zeit im Freien & Vitamin-D-Versorgung

Aufenthalt im Freien, Sonnenexposition und mögliche Einflüsse auf die Vitamin-D-Versorgung

6. Gesundheitliche Situation & Ziele

Vorerkrankungen, Beschwerden, Medikamenteneinnahme, sowie deine persönlichen Wünsche und Ziele

7. Dein persönlicher Alltag

Typischer Tagesablauf, Beruf, familiäre Situation und Zeitressourcen für Ernährungsumstellung

So läuft das Erstgespräch ab:

1. **Kennenlernen & deine Situation** – Wir sprechen in Ruhe über deine Anliegen, Erfahrungen und Erwartungen.
2. **Ganzheitliche Bestandsaufnahme** – Wir erfassen gemeinsam deinen Lebensstil, deine Gewohnheiten und deine gesundheitliche Situation.
3. **Erste Empfehlungen & weiteres Vorgehen** – Du erhältst erste individuelle Impulse und wir besprechen, wie die Begleitung aussehen kann.

Hinweis: Das Gespräch findet in vertraulicher Atmosphäre statt. Alle Angaben behandenn wir selbstverständlich vertraulich und individuell – ohne Bewertung oder Druck. Du bestimmst das Tempo.

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Themen in den Folgeterminen

Nach dem Erstgespräch begleite ich dich Schritt für Schritt weiter. In den Folgeterminen shauen wir gemeinsam, was schon gut läuft, was dich noch herausfordert und welche nächsten Schritte für dich passen - in deinem Tempo und ohne Druck.

1. Rückblick & deine Fortschritte

Was hat gut geklappt? Was war schwer? Wir feiern deine kleinen Erfolge und shauen ehrlich auf Herausforderenge.

2. Ernährung im Alltag festigen

Wir passen deine Mahlzeiten, Routinen und Rezepte an deinen Alltag an, damit es wirklich zu dir passt und bleibt.

3. Energie, Hunger & Sättigung

Wie ist dein Energielevel, dein Hunger und dein Sättigungsgefühl? Wir shauen, was dein Körper dir sagt.

4. Bewegung, Schlaf & Stress im Alltag

Wie geht es dir mit Bewegung, Schlaf und Stress? Wir finden sanfte Strategien, die dir guttun.

5. Genuss, Snacking & besondere Situationen

Essen auswärts, Feiern, Urlaub, Stressphasen - wir finden Lösungen, die Genuss und Leichtigkeit erlauben.

6. Werte, Beschwerden & Gesundheit

Auf Wunsch besprechen wir deine Werte, Beshwerden und gesundheitliche Entwicklung und passen die Begleitung an.

7. Deine nächsten Ziele & dein Plan

Wir setzen gemeinsam deine nächsten kleinen, machbaren Schritte und halten deinen persönlichen Plan fest.

So laufen die Folgetermine ab:

1. **Ankommen & Rückblick** Du erzählst, wie es dir seit dem letzten Termin ergangen ist.
2. **Gemeinsam anpassen & vertiefen**
   Wir schauen auf deine Themen und passen deinen Plan liebevoll an.
3. **Neue Impulse & Motivation**
   Du gehst mit klaren, machbaren nächsten Schritten und neuer Motivation nach Hause.

Hinweis: Du bestimmst das Tempo. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur deinen Weg, Schritt für Schritt. Ich bin an deiner Seite.

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Was du vor deinem Termin tun kannst

Du musst nichts perfekt vorbereiten. Diese kleine Vorbereitung hilft dir nur, dich selbst besser wahrzunehmen – ganz ohne Druck und ohne Bewertung.

1. Dein Essverhalten beobachten

Beobachte 3–5 Tage lang liebevoll, was und wann du isst, ohne etwas zu verändern. Was fällt dir auf?

2. Ganzheitliches Ernährungsprotokoll führen

Schreibe kurz auf: Was habe ich gegessen? Wie habe ich mich davor und danach gefühlt? War hungrig, gestresst, müde oder glücklich?

3. Genuss & Körpersignale wahrnehmen

Wann genießt du wirklich? Wann isst du aus Hunger, wann aus Gewohnheit, Stress oder Langeweile? Wie fühlt sich Hunger und Sättigung für dich an?

4. Was willst du konkret verbessern?

Was wünschst du dir? Was soll anders werden? Was ist dein wichtigstes Ziel?

5. Deine Ziele, Wünsche & Erwartungen an die Beratung

Was erhoffst du dir von der Beratung? Was ist dir wichtig? Was brauchst du von mir?

6. Was unterstützt dich – was steht dir im Weg?

Was läuft schon gut? Was läuft noch nicht so gut? Was hilft dir? Was bremst dich aus? Wer oder was unterstützt dich?

7. Schlaf & Bewegung

Wie schläfst du aktuell? Wie viel bewegst du dich im Alltag? Wie fühlst du dich nach dem Schlafen und nach Bewegung? Was tut dir gut?

Meine wichtigsten Ziele & Wünsche:

_____

_____

Das läuft schon gut: _____

_____

Das fällt mir noch schwer: _____

„Du musst nicht perfekt sein, um anzufangen – du darfst einfach anfangen."

• „Kleine Schritte, jeden Tag – das ist schon Veränderung." •

• „Du bist es wert, dich gut um dich zu kümmern." •

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Beispielhafter 1800 kcal Tagesplan

3 Mahlzeiten • mit 3 x 1 TL Leinöl • ausgewogen, sättigend und alltagstauglich. Dies ist ein Beispiel - kein Muss. Du darfst Mengen und Lebensmittel an dich anpassen.

Energie:	Eiweiß:	Fett:	Kohlenhydrate:	Ballaststoffe:
1800 kcal	105 g	70 g	190 g	32 g

1. Frühstück – Müsli mit Quark – ca. 600 kcal

- 60 g Haferflocken
- 200 g Magerquark
- 100 g Beeren
- 1 kleiner Apfel
- 10 g Walnüsse
- 1 TL Leinöl – 5 ml

Nährwerte:
600 kcal • Eiweiß 32 g • Fett 20 g • Kohlenhydrate 68 g • Ballaststoffe 11 g

Zubereitung:
Haferflocken mit Quark verrühren, Beeren und Apfel dazu, Nüsse darüber, Leinöl darüber träufeln.

2. Mittagessen – Gemüse-Ei-Gericht – ca. 650 kcal

- 3 Eier
- 400 g Gemüse – Zucchini, Paprika,
- Spinat, Tomaten, Champignons
- 150 g Kartoffeln • 30 g Feta
- 1 TL Leinöl – 5 ml
- Kräuter, Salz, Pfeffer

Nährwerte:
650 kcal • Eiweiß 35 g • Fett 28 g • Kohlenhydrate 58 g • Ballaststoffe 10 g

Zubereitung:
Kartoffeln kochen, Gemüse in der Pfanne anbraten, Eier darüber geben und stocken lassen, Feta darüber, Leinöl darüber träufeln.

3. Abendessen – Vollkornbrotzeit – ca. 550 kcal

- 2 Scheiben Vollkornbrot – 120 g
- 60 g Hummus • 80 g Putenbrust
- 100 g Rohkost – Gurke, Karotte, Tomate
- 1 TL Leinöl – 5 ml im Salat
- 1 kleiner Apfel

Nährwerte:
550 kcal • Eiweiß 38 g • Fett 22 g • Kohlenhydrate 64 g • Ballaststoffe 11 g

Zubereitung:
Brot mit Hummus bestreichen, mit Putenbrust belegen, Rohkost dazu, Leinöl über den Salat.

"Du musst nicht perfekt essen – du darfst gut für dich sorgen."

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie • Sarah Mörstedt

Die besten Tricks zur Ernährungsumstellung

Für Erwachsene und Kinder - für jedes Ziel - in deinem Tempo. Es geht nicht um perfekt, sondern um liebevoll dranbleiben.

1 Klein anfangen, statt alles auf einmal

Ein kleiner Schritt pro Woche reicht. Zum Beispiel: Ein Glas Wasser mehr, eine Gemüsportion mehr, eine Mahlzeit in Ruhe essen. Kleine Schritte bleiben.

2 Regelmäßig essen und nicht hungern

Regelmäßige Mahlzeiten halten dich satt und schützen vor Heißhunger. Hungern macht alles schwerer - egal ob du abnehmen oder zunehmen möchtest.

3 Dein Teller als Freund

Die Hälfte Gemüse und Salat, ein Viertel Eiweiß, ein Viertel Beilage wie Kartoffeln, Reis oder Vollkorn. So einfach geht ausgewogen.

4 Trinken nicht vergessen

Oft ist Durst als Hunger getarnt. Trinke über den Tag verteilt Wasser oder ungesüßten Tee. Stell dir dein Glas sichtbar hin.

5 Vorbereiten statt improvisieren

Plane 2 bis 3 Mahlzeiten vor, koche vor, habe gesunde Snacks zuhause. Wer vorbereitet ist, greift seltener zu Notlösungen.

6 Genuss erlauben

Verbote machen Lust. Erlaube dir bewusst Genuss, in Ruhe, ohne Schuldgefühle. Genuss gehört dazu - bei jedem Ziel.

7 Für Kinder: Mitmachen statt vorschreiben

Lass Kinder mit einkaufen, schnippeln, rühren und probieren. Kindbst gemacht haben. Kein Zwang, kein Druck, viel Lob. Kleine Portionen, bunte Teller, feste Rituale.

8 Bei Abnehmen: Satt statt leer

Iss dich satt an Gemüse, Eiweiß und Ballaststoffen. Langsam essen, gut kauen, Pausen machen. Dein Sättigungsgefühl braucht ca. 20 Minuten.

9 Bei Zunehmen: Mehr Energie, liebevoll verdichten

Iss regelmäßig und reichere liebevoll an: Nüsse, Nussmus, Olivenöl, Leinöl, Avocado, Käse, Sahne, Trockenf früchte. Trinke nicht vor, sondern nach dem Essen. Kleine, häufige Mahlzeiten helfen oft besser als drei große.

10 Dranbleiben ohne Perfektion

Ein Tag, der anders läuft, ist kein Rückfall. Mach einfach bei der nächsten Mahlzeit liebevoll weiter. Du darfst immer wieder neu anfangen.

♡ "Du musst nicht alles richtig machen - du darfst jeden Tag ein bischen liebevoller mit dir umgehen.

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie • Sarah Mörstedt

Mein ganzheitliches Ernährungsprotokoll

Bitte fülle pro Tag ein Blatt aus. Schreibe alles ehrlich auf - ohne Bewertung.

Name:	Datum:	Wochentag:

Uhrzeit	Was habe ich GEGESSEN? - bitte ausführlich, viel Platz	Menge Essen	Was habe ich GETRUNKEN? - eigene Trinkspalte	Hunger 1-10	Sättigung 1-10	Emotion / Stimmung	Stress 1-10

Schlaf & Energie:
Stunden geschlafen: _____
Schlafqualität: _____
Energielevel 1-10: _____

Bewegung & Aufenthalt im Freien:
Was? _____
Wie lange? _____ Draußen? ja / nein
Wie gefühlt? _____

Verdauung & Stuhlgang:
Stuhlgang: ja / nein Uhrzeit: _____
Konsistenz: fest / weich / breiig / wässrig
Blähungen: _____ Völlegefühl: _____
Schmerzen: _____ Sodbrennen: _____

Flüssigkeitsaufnahme gesamt:
Wasser _____ ml Tee _____ ml Kaffee _____ ml Sonstiges _____ ml

Meine Beobachtung heute: Was ist mir aufgefallen? Was hat mir gutgetan?

_____

_____

_____

_____

Wahrnehmen ist schon der erste Schritt.

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Meine Gewichtsverlaufskurve

Dein Gewicht ist nur eine Zahl unter vielen. Diese Kurve hilft dir, deinen Verlauf liebevoll zu beobachten – ganz ohne Druck. In deinem Tempo, für dein Ziel.

Name: _____

Mein Ziel:
◯ Abnehmen ☐ Zunehmen ☐ Halten ☐ Wohlfühlen ☐ Muskelaufbau

Startgewicht: _____ kg

Wunschgewicht / Wohlfühlgewicht: ___ kg

Startdatum: _____

Wichtig: Dein Gewicht schwankt ganz normal!

Wasser, Hormone, Verdauung, Schlaf, Stress, Zyklus und Muskeln lassen dein Gewicht täglich schwanken – oft um 1-2 kg. Das ist völlig normal und sagt nichts über deinen Erfolg aus. Schau dir lieber den Verlauf über mehrere Wochen an. Du machst das gut, bleib liebevoll mit dir.

Gewichtsverlaufskurve

Trage dein Gewicht immer zur gleichen Zeit ein, z.B. morgens nach dem Aufstehen.



Tabelle zum Eintragen (optional)

Umfänge sind optional – du kannst sie messen, musst aber nicht. Sie sind eine schöne Ergänzung zur Waage, weil Muskeln schwerer sind als Fett.

Datum	Gewicht	Umfänge – optional, nur wenn du magst: Bauchumfang / Hüfte / Oberschenkel / Oberarm / Brust – frei wählbar	Wie fühle ich mich?	Bemerkung

Was läuft gut?

_____

_____

Was möchte ich anpassen?

_____

_____

Mein nächster kleiner Schritt:

_____

_____

"Jeder Körper ist anders. Jeder Weg ist richtig."
- Es geht nicht um perfekt, sondern um dein Wohlgefühl."
- Kleine Schritte, große Wirkung."
- Kleine Schritte, große Wirkunn."
- Mach dich nicht fertig für eine Zahl – du bist so viel mehr als dein Gewicht."

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie • Sarah Mörstedt

Stärkende Glaubenssätze

Was du über dich und dein Essen denkst, bestimmt, wie du isst.
Diese Sätze helfen dir, liebevoll und dauerhaft dranzubleiben.

1 **Alt: Ich schaffe das eh nicht.**

Neu: Ich darf in kleinen Schritten lernen – und jeder Schritt zählt.

Trick: Erinnere dich abends an 1 Sache, die dir gut gelungen ist.

2 **Alt: Ich muss perfekt essen.**

Neu: Ich darf gut genug essen – und gut genug ist schon sehr gut.

Trick: Erlaube dir bewusst 1 Genuss am Tag, in Ruhe, ohne Schuldgefühle.

3 **Alt: Wenn ich einmal sündige, ist alles kaputt.**

Neu: Eine Mahlzeit macht meine Veränderung nicht kaputt. Ich mache einfach liebevoll weiter.

Trick: Mach bei der nächsten Mahlzeit weiter, nicht erst am Montag.

4 **Alt: Ich habe keine Disziplin.**

Neu: Ich brauche keine Disziplin – ich brauche Routinen, die zu mir passen.

Trick: Hänge deine neue Gewohnheit an eine, die du schon hast.

5 **Alt: Mein Körper ist gegen mich.**

Neu: Mein Körper tut jeden Tag so viel für mich – ich darf ihm liebevoll zuhören.

Trick: Frage dich vor dem Essen: Bin ich wirklich hungrig? Was brauche ich gerade?

6 **Alt: Essen tröstet mich.**

Neu: Essen darf trösten – und ich darf mir auch anders Gutes tun.

Trick: Lege dir eine Liste an: Spaziergang, Tee, Bad, Anruf, Musik, Pause. Wähle 1 Sache, wenn du gestresst bist.

7 **Alt: Andere schaffen das viel besser.**

Neu: Ich vergleiche mich nicht – ich gehe meinen eigenen Weg, in meinem Tempo.

8 **Alt: Ich muss mich erst lieben, wenn ich schlank bin.**

Neu: Ich darf mich schon jetzt gut behandeln – genau so, wie ich bin.

So übst du deine neuen Glaubenssätze:

1. Wähle dir 1 Satz aus, der dich berührt.
2. Schreibe ihn auf einen Zettel und hänge ihn sichtbar hin.
3. Sprich ihn morgens und abends liebevoll zu dir.
4. Wenn der alte Satz kommt, sage sanft: Danke, ich wähle jetzt neu.

Du bist nicht deine alten Gedanken – du darfst neue, freundliche Gedanken wählen.

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie • Sarah Mörstedt

Gewohnheiten langfristig verändern

Mit Lebensmitteln, die dir guttun - Schritt für Schritt.

1. Andocken

Nach dem Zähneputzen Wasserglas bereitstellen. Nach dem Aufstehen in Ruhe frühstücken.

2. Klein starten

1 Portion Gemüse mehr,
1 Glas Wasser mehr,
5 Minuten Spaziergang.

3. Sichtbar & lecker

Obst auf den Tisch,
Gemüse in Augenhöhe,
Brotdose vorne in den Kühlschrank.

4. Rituale mit Genuss

Sonntags einkaufen,
abends Brotdose packen,
morgens Müsli mit Quark.

5. Liebvoll weitermachen

Ein Tag, der anders läuft, ist kein Rückfall.
Bei der nächsten Mahlzeit einfach weiter.

6. Abends 1 Minute

Was ist mir gut gelungen?
Wofür bin ich dankbar?
Was mache ich morgen anders?

Du musst dein Leben nicht auf einmal ändern - du darfst es Tag für Tag ein bischen liebevoller gestalten.

Gemüse · Obst · Vollkorn · Eiweiß · Nüsse · Leinöl

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie
• Sarah Mörstedt

Mein Dankbarkeitstagebuch – für 1 Woche

Danke, dass du dir Zeit für dich nimmst.

Warum ist Dankbarkeit wichtig?

Dankbarkeit hilft dir, deinen Blick auf das zu lenken, was schon gut läuft – statt auf das, was noch fehlt. Sie beruhigt dein Nervensystem, senkt Stress und lässt dich liebevoller mit dir selbst umgehen. Wer dankbar ist, ist weniger hart zu sich, isst achtsamer und bleibt leichter dran. Dankbarkeit ist kein Schönreden – es ist ein sanftes Wahrnehmen von dem, was dir guttut.

Wie hilft Dankbarkeit bei deiner Ernährungsumstellung?

Sie hilft dir, kleine Erfolge zu sehen, zum Beispiel: Ich habe heute in Ruhe gegessen. Ich habe mir etwas Gutes gekocht. Ich habe auf meinen Körper gehört. So bleibst du motiviert, auch wenn nicht jeder Tag perfekt läuft. Dankbarkeit macht deine Umstellung weicher, freundlicher und nachhaltiger.

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind liebevolle, positive Sätze, die du dir selbst sagst. Sie helfen deinem Gehirn, neue, freundliche Gedanken zu üben. Du sprichst sie am besten in der Gegenwart, positiv und liebevoll, zum Beispiel: Ich darf in meinem Tempo gehen. Wiederhole sie morgens oder abends, laut oder leise, und spüre, wie sie dich stärken.

Meine positiven Affirmationen:

1. "Ich darf in meinem Tempo gehen – und das ist gut so."
2. "Ich verdiene es, mich gut um meinen Körper zu kümmern."
3. "Ich höre liebevoll auf meinen Körper und vertraue ihm."
4. "Jeder kleine Schritt, den ich gehe, zählt und bringt mich weiter."

Deine Dankbarkeits-Woche zum Ausfüllen

Tag	Wofür bin ich heute dankbar? 3 Dinge	Was hat mir heute gutgetan?	Meine Affirmation heute:
Montag	.....	.....	.....
Dienstag	.....	.....	.....
Mittwoch	.....	.....	.....
Donnerstag	.....	.....	.....
Freitag	.....	.....	.....
Samstag	.....	.....	.....
Sonntag	.....	.....	.....

"Dankbarkeit verändert nicht alles – aber sie verändert, wie du alles siehst."

Sarah Mörstedt • Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf • Telefon: 07181 9379055 • www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

Antientzündliche Rezepte

Sanft, nährend und wohltuend

Rezept 1: Goldenes Hafer-Porridge mit Beeren & Leinsamen

für 1 Portion

- Zutaten / Mengenangaben:
  - 50 g Haferflocken
  - 200 ml Hafermilch oder Wasser
  - 1 TL Kurkuma, 1 Prise schwarzer Pfeffer, 1/2 TL Zimt
  - 1 TL Leinsamen, geschrotet
  - 1 TL Chiasamen
  - 100 g Heidelbeeren und Himbeeren
  - 1/2 Banane in Scheiben
  - 1 TL Mandelmus
- Zubereitung:

Haferflocken mit Hafermilch, Kurkuma, Pfeffer und Zimt 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis es cremig ist. Leinsamen und Chiasamen einrühren, kurz quellen lassen. Mit Beeren, Banane und Mandelmus toppen und warm genießen.

Nährwerte pro Portion:
ca. 340 kcal | Eiweiß 10 g | Fett 11 g
Kohlenhydrate 45 g | Ballaststoffe 9 g

Rezept 2: Bunte Lachs-Bowl mit Brokkoli, Süßkartoffel & Avocado

für 1 Portion

- Zutaten:
  - 120 g Lachsfilet
  - 150 g Süßkartoffel, gewürfelt
  - 150 g Brokkoli
  - 1/2 Avocado
  - 1 Handvoll Babyspinat
  - 1 EL Olivenöl, Saft von 1/2 Zitrone
  - 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer, 1 TL Sesam
- Zubereitung:

Süßkartoffel mit 1/2 EL Olivenöl und Kurkuma im Ofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Brokkoli 4-5 Minuten dämpfen. Lachs in der Pfanne 3-4 Minuten pro Seite braten. Alles auf Spinat anrichten, mit Avocado, Zitrone, restlichem Olivenöl und Sesam servieren.

Nährwerte pro Portion:
ca. 520 kcal | Eiweiß 30 g | Fett 28 g
Kohlenhydrate 30 g | Ballaststoffe 8 g

Sarah Mörstedt | www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

kleine Schritte • große Wirkung • bleibe freundlich zu dir

Antientzündliche Rezepte

Sanft, nährend und wohltuend

Rezept 3

Antientzündliche Gemüse-Linsen-Suppe

für 2 Portionen

Zutaten / Mengenangaben:

- 150 g rote Linsen, gewaschen
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, gerieben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Kreuzkümmel
- 500 ml Gemüsebrühe
- Saft von 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, frische Petersilie

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel kurz anrösten. Karotten, Zucchini und Linsen dazugeben, mit Gemüsebrühe brühe aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 310 kcal | Eiweiß 16 g
Fett 7 g | Kohlenhydrate 38 g | Ballaststoffe 11 g

Rezept 4

Beeren-Chia-Pudding mit Joghurt & Walnüssen

für 1 Portion, als Snack oder Dessert

Zutaten:

- 3 EL Chiasamen, ca. 30 g
- 150 ml Hafermilch
- 150 g griechischer Joghurt oder Soja-Joghurt
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 TL Vanille
- 100 g gemischte Beeren
- 10 g Walnüsse, gehackt
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

Chiasamen mit Hafermilch, Vanille und Ahornsirup gut verrühren. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Mit Joghurt schichten, mit Beeren, Walnüssen und Leinsamen toppen und genießen.

Nährwerte pro Portion: ca. 320 kcal | Eiweiß 14 g
Fett 16 g | Kohlenhydrate 22 g | Ballaststoffe 10 g

Sarah Mörstedt | www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de

kleine Schritte • große Wirkung • bleibe freundlich zu dir



Dein erster Schritt beginnt hier.

Ich freue mich auf dich.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Ich begleite dich achtsam, ehrlich und ohne Druck - in deinem Tempo, mit Freude am Essen und mit einem Plan, der wirklich zu dir und deinem Leben passt.

- Mehr Energie, mehr Leichtigkeit, mehr Wohlbefinden
- Ohne Diät-Stress - mit Achtsamkeit und Genuss
- Individuell, ganzheitlich und medizinisch fundiert

Melde dich gern - ich freue mich, dich kennenzulernen.

Jeder kann es schaffen - auch du.
Schritt für Schritt, in deinem Tempo, mit Freude und Vertrauen.



Sarah Mörstedt

Diätassistentin & Gesundheitspädagogin

Zertifiziert - bis zu 100 % Krankenkassenzuschuss möglich!

VDD Verband der Diätassistenten Deutscher Bundesverband e.V.
Zertifiziertes Mitglied

ZERTIFIKAT
E-Zert Ernährungstherapie
E-Zert®
Plattform qualifizierte Ernährungstherapie & Ernährungsberatung e.V.

VFED
Verband für Ernährung und Diätetik e.V.

Praxis für Ganzheitliche Ernährungsberatung & medizinische Ernährungstherapie

Sarah Mörstedt

Ernährungspsychologische Beratung für deine achtsame Ernährungsumstellung

Online Livesprechstunde deutschlandweit möglich

Praxisstandort: Ebersbacher Weg 31, 73614 Schorndorf, Baden-Württemberg

Telefon: 07181 9379055 • Mail: sarah-moerstedt@web.de

www.ernaehrungsberatung-moerstedt.de • Termin nach Vereinbarung

kleine Schritte • große Wirkung • bleibe freundlich zu dir