



DER SMARTE FAMILIEN- EINKAUFSPLANER:

GESUND EINKAUFEN IN 15 MINUTEN

So wird gesunde Ernährung endlich einfach und alltagstauglich – ohne Stress und Verwirrung im Supermarkt.

www.verenakrone.de

SO NUTZT DU DEN SMARTEN FAMILIEN-EINKAUFSPLANER

Gesunde Ernährung beginnt nicht erst in der Küche, sondern schon beim Einkauf.

Doch volle Supermarktregale, irreführende Verpackungen und unzählige Produktoptionen machen es oft schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Dieser Einkaufsplaner hilft dir dabei, mit einem klaren Plan, weniger Stress und maximaler Effizienz einzukaufen – damit du gesunde Mahlzeiten ohne Umwege in deinen Alltag integrieren kannst.

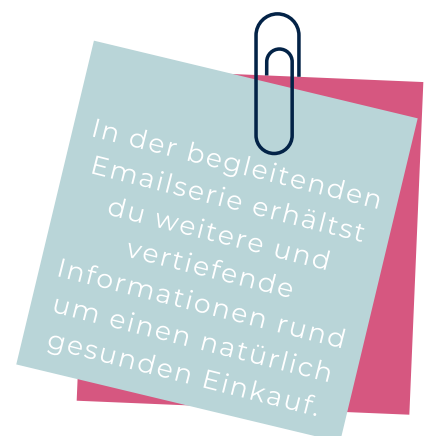
Nutze die einfachen Strategien, um gezielt und zeitsparend die besten Lebensmittel auszuwählen, unnötige Spontankäufe zu vermeiden und am Ende nur das aufs Kassenband zu legen, was dir und deiner Familie wirklich guttut.

Folge den Schritten, setze den Kassenband-Test als letzte Kontrolle ein – und genieße das gute Gefühl, einen Einkauf getätigt zu haben, der deine Gesundheit unterstützt.



Ich wünsche dir viel Freude mit dem smarten Familien-Einkaufsplaner.

Deine Verena



5 SCHRITTE IM ÜBERBLICK

Gezieltes Einkaufen statt Verführungen erliegen

Du wirst den Supermarkt in Rekordzeit durchqueren, ohne in die typischen Marketing-Fallen zu tappen – so sparst du Zeit, Geld und kaufst nur das, was dir und deiner Familie wirklich guttut.

Gütesiegel richtig deuten – statt auf leere Werbeversprechen reinfallen

Du wirst endlich verstehen, welche Bio- und Qualitätssiegel wirklich etwas bedeuten und welche überflüssig sind – so triffst du fundierte Entscheidungen für dich und deine Familie.

Etiketten lesen können: Was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln?

Du wirst auf einen Blick erkennen, welche Produkte wirklich gesund sind und welche nur mit cleverem Marketing locken – so landen keine versteckten Zuckerbomben oder unnötigen Zusatzstoffe mehr in deinem Einkaufswagen.

Einkaufsstress adé: Die 3-Abteilungen-Regel für einfache Entscheidungen

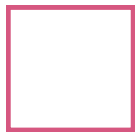
Du wirst nie wieder von überfüllten Supermarktregalen erschlagen, weil du genau weißt, dass du 80 % deiner Lebensmittel nur aus drei Bereichen holen musst – das bringt Klarheit und Struktur in deinen Einkauf.

Der Kassenband-Test: Dein letzter Check für eine gesunde Küche

Du wirst mit einem einfachen Trick noch vor dem Bezahlen erkennen, ob dein Einkauf wirklich zu einer gesunden Ernährung beiträgt – so bleibt ungesunder Ballast draußen und du kehrst mit einem guten Gefühl nach Hause zurück.

GEZIELTES EINKAUFEN STATT VERFÜHRUNGEN ERLIEGEN

So entkommst du den Tricks des Supermarktes.



Bleib strategisch: Erstelle eine Einkaufsliste und halte dich daran.



Nutze die Randbereiche: Frische, unverarbeitete Lebensmittel findest du oft an den Seiten des Supermarkts, während die Mitte mit verarbeiteten Produkten gefüllt ist.



Schau nach oben oder unten: Günstigere und oft gleichwertige Alternativen sind selten auf Augenhöhe.



Lass dich nicht von Verpackungen blenden: „Gesunde“ Claims wie „proteinreich“ oder „zuckerfrei“ bedeuten nicht automatisch, dass ein Produkt gut für dich ist – überprüfe stattdessen die Zutatenliste.

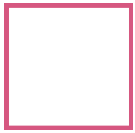
Supermärkte setzen alles daran, uns zu beeinflussen – doch mit dem richtigen Wissen kannst du ihre Strategien durchschauen und bewusstere Einkaufsentscheidungen treffen.



Mehr dazu in
E-Mail 1 –
unbedingt
reinschauen!



GÜTESIEGEL RICHTIG DEUTEN – STATT AUF LEERE WERBEVERSPRECHEN REINFALLEN



Überlege, wann Bio-Gütesiegel wirklich Sinn machen: Regional ist oft besser, als Bio.

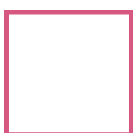


Bei diesen Pflanzen solltest du auf Bio achten, da sie sehr Pestizid belastet sind:

- Erdbeeren 🍓 – Spitzenreiter mit den meisten Pestizidrückständen
- Spinat 🌿 – Häufig mit giftigen Pestiziden belastet
- Grünkohl, Kohlblätter & Senfgrün 🥬 – Enthalten oft mehrere Pestizide
- Pfirsiche 🍑 – Dünne Schale, hohe Aufnahme von Pestiziden
- Birnen 🍐 – Häufig mit Konservierungsmitteln und Spritzmitteln behandelt
- Nektarinen 🍑 – Sehr empfindlich, daher oft stark gespritzt
- Äpfel 🍏 – Pestizide auch auf der Schale nachweisbar
- Weintrauben 🍇 – Besonders hoch belastet durch lange Transportwege
- Paprika & Chilis 🌶️ – Dünne Schale, Pestizidrückstände dringen leicht ein
- Kirschen 🍒 – Hoher Pestizidgehalt, oft mehrere Wirkstoffe
- Blaubeeren 🍷 – Stark gespritzt, oft hohe Rückstände
- Zuckrerbsen (importiert) 🥕 – Hohe Belastung bei importierter Ware



Tierisches immer in Haltungsform 4, noch besser 5: Günstigere und oft gleichwertige Alternativen sind selten auf Augenhöhe.



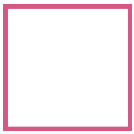
Falle nicht auf den NutriScore rein:

A bedeutet nicht automatisch gesund. Lies hier genau die Zutatenliste.

Öffne E-Mail 2
für weitere
wertvolle Tipps!
💡📧

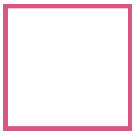
CHECKLISTE: ETIKETTEN RICHTIG LESEN & GESÜNDER EINKAUFEN

Frischeabteilung prüfen



- Bio-Siegel vorhanden, aber kritisch bewerten
- Herkunftsland & Anbaumethoden beachten
- Auf Konservierungsbehandlungen achten (z. B. bei Zitrusfrüchten)

Verpackte Lebensmittel bewusst wählen



- Zutatenliste immer lesen
- Je kürzer die Liste, desto besser (max. 3–5 Zutaten)
- Versteckten Zucker erkennen (z. B. Glukose, Fruktose, Sirup)
- Auf E-Nummern & Zusatzstoffe achten
- Künstliche Aromen vermeiden
- Auf hochwertige Proteine achten (natürliche Quellen bevorzugen)
- Keine Transfette (gehärtete/teilgehärtete Fette)

Lieber Natur pur wählen



- Frisches Gemüse bevorzugen
- unverarbeitetes Fleisch & Fisch wählen
- Eier, Nüsse & Hülsenfrüchte ohne Zusatzstoffe kaufen
- Möglichst viele Lebensmittel ohne Etikett verwenden



In E-Mail 3 wartet noch mehr Wissen auf dich! 

EINKAUFSTRESS ADÉ: DIE 3-ABTEILUNGEN-REGEL FÜR EINFACHE ENTSCHEIDUNGEN

Checkliste: Die 3-Abteilungen-Regel für einen stressfreien Einkauf



Frischeabteilung – Kohlenhydrate aus der Natur

- Gemüse & Salate (z. B. Brokkoli, Paprika, Spinat)
- Obst (z. B. Beeren, Äpfel, Bananen)
- Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Koriander)
- Tiefkühlgemüse & Beeren ohne Zusätze



Kühl- & Tiefkühlbereich – Eiweiß für starke Muskeln

- Eier (am besten vom Hof oder Haltungsform 4–5)
- Fisch & Meeresfrüchte (z. B. Lachs, Makrele, Garnelen)
- Fleisch (Geflügel, Rind, Wild – am besten regional)



Fette – Hochwertige Energiequellen

- Butter (am besten Bio oder Weidemilch)
- Hochwertige Öle (Olivenöl, Kokosöl, Walnussöl, Macadamiaöl)
- Gute Nüsse (z. B. Walnüsse, Mandeln, Macadamia – ungesalzen, geröstet)



📁 Extra-Tipp: Regional einkaufen

- Bauernhof oder Wochenmarkt für Eier, Fleisch, Gemüse
- Direkt beim Landwirt nach Anbau- & Haltungsweise fragen
- Regionale Alternativen bevorzugen – kürzere Transportwege, mehr Transparenz

Fazit: Kaufe bewusst, wähle natürliche Lebensmittel und vermeide überflüssige Zusatzstoffe. Dein Einkauf wird einfacher, gesünder und nachhaltiger!



Neugierig? E-Mail 4 verrät dir noch mehr!



DER KASSEN BAND-TEST: DEIN LETZTER CHECK FÜR EINE GESUNDE KÜCHE

Damit am Ende wirklich nur Gesundes den Weg nach hause findet.

☐

 **Schritt 1:** Bevor zu deine Einkäufe auf das Band legst, halte kurz inne.

☐

 **Schritt 2:** Sieh dir deine Lebensmittel an und frage dich: Würde ich mit Stolz jemandem zeigen, was ich gleich mit nach Hause nehme? Unterstützt dieser Einkauf meine Gesundheit?

☐

 **Schritt 3:** Lies die Affirmation auf deinem Einkaufszettel. Sie hilft dir, deine Kaufentscheidung bewusst zu reflektieren.

☐

 **Schritt 4:** Gibt es Produkte, die eigentlich nicht zu deinem gesunden Ernährungsstil passen? Dann hast du jetzt die Möglichkeit, sie einfach auszusortieren – noch ist nichts gekauft!

☐

 **Schritt 5:** Bezahle mit einem guten Gefühl, weil du weißt: Alles, was jetzt in deiner Tasche landet, wird dich und deine Familie stärken und euch guttun.

Dieser Test ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um ungesunde Spontankäufe zu vermeiden und sich selbst immer wieder an die eigenen Gesundheitsziele zu erinnern. Er ist kein Verbot, sondern eine bewusste Entscheidung für dich und deine Lebensqualität.

☐

 **Tipp:** Drucke dir die Einkaufszettel mit Affirmationen aus und nutze sie regelmäßig als liebevolle Erinnerung beim Einkaufen!

Bleib dran!
E-Mail 5 bringt
noch mehr
Tipps!  

EINKAUFSZETTEL

*"Ich bin wertvoll und
sorge gut für mich. An
meinem Einkauf erkenne
ich meinen Selbstwert."*

EINKAUFSZETTEL

*"Jedes Lebensmittel hier
ist eine bewusste
Entscheidung für meine
Gesundheit und mein
Wohlbefinden."*



EINKAUFSZETTEL

*"Ich wähle echte,
natürliche Lebensmittel,
die meinen Körper
nähren und mich mit
Energie versorgen."*

EINKAUFSZETTEL

*"Alles, was hier liegt, wird
mich und meine Familie
stärken, statt uns zu
belasten."*



EINKAUFSZETTEL

"Mein Einkauf ist ein Spiegel meiner Selbstfürsorge – und ich entscheide mich für das Beste."

EINKAUFSZETTEL

"Ich lasse mich nicht von Werbung oder Verlockungen täuschen, sondern folge meinem klaren Plan."



EINKAUFSZETTEL

*"Gesunde Ernährung
beginnt hier – ich treffe
heute eine Entscheidung,
die mir langfristig
guttut."*

EINKAUFSZETTEL

*"Ich wähle Lebensmittel,
die mich vital, fit und
leistungsfähig machen."*



EINKAUFSZETTEL

"Ich bin achtsam und bewusst – mein Einkauf unterstützt meinen gesunden Lebensstil."

EINKAUFSZETTEL

"Ich verdiene es, mich mit hochwertigen, natürlichen Lebensmitteln zu versorgen – denn ich bin es mir wert!"



HALLO! ICH BIN VERENA

Als Therapeutin für Psychoneuroimmunologie begleite ich seit 2012 Frauen und Mütter auf dem Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden. Denn ich weiß, wie es sich anfühlt, erschöpft und gereizt zu sein – nach der Geburt meines zweiten Kindes war ich genau dort.

Trotz meiner jahrelangen Erfahrung im Gesundheitswesen fehlte mir das entscheidende Puzzlestück. Erst durch die Psychoneuroimmunologie verstand ich, wie Ernährung, Bewegung und Stressmanagement unser Energielevel wirklich beeinflussen.

Aus dieser Erkenntnis entstanden meine Programme LEB DICH GESUND, KOCH DICH GESUND und WOHN DICH GESUND.

Der nächste Schritt nach dem Einkaufsplaner? Meine KOCH DICH GESUND Rezeptsammlung mit über 580 einfachen, gesunden Rezepten. Nie wieder ratlos vor dem Kühlschrank stehen – einfach nachkochen, genießen, gesund bleiben!

Ich freue mich, auch dich bald in KOCH DICH GESUND zu begrüßen!

Deine Verena

✉ post@verenakrone.de 🌐 www.verenakrone.de 📷 [@verena_krone](https://www.instagram.com/verena_krone)

