



**Gesund genießen -**

**fit feiern!**

**Typengerecht essen -  
das Workbook**



Mit Marlise & Nalyn Minder, Expertinnen für Gesundheit & typengerechtes Essen

---

[www.mindr.de/infos](http://www.mindr.de/infos)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Herzlich Willkommen</b> Wer sind Nalyn und Marlise?	<b>Seiten 3-4</b>
Typengerecht essen Was ist typengerecht essen? Der DNA-Stoffwechselltyp Kleine Stütze Warum typengerecht essen?	<b>Seiten 5-8</b>
Das sagen Kund:innen	<b>Seite 9</b>
Der 5-Schritte-Plan zum typengerechten essen	<b>Seite 10</b>
Schritt 1: Standortbestimmung Standortbestimmung Wo willst du hin?	<b>Seiten 11- 13</b>
Schritt 2: Stellschrauben-Check Was bin ich für ein Typ? Zu deinem persönlichen Stellschrauben-Check	<b>Seiten 14-18</b>
Kund:innenstimmen	<b>Seite 19</b>
Der Überblick zur Adventszeit Bitterstoffe Winterliches Power-Frühstück Wärmendes Linsencurry Vielen Dank	<b>Seiten 20-21</b> <b>Seite 22</b> <b>Seite 23</b> <b>Seite 24</b> <b>Seite 25</b>

---

Herausgeberin: Nalyn Minder, Mind'rs GmbH  
Kranichweg 2, 3074 Muri bei Bern, [www.mindr.de](http://www.mindr.de)

Erste Auflage. Das Workbook, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne eine schriftliche Zustimmung der Herausgeberin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bildquellen: Nalyn Minder, Martin Wyss, Sven Kaven, Henry Staroste  
Copyright Design und Texte: Nalyn Minder  
Alle Rechte liegen bei der Autorin

# Herzlich willkommen!

## Herzlich Willkommen auf dieser Reise zum typengerechten Essen!

Man sagt ja so schön *„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“*... daher kann dieses Workbook dein ganzes Leben verändern, wenn du es zulässt und diese Chance nutzt. Es begleitet dich auf deinem Weg zu mehr Energie und Kraft, Leistungsfähigkeit, Wohlfühl und alles in allem: zu einem gesünderen Ich. Let's go!

Viele Grüße Nalyn und Marlise Minder



# Wer sind Nalyn und Marlise?

Übrigens: das sind Marlise und Nalyn Minder, typen-gerechte Ernährungscoachinnen. Die beiden verbinden weit über 30 Jahre Erfahrung in moderner Ernährungswissenschaft & uralter Erfahrungsmedizin, in europäischer Medizin sowie traditionell chinesischer Medizin, in DNA-basierter Ernährung wie auch in Mindsetarbeit.

So vielfältig und komplex ihr Konzept ist, sie sehen sich als Prüferinnen für die Gesundheit und finden, Ernährung muss einfach sein: „Wenn du dein Auto reparieren lässt, musst du nicht wissen, wie der gesamte Motor und das Kühlsystem funktioniert, du willst ein fahrendes Auto haben und vielleicht noch wissen, wie du es pflegen kannst“.



# Was ist typengerechtes Essen?

Es steht der Gedanke im Zentrum, dass nicht allen Menschen dasselbe Essen guttut. Wir sind alle unterschiedlich: DNA, Symptome, Prägungen in der Vergangenheit, Stoffwechselltyp, Reaktionen auf Reize und unsere Alltage – da gibt es riesige Unterschiede und diese sind wirklich relevant.

Ein Beispiel: Low-Carb, also kohlenhydratarmes Essen, kann für deinen Nachbarn passen, wenn du aber ein Kohlenhydrat-Typ bist, gehst du mit Low-Carb voll ins Fettnäpfchen. Einige mögliche Folgen: Müdigkeit, Nachmittagstief, Heißhunger, Übergewicht und Konzentrationsprobleme.

Und das Wunderbare ist, wenn ich mich typengerecht ernähre, kann ich diese Symptome lindern oder sogar komplett auflösen. Natürlich wird bei dieser Methode auch berücksichtigt, dass Essen in erster Linie schmecken muss und in den Alltag leicht integrierbar sein muss.

# Der DNA- Stoffwechselltyp



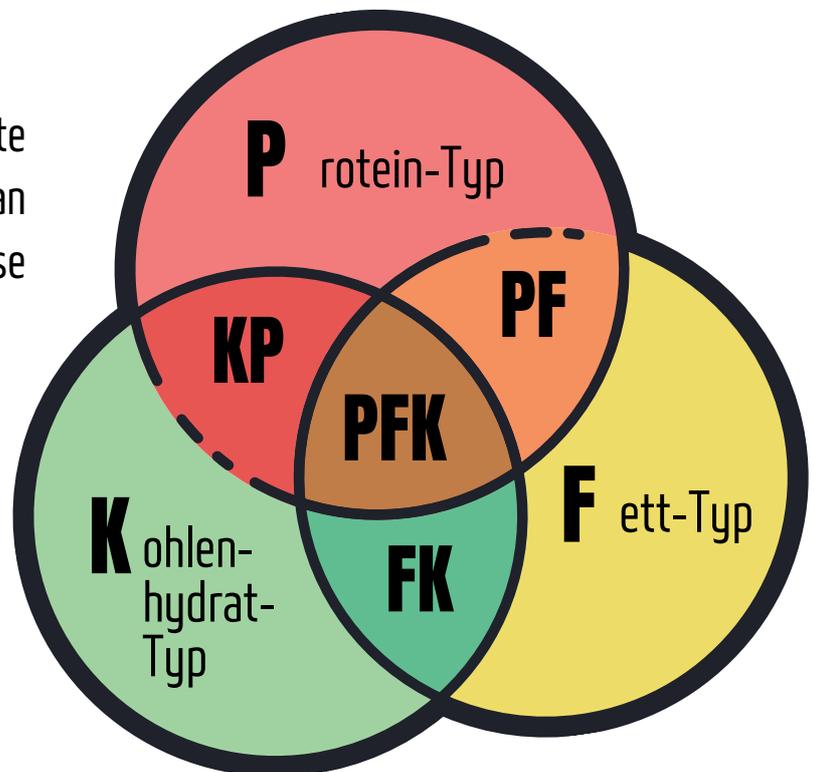
Wir alle verstoffwechseln die Makronährstoffe (Protein, Fett und Kohlenhydrate) unterschiedlich. Alle Menschen brauchen von allem, aber nicht in der selben Menge. Z.B. K-Typen, wandeln Kohlenhydrate optimal in Power und Leistungsfähigkeit um. Der Körper braucht also viel davon und **sobald der Körper das bekommt, was er braucht, ist er happy**... schlank und happy :)

Kohlenhydrate: = Kartoffeln, Reis, Nudeln, Quinoa, Brot...

Protein = Tofu, Ei, Linsen, Pilze, Fleisch...

Fett = Öl, Nüsse, Samen, Butter...

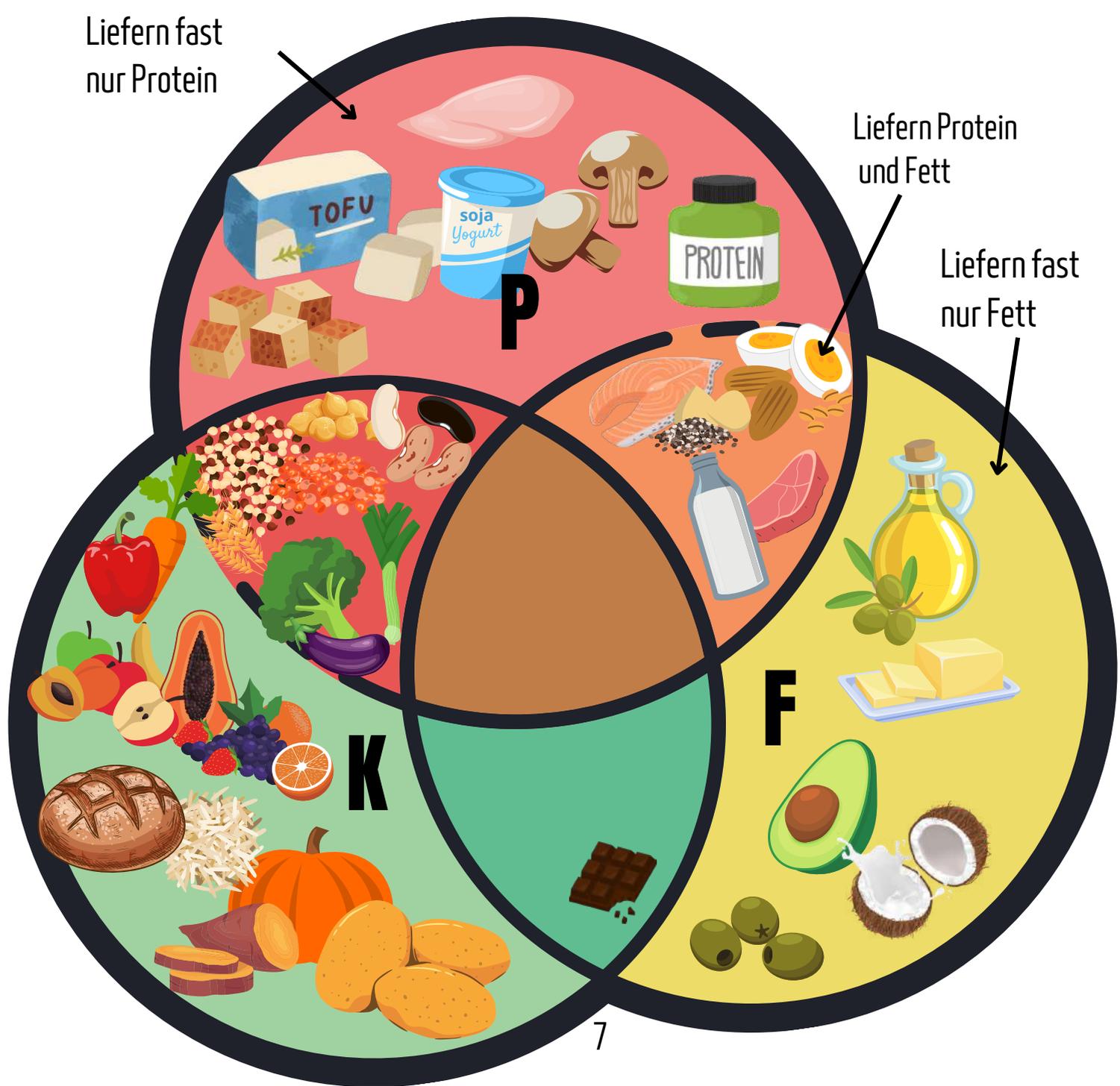
Ob du viel Protein, viele Kohlenhydrate und/oder viel Fett brauchst, findet man am leichtesten mit einer DNA-Analyse heraus.



# Kleine Stütze



Welche Lebensmittel liefern eigentlich was?



# Warum typengerecht Essen?

Es geht darum, endlich zu wissen und zu spüren, was dem eigenen Körper guttut. Dann ist Essen kein Glücksspiel mehr und du hast nicht mehr das große Risiko, dass du mit einer Ernährungsform auf die falsche Farbe setzt.

Zudem verbesserst du Leistungsfähigkeit, Schlaf, Wohlbefinden und Biorhythmus.

Per DNA-Test haben wir mittlerweile die Möglichkeit, herauszufinden, ob für Sie Protein, Fett oder Kohlenhydrate besonders gut sind. Menschen brauchen von allem etwas, jedoch in unterschiedlichen Verhältnissen.

Ob dein Körper Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln und Pasta eher in Fett ablagert, oder ob er daraus Muskeln, Leistungsfähigkeit und Konzentration macht, hängt unter anderem von deinen Genen ab. Welche relevante Genkonstellation du hast, findet man am einfachsten mit einem Speicheltest heraus.



# Das sagen Kund:innen



## Björn Kranz

Emotionale Freiheit - Emotionscoach

Ihr seid unheimlich sympathisch und sehr kompetent auf meine **individuellen Bedürfnisse** eingegangen... was meine Ernährung angeht und **wie ich das mit meiner Familie unter einen Hut bekomme**. Ihr habt mir tolle Vorschläge gemacht und ich habe mich sehr wohl gefühlt.



## Kerstin Brunner

Finance Ambassador & Speaker

Was hat Ernährung mit einem erfolgreichen Business zu tun? Eine ganze Menge! Jeder Unternehmer strebt danach energiegeladener, kreativ und erfolgreich zu sein. Leider vernachlässigt man im vollgepackten Arbeitsalltag dann genau den Bereich, aus dem die Energie kommt. Die ERNÄHRUNG.

Marlise und Nalyn bauen die ureigene Intuition wieder auf, dass jeder Mensch **seinem Körper zu 100% vertrauen** kann. **Ein echter Game Changer ist die Klärung von Ernährungs- und Sporttyp**, da hier sofort klar wird, warum vergangene Methoden nicht zum Erfolg geführt haben. **Mehr Zufriedenheit, mehr Balance und mehr Energie.**



## Hakan Erbay

Fachmann Sales

Ich hatte vorher schon das Gefühl mit meiner Energie Bäume ausreißen zu können und **ich hätte nie gedacht, wieviel Kraft und Energie noch in mir steckt**. All das habe ich mit dem Fachwissen von Marlise und Nalyn neu für mich entdeckt. ...Ursprünglich wollte ich bloß etwas abnehmen.



## Franziska Ambacher

Werteorientiertes Businesscoaching

Durch Marlise und Nalyn habe ich meine zwei wunden Punkte bereits in kürzester Zeit in den Griff bekommen: meinen **Stoffwechsel und meine Energie am Nachmittag** anzukurbeln. Beides hat mit ihrem individuellen Coaching-Programm sehr gut funktioniert. Sowohl in den 1:1-Calls als auch in den Gruppencalls wurden alle meine Fragen ausführlich beantwortet. Besonders toll war, dass **Rücksicht auf meine ganz persönliche Krankheitsgeschichte** genommen wurde. Darüber hinaus gab es viele **hilfreiche Unterstützung durch Grafiken, Listen und Erfahrungsberichte**, so dass auch noch die **Süßgelüste** stark nachließen. Ich habe sehr viel von den beiden sympathischen Mind'rs über Ernährung gelernt und beschlossen, weiter im Abo zu bleiben, damit ich das alles noch besser festigen kann. **Danke für eure großartige Hilfe, um weiter leistungsstark und gesund in meinen 50ern zu bleiben. Ich kann jedem Unternehmer, der auch fit für seine Kunden bleiben will, die beiden nur wärmstens empfehlen.**

# Der 5-Schritte-Plan zum typengerechten Essen



# Schritt 1: Standortbestimmung

Es ist im Grunde wie beim Navi: Damit es dich an den richtigen Ort führt, muss es wissen, wo du aktuell stehst und wo du hin willst. Deswegen ist Schritt 1 eine Bestandaufnahme. Markiere bitte auf der Skala, wie du dich aktuell fühlst (1 = Wenig/ nein 10 = Maximal/ Ja)

**Wie energiegeladen fühlst du dich morgens?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Hast du oft ein (Nach-)Mittagstief?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Wie leistungsfähig fühlst du dich allgemein?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Wie fit fühlst du dich geistig? (Fokus, klarer Kopf...)**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Hast du Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Möchtest du zu- oder abnehmen?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Hast du das Gefühl, deine Verdauung oder dein Stoffwechsel seien eingeschlafen?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Hast du oft Verdauungsbeschwerden (Völlegefühl, müde nach dem Essen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall...)?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Wie zufrieden bist du mit Haut, Haaren und Nägel?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

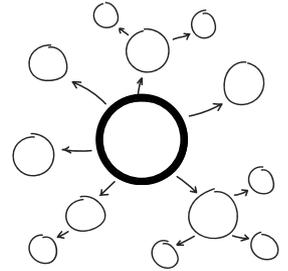
**Wie sehr möchtest du daran etwas ändern?**

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# Wo willst du hin?



Und jetzt: Welches Ziel tippst du im Navi ein? Schreibe deine Gedanken als Mindmap auf:



**Meine gesundheitlichen Ziele.**

**Woran merke ich, dass ich sie erreicht habe?**

(Hemden passen, Treppensteigen, Aussenwirkung, Körpergefühl,  
nicht auf Kaffee angewiesen...)

# Schritt 2:

## Stellschrauben-Check

### **Worauf bezieht sich „typengerecht“ essen und leben?**

Wie wirkt sich deine Genetik auf deine Ernährung aus? Bist du Proteintyp, Fetttyp oder Kohlenhydrattyp? (**Stoffwechselltyp**)

Vergangene Stresssituationen und Diäten haben deinem Körper geschadet... wie kannst du diese Schäden jetzt wieder aufbessern? (**Prägungstyp**)

Warum isst du...wenn du schon evtl. satt wärst? (**Hungertyp**)

Welche Symptome sind wichtig und was zeigen sie? (**Symptomtyp**... Hitze- oder Kältetyp und viele weitere)

Bist du viel oder wenig unterwegs? Auf Reisen? In Restaurants? Mit der Familie?... Wie funktioniert eine Ernährungsumstellung in DEINEM Alltag langfristig? (**Alltagstyp**)

**Mache dir auf den nächsten zwei Seiten Notizen, was bei dir bei jedem einzelnen Bereich einfällt...**

# Was bin ich für ein Typ?

Was denkst du?

**Stoffwechselltyp: Kohlenhydrate, Protein, Fette?**

Welcher Typ könntest du sein? Was interessiert dich daran?

**Prägungstyp:**

Was hat deinen Körper geprägt? Diäten? Stress-Phasen? Medikamente?

**Hungertyp:**

Neigst du stark zu Hunger oder zu Heißhunger? Wann besonders?

# Was bin ich für ein Typ?

Was denkst du?

## **Symptomtyp:**

Schaue auf deine Standortbestimmung: Was möchtest du ändern?

## **Alltagstyp:**

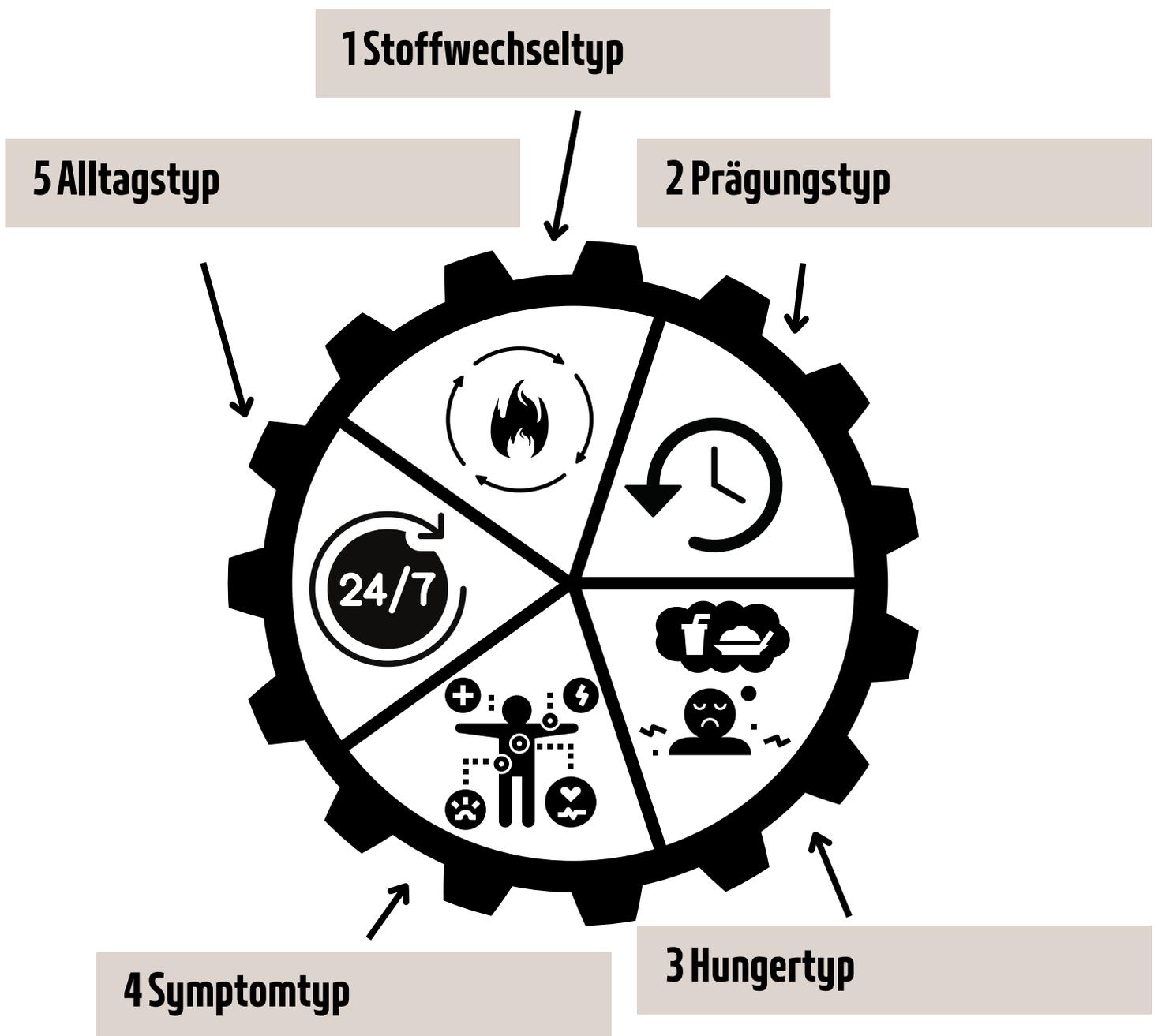
Wann fällt es dir noch besonders schwer, gesund zu essen?

**Ob du wirklich richtig bist ?**

**Gerne klären wir dich auf, gehe hierzu auf die folgenden Seiten.**

# Schritt 2: Stellschrauben-Check

Dein Typ wird auf diesen genannten 5 Ebenen analysiert, dabei achten wir genau auf deine persönlichen Bedürfnisse und auf deinen Alltag.



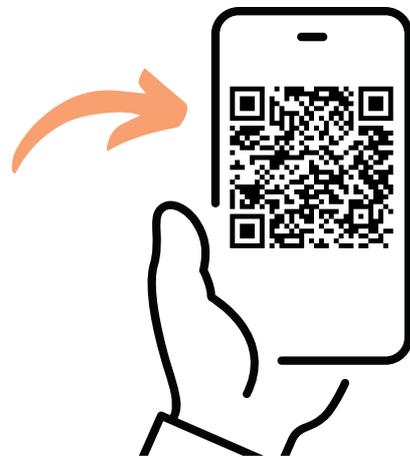
# Zu deinem persönlichen Stellschrauben-Check

In 3 Schritten zu deinem persönlichen geschenkten und unverbindlichen Stellschrauben-Check, um endlich das zu essen was dir eigentlich guttut:

1

## QR-Code einscannen

Scanne den QR-Code mit deinem Handy ein für einen geschenkten Stellschrauben-Check



2

## Termin vereinbaren

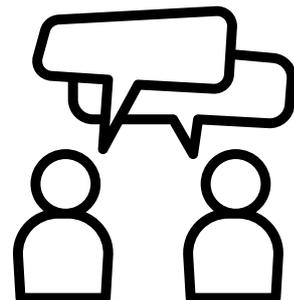
Wähle einen der verfügbaren Termine aus und bestätige diesen. Trage den Termin in deinem Kalender ein.



3

## Geschenkter Stellschrauben-Check

Persönliches Gespräch mit Marlise Minder in dem sie mit dir gemeinsam eine Strategie ausarbeitet für dein nächstes Gesundheitslevel.



# Kund:innen- stimmen



## David Goebel

Unternehmer und Flipchart-Trainer

Ich hatte das Thema, dass ich nicht soviel Energie hatte, wie ich gerne gehabt hätte. **Jetzt bin ich voller Energie**, es klappt besser, ich **kriege mehr geschafft** und auf jeden Fall haben Marlise und Nalyn da einen großen Anteil daran. DANKE!



## Gabriele Whittaker

New Work 2.0 Expertin und Sportlerin

Marlise und Nalyn sind sehr kompetente Frauen, die **das Thema Ernährung bei jedem Kunden individuell angehen**. Ihre außerordentliche Qualifikation **führt zu tollen und schnellen Ergebnissen** bei ihren Kunden. Ihre tiefen Kenntnisse in der TCM haben uns zusammengeführt. Mit euch macht das Ganze so viel Spaß - ihr seid zwei so sympathische kompetente Frauen, die ihre Kunden zu einem gesunden Lebensstil führen und ihnen **eine neue Lebensqualität vermitteln**.



## Daniel Huchler

Unternehmer und Businesscoach

Absolute Topempfehlung von meiner Seite aus. Ich hab super Ergebnisse dank Marlise und Nalyn bekommen. **Ich fühle mich fitter und habe über 8 kg abgenommen**.

Ich finde die Beratung und die **Begleitung echt spitze**. Deshalb großes Lob und Empfehlung von meiner Seite. Vielen herzlichen Dank



## Ute Reingard-Schmidt

Business- und Leadership-Coachin

Ernährung - Gesund Essen - Abnehmen. Zu dem Thema gibt es viele - aber Marlise Minder ist eine **ausgewiesene Expertin, mit Blick auf typgerechten Lösungen**.

Und da sind wir schon beim Kern: ein langjähriges Studium der wahren Auslöser und Erhalter für Gesundheit haben Ihren Blick geschärft für die **echten Erfolgsfaktoren**. Weit ab von modischen Abnehm-Trends, knüpft sie an jahrhunderte altes Wissen an und bringt es mit Schwung und Charme an den Mann und die Frau.

Wer echten Einblick wünscht, wie Körper so funktioniert und wie man draüber hinaus noch **kulinarisch schlemmen kann ohne schlechtes Gewissen**, der ist bei Marlise und Nalyn bestens aufgehoben. Danke für die tiefen Einblicke in unsere Stoffwechselformen und Co.



## Thomas Gass

Prozessmanager

Die Beiden haben **fachkundige und für mich wertvolle Information** mit mir geteilt. Für mich waren gute Punkte bzw. Anregungen dabei, mein Bewusstsein im Umgang mit meinem Energiehaushalt wieder mehr in den Vordergrund zu rücken.

Und vielleicht hilft ja hier meine kleine Empfehlung, Anderen die Schwelle zu senken, mit Marlise und Nalyn in Kontakt zu treten. Gerne von mir eine Empfehlung.

# Der Überblick zur Adventszeit



## Die 7 Haupt-Tipps für die Adventszeit

- Das richtige Mindset: Balance statt "Ganz oder gar nicht"!
  
- Essenspausen einhalten / ständiges Naschen vermeiden
  
- Kenne deinen Stoffwechsellyp (Seiten 14-16)

# Der Überblick zur Adventszeit



## Die 7 Haupt-Tipps für die Adventszeit

- Gewürze und Tees einbauen
  
- Identifiziere deinen Hungertyp
  
- Bitterstoffe
  
- Bleibe regelmäßig in Bewegung

# Bitterstoffe



## Bitterstoffe können helfen...

- akut bei Verdauungsproblemen
- bei Völlegefühl - sie regen insbesondere die Fett-Verdauung an (Leber)
- bei Süßgelüsten
- für eine gesunde Darmflora
- zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

In den vergangenen Jahrzehnten haben Menschen aufgrund des übermäßigen Konsums von Süßem und Salzigem zunehmend den bitteren Geschmack vernachlässigt. Bitterstoffe, die natürlicherweise z.B. in Gemüse vorkommen, wurden durch Züchtung entfernt, was sich nachteilig auf unsere Gesundheit auswirkt. Der bittere Geschmack entfaltet positive Wirkungen auf die Verdauung, die Leber und andere Organe. Daher ist es sinnvoll, Bitterstoffe wieder in unsere Ernährung zu integrieren. Besonders in der Weihnachtszeit oder beim Essen außer Haus kann es vorkommen, dass die Verdauung überstrapaziert wird oder man feststellt: „so typengerecht war das jetzt doch nicht“. In solchen Situationen sind Bitterstoffe besonders hilfreich, und es gibt verschiedene Möglichkeiten, sie einzunehmen:

- Bittere Blattsalate
- Gemüsesorten die mehr Bitterstoffe enthalten (z.B. Rosenkohl, Sellerie, Wirsing, Pastinaken...)
- Bitteres Obst (Grapefruit, Bitterorange)
- Roher Kakao, hochprozentige Schokolade
- Bittere Tees
- Bittertropfen



# Extra: Winterliches Power-Frühstück

1 Karotte  
1 Apfel  
30 g Rosinen oder Datteln  
200ml Pflanzendrink  
200 ml Wasser  
100 g Haferflocken

In einem Topf erhitzen, köcheln lassen

1 TL zimtige Gewürzmischung  
1 cm Ingwer, gerieben oder gehackt  
1 gute Prise Salz  
Zitronensaft  
Abrieb von 1/4 Bio Mandarine

Gewürze und Co. dazugeben

2 EL Sonnenblumenkerne

In einer Pfanne fettfrei anrösten und über den Porridge geben - fertig!

- 2 Portionen, je nach Hunger
- Proteintypen können z.B. Proteinpulver hinzufügen



# Wärmendes Linsencurry

1 EL Öl  
1-2 Zwiebeln, gehackt  
2 TL Currypaste (je nach Schärfe)

in einem Topf erwärmen  
glasig braten  
dazugeben und anrösten

Gemüse nach Wahl (Karotten,  
Brokkoli, Blumenkohl, Spinat...),  
100 g rohe rote oder gelbe Linsen  
(oder vorgekochte Kichererbsen)

fein schneiden  
dazugeben

350 ml Gemüsebrühe  
150 ml Kokosmilch

ablöschen, 10-15min gar köcheln lassen  
am Schluss dazugeben

Gewürze und ½ Bund frische  
Kräuter (Koriander, Schnittlauch...)

Abschmecken, garnieren und  
servieren, servieren



- 2 Portionen, je nach Hunger
- Mit Reis, Quinoa, Nudeln o.Ä servieren.

# Vielen Dank!



Herzliche Gratulation, du hast dieses Workbook erfolgreich durchgearbeitet! Egal, ob dir die Aufgaben leicht gefallen sind oder ob du einige Male überfordert warst und nicht weiter wusstest, das Workbook hat dich bereits perfekt auf den nächsten Schritt vorbereitet: Der persönliche Stellschrauben-Check!

Wenn du mehr von uns zum Thema typengerechte Ernährung, Gesundheit, Leistungssteigerung, Abnehmen und Wohlbefinden hören willst, dann folge uns gerne auch auf unseren anderen Kanälen. Wir freuen uns natürlich, wenn wir dich auch in unserem Online-Event-Format wieder begrüßen dürfen.

Viele Grüße deine Marlise und deine Nalyn



[www.mindrs.de/infos](http://www.mindrs.de/infos)

[www.mindrs.de/event](http://www.mindrs.de/event)