

## Tipps zur Verbesserung der Essgewohnheiten

- Trinken Sie morgens als erstes 2 bis 4 dl warmes Wasser mit einer Messerspitze nicht raffiniertem Meersalz (oder Himalaja-Steinsalz) zur Anregung der Darmtätigkeit.
- Trinken Sie 2 bis 3 Liter stilles Wasser tagsüber zwischen den Mahlzeiten. Vermeiden Sie das Trinken kurz vor, während und innerhalb einer Stunde nach den Mahlzeiten, da dies die Verdauung beeinträchtigt. Bedenken Sie, dass jegliche Form von Stress den Flüssigkeitsbedarf erhöht.
- Essen Sie eher zu wenig als zu viel. Sie sparen dadurch eine Menge Verdauungsenergie und erzeugen weniger Stoffwechselschlacken und freie Radikale.
- Essen Sie so, dass Ihnen nach der Mahlzeit mehr Energie zur Verfügung steht als vor dem Essen.
- Essen Sie nicht zu viel durcheinander. Je besser die Verdauung vor sich geht, je mehr Energie aus der zugeführten Nahrung verbleibt Ihnen zur Regenerierung des Organismus, zum Arbeiten und für die Freizeit.
- Kauen Sie jeden Bissen (besonders den ersten!) solange, bis die Nahrung sich durch den Speichel verflüssigt hat. Sie sparen dadurch eine Menge Verdauungsenergie und beugen Verdauungsstörungen vor. Gutes Einspeicheln und Kauen wirkt entspannend, fördert die Verdauung und die Verwertung der Nährstoffe und führt zu einem schnelleren Sättigungsgefühl. Machen Sie Ihre Mahlzeit zu einem meditativen Erlebnis.
- Schalten Sie nach jeder Mahlzeit eine Esspause von 3 bis 4 Stunden ein. Sollten Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger verspüren oder ein Energiedefizit aufweisen, greifen Sie nicht zu den von der Werbung hoch gepriesenen, zuckerhaltigen und mit Chemie vollgestopften „Energiedrinks“ und „Gesundheitsstängeln“, sondern zu frischem Obst, Dörrfrüchten, Nüssen oder einem Stück trockenem Vollkornbrot. Sie allein vermögen Ihrem Ziel – Energie und Wohlbefinden zu tanken – ohne schädliche Nebenwirkungen gerecht zu werden.
- Essen Sie so oft wie möglich vollwertig und ziehen Sie die Lebensmittel vor, die in Ihrem Lebensraum gedeihen.
- Gönnen Sie sich nur das Beste, insbesondere wenn es um Ihre Ernährung geht. Das Beste ist das, was der Natur am nächsten ist: biologisch, frisch und naturbelassen (vollwertig).
- Reduzieren (noch besser vermeiden) Sie insbesondere an Arbeitstagen die Einnahme von weissem Zucker, schlechten Fetten (tierisches Fett, Hartkäse, raffinierte Öle, erhitzte Butter, Schokolade mit weniger als 60 % Kakaoanteil) und Weissmehlprodukten (Weissbrot, Backwaren). Diese rauben Ihnen nicht nur wertvolle Lebenskraft, sondern plündern gleichzeitig Ihre Mineralstoff-, Vitamin- und Enzymdepots und lösen in Ihrem Körper eine Stressreaktion aus.
- Verwenden Sie anstelle des Obgenannten nur kalt gepresstes Olivenöl, wenig Frischkäse, Vollkornprodukte und wenig Rohrohrzucker oder reinen Blütenhonig.
- Reduzieren Sie die Einnahme von Milchprodukten, sofern diese einen relativ grossen Teil Ihrer Ernährung ausmachen. Milchprodukte übersäuern den Organismus und tragen so zu einer Reduktion Ihrer Leistungsfähigkeit bei.

- Ziehen Sie Gegrartes, Gedämpftes oder Grilliertes dem Gebratenen oder Frittierten vor. Sie fühlen sich nach solcherart zubereiteten Mahlzeiten wesentlich leichter und energievoller.
- Reduzieren Sie den Fleischkonsum. Vermeiden Sie fettreiches Fleisch wie Wurstwaren, Speck und Schweinefleisch. Essen Sie weissen Fisch (wenn möglich frisch), um Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bringen. Vollkorngetreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Sojaprodukte sind ebenfalls wertvolle Eiweisslieferanten.
- Vermeiden Sie Saucen aller Art. Sie sind schwer verdaulich und rauben deshalb Ihrem Organismus wertvolle Lebenskraft. Für Salatsaucen sind nebst frisch gepresstem Zitronensaft nur kalt gepresste Öle zu verwenden.
- Essen Sie Obst immer allein und auf leeren Magen.
- Ab 17 Uhr sollten Sie keine Rohkost mehr zu sich nehmen, da ab diesem Zeitpunkt die Verdauungskräfte abnehmen. Aus dem gleichen Grunde sollten Sie abends nur eine leichte Mahlzeit einnehmen. Die Verdauungsvorgänge beeinflussen auch die Schlafqualität. Wer abends leicht und wenig isst, schläft besser.
- Wenn immer Sie sich gestresst fühlen, beruhigen Sie sich erst mittels ein paar tiefer Atemzüge, bevor Sie mit dem Essen beginnen. Essen Sie stets in Ruhe und konzentrieren Sie sich ganz auf den Kauvorgang, indem Sie Ihre fünf Sinne bewusst einsetzen, um insbesondere Ihre Genussfähigkeit zu trainieren. Bewusstes Essen verbessert die Assimilation der Nährstoffe und die Verdauung. Hören Sie auf das Stopp-Signal Ihres Körpers.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen: Slow-Food anstatt Fast-Food zum Entspannen und freudigen Geniessen.
- Geniessen Sie das, was Sie essen und machen Sie jede noch so kleine Mahlzeit zu einem Fest oder zu einem Meditationsvorgang.
- Hegen Sie keine Schuldgefühle, wenn Sie ab und zu „über die Schnur hauen“. Nutzen Sie das Wochenende oder einzelne Ferientage, um vermehrt dem reinen Genuss zu frönen und halten Sie sich während der Arbeitstage an die Richtlinien zur Energie-Optimierung und Gesundheitsförderung.
- Führen Sie regelmässige Entschlackungstage ein: zum Beispiel einen Saft-, Tee- oder Basenbrühe-Fastentag pro Woche. Solche Entschlackungstage sind wahre Jungbrunnen!

**Achtung: Nicht zu viel auf einmal!**

Machen Sie nicht den Fehler, zu viel auf einmal zu wollen. Stellen Sie Ihre Ernährung nur langsam um, indem Sie die für Sie als besonders wichtig erachteten Ernährungstipps sukzessive befolgen. Dieses Verhalten garantiert eher einen langzeitigen Erfolg. Die neuen Gewohnheiten werden Ihnen Recht geben, denn Sie werden dadurch zweifellos Ihre Energie und Gesundheit und Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern.