



SATT - ABER NICHT VERSORGT.

**5 stille Nährstoff-Fallen
die fast jede Familie betreffen -
und wie du sie erkennst**



VITAL AUFWACHSEN
Ernährungsberatung für starke Kinder



HI, ICH BIN ALISA

Falls du mich noch nicht kennst:

Ich bin Ernährungsberaterin und Mama von zwei Kindern.

Auch ich dachte lange, wir ernähren uns „eigentlich ganz gut“.

Erst als ich begonnen habe, Ernährung nicht nur als „gesund“, sondern als strukturiert und bewusst nährstofforientiert zu betrachten, hat sich etwas verändert.

Heute helfe ich Mamas dabei unbemerkte Nährstofflücken bei ihren Kindern zu erkennen und gezielt zu schließen - ganz ohne Stress.

Nicht mit einem perfekten Speiseplan. Sondern mit einem Blick für das, was im Alltag wirklich zählt.

Das ist meine Stärke – und ich lebe selbst jeden Tag danach.

Alles Liebe, Alisa



Warum jetzt?



Dein Kind befindet sich gerade in einer Phase,
die sich so nicht wiederholt.

Das Gehirn verknüpft täglich Millionen neuer Verbindungen. Das Immunsystem lernt, wie es sich schützt. Der Körper wächst – sichtbar, spürbar, rasant.

Nährstoffe sind dabei nicht optional.
Sie sind das Baumaterial.

Was der Körper jetzt regelmäßig bekommt –
oder was ihm dauerhaft fehlt –
prägt seine Entwicklung.

Nicht dramatisch von heute auf morgen.
Aber kontinuierlich. Und nachhaltig.

Der Grundstein für Gesundheit wird nicht irgendwann gelegt.
Er wird jetzt gelegt.

Das ist kein Druck.
Es ist eine Einladung, genauer hinzuschauen.



NÄHRSTOFFE KURZ ERKLÄRT



Was der Körper deines Kindes täglich braucht – ganz einfach erklärt.

Der Körper braucht zwei Arten von Nährstoffen:

◆ Makronährstoffe – das Fundament

Eiweiß, gesunde Fette, komplexe Kohlenhydrate.

Sie liefern Energie – aber sie sind mehr als nur Kalorien.

Eiweiß baut Muskeln, Organe und Immunzellen auf.

Fette sind unverzichtbar für Gehirnentwicklung und Konzentration.

Kohlenhydrate liefern Energie – besonders für das aktive Kindergehirn.

◆ Mikronährstoffe – die feinen Helfer

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.

Sie steuern im Hintergrund alles:

Immunsystem,

Konzentration,

Wachstum,

Energie.

Man kann sich Makronährstoffe als Baumaterial vorstellen.

Und Mikronährstoffe als die Bauleitung – die dafür sorgt, dass alles richtig zusammengesetzt wird.

**Fehlt eines –
kann die Baustelle nicht richtig arbeiten.**



DIE 5 NÄHRSTOFFE-FALLEN



1

**Frühstück ohne echte
Nährstoffbasis**

**Snack-Kultur statt
Mahlzeitenstruktur**

2

3

**„Gesund“ heißt nicht
automatisch nährstoffreich**

**Zu wenig
hochwertige Fette**

4

5

**Zu wenig Vielfalt
im Alltag**



Frühstück ohne echte Nährstoffbasis



Was passiert: Viele Kinderfrühstücke sehen auf den ersten Blick gesund aus –

Toast,
Müsli,
Fruchtjoghurt,
Smoothie,
Banane auf die Hand.

Doch sie haben meist eines gemeinsam:
Schnelle Kohlenhydrate und
kaum Eiweiß oder gesunde Fette.

Warum das ein Problem ist: Steigt der Blutzucker
am Morgen schnell an,
fällt er ebenso schnell wieder ab.

Im Alltag zeigt sich das durch:

- Hunger schon nach 1-2 Stunden
- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche am Vormittag
- Reizbarkeit kurz vor dem Mittagessen
- Starkes Verlangen nach Süßem

Das Kind startet scheinbar gut in den Tag –
ist aber nicht wirklich stabil versorgt.

Erkennst du das? Dein Kind kommt mittags aus der
Schule und ist sofort hungrig, müde oder gereizt.
Obwohl es morgens gegessen hat.

Ein erster Schritt: Ergänze das bestehende Frühstück um eine Eiweißquelle.
Nicht statt dem Haferbrei – einfach dazu.

Ein Ei. Etwas Quark. Nussbutter aufs Brot.
Das reicht als Anfang.



Reflexionsfrage: Enthält das Frühstück deines Kindes regelmäßig eine echte Eiweißquelle?

Wie zum Beispiel Ei, Naturjoghurt, Nüsse, Käse oder Hülsenfrüchte?

Snack-Kultur statt Mahlzeitenstruktur



Was passiert: Im Alltag vieler Familien wird häufig nebenbei gegessen.

Ein Keks im Auto.

Ein Quetschie auf dem Spielplatz.

Ein Joghurt vor dem Abendessen.

Cracker zwischen zwei Terminen.

Einzelne Snacks sind nicht das Problem.

Problematisch wird es wenn daraus ein Dauerzustand wird.

Warum das ein Problem ist: Der Körper braucht nicht nur Nahrung – er braucht auch Pausen.

Zwischen Mahlzeiten laufen wichtige Prozesse ab:

Verdauung,

Nährstoffaufnahme,

Blutzuckerstabilisierung.

Wird ständig gegessen, muss der Körper permanent verarbeiten. Echte Esspausen fehlen.

Im Alltag kann sich das zeigen durch:

→ Kind spürt selten echten Hunger

→ Hauptmahlzeiten werden weniger gegessen

→ Sättigung wird schlechter wahrgenommen

→ Essen wird zur Gewohnheit statt zur bewussten Mahlzeit



Erkenkst du das? Dein Kind isst beim Abendessen kaum – weil es den Nachmittag über ständig kleine Snacks hatte.

Ein erster Schritt: Definiere 3 feste Mahlzeiten und maximal 1-2 bewusste Snacks pro Tag. Nicht als Strenge – sondern als Rhythmus. Der Körper lernt schnell, sich darauf einzustellen.



Reflexionsfrage: Gibt es bei euch feste Mahlzeiten – oder wird über den Tag verteilt häufig zwischendurch gegessen?



„Gesund“ heißt nicht automatisch nährstoffreich



Was passiert: Viele Produkte wirken auf den ersten Blick gesund.
Bio-Siegel.

„Ohne Zuckerzusatz.“

Speziell für Kinder gemacht.

Und dennoch liefern sie häufig vor allem eines:
schnelle Energie.

Typische Beispiele: Fruchtojoghurt, Quetschies, Müsliriegel,
Kinderprodukte mit „extra Vitaminen“,
Frühstückscerealien mit buntem Aufdruck.

Warum das ein Problem ist: Je stärker ein
Lebensmittel verarbeitet wird, desto mehr
natürliche Bestandteile gehen verloren.

Ballaststoffe, natürliche Mikronährstoffe,
sekundäre Pflanzenstoffe –
all das fehlt in stark verarbeiteten Produkten.

Das Produkt liefert Kalorien.
Aber wenig womit der Körper wirklich
etwas anfangen kann.

Erkennst du das? Du kaufst bewusst ein,
achtest auf Bio und trotzdem fragst du dich manchmal:
Warum reicht das nicht?

Weil das Etikett nicht zeigt was wirklich drin ist – und was nicht mehr drin ist.

Ein erster Schritt: Schau bei Produkten die ihr regelmäßig kauft auf die
Zutatenliste. Wie viele Zutaten sind es? Erkennst du alle?

Nur wenige, erkennbare Zutaten = höhere Nährstoffdichte.
Je länger die Liste, desto stärker verarbeitet = geringe Nährstoffdichte.



Reflexionsfrage: Wie häufig dominieren verarbeitete Produkte euren Alltag –
auch wenn sie auf den ersten Blick gesund wirken?



Zu wenig hochwertige Fette



Was passiert: Fette haben lange einen schlechten Ruf gehabt. Und dieser Ruf steckt noch immer in vielen Köpfen – und in vielen Kindertellern.

Fettarme Milchprodukte. Wenig Nüsse.
Kaum Avocado oder Öl.
Überwiegend kohlenhydratreiche Mahlzeiten.

Warum das ein Problem ist: Das Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Fett.

Hochwertige Fette sind unverzichtbar für:
→ Gehirnentwicklung und Konzentration
→ Reifung des Nervensystems
→ Aufnahme der Vitamine A, D, E und K
→ Stabile Sättigung und Energieversorgung

Ohne ausreichend hochwertige Fette können fettlösliche Vitamine schlechter aufgenommen werden – selbst wenn sie über die Ernährung zugeführt werden.

Erkenkst du das? Dein Kind isst eine Mahlzeit – und ist kurz danach wieder hungrig.
Oder hat starkes Verlangen nach Süßem kurz nach dem Essen.

Das kann ein Zeichen sein dass die Mahlzeit nicht genug gesunde Fette enthält um wirklich zu sättigen.

Ein erster Schritt: Ergänze täglich eine natürliche Fettquelle.
Eine Handvoll Nüsse zum Frühstück.
Leinöl oder Olivenöl über das Mittagessen.
Avocado aufs Brot.
Nussbutter statt Marmelade.
Klein. Aber wirkungsvoll.



Reflexionsfrage: Welche natürlichen Fettquellen kommen bei euch regelmäßig vor – und welche eher selten?

Zu wenig Vielfalt im Alltag



Was passiert: Ein sehr typisches Bild im Familienalltag:
Das Kind isst über Wochen immer wieder dasselbe.

Nudeln. Brot. Joghurt. Nuggets.
5-7 sichere Lebensmittel – in Rotation.

Das ist nicht ungewöhnlich. Und auch nicht automatisch problematisch.

Doch wenn Vielfalt dauerhaft fehlt, bekommt der Körper
dauerhaft nur einen Bruchteil der Nährstoffe die er braucht.

Warum das ein Problem ist: Jedes Lebensmittel
bringt andere Nährstoffe mit.

Wer immer aus denselben Quellen isst, bekommt automatisch
immer dieselben Nährstoffe – und dieselben Lücken.

Außerdem passiert im Kindesalter etwas Wichtiges:
Geschmacksprägung. Kinder lernen jetzt was normal ist.
Welche Texturen vertraut sind. Welche Aromen akzeptiert werden.

Wird Vielfalt selten angeboten, bleibt die Bandbreite eingeschränkt –
oft weit ins Jugend- und Erwachsenenalter hinein.



Erkennst du das? Du bietest etwas Neues an – dein Kind lehnt es sofort ab,
ohne auch nur daran zu riechen.

Das ist nicht Sturheit. Das ist ein Körper der das Neue noch nicht kennt.

Ein erster Schritt: Biete Neues neben Bekanntem an – nicht statt.
Nudeln bleiben. Aber daneben liegt ein Stück Gurke. Der Joghurt bleibt. Aber
obendrauf kommen neue Beeren.

Kein Druck zu essen. Nur die Möglichkeit kennenzulernen. Ein neues
Lebensmittel braucht bis zu 15 Kontakte – bevor ein Kind es akzeptiert.



Reflexionsfrage: Wie abwechslungsreich ist eure Woche wirklich –
oder wiederholen sich viele Mahlzeiten regelmäßig?

Was die 5 Nährstoff-Fallen gemeinsam haben



Vielleicht hast du dich in einem Punkt wiedererkannt.
Vielleicht auch in mehreren.

Wichtig ist: Es geht nicht um Schuld. Nicht um Perfektion.
Sondern um Bewusstsein.

Die meisten Familien machen vieles richtig.
Und trotzdem entstehen im Alltag kleine Lücken.

Nicht weil Eltern sich nicht kümmern.
Sondern weil diese Zusammenhänge kaum jemand erklärt.

Alle fünf Fallen haben eines gemeinsam:

→ Sie entstehen schleichend.

→ Sie wirken langfristig.

→ **Und sie sind veränderbar.**

Du musst nicht alles auf einmal angehen.
Ein Hebel reicht für den Anfang.

Und der einfachste Hebel?

Das Frühstück. 🍌

Das Frühstück



Nährstoff-Falle Nr. 1 – das Frühstück – ist gleichzeitig der Hebel mit der größten Wirkung.

Warum?

Weil das Frühstück den Ton für den ganzen Tag setzt.
Energie. Konzentration. Stimmung. Sättigung.
Alles hängt daran, was morgens auf den Teller kommt.

Und weil es die Mahlzeit ist, die sich am leichtesten verändern lässt.
Kein aufwendiges Kochen. Kein komplizierter Speiseplan.
Nur ein paar gezielte Bausteine – die den Unterschied machen.

Genau dafür habe ich **MagicMornings – Die Frühstücksformel** entwickelt.



MagicMornings – Die Frühstücksformel

Die 7-Tage Frühstücks-Challenge für Mamas

In 7 Tagen zeige ich dir:

- ✓ Täglich einfache, **alltagstaugliche Rezeptideen** die dein Kind liebt – auch wenn es wählerisch ist
 - ✓ Täglich **Wissensimpulse** wie du das Frühstück Schritt für Schritt nährstoffreicher aufbaust
 - ✓ Wie ein Frühstück aussieht das wirklich trägt – mit Eiweiß, gesunden Fetten und den richtigen Mikronährstoffen
- Am Ende der Challenge weißt du genau, was auf den Teller gehört – und wie du es ohne Stress umsetzt.

→ Hier mehr erfahren & direkt starten

Einladung



Wenn du beim Lesen gemerkt hast:
Bei uns geht es um mehr als nur das Frühstück –
dann ist das kein Zufall.

Viele Mamas wissen theoretisch was gesund ist.
Was häufig fehlt ist Sicherheit:

Wo beginne ich? Was ist wirklich relevant?
Was macht langfristig den Unterschied – für mein Kind, in unserem Alltag?

Genau hier setze ich mit meiner persönlichen Ernährungsbegleitung
VitalKids Intensiv an.

Individuell. Alltagstauglich. Von Mama zu Mama.

Wenn du dir Klarheit wünschst – ist ein persönliches **Klarheitsgespräch** der
nächste Schritt.

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam:

- Wo ihr aktuell steht
- Welche Themen wirklich relevant sind
- Wie ich dich dabei begleiten kann

Ohne Druck. Ohne Verpflichtung.

Einfach hier klicken:

→ Jetzt Klarheitsgespräch vereinbaren

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich Informationszwecken und stellen keinen Ersatz für medizinischen Rat dar. Die Umsetzung aller in diesem Guide enthaltenen Informationen, Anweisungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung für Schäden jeglicher Art übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für materielle oder immaterielle Schäden, die durch die Verwendung oder Nichtverwendung der Informationen oder durch die Verwendung falscher und/oder unvollständiger Informationen entstehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch etwaige Rechts- und Schadensersatzansprüche. Diese Arbeit wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewährleistung. Druckfehler und falsche Informationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für falsche Angaben des Autors kann keine rechtliche Haftung übernommen werden. Verantwortung und Haftung in jeglicher Form.

URHEBERRECHT

Alle Inhalte dieser Arbeit sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Jeder Nachdruck oder jede Vervielfältigung - auch teilweise - in irgendeiner Form wie Fotokopieren oder ähnlichen Verfahren, Speichern, Verarbeiten, Kopieren und Verteilen mittels elektronischer Systeme jeglicher Art (ganz oder teilweise) ist ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Der Inhalt darf unter keinen Umständen veröffentlicht werden. Im Falle der Missachtung des Autors werden rechtliche Schritte eingeleitet.

IMPRESSUM

Alisa Kirstein
Rüggeweg 7
58093 Hagen
kontakt@vital-aufwachsen.de

Alle Rechte vorbehalten.
© 2025 Alisa Kirstein.
2. Auflage, 2026

Das Nachdrucken, auch in Auszügen, ist nicht gestattet. Kein Teil dieser Arbeit darf ohne schriftliche Erlaubnis des Autors in jeglicher Form reproduziert, dupliziert oder verteilt werden.