



EntfaltungsRaum e.V.

FUNDAMENT · WIE INNEN, SO AUSSEN

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below

Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de
EntfaltungsRaum-eV.de

EntfaltungsRaum e.V. · Ziddericher Straße 49A · 19399 Techentin OT Below

Techentin OT Below, den 04. April 2026

Ernährungsplan - Saisonal & Regional

Inhaltsverzeichnis

1. Was bedeutet Fundament? Ernährung als Basis körperlicher Stärke
2. Warum saisonal und regional? Die Kraft der Verbindung mit dem Ort
3. Die vier Jahreszeiten als Ernährungskompass
4. Dein Wochenplan: Sieben Tage, sieben Chancen
5. Rezepte aus der Region: Einfach, nährend, kraftvoll
6. Körperliche Resilienz im Alltag aufbauen
7. Mitmachen, Vernetzen, Kontakt aufnehmen

1. Was bedeutet Fundament? Ernährung als Basis körperlicher Stärke

Stell dir vor, du möchtest ein Haus bauen, das Stürmen trotzt, das Wärme hält, das über Jahrzehnte stabil bleibt. Der erste und wichtigste Schritt ist nicht das Dach, nicht die Fenster, nicht die Farbe der Wände. Es ist das Fundament. Tief in den Boden gegossen, unsichtbar im Alltag, und doch die Grundlage von allem, was darüber errichtet wird.

Genau so verhält es sich mit deinem Körper.

Im EntfaltungsRaum e.V. arbeiten wir mit vier Räumen, die zusammen ein vollständiges Bild des menschlichen Lebens ergeben. Der Raum Fundament ist der erste dieser vier Räume, und er widmet sich dem, was trägt: Struktur, Organisation, Körper, Atem, Routinen, Schlaf und ganz besonders Ernährung. Denn was du täglich isst, ist nicht eine Frage des Geschmacks allein. Es ist eine Entscheidung darüber, welche Grundlage du dir für alles andere schaffst, für deine Energie am Morgen, deine Konzentration am Nachmittag, deine Erholung in der Nacht, deine Belastbarkeit in schwierigen Phasen des Lebens.

Das hermetische Prinzip, dem wir folgen, lautet: Wie innen, so außen. Was du in dich aufnimmst, formt, was du nach außen trägst. Ein Körper, der gut genährt ist, denkt klarer, fühlt stabiler, handelt entschlossener. Körperliche Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft weniger glücklicher Menschen. Sie ist eine Fähigkeit, die du dir aufbaust, Mahlzeit für Mahlzeit, Tag für Tag.

Aber was bedeutet das konkret im Alltag? Es bedeutet, dass du nicht auf ein kompliziertes Ernährungsprogramm angewiesen bist, das mit teuren Superfoods aus fernen Ländern aufwartet. Es bedeutet auch nicht, dass du dich kasteien oder auf Genuss verzichten musst. Es bedeutet vielmehr, dass du anfängst, mit den Ressourcen zu arbeiten, die deine unmittelbare Umgebung dir anbietet, die Felder und Gärten der Region, die Jahreszeiten mit ihren natürlichen Rhythmen, das Wissen deiner Gemeinschaft.

Im Raum Fundament bei EntfaltungsRaum e.V. erleben Menschen aus der Region Techentin und Below, wie sie mit einfachen, praxisnahen Schritten eine Ernährungsweise aufbauen, die ihren Körper wirklich stärkt. Wir sprechen nicht über Theorien. Wir kochen gemeinsam. Wir planen gemeinsam. Wir lernen voneinander. Denn das Fundament baut man nicht allein.



Diese Broschüre ist dein erster Schritt. Sie gibt dir einen konkreten Wochenplan, einfache Rezepte aus regionalen Zutaten und das Wissen, warum saisonale Ernährung für deinen Körper einen echten Unterschied macht. Nicht als Leistungsdruck, sondern als Einladung. Die Einladung, dich selbst zu entfalten, von der Basis her, von innen nach außen, von heute an.

2. Warum saisonal und regional? Die Kraft der Verbindung mit dem Ort

Es gibt einen Moment im Sommer, den viele aus der Kindheit kennen: Man beißt in eine Tomate, die gerade eben noch an der Pflanze hing, warm von der Sonne, und der Geschmack ist so intensiv, so vollständig, dass er alle anderen Tomatenerfahrungen des Jahres in den Schatten stellt. Das ist kein Zufall und keine Nostalgie. Das ist Biochemie.

Eine Tomate, die in der Region reift und kurz nach der Ernte auf den Tisch kommt, enthält ein anderes Nährstoffprofil als eine, die im Winter aus einem entfernten Land importiert, gekühlt gelagert und wochenlang transportiert wurde. Vitamin C zum Beispiel beginnt bereits wenige Stunden nach der Ernte abzubauen. Sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken und Entzündungen hemmen, sind in frisch geerntetem Gemüse in ihrer vollen Wirkung vorhanden. Wer saisonal und regional isst, bekommt schlicht mehr aus seiner Nahrung heraus.

Aber der Nutzen geht über die Nährstoffe hinaus.

Regionale Ernährung bedeutet, dass du weißt, woher dein Essen kommt. Du kennst vielleicht den Hof, du siehst vielleicht die Felder auf dem Weg zur Arbeit, du kaufst vielleicht direkt beim Erzeuger auf dem Wochenmarkt in der Nähe. Diese Verbindung ist nicht sentimental. Sie verändert, wie du mit dem umgehst, was du isst. Du wirfst weniger weg. Du planst bewusster. Du schätzt mehr.

In der Region rund um Techentin und Below gibt es eine bemerkenswert reiche Landschaft für regionale Ernährung. Gemüseanbau, Kartoffelfelder, Obstgärten, Wildkräuter in Wald und Wiesen, lokale Direktvermarkter und Initiativen, die Lebensmittel mit kurzen Wegen anbieten. Diese Ressourcen sind da. Die Broschüre, die du gerade liest, soll dir helfen, sie zu nutzen.

Saisonalität wiederum bedeutet, mit dem Rhythmus der Natur zu essen statt gegen ihn. Im Herbst reifen Kürbis, Rüben, Äpfel und Birnen. Ihr hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist genau das, was der Körper braucht, um sich auf die kältere Jahreszeit vorzubereiten. Im Frühling kommen erste Wildkräuter und Blattgemüse, die nach dem Winter den Stoffwechsel aktivieren und die Leber unterstützen. Jede Jahreszeit bietet, was der Körper in diesem Moment braucht, sofern man ihr zuhört.

Für den Alltag heißt das zum Beispiel: Statt im Januar Erdbeeren zu kaufen, die fad schmecken und kaum Nährstoffe haben, greifst du zu Rotkohl, Sellerie und Pastinake und entdeckst Rezepte, die wärmen und sättigen. Statt im Oktober auf Sommersalate zu beharren, bereitest du herzhaftere Eintöpfe mit Kürbis und Linsen zu, die dich durch graue Nachmittage tragen. Das ist keine Einschränkung. Es ist eine Erweiterung, ein wachsendes Repertoire an Gerichten, das sich mit jedem Jahr reicher und selbstverständlicher anfühlt.

Die Entscheidung für saisonal-regionale Ernährung ist damit auch immer eine Entscheidung für Verbundenheit, mit dem Ort, mit der Natur, mit den Menschen, die die Lebensmittel erzeugen. Und aus dieser Verbundenheit entsteht etwas Wichtiges für die Resilienz: das Gefühl, nicht allein zu sein, Teil eines größeren Zusammenhangs zu sein, getragen zu werden von dem, was um einen herum wächst und gedeiht.

3. Die vier Jahreszeiten als Ernährungskompass

Der Jahreszeitenrhythmus ist der älteste Ernährungsplan, den es gibt. Lange bevor Menschen über Makronährstoffe nachdachten oder Kalorien zählten, haben sie gegessen, was die Erde ihnen zur jeweiligen Zeit gegeben hat. Dieses Wissen ist nicht verloren. Es steckt in den Rezepten unserer Großmütter, in den Gewohnheiten alter Bauerngemeinden, in der Struktur



des Körpers selbst, der auf bestimmte Nahrung zu bestimmten Zeiten anders reagiert als zu anderen. Der Jahreszeitenkompass ist kein Rückschritt in eine romantisierte Vergangenheit. Er ist ein Orientierungssystem, das du mitten im Alltag nutzen kannst, praktisch, geerdet, wirkungsvoll.

Der Frühling beginnt leise. Oft liegt noch Kälte in der Luft, wenn die ersten Triebe aus dem Boden kommen. Bärlauch erscheint in feuchten Wäldern, Brennnessel auf Wiesen und Wegrändern, Löwenzahn auf fast jeder Freifläche. Diese frühen Pflanzen sind keine Zufälligkeit der Natur. Sie enthalten konzentrierte Mengen an Vitaminen, Bitterstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die genau das tun, was der Körper nach dem Winter braucht: den Stoffwechsel aktivieren, die Leber anregen, das Blut reinigen. Wer im Frühjahr Bärlauch in sein Essen einbaut, Brennnessel als Gemüse kocht oder Löwenzahnblätter in den Salat gibt, gibt seinem Körper ein präzises Signal. Der Winter ist vorbei. Jetzt beginnt etwas Neues. Radieschen, erster Spinat, Rucola und frühe Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch ergänzen den Frühjahrsteller und bringen Frische und Schärfe in die Küche.

Der Sommer ist die Zeit der Fülle. Das Angebot ist groß, bunt, leicht verdaulich. Tomaten, Zucchini, Gurken, Bohnen, Erbsen, Beeren, Kirschen, Pflaumen, Kräuter in allen Variationen. Die Gerichte der Sommermonate sind eher roh, schnell zubereitet, kühlend. Der Körper braucht weniger Wärme von innen, weil er von außen genug bekommt. Salate, kalte Suppen, gedünstetes Gemüse, Smoothies aus regionalen Beeren. Die Energie, die im Sommer nicht für die Verdauung aufgewendet werden muss, steht für Bewegung, Arbeit und Regeneration zur Verfügung. Das ist kein Zufall, das ist Biologie. Wer den Sommer nutzt, um regionale Lebensmittel einzukochen, einzulegen oder zu trocknen, verlängert die Kraft der Saison in die dunkleren Monate hinein. Ein Glas eingemachter Tomaten im Januar ist mehr als Vorratshaltung. Es ist gespeicherte Sommerenergie.

Der Herbst ist die kraftvollste Jahreszeit für die Vorratskammer und für den Körper. Kürbis, Rote Bete, Pastinake, Sellerie, Wurzelgemüse aller Art, Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Maronen, Nüsse. Die Nährstoffdichte dieser Lebensmittel ist außergewöhnlich hoch. Der Körper beginnt instinktiv, Energie zu speichern, die Verdauung verlangsamt sich leicht, der Bedarf nach wärmenden, sättigenden Mahlzeiten steigt. Eintöpfe, Ofengemüse, herzhafte Suppen mit Hülsenfrüchten, Aufläufe mit regionalen Wurzeln sind keine schwere Kost. Sie sind die richtige Kost für diese Zeit. Die Leber und die Nieren freuen sich über Rote Bete. Die Darmflora profitiert von fermentierten Produkten wie Sauerkraut, das traditionell im Herbst angesetzt wird. Der Herbst ist auch die Zeit, in der körperliche Resilienz für den Winter aufgebaut wird. Was du jetzt isst, entscheidet mit darüber, wie stabil du durch die kalten Monate gehst.

Der Winter schließlich ist die Jahreszeit der Stille, der Verdauung, der Tiefe. Das Angebot scheint knapp, ist es aber nicht. Kohl in allen Formen, Rosenkohl, Grünkohl, Wirsing, Weißkohl, dazu Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Lageräpfel, Hülsenfrüchte aus dem Vorrat, fermentiertes Gemüse, Getreidegerichte, Suppen mit langer Kochzeit. Diese Gerichte brauchen manchmal mehr Vorbereitung, aber sie geben auch mehr zurück. Ein langsam gekochter Linseneintopf mit Wurzelgemüse hat eine Tiefe, die kein Schnellgericht erreicht. Knoblauch und Zwiebeln stärken das Immunsystem auf nachgewiesene Weise. Grünkohl, der nach dem ersten Frost geerntet wird, enthält mehr Zucker und ist milder und nährstoffreicher als vorher. Der Winter fordert Kreativität mit wenig, und diese Kreativität zahlt sich aus, in Fähigkeiten, in Geschmack, in Selbstwirksamkeit.

Ein Jahreszeitenkompass bedeutet nicht, dass du im Sommer keinen Eintopf kochen darfst oder im Winter nie einen Salat isst. Er bedeutet, dass du eine Grundorientierung hast, die dir Entscheidungen leichter macht. Du fragst dich nicht mehr, was du kochen sollst. Du schaust, was die Jahreszeit gerade gibt, und du baust darauf auf.

4. Dein Wochenplan: Sieben Tage, sieben Chancen

Ein Wochenplan ist kein Regime. Er ist ein Gerüst, das dir Freiheit schenkt, weil du nicht jeden Abend neu entscheiden musst, was auf den Tisch kommt. Für Menschen, die Ernährung als



Fundament ihrer Resilienz verstehen, ist ein strukturierter Plan eines der wirksamsten Werkzeuge überhaupt. Er spart Zeit, reduziert Stress, verhindert, dass Hunger zu schlechten spontanen Entscheidungen führt, und sorgt dafür, dass Einkauf und Vorbereitung effizient bleiben. Der Plan, den du hier findest, ist als Vorlage gedacht, anpassbar, veränderbar, auf deine Lebenssituation zugeschnitten. Er orientiert sich an der Herbst-Winter-Saison und an dem, was in der Region rund um Techentin und Below verfügbar ist.

Der Montag beginnt die Woche mit Erdung. Ein warmes Frühstück aus Haferflocken mit regionalen Lagerfrüchten, zum Beispiel geriebenem Apfel, etwas Zimt und Nüssen, versorgt den Körper mit komplexen Kohlenhydraten und hält den Blutzucker stabil. Mittags empfiehlt sich eine einfache Suppe, etwa eine Kartoffel-Lauch-Suppe, die sich gut vorkochen und in der Woche aufwärmen lässt. Abends ein Gemüsegericht mit Hülsenfrüchten, Linsen mit Möhren und Zwiebeln oder eine Bohnenküche mit Wurzelgemüse. Der Montag steht für Einfachheit. Er setzt den Ton für die Woche, ohne zu überfordern.

Der Dienstag kann etwas abwechslungsreicher sein. Zum Frühstück Roggenbrot mit Quark und Kräutern oder mit Kürbiskernöl und frischen Kräutern aus dem Garten oder Topf. Mittags Reste der Montagssuppe, ergänzt durch ein Stück Brot und eine handvoll Rohkost. Abends ein Ofen-Kürbis mit Feta oder Hüttenkäse, dazu Wildreis oder Dinkel. Die Kombination aus Kürbis und Getreide liefert eine vollständige Palette an Nährstoffen und ist mit wenig Aufwand zuzubereiten: Kürbis achteln, mit etwas Olivenöl und Gewürzen in den Ofen, fertig.

Der Mittwoch ist ein guter Tag für die Resteverwertung. Was am Anfang der Woche übrig geblieben ist, findet jetzt seinen Platz. Ein Gemüsegericht aus dem, was noch im Kühlschrank liegt, eine Pfanne mit Kartoffeln und Eiern, ein Salat aus Roter Bete und Feldsalat, einem der zuverlässigsten Winterblattgemüse. Feldsalat ist im Herbst und Winter regional verfügbar und dabei außergewöhnlich nährstoffreich. Er passt zu einer Vinaigrette aus Rapsöl, Apfelessig und Senf, alles regionale Grundprodukte, die sich das ganze Jahr über nutzen lassen.

Der Donnerstag kann als Experimentier-Tag funktionieren. Hier ist Platz für ein Rezept, das du noch nicht kennst, für eine Kombination, die ungewöhnlich klingt aber es wert ist. Vielleicht ein Grünkohlsalat, der durch langes Kneten mit etwas Salz und Öl weich und mild wird. Vielleicht ein Rote-Bete-Hummus zu Brot und Gemüsesticks. Vielleicht eine Kürbis-Ingwer-Suppe, die wärmt und das Immunsystem stärkt. Donnerstag ist der Tag, an dem Ernährung zur Entdeckung wird statt zur Routine.

Der Freitag steht für Genuss ohne Kompromiss. Genuss bedeutet nicht, gesunde Prinzipien aufzugeben. Es bedeutet, ein Gericht zu kochen, das sich festlich anfühlt und trotzdem regional und saisonal ist. Ein Kartoffel-Gratin mit Bergkäse oder regionaler Buttermilch. Eine herzhafte Gemüsepfanne mit Speck vom regionalen Hof. Eine selbstgemachte Gemüsesuppe mit frisch gebackenem Brot. Was den Freitag besonders macht, ist die Investition von etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit, nicht mehr Geld, nicht mehr Zutaten.

Das Wochenende öffnet Raum für gemeinsames Kochen, für größere Mengen, für Vorkochen. Ein Samstagmorgen auf dem Wochenmarkt mit anschließendem Kochen ist eine vollständige Erfahrung, nicht nur ein Ernährungsplan. Sonntags lässt sich ein Großeintopf vorbereiten, der die erste Hälfte der nächsten Woche mit Mittagessen versorgt. Wer Sonntags kocht, kauft Montags nicht spontan ein und greift Mittwochs nicht auf Fertigprodukte zurück. Der Wochenplan schließt sich, und ein neuer beginnt.

Was dieser Plan vor allem tut: Er macht Ernährung zu einer Praxis, nicht zu einer Aufgabe. Eine Praxis ist etwas, das man regelmäßig tut, das man verfeinert, das mit der Zeit selbstverständlich wird. Genau wie körperliches Training oder Atemübungen wirkt Ernährung erst dann als echtes Fundament, wenn sie zur festen Struktur des Alltags gehört. Sieben Tage, sieben Chancen, das Fundament ein Stück stabiler zu machen.

5. Rezepte aus der Region: Einfach, nährend, kraftvoll



Rezepte sind keine Vorschriften. Sie sind Einladungen. Sie zeigen eine Möglichkeit, wie Zutaten zusammenkommen können, und lassen gleichzeitig Raum für das, was gerade verfügbar ist, was die Jahreszeit hergibt und was sich in der eigenen Küche findet. Die folgenden Rezepte folgen diesem Verständnis. Sie sind einfach gehalten, weil Einfachheit keine Schwäche ist, sondern eine Form von Klarheit. Sie sind nährend, weil sie aus Zutaten bestehen, die dem Körper wirklich etwas geben. Und sie sind kraftvoll, weil sie sich im Alltag bewähren, Woche für Woche, Jahreszeit für Jahreszeit.

Das erste Rezept ist ein Winterkohl-Eintopf, der in vielen Regionen Mitteleuropas seit Generationen gekocht wird und kaum etwas an Aktualität verloren hat. Du brauchst Grünkohl oder Wirsing, Kartoffeln, eine Zwiebel, etwas Schmalz oder Rapsöl, Salz, Pfeffer und Wasser oder eine einfache Gemüsebrühe. Die Zwiebel wird in Öl oder Schmalz angeschwitzt, bis sie glasig ist. Der Kohl kommt hinzu, wird kurz mitgebraten und dann mit Brühe abgelöscht. Die Kartoffeln, in grobe Würfel geschnitten, folgen nach einigen Minuten. Der Eintopf kocht bei niedriger Hitze, bis alles weich ist, was in der Regel eine halbe Stunde dauert. Wer möchte, gibt am Ende etwas Senf oder Apfelessig hinzu, das gibt dem Gericht Tiefe. Dieser Eintopf sättigt, wärmt und lässt sich in größeren Mengen vorbereiten. Er wird am zweiten Tag besser, weil die Aromen Zeit hatten, sich zu verbinden.

Das zweite Rezept ist ein Rote-Bete-Gericht, das sich sowohl warm als auch kalt eignet. Rote Bete wird in Scheiben geschnitten und im Ofen bei mittlerer Hitze gebacken, bis sie weich und an den Rändern leicht karamellisiert ist. Dazu kommt ein einfaches Dressing aus Rapsöl, Meerrettich, Apfelessig und etwas Honig. Wer Meerrettich frisch reiben kann, wird merken, wie lebendig dieses Gericht schmeckt. Frischer Meerrettich ist in vielen Regionen im Herbst verfügbar, auf Märkten oder direkt bei Bauernhöfen. Dazu passt ein Stück dunkles Brot oder Pellkartoffeln. Das Gericht ist unkompliziert, aber in seiner Wirkung bemerkenswert, weil Rote Bete zu den mineralstoffreichsten Gemüsesorten gehört, die regional und saisonal verfügbar sind.

Das dritte Rezept kommt aus dem Frühling und zeigt, wie viel Kraft in einfachen Wildpflanzen steckt. Bärlauch, der in Wäldern und an feuchten Stellen wächst und von März bis Mai geerntet werden kann, eignet sich hervorragend für ein Pesto ohne Parmesan. Die Blätter werden gewaschen und mit Rapsöl, Sonnenblumenkernen oder Walnüssen und einer Prise Salz im Mixer zu einer groben Paste verarbeitet. Dieses Pesto passt zu Nudeln, zu Brot, zu Pellkartoffeln oder als Würze zu Suppen. Es lässt sich in Gläser füllen und hält sich im Kühlschrank einige Wochen. Bärlauch enthält ätherische Öle und Schwefelverbindungen, die die Verdauung anregen und das Immunsystem unterstützen. Wer ihn selbst sammelt, sollte sich vorher gut informieren, um ihn sicher von Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen unterscheiden zu können.

Das vierte Rezept ist ein Sommerrezept für die Tage, an denen der Körper Leichtigkeit braucht. Ein Salat aus Tomaten, Gurken, Radieschen und frischen Kräutern wie Schnittlauch, Petersilie und Dill braucht kein aufwendiges Dressing. Ein gutes Rapsöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer genügen. Was diesen Salat trägt, sind die Zutaten selbst, wenn sie gut und reif sind, wenn sie vom Markt oder aus dem Garten kommen und nicht aus dem Kühlregal eines Supermarkts, in dem sie bereits tagelang gereist sind. Reifes Sommergemüse braucht wenig Zubereitung. Es trägt seinen Geschmack bereits in sich.

Das fünfte Rezept ist ein Haferbrei, der nicht auf den Frühstückstisch beschränkt ist. Hafer aus regionalem Anbau wird mit Wasser oder Hafer- oder Kuhmilch gekocht, bis er cremig ist. Je nach Jahreszeit kommen frische oder in der Saison eingekochte Früchte hinzu: im Sommer Beeren, im Herbst Äpfel oder Birnen, im Winter getrocknete Pflaumen oder Nüsse. Ein Löffel Leinöl am Ende liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Haferbrei ist nicht spektakulär. Er ist stabil. Er gibt dem Körper langanhaltende Energie und dem Verdauungssystem etwas, womit es sich ohne Aufwand beschäftigen kann. Er ist das vielleicht ehrlichste Frühstück, das die mitteleuropäische Küche zu bieten hat.



Diese fünf Rezepte sind kein abschließendes Kochbuch. Sie sind Ankerpunkte, von denen aus eigene Variationen entstehen können. Die Grundidee bleibt dieselbe: wenig Zutaten, saisonal verfügbar, regional verwurzelt, einfach zubereitet und wirklich nährend. Wer diese Prinzipien einmal verinnerlicht hat, braucht kein Rezept mehr im eigentlichen Sinne. Er oder sie weiß, wie Kochen als Grundlage von Kraft und Gesundheit funktioniert.

6. Körperliche Resilienz im Alltag aufbauen

Resilienz ist nicht die Abwesenheit von Belastung. Sie ist die Fähigkeit, mit Belastung umzugehen, sich zu erholen, gestärkt aus schwierigen Phasen hervorzugehen. Körperliche Resilienz entsteht nicht durch einen einzigen intensiven Akt, sondern durch die Addition kleiner, konsequenter Entscheidungen über einen längeren Zeitraum. Ernährung ist eine dieser Entscheidungen. Bewegung ist eine weitere. Schlaf, Atemqualität, der Umgang mit Stress, die Verbindung zu anderen Menschen und zur Natur sind weitere. Resilienz ist ein System, kein einzelner Muskel, den man trainieren kann.

Was saisonal-regionale Ernährung zur Resilienz beiträgt, ist mehr als nur die Versorgung mit Nährstoffen. Sie schafft Rhythmus. Der menschliche Körper ist ein rhythmisches Wesen. Er orientiert sich an Tageszeiten, an Licht und Dunkelheit, an Temperaturen und Jahreszeiten. Wenn die Ernährung diesen Rhythmus spiegelt, wenn sie im Winter wärmende und stärkende Kost bietet, im Frühling leichte und entgiftende Lebensmittel, im Sommer wasserreiche und kühlende Zutaten und im Herbst erdende und energiespeichernde Nahrung, dann arbeitet der Körper nicht gegen seine eigene Natur, sondern mit ihr.

Resilienz im Alltag aufzubauen bedeutet zunächst, die eigenen Ressourcen zu kennen. Was gibt dir Energie? Was kostet sie? Für viele Menschen ist eine unregelmäßige Ernährung, geprägt von industriell verarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Zucker- und Salzgehalt und wenig Ballaststoffen, ein dauerhafter Energieraub im Verborgenen. Der Körper muss mehr leisten, um weniger zu bekommen. Er braucht mehr Aufwand bei der Verdauung, bekommt weniger Mikronährstoffe für seinen Betrieb und schwankt stärker in Blutzucker und Energie. Das kostet Resilienz, bevor der eigentliche Stress des Tages überhaupt beginnt.

Eine der wirksamsten Veränderungen, die sich relativ schnell umsetzen lässt, ist die Stabilisierung der Mahlzeiten. Drei feste Mahlzeiten am Tag, zu ähnlichen Zeiten, geben dem Verdauungssystem Struktur. Es muss nicht permanent in Bereitschaft sein, weil es gelernt hat, wann Nahrung kommt. Wer seinen Körper in dieser Regelmäßigkeit ernährt, wird bemerken, dass der Hunger berechenbarer wird, dass Heißhungerattacken seltener auftreten und dass die Energie gleichmäßiger über den Tag verteilt ist. Das ist keine Diät. Das ist Physiologie.

Bewegung gehört zur körperlichen Resilienz ebenso zwingend wie Ernährung. Auch hier gilt: Weniger ist oft mehr, wenn es dafür regelmäßig geschieht. Ein täglicher Spaziergang von zwanzig bis dreißig Minuten, idealerweise draußen und in der Natur, unterstützt den Stoffwechsel, fördert die Durchblutung, reguliert den Cortisolspiegel und verbessert die Stimmungslage durch die Ausschüttung von Endorphinen. Er kostet nichts. Er braucht keine spezielle Ausrüstung. Er ist für nahezu jeden Menschen umsetzbar und hat in wissenschaftlichen Studien überraschend starke Wirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit gezeigt.

Wer darüber hinaus geht und gezielt Kraft oder Ausdauer aufbaut, schafft eine tiefere Schicht körperlicher Resilienz. Muskeln sind nicht nur für körperliche Arbeit wichtig. Sie sind ein Hormonspeicher, ein Glukosepuffer und ein direkter Einflussfaktor auf die psychische Belastbarkeit. Menschen mit mehr Muskelmasse erholen sich schneller von Erkrankungen, verarbeiten Stress besser und haben eine höhere Lebenserwartung. Das ist kein Argument für Leistungssport. Es ist ein Argument für regelmäßige, moderate Belastung des Körpers, wöchentlich, niedrigschwellig, nachhaltig.

Schlaf ist der dritte Pfeiler. In den letzten Jahrzehnten ist die durchschnittliche Schlafdauer in Industrieländern deutlich gesunken, während die Anforderungen an Konzentration,



emotionale Belastbarkeit und schnelle Reaktionsfähigkeit gestiegen sind. Wer weniger als sieben Stunden schläft, hat nachweislich eine eingeschränkte Immunfunktion, ein höheres Risiko für Übergewicht, schlechtere kognitive Leistungen und eine geringere emotionale Stabilität. Schlaf ist keine Schwäche und kein Luxus. Er ist biologische Notwendigkeit. Eine saisonal-regionale Ernährung, reich an Magnesium aus Nüssen und Vollkornprodukten und arm an schwerem Zucker und Koffein am Abend, unterstützt die Schlafqualität auf direktem Weg.

Der Alltag ist der Ort, an dem Resilienz entsteht oder nicht. Nicht in Ausnahmesituationen, nicht im Urlaub, nicht in der Sportstunde einmal pro Woche. Resilienz entsteht in den kleinen Momenten: in der Mahlzeit, die du dir nimmst, obwohl du keine Zeit hast. In dem Spaziergang, den du machst, obwohl es draußen kalt ist. In dem frühen Zubettgehen, obwohl noch eine Serie wartet. Diese kleinen Entscheidungen summieren sich. Sie bilden über Wochen und Monate ein Fundament, das trägt, wenn die wirklichen Belastungen kommen. Und sie kommen immer.

EntfaltungsRaum e.V. versteht körperliche Resilienz als eine Form von Selbstachtung. Wer seinen Körper ernst nimmt, wer ihm gibt, was er braucht, und ihm abnimmt, was er nicht braucht, entwickelt eine Grundstabilität, die weit in andere Lebensbereiche ausstrahlt. Wie innen, so außen. Ein gut versorgter, ausgeruhter, bewegter Körper ist kein Selbstzweck. Er ist der Boden, aus dem heraus Entfaltung möglich wird.

7. Mitmachen, Vernetzen, Kontakt aufnehmen

Ernährung ist keine rein private Angelegenheit. Sie entsteht in Gärten, auf Feldern, in Küchen, an Tischen. Sie wird weitergegeben, geteilt, besprochen, verfeinert. Die stärksten Ernährungsgewohnheiten, die über Generationen Bestand hatten, waren nie das Ergebnis isolierter Einzelentscheidungen. Sie waren eingebettet in Gemeinschaft, in geteiltes Wissen, in soziale Rituale. Wer heute saisonal und regional essen möchte, muss diesen Rahmen nicht neu erfinden, aber er kann aktiv dazu beitragen, ihn wieder zu stärken.

EntfaltungsRaum e.V. ist aus der Überzeugung entstanden, dass Entfaltung nicht alleine gelingt. Das hermetische Prinzip "Wie innen, so außen" bedeutet nicht Rückzug in die innere Welt. Es bedeutet, dass das, was sich innen klärt und stärkt, nach außen wirken will. Wer seinen Körper nährt, wer Resilienz aufbaut, wer Verantwortung für seine eigene Gesundheit übernimmt, der hat etwas zu geben. Und gleichzeitig bleibt er offen für das, was andere zu geben haben. Dieses Wechselspiel ist der Kern dessen, was wir als Gemeinschaft verstehen.

Im Raum Fundament kommen Menschen zusammen, die an ihrer körperlichen Basis arbeiten. Nicht als Leistungsschau, nicht als Wettbewerb, sondern als gemeinsames Erkunden. Es gibt monatliche Treffen, in denen gekocht, verkostet und über Erfahrungen mit saisonaler Ernährung gesprochen wird. Es gibt Ausflüge zu regionalen Höfen, Märkten und Gärtnereien, bei denen die Verbindung zwischen Boden und Tisch spürbar und sichtbar wird. Es gibt Gesprächsrunden, in denen nicht Expertenwissen doziert, sondern gelebte Praxis ausgetauscht wird. Denn niemand hat alle Antworten, aber gemeinsam verfügen wir über ein enormes Wissen, das sich gegenseitig befruchtet und trägt.

Wer neu dazukommt, wird nicht mit Anforderungen konfrontiert. Der erste Schritt ist immer ein einfacher. Komm vorbei. Schreib uns. Stell eine Frage. Teile, wo du gerade stehst. Niemand erwartet, dass du bereits alles umsetzt, was in diesem Leitfaden beschrieben wird. Das wäre kein inspirierender Einstieg, sondern eine Einladung zum Scheitern. Was wir einladen, ist Neugier. Die Bereitschaft, etwas auszuprobieren. Die Offenheit, aus Gewohnheiten herauszutreten, nicht aus Zwang, sondern weil sich etwas Neues anbietet.

Konkret erreichst du EntfaltungsRaum e.V. über unsere Website, wo aktuelle Veranstaltungen im Raum Fundament und in den anderen Räumen angekündigt werden. Du kannst dich für unseren Newsletter anmelden und erhältst dann regelmäßig saisonale Impulse, Rezeptideen, Hinweise auf regionale Angebote und Einladungen zu Treffen. Unser Kontaktformular ist der



direkteste Weg, wenn du eine spezifische Frage hast oder einfach in Verbindung treten möchtest, ohne gleich zu einem Treffen kommen zu müssen.

Wir freuen uns auch über Menschen, die etwas einbringen möchten. Wenn du einen regionalen Hof kennst, der besichtigt werden könnte, wenn du ein Rezept hast, das deiner Familie seit Generationen gehört, wenn du eine Kompetenz mitbringst, die anderen nützen würde, dann ist dieser Verein ein Ort dafür. Gemeinschaft wächst nicht durch Konsum, sondern durch Beitrag. Jeder, der kommt, bringt etwas mit, das den Raum verändert. Das ist keine Pflicht, sondern eine Einladung.

Entfaltung beginnt im Inneren, im Körper, in der Zelle, in der Entscheidung, was du dir heute zuführst. Aber sie endet nicht dort. Sie breitet sich aus. Sie sucht Resonanz. Sie wird sichtbar in dem, was du in die Welt gibst, in der Energie, mit der du begegnest, in der Stabilität, die andere in deiner Nähe spüren. Ein gut genährter, gut gepflegter Mensch ist nicht nur für sich selbst besser. Er ist für alle, die mit ihm leben und arbeiten, ein anderer Gegenüber. Das ist das eigentliche Versprechen dieses Fundaments. Und wir würden uns freuen, es gemeinsam mit dir zu bauen.

Wenn du spürst, dass dieser Leitfaden etwas in dir berührt hat – eine Neugier, eine Sehnsucht nach mehr Verbindung zu dem, was dich nährt – dann vertraue diesem Impuls. Er ist kein Zufall. Besuche uns unter **EntfaltungsRaum-eV.de**, schreib uns eine Nachricht an **Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de** oder ruf uns einfach an: **+49 38736 719 793**. Wir sind da, wir hören zu, und wir freuen uns darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten – so weit oder so nah, wie es für dich stimmig ist.

Mit freundlichen Grüßen,
das Team vom EntfaltungsRaum e.V.

EntfaltungsRaum e.V.
Ziddericher Straße 49A
19399 Techentin OT Below
VR 10797 Amtsgericht Schwerin

Kontakt
Tel: +49 38736 719 793
Fax: +49 38736 719 792
Foyer@EntfaltungsRaum-eV.de

Bankverbindung
Konto
IBAN: DE66 1001 0123 8426
3724 78
BIC: QNTODEB2XXX

Online
EntfaltungsRaum-eV.de
@entfaltungsraum