

GENEVIÈVE LARSEN

*kreiere  
dich  
selbst*

INKL.  
SELBSTKREIERT  
REZEPTE  
+  
SOCIAL MEDIA  
RATGEBER

ERNÄHRUNG / (DARM-) GESUNDHEIT / BALANCE

Besuche mich unter: **[www.selbstkreiert.de](http://www.selbstkreiert.de)**  
oder auf all meinen Social Media Kanälen **@selbstkreiert**

GENEVIÈVE LARSEN

# *kreiere dich selbst*

ERNÄHRUNG / (DARM-) GESUNDHEIT / BALANCE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über [dnb.dnb.de](http://dnb.dnb.de) abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere  
über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“)  
zu gewinnen, ist untersagt.

© 2023 Geneviève Larsen  
Texte: Geneviève Larsen  
Umschlaggestaltung / Bild: Geneviève Larsen

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783758316937

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kapitel 1 Mein Weg.....</b>	<b>11</b>
<b>Kapitel 2 Intuitive Ernährung .....</b>	<b>19</b>
Ein Leben ohne Kalorienzählen & Hungern.....	19
Definition „Intuitive Ernährung“ .....	20
Keine Angst vor Lebensmitteln .....	23
Gestörtes Essverhalten .....	28
7 Gründe, gegen das Kalorien zählen .....	31
Keine Regeln, sondern Basics .....	33
Die Vorteile einer achtsamen Ernährung .....	55
Schritt für Schritt zur Veränderung .....	59
Meine Tipps zur achtsamen Ernährung zusammengefasst .....	61
<b>Kapitel 3 Ausgewogene Ernährung / Meine Basics .....</b>	<b>67</b>
Meine Basics.....	70
Makronährstoffe .....	70
Mikronährstoffe .....	83
Trinken.....	84
Obst & Gemüse .....	88
Antioxidantien.....	90
Portionsgrößen – Deine Hand, das Maß aller Dinge .....	93
Vollkorn & vollwertig .....	95
Zucker.....	97
Unverarbeitet & schonende Zubereitung .....	102
Nahrungsergänzungen.....	104
Warum das Ganze? .....	107
<b>Kapitel 4 Darmgesundheit .....</b>	<b>113</b>
Die Darmflora.....	115
Wie kann ich meinen Darm unterstützen? .....	117
Baue täglich Präbiotika / Ballaststoffe ein.....	117
Integriere täglich Probiotika / Milchsäurebakterien.....	121

Kaue gründlich .....	124
Vermeide Stress .....	124
Exkurs: Das Bauchhirn .....	125
Nimm genügend Flüssigkeit zu dir .....	126
Gönne deinem Darm Pausen .....	126
Toilettengang.....	127
Achte auf eine gute Schlafqualität .....	128
Bewege dich ausreichend.....	128
Was schadet meinem Darm? .....	129
Antibiotika.....	130
Zucker, einfache Kohlenhydrate .....	130
Alkohol .....	131
Antibabypille (orale Hormonpräparate).....	131
Lebensmittel-Zusatzstoffe .....	132
Pestizidrückstände.....	133
Wenn der Bauch mal zwickt – meine 10 Tipps an dich .....	134
Meine Geschichte .....	140
<b>Kapitel 5 Bewegung.....</b>	<b>153</b>
Was Bewegung für uns tut .....	154
Wie du Bewegung in deinen Alltag integrierst .....	156
Schluss mit Mythen und Ausreden .....	158
Dehne dich .....	162
Setze dir konkrete Ziele .....	163
Halte Abstand vor Extremen .....	164
<b>Kapitel 6 Achtsamkeit.....</b>	<b>171</b>
Körpergefühl stärken .....	171
Bodyscan – eine Reise durch deinen Körper.....	172
Sorge selbst für ein gutes Körpergefühl.....	173
Bewegung .....	174
Unser Selbstbewusstsein .....	175
Ursprung von mangelndem Selbstbewusstsein .....	176
Folgen von mangelndem Selbstbewusstsein .....	181

Die Vorteile eines gestärkten Selbstbewusstseins .....	182
Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein? .....	183
Selbstwahrnehmung & -liebe .....	187
<b>Kapitel 7 Die Macht der Routinen .....</b>	<b>197</b>
Gewohnheiten ändern und implementieren .....	198
Was hilft mir dabei? Meine Praxistipps an dich .....	199
Mein persönlicher Routinen-Tipp.....	201
<b>Kapitel 8 Was Social Media mit uns macht .....</b>	<b>207</b>
Social Media .....	207
Social Media soll uns süchtig machen .....	208
Instagram & Co. ist nicht das echte Leben .....	208
Der große Druck von Social Media .....	210
Lass dich nicht in den Sog ziehen .....	211
Lass dich inspirieren.....	212
Halte Abstand.....	213
Gestalte dir dein Social Media .....	214
Nutze deine Chancen .....	214
Meine Tipps an dich .....	215
<b>Kapitel 9 Kind &amp; Familie .....</b>	<b>221</b>
Der kinderunfreundliche Social Media-Lifestyle .....	221
Prägungen im Kindesalter .....	222
Geschmäcker verändern sich.....	224
Sei deinem Kind ein Vorbild .....	226
Naschen erlaubt – emotionales Essen nicht! .....	228
<b>Fazit .....</b>	<b>235</b>
<b>Über mich.....</b>	<b>236</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>241</b>

# Kapitel 1

## Mein Weg

In diesem Kapitel möchte ich dir einen üblichen Tagesablauf schildern, der so vor einiger Zeit in meinem Leben stattgefunden hat. Vielleicht erkennst du dich selbst bei manchen Beschreibungen wieder. Kannst du dir vorstellen, um welches Problem es sich handelt und was mich zu diesem Zeitpunkt beschäftigt hat? Die Schilderungen können nicht nur auf eine Problematik hinweisen, sondern beschreiben mehrere mögliche Diagnosen. Ich bin gespannt, welche dir in den Kopf schießen wird, wenn du folgende Zeilen liest:

Es ist Freitagmorgen. Ich bin gerade aufgewacht und streichle mir über meinen Bauch. Ich kann wahrnehmen, dass er sich dick anfühlt und enorm aufgebläht ist. Diese Wahrnehmung breitet sich als Unbehagen in meinen gesamten Körper aus. Ich fühle mich ein paar Sekunden nachdem ich aufgewacht bin und kaum meine müden Augen öffnen konnte, unwohl in meinem Körper. So starte ich meinen Tag, noch im Bett liegend, mit stressigen Gedanken. Einen unbeschwertem Morgen, ohne solchen Kopfstress, hatte ich schon ewig nicht mehr.

Ich richte meinen immer noch schläfrigen Körper auf und beginne meinen Gang ins Bad. Auf dem Weg dorthin komme ich am ersten Spiegel vorbei und wage kaum einen Blick hinein. An Tagen wie diesen versuche ich Spiegel generell zu meiden. Sie rufen nur noch mehr negative Gedanken mir gegenüber hervor. Am liebsten würde ich mich direkt wieder hinlegen und mich unter meiner Decke verkriechen, bis alles vorbei ist. Beim Waschbecken angekommen, ist ein

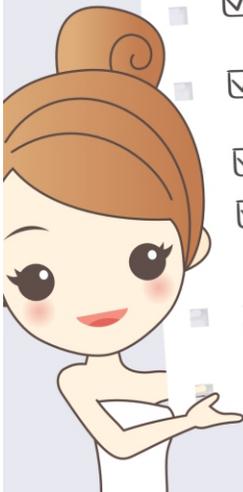
# LEBENSMITTEL BEIM EINKAUF IM CHECK

Diese „Einkaufsliste“ gibt Aufschluss darüber, was du bei deinem nächsten Einkauf beachten solltest.



## EINKAUFLISTE

- natürliche, unverarbeitete, frische Lebensmittel kaufen
- umso kürzer die Zutatenliste, desto hochwertiger meist das Produkt
- Reihenfolge der Zutaten in der Zutatenliste zeigt die Menge im Produkt an
- Zutaten, die du nicht aussprechen kannst oder erst googlen musst, meiden
- ein Blick auf die Nährwerte pro 100g gibt Aufschluss über die Energiemenge und den Gehalt an den Hauptnährstoffen
- Portionsgrößenangaben und empfohlener Tagesbedarf meist irreführend
- unterscheide zwischen hochwertigen bzw. komplexen und einfachen Kohlenhydraten
- bei Fetten: Qualität statt Quantität
- vermeide zugesetzten Zucker, Achtung: Zucker hat viele Namen wie: Fructose, Malzextrakt, Traubensüße, Milchzucker etc.
- Werbeversprechen hinterfragen: high protein, low fat, für starke Knochen...



# GRUNDREZEPT OVERNIGHT OATS

Mit Overnight Oats macht sich dein Frühstück über Nacht wie von selbst.  
Das Grundrezept ist so wandelbar, damit wird es nie langweilig.

## GRUNDZUTATEN

- ✓ 40-50g Haferflocken (ca. 5 EL)
- ✓ 170ml Milch nach Wahl
- ✓ 1 EL Chiasamen oder Leinsamen

## SÜßE

- ✓ 1 TL Honig oder Dattelsüßholz
- ✓ Trockenobst, wie z.B. Rosinen oder kleingeschnittene Datteln
- ✓ Zimt oder Vanille
- ✓ optional 1/2 gedrückte Banane oder 2-3 EL Apfelmark

## SPECIAL

- ✓ 1 EL Kokosflocken oder gemahlene Mandeln
- ✓ 1 EL Nussmus deiner Wahl
- ✓ 1-2 TL Kakao



## TOPPINGS

- ✓ 100-150g Quark, Skyr oder Joghurt deiner Wahl (ca. 4 EL)
- ✓ Obst nach Wahl z.B. (TK) Beeren, Banane, Pfirsich, etc.
- ✓ 1-2 EL Nüsse oder Nussmus

## ZUBEREITUNG

Grundzutaten in ein verschließbares Glas geben und vermengen. Nach Belieben noch mit einer Süße oder Zimt verfeinern. Dann über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit Quark oder Joghurt und verschiedenen Toppings garnieren.

Du musst für dich Prioritäten setzen. Wenn du dir vornimmst, eine gesunde Ernährung zu implementieren, dann musst du dir auch die Zeit nehmen, diese umzusetzen. Wir alle haben die Zeit, wenn wir unsere Prioritäten nur richtig einordnen. Frage dich selbst, welche Momente du in deinem jetzigen Leben mit „sinnlosen Krams“ oder Dadderei verbringst und mache dir klar, dass du diese wertvolle Zeit auch für dich, deinen Körper und deine Gesundheit investieren könntest.

Ein weiterer Tipp von mir: Ich versuche meinen Teller schön anzurichten – ich genieße das Essen umso mehr und lasse mir dabei mehr Zeit. Das gelingt mir nicht immer aber immer öfter. Toppings wie Samen, Kerne, Nüsse, Sprossen, Kräuter, Früchte, Nussmus u.s.w. helfen mir dabei.

## Eiweiß oder auch Protein genannt

Die nächsten 20-30% stehen den Eiweißen zu. Dabei liegt mein Fokus auf pflanzlichen Proteinen.

Eiweiße sind auch als Proteine bekannt und sie bilden den Grundbaustein deiner Muskulatur. Sie setzen sich aus insgesamt 20 verschiedenen Aminosäuren (ebenfalls die Grundbausteine der Proteine) zusammen. Diese wiederum unterscheiden sich in essenzielle und nicht essenzielle Aminosäuren. Während dein Körper letztere selbst herstellen kann, müssen die 9 essenziellen Aminosäuren mit der Nahrung aufgenommen werden. Proteine werden für den Aufbau von Muskeln, Knochen, Bindegewebe, für unser Immunsystem und die Blutgerinnung benötigt. Aber auch zahlreiche Stoffwechselfvorgänge, Enzyme und Hormone benötigen Proteine, um ihre Arbeit ausüben zu können. Deswegen sollten wir vor allen Dingen auf eine ausreichende Eiweißzufuhr achten.

Aber was heißt denn nun ausreichend? Normalerweise nehmen wir mit einer ausgewogenen Ernährung genügend Eiweiß auf. Sportler, Veganer und teils auch Vegetarier können dennoch ein besonderes Augenmerk auf hochwertiges Protein legen. Von dem aktuellen High-Protein Trend bin ich allerdings überhaupt kein Freund. Alles muss gefühlt aus Protein bestehen und auf jeglichen Produkten steht ein extra Hinweis darauf. Woher kommt dieser Hype um das Protein? Protein ist nachweislich gesund und High-Protein-Produkte erwecken deshalb schnell den Anschein, besonders gesund zu sein. Es wird oft kommuniziert, sie unterstützen beim Abnehmen und beim Muskelaufbau, was auch der Wahrheit entspricht, aber es ist nun mal nur ein Teil des Großen Ganzen und auch als solches zu betrachten. Diesen Trend hat auch die Industrie erkannt und mit der Erfindung von High-Protein-Produkten reagiert: Protein-Pudding, Protein-Müsli, -riegel oder Eiweißbrote erfreuen sich einer wachsenden Beliebtheit. Die Lebensmittel, die oft mit dem Hinweis „reich an Protein“ oder „Proteinquelle“ versehen sind, sollen für einen sportlichen, gesunden Lifestyle stehen und Exklusivität vermitteln.

*„Das perfekte Online-Leben bringt nichts,  
wenn du im wahren Leben unglücklich bist.“*

Bri Balb

# HAFERFLOCKEN-QUARK BROT

Wer Haferflocken so sehr liebt wie ich, wird dieses Brot feiern. Es ist super soft und punktet mit wertvollen Zutaten.



## ZUTATEN | Brot

- ✓ 500g Magerquark
- ✓ 500g Haferflocken  
(fein und/oder kernig)
- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 Pck. Backpulver
- ✓ 2 TL Salz
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ etwas Kokosöl zum Ausbacken



## OPTIONAL

- ✓ 2 kleine Möhren
- ✓ Flocken, Nüsse, Samen, Kerne



## ZUBEREITUNG

Quark mit den Eiern und dem Salz verrühren. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und gut durchkneten. Der Teig ist mit Absicht etwas trocken. In eine Silikon-Kastenform geben, befeuchten und nach Wunsch mit Flocken etc. bestreuen. Ca. 1 Stunde bei 175 Grad backen, danach vollständig auskühlen lassen und innerhalb mehrerer Tage aufbrauchen oder in Scheiben einfrieren.

Übrigens kannst du statt dem Brot auch Brötchen formen und backen.

# KOKOS-CHIAJOGHURT

Mit diesem super cremigen Kokos-Chiajoghurt könnte ein Tag gar nicht besser anfangen. Das ideale, gesunde Frühstück! Auch perfekt zum Mitnehmen für die Uni, auf die Arbeit u.s.w.



## ZUTATEN | Portion

- ✓ 3 EL Chiasamen
- ✓ 5 EL (Kokos-) Joghurt
- ✓ 2 + 1 EL Kokosflocken
- ✓ 150ml Kokosmilch
- ✓ 150g Erdbeeren frisch oder TK,  
oder Früchte nach Wahl



## OPTIONAL

- ✓ Süße nach Belieben, z.B. 1 TL Honig  
oder Dattelsucker



## ZUBEREITUNG

Am besten in einem verschließbaren Gefäß, z.B. einem Marmeladenglas, die Chiasamen in die Milch einrühren. Joghurt und 2 EL Kokosflocken hinzugeben und verrühren. Danach den Chiajoghurt verschließen und ca. 30min oder über Nacht im Kühl-schrank ziehen lassen, danach kräftig umrühren. Die Erdbeeren zu einem Püree mixen, dieses auf den Chiajoghurt geben, mit den restlichen Kokosflocken garnieren und genießen.



# kreiere dich selbst



In "kreiere dich selbst" werden die Geheimnisse einer ausbalancierten Lebensführung enthüllt, ganz ohne den Zwang von Diäten oder Punktezahlerei.

Geneviève ermutigt in ihrem Ratgeber dazu, sich auf die eigene Intuition und Achtsamkeit zu verlassen, um langfristig gesund zu leben. Mit Hilfe ihrer Ernährungs-Basics kann jeder eine harmonische Beziehung zu Essen und einen eigenen Lebensstil entwickeln, ohne dabei auf Genuss zu verzichten.

Dieses Buch ist weit mehr als nur ein Ernährungsratgeber. Geneviève öffnet die Tür zu einem umfassenden Ansatz für ganzheitliche Gesundheit. Sie teilt ihr Wissen über das Praktizieren von Achtsamkeit, Selbstliebe und Balance, dass nicht nur die eigene Ernährung, sondern das gesamte Leben bereichern werden. Zudem gibt sie wertvolle Ratschläge zu einem gesunden Umgang mit Social Media und zeigt, wie Kindern eine bewusste Ernährung vermittelt werden kann.

"kreiere dich selbst" ist nicht nur ein Buch, sondern eine Einladung zu einem erfüllten und ausgewogenen Leben. Lerne, wie man sich selbst von den Fesseln des Diätenwahns befreit und in die Welt der intuitiven, achtsamen Ernährung eintaucht. Bereit, die eigene Reise zu einem gesünderen Lebensstil zu beginnen?

Geneviève Larsen — Jahrgang 1983 — hat sich in ihrem Leben schon früh für einen selbstbestimmten Weg entschieden, sei es als junge Mutter einer mittlerweile erwachsenen Tochter oder im Rahmen ihres beruflichen Werdegangs. Die erfolgreiche Mehrfach-Unternehmerin hat ihren Foodblog @selbstkreiert mit ihrem Wissen als Ernährungs- und Fitnesscoach aufgebaut und leitet seit 2020 das von ihr gegründete Unternehmen advanced food GmbH mit internationalen Food-Brands.

ISBN 978-3-7583-1693-7



9 783758 316937

*Viel Spaß beim Lesen!  
Deine Geneviève*

@selbstkreiert