

# Ernährungstipps für *depressive Phasen*

---

1. Verwende Tiefkühl-Mahlzeiten, z.B. von Frosta: brauchen nur 10 Minuten in der Pfanne oder Mikrowelle
2. Koche Müsli-Brei: Weiche Haferflocken ein und wähle verschiedenes Obst dazu
3. Lass dich nicht stressen, wenn du mal ein paar Tage nicht gesund essen kannst
4. Frage nach Hilfe und Unterstützung im Umfeld
5. Habe Obst und Gemüse sichtbar und griffbereit auf dem Tisch
6. Nutze 5-Minuten-Terrinen
7. Hole dir viele gesunde Snacks, z.B. Nüsse, Trockenfrüchte, Müsliriegel, etc.
8. Koche bei einem Motivationsschub Essen vor und friere es ein
9. Habe immer Bananen da
10. Esse jeden Tag zu den gleichen Zeiten: Routinen helfen!
11. In der Heißluftfriteuse lässt sich vieles ohne großen Aufwand machen
12. Esse lieber etwas Ungesundes (nicht veganes, etc.) als gar nichts
13. Bestelle Essen, wenn die Kraft mal nicht reicht
14. Nutze medizinische Trinkmahlzeiten (halte evtl. ärztliche Rücksprache)
15. Kaufe einen (nachgemachten) Thermomix: Erleichtert das Kochen ungemein
16. Achte auf die Konsistenz des Essens. Manchmal fällt sogar das Kauen schwer
17. Nutze Babynahrung (wird streng untersucht, ist ausgewogen)
18. Mache eine Liste mit super schnellen Gerichten: Eier auf Toast, Joghrt mit Früchten, etc.
19. Erkundige dich bei Bedarf nach ambulanter häuslicher psychiatrischer Pflege
20. Smoothies aus dem Beutel mit Drehdeckel für Kinder helfen Vitamine aufzunehmen
21. Nutze Angebote von Unternehmen wie „Hello Fresh“. Du musst nicht einkaufen gehen und dir nicht überlegen was du isst
22. Erstelle SOS-Pläne mit Einkaufsliste, auf die du in schwierigen Phasen immer wieder zurückgreifen kannst
23. Besorge gutes Essen über die Essensretter-App „Too Good to Go“. Extra Benefit: Du schaffst es beim Abholen des Essens wenigstens kurz vor die Tür zu gehen

Bei allem gilt: Dein Körper braucht gerade viel Energie, um zu überleben. Das ist Energie, die für andere Dinge fehlt. Sei also nicht zu streng mit dir.

---