



Möglichst gesund und fit sein (oder noch werden)

Gregor Peters – ganzheitlicher Ernährungsberater

Zellgesundheit	<p>Wir denken häufig an allerlei Sachen, wenn es um unseren Körper geht, aber selten daran, wie es unserer „Grundeinheit“, unseren Zellen geht.</p> <p>Dabei hat das, was wir essen, einen sehr großen Einfluss auf die Gesundheit unserer Zellen. Denn nur mit den passenden Nährstoffen, Antioxidantien (häufig in Form von sekundären Pflanzenstoffen), Spurenelementen usw., können unsere 70-100 Billionen Minikraftwerke, genannt Zellen, powervoll und funktionstüchtig arbeiten. Es lohnt sich also, hier die erste Priorität für mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu setzen.</p>
Darmgesundheit	<p>In der Gesellschaft über unseren Darm und dessen Gesundheit zu reden, ist eher eine Seltenheit. Dabei ist unser Darm maßgeblich für unsere Immunabwehr verantwortlich und gewährleistet, wenn er gesund ist, dass schädliche Stoffe möglichst wenig aufgenommen werden, die für unseren Körper wichtigen Stoffe dafür um so besser. Hierbei spielt der Zustand unserer Darmoberfläche und deren Besiedelung mit für uns guten Bakterien eine große Rolle. Durch zu viel Zucker bilden sich häufig Hefepilze, die sich schädlich auswirken. Neue Sorten des Weizens enthalten bis zu 60% Klebeeiweiß, welches die Darmoberfläche entsprechend verklebt, was ihn deutlich schlechter arbeiten lässt.</p> <p>Es lohnt sich immer, nach der Darmgesundheit zu schauen, wegen seiner vielen Aufgaben und auch, weil wir uns durch eine gute Verdauung mit regelmäßigem Stuhlgang einfach besser fühlen.</p>
Energieeffizienz	<p>Durch nährstoffarme Nahrung, die zumeist zu viele Kalorien hat, geben wir unserem Verdauungssystem einiges zu arbeiten, ohne dass er viel davon hat. Die überschüssigen Kalorien werden in Form von Fett ins „Lager“ geschafft, wobei unser Körper gleichzeitig unter Nährstoffmangel leidet. Hinzu kommen allerlei Zusatzstoffe und Alkohol, die eigentlich Gifte für unseren Körper sind. Sie benötigen weitere Ressourcen zur Verstoffwechslung. Manche Stoffe lagern sich in unserem Körper an und können an kleinsten Entzündungen beteiligt sein, die wir direkt gar nicht spüren, die uns aber jede Menge Energie klauen.</p> <p>Ein evolutionär gesehen viel zu hoher Fleischkonsum, plus der mangelnden Qualität durch Massentierhaltung und z.B. Antibiotikagabe, belasten unseren Körper weiter. Fleisch und tierische Produkte führen zudem zu einer Übersäuerung im Körper. Unser Körper regelt den PH-Wert des Blutes absolut zuverlässig. Dieser ist relativ niedrig, weshalb er zur Entsäuerung z.B. Kalzium aus dem Körper heranzieht, um bei einer Übersäuerung den PH-Wert des Blutes halten zu können. Milch z.B. ist ein tierisches Produkt und wirkt sich säurebildend aus, weshalb mehr Kalzium zur Entsäuerung gebraucht wird, als Kalzium in der Milch ist.</p>
Machbarkeit	<p>Durch eine absolut konsequente natürliche Ernährung mit mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag, welches reif, abwechslungsreich und frei von Schadstoffen sein muss, können wir vielleicht gerade so alle vom Körper benötigten Stoffe aufnehmen. Gleichzeitig gab es schon in den 1930er Jahren von der U.S. Administration ein Papier, dass die Böden zu mineralstoffarm seien. Dies hat sich seitdem eher noch verstärkt, da die Böden durch allerlei Faktoren ausgelaugt werden.</p> <p>Studien haben bewiesen, dass die Nährstoffe (Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe & Co.) von Gemüse und Obst heute deutlich tiefer ist als noch vor gar nicht all zu langer Zeit. Deshalb wurde die Empfehlung der WHO für 5 Portionen Obst und Gemüse in vielen Ländern auf sieben oder sogar, wie in Frankreich, auf 10 erhöht (was real nicht mehr zu schaffen ist).</p>

Besondere Stoffe	<p>Zu einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln gibt es aus logischer Sicht keine Alternative. Dabei ist die Auswahl schwierig, tummeln sich massenweise schwarze Schafe auf dem Markt, die manchmal den Eindruck geben, dass es nur noch sie gäbe. Liest man sich die Inhaltsstoffe mancher Nahrungsergänzungsmittel im Discounter an, so gibt es so viele Zusatzstoffe, dass der Vergiftungsgrad deutlich über dem Nutzen liegt. Bei vielen Stoffen ist die Wirkung sowieso fast gleich Null, da die Stoffe nur im Verbund richtig wirken, im Produkt aber in einer extrahierten oder künstlich hergestellten Form vorliegen (z.B. wirken die ca. 5,7 mg Vitamin C in einem Apfel wie ca. 1.500 mg extrahiertes Vitamin C). Zudem können mehrere tausend sekundäre Pflanzenstoffe nicht extrahiert werden, einfach wegen ihrer Vielzahl (trotzdem werden immer wieder einzelne Stoffe extrahiert, die dann aber meist wieder kaum eine Wirkung zeigen). Es kommt also auf die Auswahl der Nahrungsergänzungsmittel an – und zum Glück gibt es auch sehr gute Produkte auf dem Markt.</p> <p>Manche Stoffe lassen sich auch einfach als Super Food einnehmen, man kann sie also bequem dem Essen beimischen oder so zu sich nehmen.</p> <p>Beim Omega 3 haben wir das Problem, dass wir für eine gute Balance mit Omega 6 (welches in unserer Nahrung zu sehr vorhanden ist) sehr viel Fisch essen müssten. Omega 3 ist entzündungshemmend, Omega 6 entzündungsfördernd. Beide haben ihre guten Funktionen im Körper, sollten aber in einer guten Balance stehen.</p> <p>Und dann gibt es Vitamin D, welches wir praktisch nur über die Sonneneinstrahlung bilden und bei dem wir fast in der ganzen Bevölkerung einen Mangel zu verzeichnen haben.</p>
Überblick	<p>Überblick über das zuvor Angesprochene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unsere Zellgesundheit ist das A und O. • Parallel hierzu ist unsere Darmgesundheit äußerst wichtig. • Die Säure-Basenbalance unseres Körpers ist für unsere „Verwertungseffizienz“ sehr wichtig. Kleinste Entzündungen sind kaum zu spüren, wirken aber durch ihre Vielzahl als Energiefresser (manche Forscher gehen davon aus, dass sie für praktisch alle Krankheiten den Ursprung darstellen). • Eine optimale Versorgung ist durch die Ernährung kaum zu schaffen, weshalb manche Ergänzungen unabdingbar sind und sich im Fitheits- und Gesundheitsgefühl häufig als wahre Turbo herausstellen. <ul style="list-style-type: none"> • Sekundäre Pflanzenstoffe / Antioxidantien • Mineralien • Omega 3 • Vitamin D <p><u>TIPP's</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Folgen Sie meinen Ratschlägen, denn es ist das, was ich selbst mache und ich und andere Menschen damit sehr gute Erfahrungen machen. • Kaufen Sie, wenn möglich Bio. Das ist wohl manchmal unverhältnismäßig teuer, aber es sind einfach mehr Nährstoffe drin (natürlich nur, wenn das Obst/Gemüse reif ist) und Sie tun etwas für die Umwelt. In den Medien werden Sie kaum Werbung dazu finden, da 85% unserer Nahrung über 4 Handelsketten verkauft wird, die hieran kein Interesse haben. Dort läuft alles über den Preis und es handelt sich vor allem um eine industriell hergestellte Massenproduktion.

Im Detail / das Vorgehen

was	Verlagerung des Blickwinkels □ vom Abnehmen oder Gewicht halten zum „Thema Essen“ □ das was mir gut tut.
warum	<p>Abnehmen ist meist ein Ziel. Ist dieses erreicht, rutscht man sehr schnell wieder in alte Muster, was zumeist eine erneute Gewichtszunahme mit sich bringt. „Das Gewicht halten“ legt den Fokus auf eine Schwierigkeit. Besser ist es, das Essen so zum Thema zu machen, dass Sie mit der Zeit regelrecht integriert haben, was gut für Sie ist, Sie darauf entsprechend mehr Lust haben und sich das Abnehmen zum Teil selbst einstellt. Ihr Gewicht halten Sie mit diesem Wissen, dessen Integration und Umsetzung automatisch.</p> <p>Wie beim Kauf eines Geräts oder Autos, können Sie nur das für Sie Passende und Gute wählen, wenn Sie sich mit der Sache vertraut gemacht haben.</p>
wie	Lesen Sie im Geschäft die Etiketten dessen was Sie kaufen. Wissen Sie nichts über den Inhaltsstoff, so machen Sie sich im Internet kundig (geben Sie einfach den Stoff als Suchwort ein).
anders?	Sie können auch den Fokus aufs Abnehmen lenken, geraten dadurch aber schnell in eine Opferrolle, denn ein problemloses Abnehmen ist bei diesem Blickwinkel kaum denkbar. Als Opfer, also als jemand der es schwer hat, vielleicht, weil Sie so wenig essen dürfen, viel weniger als die anderen oder als in irgendwelchen Tabellen steht, verlieren Sie Ihren Handlungsspielraum (denn dadurch würden Sie die Rolle vom Opfer verlassen und zum Gestalter werden).

was	Geheimhaltung Ihrer neuen Verhaltensweisen.
warum	Sehr schnell ist Kritik angesagt (oft auch von Leuten, die von ihrer Ausbildung her es eigentlich besser wissen müssten), wenn Sie etwas tun oder lassen, was ihrem bisherigen Verhalten widerspricht. Widerspricht dieses Verhalten dazu noch dem Verhalten Ihrer Umgebung (was fast immer so ist), stellen Sie das Gruppenverhalten in Frage. Ein System hat als oberste Priorität, dass es sich schützt. Die Kritik muss also kommen. Sie können sie locker wegstecken, haben Sie nach einer gewissen Zeit bereits gute Resultate erreicht. Am Anfang schüren sie aber nur Zweifel - und das ist das letzte was Sie brauchen können.
wie	<p>Suchen Sie bereits jetzt Antworten auf Fragen, warum Sie jenes Essen oder trinken, bzw. nicht essen oder trinken. Diese können z.B. sein: <i>weil ich Lust darauf habe</i> oder <i>das tut mir einfach gut, damit fühle ich mich ganz zufrieden</i>.</p> <p>Legen Sie sich ein paar Antworten zurecht, denn die Frage kommt normalerweise sehr schnell.</p>
anders?	<p>Sie können auch in die Konfrontation gehen oder sogar Ihre Menschen „aufklären“. Dies wird wohl aber eher eine Resistenz erzeugen als Veränderungen hervorrufen.</p> <p>Versuchen Sie lieber, diese Situationen harmonisch zu regeln. Durch Ihre Resultate bei Ihnen selbst, ist die Chance groß, dass die selben Menschen, die heute noch Fragen stellen oder Kritik üben, dann nachfragen, wie Sie es denn machen, dass Sie neuerdings so fit und gesund sind.</p>

was	Ersatz von Lebensmitteln.
warum	Wenn Sie ein Lebensmittel weglassen, suchen Sie nach einem Ersatz. Denn nur durch Weglassen haben Sie keinen Genuss mehr. Und zu einem gesunden Leben gehört unbedingt Genuss, vor allem beim Essen.
wie	Sie können sich informieren oder jene Spielerei betreiben, die ich seit vielen Jahren mache: bei jedem Einkauf kaufe ich mir etwas, was ich noch nicht kenne. Viele Lebensmittel habe ich erst so kennengelernt. Manchmal war es eine negative Überraschung, viel häufiger aber ein Glückstreffer.
anders?	Möchten Sie sich in Verzicht üben, dann nur zu. Welche Gefühle dies in Ihnen auslöst, kennen Sie schon zu genüge. Müssen Sie etwas mehr an Kilos abnehmen, werden Sie sowieso immer wieder ein Hungergefühl, und damit verbunden, oft auch ein gewisses Verzichtsgefühl haben. Diese Menge genügt aber bereits vollkommen, das brauchen Sie nicht auch noch zu forcieren. TIPP: Das was Sie nicht mehr essen möchten, kaufen Sie auch nicht. Bei z.B. Lust auf Schokolade, ist es fast unmöglich, dieser nicht nachzugeben, liegt noch eine Tafel daheim im Schrank. Ist dort aber nichts zu finden, weicht man notgedrungen auf das aus, was für einen besser ist, wie z.B. ein Obst. Lassen Sie für dieses Vorgehen, wenn möglich, im Geschäft das entsprechende Regal aus, denn auch dort wird es schwierig die Sachen nicht zu kaufen, ist alles so schön vor einem präsentiert.

was	Zielvorstellung
warum	Es ist ein wenig wie beim Navigationssystem. Sie müssen wissen, wo Sie sind und wohin Sie möchten. Und natürlich müssen Sie eine gewisse Zeit einplanen (bei körperlichen Veränderungen mindestens ein Jahr).
wie	Stellen Sie sich vor, wie gesund und fit Sie sind, haben Sie Ihr Ziel erreicht. Überspringen Sie bei dieser Vorstellung unbedingt den Prozess dorthin. Malen Sie sich ganz intensiv das super Gefühl aus, wie es dann sein wird. Versetzen Sie sich wie in einen Film und erleben Sie jeden Sinn ganz bewusst. Was riechen Sie, wie fühlt es sich an, was sehen Sie und hören Sie? Welche Nahrung haben Sie gegessen und wie ist Ihr Körpergefühl? Wenn Ihnen was noch nicht so ganz optimal erscheint, dann testen Sie, wie es noch besser sein könnte. Ändern Sie Ihren Blickwinkel, die Farben, die Geräusche usw. Es läuft ja sowieso nur in Ihren Gedanken ab.
anders?	Durch ein Festklammern am Prozess, berauben Sie sich der Macht Ihres Unterbewusstseins, das wie ein Navigationsgerät die Route zu Ihrem Ziel anpeilt. Läuft die eine oder andere Etappe, also Prozess anders als gedacht, muss auch die Route angepasst werden. Dies ist durch eine genaue Prozessvorgabe unmöglich.

Dies waren die Grundbausteine. Ich habe das Affirmations-Qigong entwickelt, das mental und körperlich sehr gut weiter hilft. Dieses hier zu erklären, sprengt den Rahmen dieses Dokuments. Möchten Sie mehr darüber wissen, so melden Sie sich bei mir (die Emailadresse finden Sie gleich hier unten rechts) oder gehen Sie auf www.3i1.fit.

was	Informationsmöglichkeiten
warum	Wie sollen Sie ohne Informationen selbständig entscheiden? Es geht um Ihr Leben mit Ihrem Körper. Werden Sie zum Profi!
wie	Es gibt über die gängigen Suchmaschinen fast unendlich viele Informationen. Zudem Bücher Filme usw. Eine interessante Seite ist jene vom <i>Zentrum der Gesundheit</i> . Zu finden unter www.zentrum-der-gesundheit.de/suche.html
anders?	Blind meinem oder anderer Menschen Rat folgen? Das macht wohl kein gutes Gefühl. Entwickeln Sie lieber selbst Kompetenz, mit der Sie sich dann eigenständig entscheiden können.

was	Trinken Sie vor allem stilles Wasser
warum	Wir bestehen aus einem großen Teil aus Wasser und unser Körper braucht das Wasser fürs Schwitzen und vor allem zur „guten Säuberung“ über die Nieren. Mit zu wenig Trinken können sich leicht allerlei Probleme ergeben.
wie	Trinken Sie vor allem stilles Wasser und davon mindesten 2-3 Liter am Tag (Diese Menge an kohlenensäurehaltigem Wasser zu trinken ist recht schwierig. Zudem wirkt die Kohlensäure, da sie eine Säure ist, bei zu großem Konsum reizend. Ein weiterer Nachteil der Kohlensäure ist ihre appetitanregende Wirkung). Ich persönlich nehme das Wasser aus dem Wasserhahn, wobei es bei mir durch den <i>Wellnesswirbler</i> [®] läuft, um die Qualität zu erhöhen. Das Modell ist sehr kostengünstig, oxidiert nicht, läßt kaltes und warmes Wasser durch und hat eine sehr hohe Fließgeschwindigkeit. www.wellnesswirbler.de/170.html TIPPS: <ul style="list-style-type: none"> • Nehmen Sie große Gläser und trinken Sie immer ein ganzes Glas Wasser. • Machen Sie es bei Tellern genau umgekehrt, denn die gleiche Menge Essen sieht auf einem kleinen Teller einfach größer aus. • Wenn Sie Hunger verspüren, testen Sie, ob Sie nicht eigentlich Durst haben (am besten trinken Sie ein Glas Wasser und warten 10 Minuten ab).
anders?	Um dem Wasser ein wenig Geschmack zu geben, können Sie z.B. Zitrone hinzu fügen oder ein klein wenig Apfelessig (der eine sehr gute Wirkung auf den Körper hat). Ich persönlich lege alles mögliche in Apfelessig ein, warte manchmal bis zu ein paar Jahren und nehme davon. Es ergeben sich wunderbare Geschmacksnoten (probieren Sie es mal mit Zitrone. Warten Sie 2-3 Monate, während Sie die Flasche verschlossen kühl im Dunkeln aufbewahren, bevor Sie den Essig benutzen). Einen Teil des Wassers können Sie durch Kräuter- oder Früchtetee ersetzen. Achten Sie bitte hierbei auf die Qualität und Inhaltsstoffe (es sollten z.B. keine Aromen enthalten sein). Zur Entgiftung und für die Säure-Basen-Balance empfehle ich Ihnen den Basentee von Regulato. Er schmeckt, wie ich finde, sehr gut. Zu kaufen bei Provitas www.gesund.easynote.de .

was	Kuhmilch ist nicht so gut für unseren Körper als häufig angenommen wird
warum	Manche Menschen haben eine Laktoseunverträglichkeit welche sich zeitnah zeigt, andere haben eine Milcheiweißunverträglichkeit die sich immer erst etwas später bemerkbar macht. Dann haben wir den säurebildenden Faktor der es verhindert, dass das schöne, in der Milch vorhandene Kalzium, nicht im Körper ankommt. Eher ist es so, dass der Körper Kalzium z.B. aus den Knochen entnehmen muss, um die Säure zu puffern. Und dann gibt es noch jene Menschen, die durch die Gerinnung der Milch und Milchprodukte (z.B. Käse) im Magen, dort einen „Klos“ bekommen, der unangenehm ist.
wie	Es gibt inzwischen sehr viele Alternativen zu Milch. Bei Käse, welchen ich immer wieder gerne esse, bin ich gänzlich auf Schafs- und Ziegenkäse umgestiegen. Es gibt Sorten die mindestens so mild schmecken wie Kuhmilchkäse. Die oben genannten Effekte sind bei diesen Milcharten etwas geringer. Fürs Müsli nehme ich Hafermilch (gut schmeckt auch der Reis-Amaranth-Drink) und für den Kaffee Mandelmilch.
anders?	Über Jahre dachte ich nicht, welchen Einfluss das Weglassen von Milch und Milchprodukten haben kann, bis ich es selbst probiert habe. Bei mir war der Einfluss so groß, dass ich es nur empfehlen kann. Testen Sie es aus und entscheiden Sie dann – allerdings sollten Sie hierfür mindestens zwei Wochen auf Milch und Milchprodukte verzichten (Achtung: in fast allen Fertiggerichten findet sich Kuhmilch).

was	Kaffee – auch ich trinke ihn immer wieder gerne
warum	Beim Kaffee macht es zum Teil die Zubereitungsart und vor allem die Menge aus, ob er guten Gewissens als Genussmittel laufen kann oder uns schlicht und einfach nicht gut tut. Dann haben wir Probleme mit zu viel Säure und zu viel Koffein. Mischen wir den Kaffee dann noch mit Milch, so entstehen die oben genannten Probleme und beim weißen Zucker jene Probleme, die ich weiter unten erkläre.
wie	Morgens trinke ich gerne eine große Tasse Kaffee. Es ist für mich einfach der Geschmack, den ich sehr mag. In meine halbautomatische Espressomaschine (ich muss den Filter noch selbst füllen) kommt ein Messlöffel Kaffeepulver. Der Rest wird mit Lupinenkaffee aufgefüllt, der für mich recht nahe am Kaffeegeschmack ist, aber deutlich gesünder ist. Dann kommt noch eine Teelöffelspitze gemahlene Steviablätter hinzu, wodurch ich später weniger Zucker brauche. Anstatt Milch nehme ich Mandelmilch und anstatt weißen Zucker den kaum raffinierten Zucker Mascobado der Firma GEPA. Schmeckt super!
anders?	Sie haben beim Kaffee viele Möglichkeiten: kein Zucker, anderes als Mandelmilch, nur ein Espresso, den Kaffee durch Tee ersetzen und und und. Wenn Sie experimentierfreudig sind, werden Ihnen bestimmt einige Varianten zum Ausprobieren einfallen.

was	Weißer Zucker – ein wahres Gift für unseren Körper
warum	Es fängt bereits bei der Gefahr von Karies an und geht weiter zur Nährstofflosigkeit und der super Gefahr, das Zuviel an Kalorien einzulagern. Noch kritischer ist allerdings, dass das Energiehoch, das durch den weißen Zucker ausgelöst wird, durch ein entsprechend großes Energieloch abgelöst wird, was die Lust auf Zucker erst so richtig ankurbelt.
wie	Es gibt inzwischen viele Zuckerersatzarten. Erkundigen Sie sich, welche Nährstoffe in was drin sind und probieren Sie verschiedene Sorten aus, um zu wissen, bei welchem Ersatz Sie die besten Nährstoffe und den besten Geschmack haben. Reduzieren Sie generell den Zuckeranteil und essen Sie bei der Lust auf Süßes lieber mal eine Frucht. Verabschieden Sie sich gänzlich von gesüßten Getränken.
anders?	Sie können anstatt Zucker Süßstoff nehmen. Dieser ist als Substanz meist aber ungesund (geben Sie einmal das Wort Ihres Süßstoffes in eine Suchmaschine ein) und wird vom Körper oft als Zucker eingestuft, was das Risiko für Diabetes trotz „Zuckerlosigkeit“ aufrecht erhält.

was	Gutes Salz. Davon brauchen Sie weniger und es schmeckt besser
warum	Ersetzen Sie das normale Tafelsalz durch gutes Salz vom z.B. Himalaya. Diese Sorten sind im Geschmack milder und haben zumeist eine bessere Mineralstoffmischung die zudem noch höher ist als beim herkömmlichen Salz. Da Sie Salz nur in kleinen Mengen benötigen, spielt hier der Preis keine Rolle.
wie	Es gibt in den Geschäften inzwischen eine gute Auswahl. Ich bevorzuge das Himalayasalz welches ich bei Provitas finde. Es schmeckt sehr gut und ist nicht zu teuer. Sie finden es unter www.gesund.easynote.de
anders?	Wir haben immer wieder Werbung für jodiertes Speisesalz. Erkundigen Sie sich, wenn Sie denken, dass dies gut für Sie wäre, ob in Ihrer Region überhaupt ein Jodmangel vorliegt.

was	Reduktion vom Fleischkonsum (auch Wurst & Co.)
warum	Es gibt hier eine Menge an Argumenten. Für mich sind davon die folgenden zwei am wichtigsten: 1. Fleisch ist häufig an der Übersäuerung des Körpers beteiligt und 2. kann und will ich die Art der Massentierhaltung nicht mittragen.
wie	Ersetzen Sie das Fleisch durch anderes. Im Biomarkt finden Sie eine große Menge an Ersatz. Lesen Sie aber auch hier wieder die Etiketten durch und versuchen Sie auch Ersatz zu finden, der vielleicht ganz anders schmeckt. Hinweis: Herkömmliche Tofu-Produkte enthalten fast ausnahmslos genmanipuliertes Soja und sind somit nicht unbedingt zu empfehlen. Bio-Tofu-Produkte habe ich bisher nur mit genfreiem Soja gesehen. Statt Wurst aufs Brot gibt es eine Menge verschiedener leckerer vegetarischer Aufstriche.

	<p>Über die Jahre kann sich ein Mangel an Vitamin B12 ergeben, essen Sie ausschließlich vegetarisch. Ich gleiche dies aus, indem ich eine kleine Tablette Vitamin B12 (sie ist ca. 2x2 mm groß) <u>pro Woche</u> zu mir nehme. Die B-Vitamine sind wasserlöslich, daher unbedenklich einzunehmen, so lange man es nicht übertreibt (denn sie müssen ja trotzdem von der Niere ausgefiltert werden). Übrigens: Vitamin B färbt den Urin gelb, also nicht erschrecken.</p> <p>Ich beziehe das Vitamin B12 von Provitax www.gesund.easynote.de.</p>
anders?	<p>Es gibt Diäten die viel Fleischkonsum vorschlagen. Ich persönlich fühle mich körperlich und von meinem Gewissen her sehr viel besser, seit ich meinen Fleischkonsum ganz deutlich reduziert habe. Entscheiden müssen aber Sie.</p>

was	Ersetzen Sie Weizen durch z.B. Dinkel
warum	<p>Die neueren Sorten von Weizen enthalten bis 60% Klebeiwweiß. Dieses klebt so gut, dass es Ihnen sprichwörtlich die Darmwand verklebt und die reguläre Darmfunktion einschränkt bis hin zu unmöglich macht.</p>
wie	<p>In Restaurants ist es leider fast unmöglich keinen Weizen zu sich zu nehmen. Auch normale Bäckereien haben fast nur weizenhaltiges Brot. Anders sieht es in guten Geschäften aus, in denen Sie Dinkelbrot bekommen, Nudeln aus vielerlei Getreidearten und auch Süßes ohne Weizen.</p> <p>TIPP: Kaufen Sie sich einen Backautomat und backen Sie Ihr eigenes Brot. Das geht sehr schnell, riecht super gut und Sie können den Geschmack verschiedener Getreidesorten testen. Zudem bleibt das selbst gebackene Brot länger frisch und Sie brauchen weniger davon zu essen um satt zu sein (nur, wenn Sie konsequent Vollkornmehl benutzen).</p>
anders?	<p>Achten Sie einmal darauf, wie es Ihnen nach dem Essen von viel Weizen (z.B. einer Pizza) geht. Bekommen Sie mehr Durst? Haben Sie ein Völlegefühl?</p> <p>TIPP: Ein sehr guter Indikator, ob Ihnen das Essen gut tut ist, ob Sie sich danach energielos oder energievoll fühlen. <i>Energielos = da gibt es besseres für mich zu essen Energievoll = das sollte ich öfters essen, das tut mir richtig gut.</i></p>

was	Gönnen Sie Ihrem Darm eine Ruhezeit
warum	<p>Nahrung bedeutet für Ihren Darm Arbeit. Bei jeglicher Arbeit wissen wir, dass wir auch Zeiten der Ruhe brauchen, da wir sonst in Stress geraten. Zu wenige Ruhephasen zehrt an uns, und so ist es auch mit unserem Darm.</p>
wie	<p>Essen Sie abends nichts (meine letzte Mahlzeit nehme ich im Normalfall bis 18.00 Uhr ein, beim Wecker um 7.00 Uhr), so wird es wohl ein paar Wochen dauern, bis Ihr Verdauungssystem Sie in der Nacht ruhig schlafen lässt. Hat es sich aber mal daran gewöhnt, schlafen Sie besser und wachen morgens fitter auf.</p> <p>Da Ihr Körper immer wieder nach Nahrung verlangen wird, trinken Sie Wasser. Geben Sie dem Gefühl nur im Ausnahmefall durch Essen nach. Warten Sie nach dem Trinken eine halbe Stunde (oder setzen Sie sich jene Zeitspanne, die für Sie sicher durchzuhalten ist) und entscheiden Sie erst dann. Oft ist dann das Hungergefühl zurück gegangen.</p>

	Hinweis: Dadurch dass Ihr Körper später am Abend Energie von Ihnen selbst nehmen muss und Sie zudem mehr zur Ruhe kommen, frieren Sie leichter. Es empfiehlt sich daher oft Tee zu trinken und sich gegebenenfalls eine Wärmeflasche zum guten Einschlafen zu kaufen.
anders?	Vielleicht sind Sie eher der Typ, der morgens bis mittags nichts zu essen braucht. Schauen Sie auf jeden Fall danach, dass Sie eben so viele Darm-Ruhestunden zusammen bringen, als wenn Sie über die nichts essen. Machen Sie es wie ich und gönnen Sie sich jedes Jahr eine Darmkur. Die Darmkur <i>Darm-Balance-24</i> ist sehr gut verträglich und tut einfach gut. (Personen mit entzündlichen Erkrankungen der Darmschleimhaut (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) sollten sich vorher mit ihrem Arzt absprechen.)

was	Essen Sie mehr Rohkost
warum	Viele Inhaltsstoffe gehen beim kochen verloren. Manche Gemüsesorten haben roh einen anderen, und wie ich finde, oft einen besseren Geschmack. Es sind sehr viel mehr Sorten Gemüse roh essbar als oft bekannt!
wie	Eine gute Möglichkeit, z.B. Brokkoli oder Sellerie roh zu essen ist, sie klein gemixt in den Salat zu geben. Es gibt inzwischen hochleistungsfähige kleine Mixgeräte die das innerhalb weniger Sekunden für Sie erledigen. Sie können auch einen Teil des Gemüses mit der Salatsoße zusammen ganz fein mixen.
anders?	Nur Salat? Wer wird denn da satt? Geben Sie dem Salat Körner bei und/oder angebratenen Tofu, Linsen, Kichererbsen usw. Das schmeckt gut, sättigt wunderbar und enthält auch noch gute Eiweiße.

was	Kaufen Sie Bio ein – und zwar Bio im Biogeschäft
warum	Bio im Discounter ist oft nur halbes Bio (teilweise Bio und Herkömmliches gemischt und Umstellungsbetriebe) und hat deshalb manchmal eine geringere Qualität. Bio zu kaufen hat den Nachteil, dass es teurer ist. Dafür hat es die großen Vorteile, dass mehr Nährstoffe drin sind, der Geschmack in der Regel besser ist und es in einem guten Bio-Geschäft eine deutlich größere Auswahl an jenen Nahrungsmitteln gibt, die gut für Sie sind (eben der Ersatz von den oben genannten Produkten).
wie	Schauen Sie einmal, ob es bei Ihnen in der Nähe Alnatura gibt. Ich kaufe in diesem Bio-Supermarkt ein, denn er hat oft günstigere Preise als die keinen Biogeschäfte und eine viel größere Auswahl. Ist Ihnen der persönliche Kontakt und das Unterstützen von kleinen Geschäften wichtig, so gehen Sie dort hin. Alnatura-Filialen-Finder: www.alnatura.de/de-de/alnatura-maerkte/filialfinder
anders?	Wem Sie glauben ist Ihre Sache. Selbst bei manchen schwarzen Schafen in der Bio-Herstellung (und ich möchte nicht wissen, wie viele es davon bei der herkömmlichen Herstellung gibt, was wir z.B. alle paar Jahre mit einem neuen Fleischskandal erleben) ist die Ausrichtung eine ganz andere. Es geht um Lebensmittel und nicht nur um Nahrungsmittel.

	Zudem spricht es für einen verantwortungsvolleren Anbau und artgerechterer Tierhaltung. Für mich gibt es dieses Mal also kein „anders“.
--	---


Noch ein letzter Tipp am Rande, bevor es zur Zusatzversorgung geht: Hören Sie, sobald sie $\frac{3}{4}$ satt sind zu essen auf oder machen Sie zumindest eine Pause. Innerhalb von so 10 bis 15 Minuten stellt sich oft ein Sättigungsgefühl ein. Sie entlasten dadurch Ihr System und vermeiden nutzlose zusätzliche Kalorien.



was	Kleine Hungerzeiten überstehen
warum	Es ist klüger, nicht bei jedem kleinen Hunger oder Energietief etwas zu essen bzw. zu naschen. Oft liegt es nur an der Umstellung des Körpers von „Energie aus der Nahrung bekommen“ zu „Energie aus dem Körper zu bekommen“. Hinzu kommt, dass wir in solchen Situationen meist Ungesundes zu uns nehmen – und wir wollen ja gesund leben, weil wir uns dann wohler fühlen!
wie	Bei mir taucht solch eine Phase immer wieder zwischen Frühstück und Mittagessen auf. Ich mische mir dann den <i>Booster</i> der Firma Juice Plus+, der mir sanft Energie gibt und recht gesund ist. Sie finden ihn im Shop (rechte Spalte „Complete“) unter www.jp.easynote.de
anders?	Vielleicht ist diese Vorgehensweise für Sie eher etwas für den Nachmittag. Vielleicht haben Sie andere Ideen. Testen Sie es aus!

was	Sie gehen immer mal wieder in die Bäckerei ein Sandwich essen oder kaufen sich zucker-süße Riegel? Ersetzen Sie sie durch gesunde Riegel. Sie möchten leichter werden, dann ersetzen Sie eine Mahlzeit mit einem Complete Riegel, dem Complete Pulver oder der Suppe von Juice Plus+.
warum	Die herkömmlichen Riegel bestehen zu großen Teilen aus Zucker und sind nur sehr bedingt gesund bzw. regelrecht ungesund. Im Discounter finden sich allerlei Eiweißpulver und sonstige Ersatzmahlzeiten, deren Herstellung aber häufig eine mangelnde Qualität aufweist, mal abgesehen vom schlechten Geschmack. Die Firma Juice Plus+, mit Sitz in Basel, hat einen sehr hohen Qualitätsstandard und wird ständig von der Firma Fresenius kontrolliert. Das ist Qualität und Geschmack vom Feinsten.
wie	Kaufen Sie sich die Riegel von Juice Plus+. Sie gibt es in einer Früchteversion und einer Schokoversion. Sie sind so konzipiert, dass sie eine ganze Mahlzeit ersetzen können. Ebenso sieht es mit dem Complete Pulver aus, das es in Schoko und Vanille gibt (plus einer Menge Rezepte zur „Geschmackserweiterung“) und der Suppe. Ich brauche die Sachen nicht mehr zum Abnehmen, da ich aus Wohlfühlgründen mein Gewicht halte, finde sie aber geschmacklich sehr gut und esse sie deshalb gerne. Und natürlich sind sie ein super Ersatz, möchten Sie eine Mahlzeit zur Kalorienreduktion ersetzen. Sie finden alles unter www.jp.easynote.de im Shop und dort in der rechten Spalte „Complete“.

anders?	Seit ich auf diese Produkte gestoßen bin, kann ich nichts anderes mehr empfehlen. Sie schmecken einfach gut und sind qualitativ hochwertig. Hinzu kommt, dass sie nach Ernährungsspekten konzipiert sind.
----------------	---

was	Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien
------------	--

warum	<p>Helfen Sie Ihren Mini-Kraftwerken, Ihren Zellen, richtig gut zu arbeiten. Dies schaffen Sie nur, wenn Sie ihnen das Beste anbieten. Auch ein Formel1-Rennen kann nur durch super Motoren, die mit dem besten Sprit betrieben werden gewonnen werden.</p> <p>Wichtig ist der Synergieeffekt, der durch das Zusammenspiel der mehreren Tausend Stoffe von Obst, Gemüse und Beeren zustande kommt. Dabei ist es wichtig, dass es Sorten sind, die bei der ORAC-Messmethode sehr gut abschneiden. Infos unter www.orac-info-portal.de/</p> <p>Über die Juice PLUS+® Premium Kapseln hat vor einigen Jahren sogar das Magazin „Welt der Wunder“ berichtet:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cu5UXhVWEb0</p> <p>Ich habe positive Veränderungen innerhalb der ersten sieben Monate bemerkt. Angefangen bei meiner Haut, über die Zehennägel, bis hin zu einfach mehr Resistenz gegen Krankheiten und ein gesteigertes Wohl- und Fitheitsgefühl.</p>	
--------------	--	---

wie	<p>Es gibt auch nach längerer Recherche für mich nur die Juice PLUS+® Premium Kapseln mit getrocknetem Saft aus 30 Sorten Obst, Gemüse und Beeren. Bei mir, meiner Frau und vielen anderen Menschen wirken die Kapseln super. Wie beim Kaffee, dessen Wirkung nach ein paar Stunden wieder verloren geht, verbrauchen wir auch hier die Stoffe mit der Zeit. Es ist daher eine dauerhafte Einnahme zu empfehlen. Ich würde mir erst mal den Zeitraum von einem Jahr vornehmen und dann Rückschau halten, welche positive Veränderungen sich seit der Einnahme eingestellt haben. Äußerst praktisch ist das Abo-System von 4 Monaten, denn dadurch brauchen Sie sich um nichts zu kümmern, können aber trotzdem in einer recht kurzen Frist auch wieder kündigen (was sehr einfach geht).</p> <p>TIPP: Machen Sie die Kapseln auf und streuen Sie sich das Pulver auf die Zunge. Die Wirkung ist dann noch stärker, allerdings muss man auch die Zeit dafür haben :-). Ich nehme Sie in dieser Form manchmal als Chips-Ersatz beim Fernsehschauen zu mir. Seien Sie kreativ!</p> <p>Sie können die Kapseln im Shop unter www.jp.easynote.de bestellen (linke Spalte).</p>	 
------------	--	--

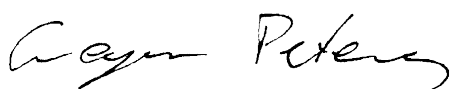
anders?	 <p>Das „anders“ ist dieses Mal eine Erweiterung. Juice Plus+ vertreibt seine Produkte als Franchise, wie viele andere Firmen auch. Der Unterschied ist, dass kein direkter Verkauf stattfindet, sondern nur vermittelt wird. Dies bedeutet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ein Lager mit der entsprechenden Investition und dem Risiko der Haltbarkeit entfällt. ✓ Die Rechnungsstellung erfolgt direkt von Juice Plus+. Sollten Inkassomaßnahmen nötig sein, so werden diese selbstverständlich auch von Juice Plus+ geregelt. ✓ Sehr praktisch, um erst einmal nebenbei zu beginnen. <p>Dies ist eine sehr gute Gelegenheit, um sich ein zusätzliches Einkommen aufzubauen, was in der ersten Zeit „Ihre Kapseln“ bezahlt und sich etwas später zu einen richtig guten Verdienst ausbauen kann.</p> <p>Viele Menschen sind mit solchen Vorschlägen sehr skeptisch, und dies oft zurecht. Bei Juice Plus+, so erlebe ich es Tag für Tag, geht alles fair und mit rechten Dingen zu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Keine Belästigungen von der Firma, außer ein paar wenigen Newslettern pro Jahr. ✓ Kein Mindestumsatz. Sie werden sogar Ihr erster Kunde! ✓ Das Franchise-System wurde vom TÜV geprüft. ✓ Die Qualität der Produkte werden von Fresenius geprüft. ✓ Sinnvolle Produkte, die der Gesundheit, und im speziellen, der Zellgesundheit dienen. Auch nach mehrjähriger Recherche habe ich bisher nichts vergleichbares gefunden (was bei der Menge an Produkten, die auf dem Markt sind, schon etwas heißen soll). ✓ 30 Doppelblindstudien, u.a. von der Charité in Berlin, die die Wirkung in verschiedenen Bereichen belegen. <p>Ich finde, das spricht alles für sich. Nachdem ich aber zu gut weiß, was für einen Ruck es zu Beginn braucht, um bei so etwas mitzumachen, habe ich mich entschlossen, jedem neuen Partner, der sich über dieses Dokument anmeldet, meine zweijährige Emailreihe <i>PowerJournal</i> mit täglichen Impulsen, <u>kostenlos</u> zukommen zu lassen. Das ist ein Geschenk im Wert von 199,- Euro, mit dem ich Sie ganz einfach herzlich Willkommen heißen möchte.</p> <p>Schauen Sie sich die Filme über Juice Plus+ an: www.tour.easynote.de Am Ende der Filmtour können Sie sich direkt registrieren. Für das PowerJournal schalte ich Sie im Anschluss persönlich frei. Haben Sie Fragen oder möchten die Registrierung über mich machen, so finden Sie dort auch meine Emailadresse.</p>
----------------	--

was	Weitere Antioxidantien und gute Stoffe: Gerstengras, Kurkuma, Astaxanthin, Omega 3, Mineralien und Vitamin D.
warum	<p>Es gibt in den Juice PLUS+ Premium Kapseln allerlei Antioxidantien, aber es ist nicht möglich, wirklich alles in sechs Kapseln zu packen, es fehlt einfach der Platz oder die Menge der jeweiligen Zutat wäre zu gering. Deshalb empfehle ich, diese zusätzlich einzunehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Gerstengras</u> für die Superoxid-Dismutase (SOD), die ein super starkes Antioxidans ist. • <u>Kurkuma (Gelbwurz)</u> ist eine Allround-Pflanze. All die positiven Wirkungen hier aufzuzählen würde zu weit führen. Einen interessanten Artikel finden Sie unter www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma.html

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Astaxanthin</u> ist ebenfalls ein super Antioxidants und hat zudem den Vorteil, dass es ein natürlicher Sonnenschutz darstellt. Infos finden Sie unter www.astaxanthin.easynote.de • <u>Omega 3</u>: schauen Sie sich den kurzen Film an: https://www.youtube.com/watch?v=xNI2cUXQTVQ • Auch bei den <u>Mineralien</u> gibt es den Synergieeffekt. Sie sollten also ebenfalls in einer naturbelassenen Form vorliegen. Dies ist vor allem bei der Sango Koralle der Fall. Mineralien sind in unseren Böden Mangelware, können also nur bedingt mit der Nahrung aufgenommen werden. • <u>Vitamin D</u> ist äußerst wichtig. Schauen Sie sich diesen gut gemachten Film an, um zu erfahren, für was alles: https://www.youtube.com/watch?v=l6paj8kow54 • Ich persönlich nehme abwechselnd noch jeden Tag <u>Zink</u> und <u>Selen</u> ein. Beides ist wichtig, ist aber kein Muss. Informieren Sie sich im Internet über die Wirkungen.
wie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Gerstengras</u> kaufe ich als Pulver und mische mir einen kleinen Teelöffel morgens ins Müsli. Ich mag den Geschmack sehr gerne. • <u>Kurkuma</u> kaufe ich ebenfalls als Pulver. Ich mische zu 50g 4 Teelöffel schwarzen Pfeffer, da dieser die Bioverfügbarkeit deutlich erhöht. Pro Tag nehme ich einen Teelöffel von dieser Mischung und löse sie in Wasser auf. Der Geschmack ist etwas scharf und stark, ist aber ganz ok. Einfach danach ein Glas Wasser trinken! Achten Sie bitte darauf, dass Kurkuma die Gallentätigkeit anregt, bei Gallensteinen also zu Koliken führen kann. Bei meinem morgendlichen Hunger/Energietief mische ich mir oft das Kurkuma mit dem Booster von Juice Plus+ an. Die Wirkung ist bei mir super und der Hunger verschwindet über längere Zeit. • <u>Astaxanthin</u> können Sie wegen des Geschmacks nur als Kapseln nehmen. Da es aus Algen gewonnen wird, schmeckt es doch sehr nach Meer. Ich nehme den Astaxanthin-Komplex von Provitax, allerdings nur eine Kapsel pro Tag. • Fürs <u>Omega 3</u> nehme ich das <i>Super Omega with Krill & Astaxanthin</i> von Provitax mit zusätzlichem Astaxanthin. Auch hier nehme ich nur eine Kapsel pro Tag. • Die <u>Mineralien</u> im Verbund der Sango Koralle habe ich in einem super Komplex namens <i>All You Need For Health Balance</i> gefunden. Dort gibt es zusätzlich spezielle Kräuter und, was sehr angenehm ist, <u>Vitamin D</u>. Pro Tag sind es drei Kapseln die einfach zu schlucken sind. Sie können Sie auch öffnen, haben dann aber durch die Kräuter einen recht bitteren Geschmack. Der Komplex ist wiederum bei Provitax zu finden. <p>Provitax: www.gesund.easynote.de</p>
anders?	<p>Nehmen Sie die Nahrungsergänzung weniger oder nicht, so haben Sie natürlich auch nur eine verminderte oder keine Chance auf Wirkung. Geben Sie sich lieber ein paar Monate Zeit, um Ihrem Körper Zeit zu geben und herauszubekommen, wie die Substanzen bei Ihnen Wirkung zeigen.</p>

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit und dass Sie Ihre Ziele erreichen!

Ihr Gregor Peters



Erfahren Sie mehr über meine Arbeit: www.3in1.fit