



barfuß & roh

Einfach anfangen



ANTJE DÜWEL

EINFACH ANFANGEN, ZU STRAHLEN

WIE DU GESÜNDER, GLÜCKLICHER UND ANZIEHENDER WIRST

Mit unseren besten 46 roh-veganen Rezepten!

Für dich

Alle Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Antje Düwel. Der Inhalt darf nicht ohne vorherige Zustimmung der Autorin kopiert, weitergegeben oder verkauft werden. Versteht sich ja eigentlich von selbst, oder?

Bei Nebenwirkungen und im Zweifel frage bitte deinen Arzt oder Apotheker. Antje Düwel ist nicht verantwortlich für irgendwelche Folgen und übernimmt auch keine Haftung.



Inhalt

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung | 9 |
| Unsere Geschichte | 11 |
| Was dich erwartet | 19 |
| Erst geben dann nehmen | 23 |
| Doch noch etwas | 26 |
| | |
| Schritt 1 „Nutze die erste Stunde des Tages“ | 28 |
| Der Vorabend | 29 |
| Identifiziere Ablenkungsmanöver | 31 |
| Lärchen und Eulen – alles Quatsch? | 33 |
| Nutze mit dem Aufwachen die erste Stunde | 34 |
| Warum die erste Stunde so wichtig ist | 36 |
| Zusammenfassung | 40 |
| Einfach jetzt anfangen | 41 |

| | |
|--|----|
| Schritt 2 „Schalte die Nachrichten ab“ | 42 |
| Wie Nachrichten auf dich wirken | 43 |
| Gründe gegen Nachrichten | 45 |
| Negatives Denken macht krank | 49 |
| Das Nachrichtenfasten | 52 |
| Finde Alternativen und sieh deine Vorteile | 55 |
| Zusammenfassung | 57 |
| Einfach jetzt anfangen | 58 |
| | |
| Schritt 3 „Obst bis zum Mittag“ | 60 |
| Obst ein Geschenk der Natur | 62 |
| Gründe, Obst zu essen | 63 |
| Obst ist ein D-Zug | 67 |
| Regeln für den Obstverzehr | 68 |
| Ab jetzt Obst bis zum Mittag | 74 |
| Sieh was du gewinnst und nicht das, was du verlierst | 78 |
| Dein Essen nach dem Mittag | 80 |
| Zusammenfassung | 88 |

| | |
|---|-----|
| Einfach anfangen | 89 |
| Schritt 4 „Hole Kneipp in dein Leben“ | 91 |
| Wer war Sebastian Kneipp? | 93 |
| Die 5 Kneipp-Elemente | 95 |
| Das Kneipp-Element Wasser | 97 |
| Das Kneipp-Element Ernährung | 103 |
| Das Kneipp-Element Bewegung | 111 |
| Das Kneipp-Element Heilpflanzen | 115 |
| Das Kneipp-Element Lebensordnung | 120 |
| Vorteile der Kneipp-Lehre | 123 |
| Zusammenfassung | 125 |
| Einfach jetzt anfangen | 126 |
| Räume dein Leben auf | 129 |
| Hältst du Ordnung? | 130 |
| Gerümpel im Kopf und in deiner Umgebung | 132 |
| Mach dich frei für die Zukunft | 135 |

| | |
|--|-----|
| Gerümpel bremst dich | 139 |
| Gerümpel macht dick | 141 |
| Die besten Methoden zum Aufräumen | 144 |
| Deine Vorteile im Blick | 148 |
| Zusammenfassung | 151 |
| Einfach jetzt anfangen | 151 |
| Sei kein Aufschieber | 152 |
| | |
| Finale Tipps für deine ersten Schritte | 154 |
| Das größte Hindernis | 155 |
| Dein Weg zum Erfolg | 157 |
| Bestandsanalyse | 160 |
| Beobachte andere | 167 |
| | |
| Zum Schluss | 179 |
| | |
| Rezepte für dein Strahlen | 183 |
| Literatur | 245 |



Einleitung

Kennst du diese Menschen, die irgendwie etwas Besonderes haben?

Sie treten in den Raum und erfüllen ihn. Sie leuchten. Manche von ihnen geben regelrecht eine positive Strahlung ab. Du fühlst dich von ihnen angezogen und willst mehr über sie erfahren.

Diese Menschen erreichen scheinbar alles was sie wollen. Sie strotzen vor liebenswertem Selbstbewusstsein und positiver Energie. Sie wirken jung, gesund und fröhlich.

Sie leben in einer glücklichen Partnerschaft.

Du nimmst ihnen einfach ab, dass sie rundum zufrieden sind.

Willst du auch dieser Mensch sein? Dann lies dieses E-Book.

Herzlichen Glückwunsch

Ich gratuliere dir zu deiner Entscheidung und ich freue mich, dass du deinen ersten Schritt gewagt hast. Du liest dieses E-Book.

Damit erfüllst du alle Voraussetzungen, um in ein noch bewussteres und glücklicheres Leben zu starten. Du hast Mut und bist neugierig 😊 .

Herzlich Willkommen, jetzt bist Du ein aktiver Teil von „Einfach anfangen“ und ich erzähle dir

Unsere Geschichte

Ronny und ich kennen uns schon fast unser ganzes Leben. Naja zu mindestens fühlt es sich so an.

Seit 20 Jahren gehen wir gemeinsam unseren Weg und können uns hundertprozentig aufeinander verlassen. Beide fühlen wir uns mit jedem Jahr jünger und noch stärker miteinander verbunden. Wir sind stolz auf unsere zwei Kinder, sind alle kerngesund und freuen uns des Lebens.

Ich bin mir sicher, dass es so ist, weil wir vor zehn Jahren auf die Kneipp-Gesundheitslehre gestoßen sind.

Auch wir erlebten schlechtgelaunte Tage (ich war manchmal wirklich unberechenbar in meinen Launen), erste Zipperlein und hin und wieder Zukunftsängste. Vielleicht hätten wir uns auch schon, wie viele andere Paare getrennt. Wer weiß? Aber unser Weg war ein anderer.

Die Kneipp-Lehre war unser Einstieg. Unsere Tochter und unser Sohn gingen in einen Kindergarten, der gerade eine neue konzeptionelle Ausrichtung suchte. Eine Erzieherin hatte die Idee eine Kneipp-Kita aufzubauen. Sie bat die Eltern um Unterstützung. Muss ich erwähnen, dass ich gleich Feuer und Flamme war? Auch Ronny war begeistert.

Wir informierten uns, probierten viele Kneipp-Anwendungen einfach aus und wurden immer neugieriger. Beide lernten wir die fünf Kneipp-Elemente Kräuter, Bewegung, Lebensordnung, Wasser und Ernährung kennen. Je intensiver wir uns mit ihnen beschäftigten, je mehr fanden wir Parallelen zu unserem bisherigen Leben. Wir wurden immer neugieriger und haben einfach vieles ausprobiert.

Unsere Tochter war damals vier und unser Sohn zwei Jahre alt. Also in einer Phase, in der sie aus eigenem Forscherdrang ausprobieren und nachahmen. Das haben wir natürlich genutzt und sie einfach machen lassen.

Es war die pure Begeisterung.

Ich verschlang Literatur, stellte Gesundheitsprojekte für Kinder und Erwachsene mit dem örtlichen Kneipp-Verein auf die Beine und absolvierte schließlich die Ausbildung zur „Kneipp-Gesundheitstrainerin®“ an der „Sebastian Kneipp Akademie“. Schnell hatte ich als freie Dozentin fast den halben Landkreis mit Kneipp infiziert und eroberte die „Grüne Woche“ in Berlin.

„Das hört sich doch alles perfekt an.“, denkst du jetzt vielleicht. War es auch damals in meinen Augen. Wir dachten, wir wären auf einem guten Weg und wir würden gesund leben.

Im Inneren eines Menschen spielt sich so einiges ab, dass seine Umwelt gar nicht mitbekommt, z. B. seine Gedanken.

Der Wandel

Als im Jahre 2008 Ronnys Vater plötzlich an Herzversagen starb, veränderte sich seine Gesundheit und sein Denken. Er ging äußerlich gefasst mit dem Tod um. Aber in seinem Kopf schlugen die Gedanken quer. Er grübelte über den Tod und die Umstände, die zu ihm geführt hatten. Ronny konnte nicht mehr schlafen, hatte einen erhöhten Herzschlag und war leicht reizbar. Er fühlte sich jeden Tag kranker, machte sich Sorgen um sein Herz und über Gott weiß was.

Schlussendlich ging er zum Arzt, der ihn zu einem Kollegen für Innere Medizin überwies. Die Untersuchungen zogen sich über drei Monate hin. Dann kam die Diagnose: Kopfproblem!

Als Ronny nach dem Arztgespräch wieder in das Wartezimmer kam, sah er keine alten Menschen dort sitzen, sondern junge Kerle und Frauen Mitte dreißig.

In diesem Moment sah er die Welt mit anderen Augen.

Er erkannte für sich, dass etwas nicht stimmte. Es hat Wort wörtlich klick in seinem Kopf gemacht.

Sein Interesse war geweckt.

Nun hatte Ronny ein Ziel. Er wollte seine Gesundheit wieder herstellen und beibehalten.

Immer mehr interessierte er sich für den eigenen Körper, für sich selbst. Er wollte sich Wissen über die Zusammenhänge und die einzelnen Körperfunktionen aneignen. Auf der Suche nach Antworten stieß er auf die natürliche Gesundheitslehre. Neben der Arbeit bildete er sich als Gesundheitspraktiker weiter.

Ich begleitete ihn dabei und erkannte viele Gemeinsamkeiten zum Kneipp-Konzept.

Wir veränderten uns immer mehr.

Ich meine das körperlich aber auch geistig. Unsere Körper wurden schlanker, beweglicher und gesünder. Unser Geist öffnete sich weiter für neue Ideen, andere Religionen und Kulturen, einfach für das Leben.

Die Leidenschaft war entfacht.

Wir hinterfragten unsere Ernährung und Handlungen. Immer mehr übernahmen wir mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit. Ronny und ich glaubten nicht mehr alles, was die Werbung und die Schulmedizin erzählte. Beide gingen wir zu Weiterbildungen und Vorträgen, besorgten uns noch mehr Bücher und suchten den Austausch mit anderen Menschen.

Wir bildeten uns eine eigene Meinung und vertrauten stärker unseren Selbstheilungskräften.

Heute mit Mitte/Ende dreißig fühlen wir uns jünger, gesünder und glücklicher als jemals zuvor in unserem Leben. Auch das Verhältnis zu unseren Kindern ist entspannt und respektvoll.

Der Weg hat sich tausendfach gelohnt, auch wenn er oft steinig war!

Ronny und ich verwirklichen unsere Ziele, sind dankbar für das Leben und strahlen vollgepumpt mit Energie um die Wette. Wir ziehen Menschen an, die sich ebenfalls auf den Weg machen bzw. schon unterwegs sind. Das ist total spannend und inspirierend. Gemeinsam wirken wir positiv auf unsere Umgebung und verändern die Welt!

Das Wissen und die Erfahrungen teilen wir in unserem [Blog](#). Schau mal rein.

Es ist so einfach in wirklicher Gesundheit zu leben, liebevolle Beziehungen zu seiner Familie zu haben und seine gesamten Potentiale zu nutzen, wenn du weißt wie!

Aber unser Weg dorthin war auch geprägt von schlechter Laune, sinnlos ausgegebenem Geld, vertaner Zeit und unnötigen Ausei-

nersetzungen. Das hat uns manchmal vor große Herausforderungen gestellt.

Wir möchten es dir leichter machen!

In diesem Buch teile ich jetzt unser Wissen und unsere Erfahrungen mit dir. Du hast es damit einfacher als wir und kommst effektiver zu deinem Ziel. Denn exakt so ein E-Book hätten wir uns damals auch für unsere ersten Schritte in Richtung eines gesunden Lebensstils gewünscht. Bring dich zum Strahlen!

Du kannst deine Lebenszeit viel schneller nutzen als wir!

Was dich erwartet

In diesem E-Book zeige ich dir die ersten wichtigen fünf Schritte, die dich zum Strahlen bringen und dein Wesen verändern werden.

Erhoffst du dir jetzt allerdings einen Diätplan oder ähnliches, liegst du falsch. Ich zeige dir hier auch nicht, wie du deine Ernährung

komplett von heute auf morgen auf Rohkost umstellst. Und dann warten wir gemeinsam auf den Rückfall in dein altes Leben.

Nein!

Ich gehe gemeinsam mit dir die wirklich wichtigen Themen an. Es sind die, die uns gar nicht als erstes in den Kopf kommen würden, aber die wichtigsten sind. Sie werden nirgendwo anders so miteinander in Verbindung gebracht, wie in diesem Buch. Ich meine dein Wissen, Denken und neuen Lebensgewohnheiten. Die wirklichen Geheimnisse für deinen dauerhaften Erfolg.

Ich zeige dir nicht, wie du in vier Tagen 33 kg abnimmst, zum Marathonläufer wirst und 30 Jahre jünger aussiehst. Ein gesunder Körper und Geist ist eine Lebensaufgabe, die du jetzt beginnst!

Mit diesem E-Book möchte ich ...

- dir den schnellsten Weg zu einer strahlenden Persönlichkeit zeigen, die auf andere Menschen anziehend wirkt.

- dich motivieren deine Gesundheit und dein Lebensglück selbst in die Hand zu nehmen.
- dir mit der Kneipp-Gesundheitslehre ein ganzheitliches natürliches Heilverfahren vorstellen, dass du sofort umsetzen kannst.
- dir das wichtigste Wissen in komprimierter Form mit auf den Weg geben, damit du bei den vielen Informationen heutzutage den Überblick behältst.
- dir durch 5 einfache Schritte den Einstieg in dein neues gesünderes Leben erleichtern, denn oft nehmen wir uns zu viel vor und fangen gar nicht erst an.
- meine Erfahrungen mit dir teilen, denn wir lernen durch Fehler und Austausch.
- dir mit der Schritt-für-Schritt-Methode deinen Start erleichtern, denn nur das bringt dich auf Dauer wirklich voran.
- dir ein wenig Unterhaltung bieten, denn mit einem Lächeln im Gesicht nimmst du viel schneller Wissen auf und behältst es vor allen Dingen viel länger.

Du veränderst mit diesem E-Book dein Leben und begibst dich auf eine wunderbare Reise.

Schritt für Schritt erhältst du mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Du erkennst das Glück im Alltag und fängst an zu leuchten. Dein Licht wird auch von anderen wahrgenommen. Sie werden dich fragen, was du machst. Du wirst lächeln und dich einfach nur wohl fühlen.

Dein Leuchten wird immer stärker. Du merkst es und willst nichts anderes. Immer mehr beschäftigst du dich mit dir und deinem Leben. Es ist egal wie alt du bist und in welcher beruflichen oder familiären Situation du steckst. Du hast immer die Wahl!

Nutze deine Chance. Fang an zu leuchten. Geh deinen Weg unermüdlich im eigenen Tempo, aber mach dich auf.

...und irgendwann merkst du, wie sich dein Leuchten in ein Strahlen verändert. Dann bist du mit dir im Reinen. Der Körper bedankt sich für die Disziplin und geistige Entwicklung mit unendlicher Energie, Beweglichkeit und Schönheit.

Jetzt ist der Moment, in dem dein Strahlen auch von anderen wahrgenommen wird. Du wirkst positiv auf die Umwelt und erreichst gesteckte Ziele.

Erst, wenn dein System (Geist, Körper und Seele) sauber ist, bist du vollkommen bei dir angekommen und du kannst alles erreichen was du möchtest.

Anerkennung im Beruf, eine glückliche Partnerschaft, ein schlanker, gesunder Körper – es liegt in deiner Hand, in deiner Verantwortung und das alles ist für dich möglich!

Erst geben dann nehmen

Aber bevor das Strahlen zu dir kommt, musst DU Verantwortung für dich übernehmen. Niemand - ich meine - wirklich NIEMAND oder IRGENDETWAS kann das für dich übernehmen. Es ist dein Leben, es ist deine Gesundheit.

Aber hey du bist mutig, du bist neugierig, denn sonst hättest du dir nicht dieses Buch gekauft. Also sei offen und kümmere dich um dich selbst. Bist du fröhlich und gesund, wird es deine Umgebung auch sein.

Den ersten Erfolgsgaranten setzt du schon richtig ein. Du gibst erst, bevor du nimmst und investierst Geld in Wissen, in deine Gesundheit.

Viele Menschen verstehen nicht, dass sie erst geben müssen, um dann zu nehmen. Sie wollen zu viel in zu kurzer Zeit und vor allem wollen sie es mit sehr wenig eigenem Einsatz erreichen. Dieses

Denken ist zum Scheitern vorprogrammiert. Langfristige Erfolge sind mit dieser Strategie ausgeschlossen.

Verstehe bitte, dass du als allererstes Glauben investieren musst. Sei bereit Neues, Unbewiesenes oder vielleicht für dich auf den ersten Blick Widersprechendes für wahr zu halten. Dieses Vertrauen gibt dir die Gewissheit, dass du dein Ziel erreichen kannst und wirst. Das sind die Bedingungen und die treibende Kraft für jedes nur erdenkliche Vorhaben.

Oder wie meinst du, entdeckten die Seefahrer neue Kontinente?

Richtig! Sie haben sich auf den Weg gemacht, sind losgeschippert, haben an ihr Vorhaben geglaubt und es durchgezogen.

Du musst aber erst geben, nämlich dein Vertrauen, bevor du nehmen kannst.

Es ist eine spezielle Form des Glaubens und spielt – ohne uns wirklich bewusst zu sein – bei fast jeder unserer Entscheidungen eine

wesentliche Rolle. Du musst darauf vertrauen, dass andere Menschen sich so verhalten werden, wie wir es von ihnen annehmen. Vertraue darauf, dass sich Dinge oder Vorhaben so entwickeln werden, wie du es von ihnen erwartest. Diese Art von Glauben ermöglicht es, dir deine Zeit, deine Energie, dein Geld in dein Vorhaben zu investieren. Schlichtweg gesagt, wird dich dieser Glaube aus deiner Komfortzone (Couch, Bett, Sessel) hochreißen und dich in Bewegung setzen. Sie ist der Motor jeglicher Entwicklung. Wenn du also für dich Veränderung gewählt hast, dann leg los! Komm aus den Puschen und lass die Ausreden! Übernimm Verantwortung für dich und dein Leben.

Ich denke, dir ist klar geworden, dass dein Erfolg und wie du Nutzen aus diesem Buch ziehst, von dir und deinem Glauben abhängt.

Nun aber genug der motivierenden Worte.

Du erfährst jetzt 5 Schritte, die dein Leben verändern. Sie bringen dich zum Leuchten 😊.

Doch noch etwas.

Dieses E-Book enthält einige Links zu wirklich guten Produkten (Affiliate-Link). Ich empfehle sie dir, weil wir sie selbst in der Familie verwenden und sehr zufrieden mit ihnen sind.

Wenn du über diese Links etwas kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Wir testen die Sachen ausgiebig mit großem Zeitaufwand.

Ich empfehle dir die Produkte voller ehrlicher Begeisterung und es ist wahrscheinlich, dass du sie dir kaufst.

Durch den Affiliate-Link geht ein kleiner Teil nicht zum Anbieter, sondern auf mein Konto. Dadurch kann ich weiterhin tolle Blogartikel schreiben und neue Produkte für dich erstellen.

Natürlich musst du den Link nicht benutzen, aber ich würde mich sehr freuen.

Nun habe ich alles gesagt, was du zu Beginn wissen solltest. Ab jetzt geht es nur um dich und deine ersten 5 Schritte auf dem Weg zu mehr Gesundheit, Figur und Leben! Schließlich willst du strahlen statt wie eine alte Kellerlampe schimmern. Oder?



Schritt 1

Nutze die erste Stunde des Tages

Egal wann du aufstehst. Vielleicht bist du Schichtarbeiter und dein Tag beginnt erst um 14 Uhr. Es ist egal. Dein Vorhaben ab heute lautet:

„Nutze deine erste Stunde!“.

Sie ist die wichtigste am ganzen Tag. Wie er anfängt, so wird er weiterlaufen. Es ist einfach so. Ich habe da reichlich Erfahrung.

Der Vorabend

Ein neuer Tag beginnt eigentlich schon am Vorabend. Beim gemeinsamen Essen mit deiner Familie oder auch mit dir alleine solltest du eine Art **Rückschau** auf das Erlebte machen.

Blicke wertfrei zurück. Ver- oder beurteile nicht dich, deine Handlungen oder die anderer Menschen. Lass deinen Tag einfach Revue passieren. Schau, was du aus kleinen Fehlern oder Begebenheiten, die heute geschehen sind, lernen kannst. Welche Herausforderungen hast du gemeistert? Wie würdest du beim nächsten Mal rea-

gieren? Sei dabei aber wirklich sanftmütig mit dir und anderen. Dann lässt du die Ereignisse bzw. Gedanken los. Streiche sie vehement aus deinem Kopf und denke nicht mehr darüber nach.

Lerne unbedingt dir und anderen zu verzeihen. Du denkst jetzt vielleicht „Das ist leichter gesagt, als getan“. Aber willst du wirklich deine wertvolle Lebenszeit mit schlechten Gedanken und Auseinandersetzungen verbringen? Oder, willst du anfangen zu strahlen?

Die ganze sinnlose Grübelei macht doch nur olle Falten!

Mach dich frei für den nächsten Tag. Bedenke: wie kannst du die neuen Herausforderungen annehmen oder schöne Dinge sehen, wenn dein Blick noch durch alte Gedanken verklärt ist.

Planung des nächsten Tages

Die Rückschau am Vorabend ist also eine Reinigung. Sie macht dein System frei für den nächsten Tag.

Insbesondere in der Woche plane ich meinen Tagesablauf am Vorabend. Ich schreibe detailliert auf einen Zettel von wann bis wann ich welche Aufgaben erledige. Es hilft mir, das Wesentliche, das wirklich Wichtige im Blick zu behalten.

Ich wende diese Technik ganz besonders in Zeiten an, in denen ich merke, dass ich in Ablenkungsmanöver ver falle. Kennst du solche Momente und Handlungen?

Identifiziere Ablenkungsmanöver

Eigentlich müsste ich ganz dringend irgendwelche Abrechnungssachen klären, aber....

die Blumen müssen mal wieder umgetopft werden. Oh Gott und wie der Tiefkühler wieder aussieht. Also, den habe ich ja seit Monaten nicht mehr abgetaut...

Verstehst du wovon ich rede? Noch nicht?

Pass auf!

„Also Schatz, wir müssten mal unsere Wohnstube neu streichen. Die Türen gefallen mir eigentlich auch nicht mehr.

Ich brauche noch Dekoration. Fahren wir shoppen?“

Das sind alles Ablenkungsmanöver. In Wahrheit, willst du dich nicht mit DIR selbst auseinandersetzen. Das bedeutet ja auch eine immense geistige Arbeit und Disziplin.

Willst du eine Wohnstube, wie aus dem Katalog, die jeder hat oder mit deiner Einzigartigkeit und deinem gesunden und kräftigen Geist leuchten? Willst du erfolgreich sein und dich wohl fühlen in deiner Haut?

Ja?

Dann...

entlarve deine Ablenkungsmanöver! Plane am Vorabend den Ablauf für den kommenden Tag und...

Lärchen und Eulen – alles Quatsch?

sei um spätestens 22:00 Uhr im Bett verschwunden.

Dein Körper benötigt Zeit zur Regeneration. Unsere Zellen erneuern sich nur im Schlaf. Gib ihm ausreichend Gelegenheit dazu.

Dein Geist braucht Ruhe. Er verarbeitet die Eindrücke des Tages. Lass sie los und mach dich frei für die Zukunft. Er bereitet sich auf das Morgen vor. Sorge für dich.

Ich dachte lange, ich bin eine Lerche. Ich stehe am liebsten sehr früh auf. Meistens sogar vor dem Sonnenaufgang. Ich liebe die Ruhe im Haus und in der Natur. Alles schläft und ich kann meinen Tag starten. Andere nennen sich Eulen, weil sie spät aufstehen und bis in die Nacht aktiv sind. Sie kommen morgens schwer in die Gänge, brauchen eine Tasse Kaffee und dann noch eine.

Ich meine, das ist alles Quatsch. Lerchen und Eulen sind mir egal. Ich sage: Achte auf dich! Diszipliniere dich! Mach dir einen Tagesplan und dann kannst du guten Gewissens früh ins Bett gehen. Du hast die wichtigsten Aufgaben für heute erledigt.

So wälzt du dich auch nicht im Bett herum. Dein Geist gibt Ruhe und du freust dich voller Tatendrang auf deinen nächsten Tag.

Nutze mit dem Aufwachen die erste Stunde!

Ich freue mich jedes Mal, wenn ich noch vor meinem Wecker wach werde. Statt eines schrillen Tones, weckt mich mein eigener Geist langsam und sanft auf. Ich bin voller Energie und kann den Tag kaum erwarten.

In der Vergangenheit habe ich mich oft auch in der Frühe im Bett mit einem Gedankenwirrwarr herumgewälzt oder bin noch einmal eingeschlafen. Dann hatte ich die absurdesten Träume. Bis ich angefangen habe, sofort aufzustehen, die Energie und meine Freude

für den Morgen zu nutzen. Es wirkt wie eine Zündung für den ganzen Tag!

In der ersten Stunde des Tages bin ich ausgeruht und frisch. Ich kann mich konzentrieren, Wünsche und Visionen äußern und Entscheidungen treffen.

Meine produktivste Arbeitszeit ist meistens morgens zwischen 4 und 6 Uhr. Da ich es weiß, wäre es sehr verrückt von mir, diese Tatsache ungenutzt zu lassen. Das Beste ist: es liegt nicht an mir, weil ich vermeintlich ja eine Lerche bin, die den Tag gern früh beginnt.

Nein! Ich konzentriere mich. Ich diszipliniere mich.

Du kannst das auch. Nutze die erste Stunde deines Tages. Steh auf! Das Bett ist zum Schlafen da. Trink deinen Kaffee am Tisch. Iss das Frühstück an einem anderen gemütlichen Ort. Schalte den Fernseher ab. Pack die Zeitung weg.

Wer will schon den Tag mit all den schlechten Nachrichten der Welt beginnen? Ich nicht!

Bring Schwung in deine erste Stunde. So wird der restliche Tag ☺ .

Verändere deine Gewohnheiten und sie verändern dein Leben.

Warum die erste Stunde so wichtig ist

„Och ich kann doch ganz gemütlich in den Tag starten. Ich trinke doch schon seit Jahren meinen Kaffee im Bett. Überhaupt Frühstück mit Fernsehen ist doch viel bequemer.“

Eben!! Bequem. Gemütlich.

Du willst aber Energie und du willst Strahlen. Sonst hättest du dir nicht dieses E-Book geholt. Der Titel lautet nicht „Bequem, gemütlich und unbeweglich sein Leben bestreiten“ sondern „Beginne zu strahlen“ (etwas abgewandelt).

In deiner ersten Stunde bist du ausgeruht und frisch. Es gelingt dir, dich leichter zu konzentrieren, dich in bewussten Handlungen zu üben.

Beginne also mit ersten Konzentrationsübungen in deiner ersten Stunde. Putze dir die Zähne, dusche dich, mache Yoga, Gymnastik, dein Bett und richte dein Frühstück her. Denk an nichts anderes, nur an die Handlungen, die du gerade ausführst. Jegliche Störge-danken (Was muss ich einkaufen? Welche Termine habe ich?) schickst du sofort weg.

Gelingen dir diese kleinen Übungen jeden Tag besser, kannst du dich auch im Verlauf leichter konzentrieren. Du übst morgens bei einfachen Tätigkeiten, die du schon dein ganzes Leben lang machst. Bei schwierigen, herausfordernden Aufgaben wird es dir umso leichter fallen.

Deine erste Stunde ist der Maßstab für den ganzen Tag.

Konzentriere dich, sei dir deiner Handlungen bewusst und du erzeugst wertvolle Energie für den ganzen Tag.

O.K. Das war der erste Schritt.

Merkst du etwas?

Nein? Ja?!

Genau.

Es geht nur mit dir! Ich verspreche dir hier keine Wunder. Ich nehme dir nichts ab. Ich zeige dir auf, wie du mit einfachen kleinen Schritten dein Leben reich machst.

Du selbst hast es in der Hand. Es kostet dich kein Geld. Du verlierst nichts!!

Im Gegenteil: du gewinnst Lebensqualität, Lebensfreude, Freiheit, eine erfüllte Partnerschaft und...

du setzt positive Energie frei. Sie kommt tausendfach zu dir zurück.

Vertraue mir 😊 .

Und womit schaffst du das?

Mit dir selbst!!

Komme in Bewegung. Diszipliniere dich und...

kümmere dich um deinen Körper, deine Seele und deinen Geist.

Du hast alle Möglichkeiten! Wähle bewusst nur das Beste für dich!

Und wie mache ich das? Wie fange ich an?

Das sage ich dir nach der kleinen Zusammenfassung im Schritt 2.

Zusammenfassung

Schritt 1 „Nutze die erste Stunde des Tages“:

- Stehe morgens mit einem Lächeln auf.
- Nutze die erste Stunde für Konzentrationsübungen, Yoga oder Sport.
- So wie der Tag anfängt, so geht er auch weiter.
- Blicke am Abend auf den Tag zurück und lass die Erlebnisse los.
- Plane den nächsten Tag detailliert und schreibe es auf. Es hilft dir in stürmischen Zeiten.
- Entlarve deine Ablenkungsmanöver und kümmere dich um dich.
- Sei spätestens um 21:30 Uhr im Bett und schlafe um 22:00 Uhr. Dein Körper soll sich erholen.

Einfach jetzt anfangen

Willst du wirklich eine Veränderung, dann geh heute Abend rechtzeitig schlafen und konzentriere dich morgen früh auf das Zähneputzen. Sei ganz bei dieser Handlung. Denke an nichts anderes und nimm nur diese Situation wahr: deine Zahnbürste, das Aufdrehen der Tube, das Geräusch beim Herausdrücken,

Mögliche Störgedanken schiebst du bewusst bei Seite. Du bist beim Zähneputzen vollkommen im Hier und Jetzt. Versuch es einfach!

Bereit für den zweiten Schritt? Hier kommt er.



Schritt 2

Schalte die Nachrichten ab

Radio, Zeitungen, Fernsehen, Internet, Facebook, Whats up – das sind alles Informationsquellen, die eine negative Wirkung auf dich haben. Sie lenken dich von deinen wichtigen Aufgaben ab. Sie sorgen in deinem Hirn für ein Informationschaos. Es ist einfach nicht für diese Art und Menge an News ausgelegt. Eine Verarbeitung ist unmöglich!

Außerdem, das ist der wesentliche Punkt, hindert dich dieses Gequacke an deiner Konzentration. Wie sollst du in deiner ersten Stunde am Morgen ganz bei dir sein, wenn die Morgencrew im Radio zum hunderttausendsten Mal irgendwelche Leute veräppelt und dann kommen auch noch die Infos zum neuesten Bombenanschlag?

Halte dein System, deine Gedanken sauber!

Wie Nachrichten auf dich wirken

Du meinst, was ich schreibe ist Quatsch. Jeder gute Bürger muss doch wissen, was in seinem Land und in der Welt vor sich geht?

Nö!!

Ich nicht. Denn ich will strahlen. Ich möchte schöne Gedanken und wirke durch mich positiv auf meine Umgebung.

Mach doch den Fernseher an. Los mach schon!

Schau dir die nächstbesten Nachrichten bewusst an.

Wird dort eine, nur eine positive Information gegeben? Außer vielleicht, dass heute die Sonne scheint.

Wie ist die Wortwahl der Nachrichtensprecher? Welche Bilder siehst du?

Alles, was du siehst und hörst, wird in deinem Gehirn aufgenommen und muss verarbeitet werden. Du brauchst das aber alles nicht! Du willst jünger, noch gesund und fröhlicher sein!

Was passiert mit einer Glühbirne, die zu viel Strom (zu vielen Infos) ausgeliefert ist?

Richtig. Sie zerspringt. Sie geht kaputt. Willst du das? Du hast die Wahl.

Gründe gegen Nachrichten

Haben dir Nachrichten eigentlich irgendwann dabei geholfen, eine bessere Entscheidung zu treffen? Haben sie dich wirklich gut unterhalten? Konntest du mit ihrer Hilfe ein wirkliches Problem lösen?

Vielleicht einmal. Aber das rechtfertigt nicht den ganzen Berg an Müll, den du ja erst einmal sortieren musst! Dafür ist mir meine Zeit zu kostbar! Und deine sollte es auch sein.

Du stimmst mir immer noch nicht so ganz zu?

OK. Dann lies weitere Gründe, warum du die Nachrichten unbedingt aus deinem Leben verbannen solltest.

Nachrichten verklären die Wirklichkeit. Es gibt viel weniger Flugzeugabstürze und Angriffe fleischfressender Pflanzen. Die Me-

dien wollen uns das weismachen, weil sie durch fette, spektakuläre Schlagzeilen mehr Zuschauer, Leser und schließlich Geld machen. Sie schüren die Panik und Angst in der Bevölkerung.

Wie kannst du überhaupt noch ruhig am See sitzen? Hast du denn keine Angst in der nächsten Sekunde von einer neuen Mücke gestochen zu werden. Was warum denn? Noch nicht gehört? Eine neue Mückenart ist eingewandert, verdrängt unsere Einheimischen und überträgt noch fiese Krankheiten. Übrigens soll es auch eine Vampirfledermaus bei uns geben, die Menschen angreift. Geh bloß nach 22 Uhr nicht mehr in den Garten!

Schalte die Nachrichten ab! Klappe deine Ohren ein, wenn dir irgendwelche Leute und auch deine Verwandten Schauergeschichten erzählen. Bei „Haste schon gehört...?“ stell dein Hirn auf Durchzug.

Nachrichten sind unnützes Zeug. Die meisten Menschen schauen sich Nachrichten an, ohne groß darüber nachzudenken. Für viele ist

es einfach Gewohnheit: die Tagesschau um 20 Uhr, die Zeitung zum Frühstück oder der online Newsticker bei Arbeitsbeginn. Ändere deine Lebensgewohnheiten und du veränderst dein Leben. Schmeiß alles Unnütze raus und mach Platz für deine Zukunft.

Du kannst die ganzen Informationen sowieso nicht verarbeiten. An die meisten Schlagzeilen erinnerst du dich nach einer Stunde schon gar nicht mehr. Warum sich dann damit unnötig belasten?

Nachrichten manipulieren uns. Sie werden von Journalisten gemacht. Aus Kosten- und Zeitgründen nutzen sie Informationsquellen. Das heißt sie geben die News lediglich weiter. Sie waren also meistens nie wirklich am Ort des Geschehens und haben niemals mit den Betroffenen gesprochen.

Kennst du das? Du hörst dreimal die gleiche Story von einem Bekannten. Jedes Mal erzählt er sie anders und immer übertriebener. Na klar! Durch Ausschmückungen und kleineren Unwahrheiten

merkt er, dass seine Geschichte besser ankommt. Er erhält mehr Lacher und Nachfragen wodurch er im Mittelpunkt steht.

So verhält es sich auch in der Nachrichtenbranche. Es ist ein Geschäft, das uns manipuliert. Der Großteil an Nachrichten ist belangloses Füllmaterial und sind irgendwelche Geschichten. Die Zukunftsprognosen stimmen auch nicht so richtig. Oder wie oft sollte der Weltmarkt schon zusammenklappen?

Ich könnte fröhlich so weiter machen, aber ich nenne dir nur noch einen Grund gegen Nachrichten.

Pass auf!

Nachrichten schüren negatives Denken und sind Gift für deinen Organismus. Sie aktivieren permanent unser limbisches Gehirn. Ständig verarbeitet diese Funktionseinheit in deinem Hirn nun Emotionen und beeinflusst deine Handlungsbereitschaft. Dadurch schüttet dein Körper Cortisol aus und das stört wiederum dein Immunsystem. Du lebst im Dauerstress, bist nervös, anfällig für In-

fekte, hast Verdauungsstörungen, ja selbst das Wachstum deiner Zellen, Knochen und Haare ist gestört.

Verstehst du den Zusammenhang?

Negatives Denken macht krank

„Think positiv!!“

Ist fast zum Leitspruch unserer Zeit geworden. Es liegt so viel Wahrheit darin.

Denkst du bei allem, dass es gut für dich ist, sammelt sich kein Stress an. Reagierst du in konstruktiver und lösungsorientierter Weise, führt das zu guten Ergebnissen.

Auch die Schulmedizin hat das bereits erkannt. Es ist also kein esoterischer oder spiritueller Quatsch, den ich dir hier erzähle.

Unser Geist und unser Körper stehen in einem ständigen Dialog. Reagieren wir auf eine Nachricht mit Ablehnung, entstehen in un-

serem Körper Substanzen. Diese beschleunigen z. B. den Alterungsprozess und die Bildung von Krebszellen.

Willst du das?

Ich nicht!!

Reagieren wir hingegen auf eine Nachricht mit dankbarer Zustimmung, trifft das Gegenteil ein. Unser Organismus bildet Stoffe, die uns jung sowie gesund erhalten und zum Leuchten bringen.

Yeah und Halleluja!

Auch die Medizin hat inzwischen nachgewiesen, dass es einen solchen Mechanismus gibt. Ich erzähle dir hier also wirklich nicht irgendwelches Zeug. Es ist wahr. Schmeiß die negativen Schlagzeilen aus deinem Leben, schalte die Nachrichten ab und werde noch gesünder und jünger.

Schaue einmal in dein Umfeld. Welches Familienmitglied, welcher Freund oder Arbeitskollege hat immer schlechte Gedanken? Wie

sieht derjenige aus? Ist er noch nicht krank, werden sich vielleicht bald gesundheitliche Probleme einstellen.

...oder du bist ihm ein strahlendes Vorbild (natürlich kannst du ihm auch dieses Buch empfehlen). Verändere dich selbst und du veränderst deine Umgebung.

Ich rate dir unbedingt zum Buch „Wahre Gesundheit beginnt im Kopf“. Der Autor Shigeo Haruyama hat damit in Japan einen riesigen Erfolg gehabt. Er beschreibt den Einfluss einer positiven Einstellung auf das Leben und vor allem deine Gesundheit.

Aber zunächst bleibst du ja bei mir.

Nun bist du dran.

Du hast hoffentlich verstanden, dass schlechte und aufreibende Nachrichten, deine Gesundheit und deinen Gemütszustand negativ beeinflussen. Pack den Thriller weg, lösche deine NTV-News-App und mach ...

Das Nachrichtenfasten

Kein Witz!

Ich empfehle dir das Nachrichtenfasten. Fang gleich heute an und beginne eine einwöchige Nachrichten-Kur. Vermeide bewusst sämtliche derartige Sendungen und Zeitschriften. Schalte das Radio ab, wenn die News angekündigt werden.

Achte wirklich konsequent darauf, dass du jegliche Meldungen vermeidest auch im Internet. Keine Angst du wirst es überleben. Glaube mir.

Allerdings solltest du wirklich konsequent auf jegliche Nachrichten verzichten. Ein bisschen fasten bringt hier nichts. Ab heute gehst du auf Entzug!

Für dich gilt:

- Musik ist jederzeit erlaubt!

- Du vermeidest Zeitungen, Zeitschriften, Hörbücher oder Radiosendungen mit informativem Inhalt.
- Du liest keinerlei Nachrichtenseiten im Internet (auch nicht, wenn du deine Mails abfragst).
- Du schaust kein Fernsehen. Eine Stunde am Abend zur Unterhaltung ist erlaubt. Aber vielleicht findest du auch hier Alternativen.
- Du liest keine Bücher. Natürlich abgesehen von diesem und, wenn du magst, ein gutes Buch aus dem Bereich der Belletristik. Ich lese meistens ca. 1,5 Stunden vor dem Einschlafen und beschließe meinen Tag mit einem guten Roman oder Sachbuch.
- Du lässt das Internet aus. Du schaltest es nur an, wenn du es für eine Aufgabe benötigst, die an diesem Tag erledigt sein muss. Ich meine wirklich notwendig und nicht nur „gut zu wissen“. Nach einer neuen Handytasche kannst du auch in der nächsten Woche schauen.

Du glaubst gar nicht, wie oft ich mich früher im Internet verzettelt habe. Eigentlich wollte ich nur ganz schnell ein Rezept bei „Chefkoch.de“ suchen. Wo bin ich gelandet? Richtig! Bei Klatsch & Tratsch der VIPs, Wer mit wem? ...und doch wieder nicht. Was Helene Fischer hat plötzlich ein Kind? Wo kommt das denn her? Ach Mensch, die neusten Angebote kann ich doch auch einmal durchschauen.

Zwei Stunden später bin ich aufgewacht! Ich hatte Schuhe bei Zalando bestellt, war vollgepumpt mit irgendwelchen Infos, die mich nicht wirklich weiterbringen und das Rezept? Nicht gefunden! Gab es halt etwas anderes zum Abendbrot!

Sei mutig und diszipliniert.

Vermeide wirklich jegliches unnötige Lesen während deiner Nachrichten-Fastenkur!

Finde Alternativen und sieh deine Vorteile

Aber was soll ich denn stattdessen machen? Ich habe dann ja so viel Zeit.

Finde Alternativen. Sei kreativ. Du bist doch ein schlaues Menschlein sonst hättest du dir nicht dieses Buch gekauft.

Natürlich gebe ich gerne auch einige Beispiele aus dem wahren Leben ohne Nachrichten.

Ersetze die Zeitung am Frühstückstisch oder in deiner Arbeitspause durch ein Gespräch mit deinem Partner oder Kollegen. Rede mit deinen Kindern oder konzentriere dich ganz auf deine Mahlzeit. Wende die Empfehlungen aus dem ersten Schritt an. Nutze die erste Stunde deines Tages und übe deine Konzentration auch im weiteren Tagesablauf.

Lass dich am Vormittag nicht durch Nachrichten ablenken. Nach der Mittagspause fragst du einfach einen Kollegen oder netten

Menschen in deiner Umgebung, was es denn für Neuigkeiten in der Welt gibt. Was glaubst du, was für tolle Gespräche du in deiner Nachrichten-Fastenwoche führen wirst?

„Ich habe heute noch keine Zeitung gelesen. War etwas Wichtiges los?“ Jetzt hast du endlich ein Gesprächsthema für einen kurzen Smalltalk.

Höre aber damit auf, sobald du feststellst, dass die Antworten dein Handeln überhaupt nicht beeinflusst. Es ist erstaunlich, wie schnell der Mensch eine Information wieder vergisst.

Mach dich frei von Abhängigkeiten und irgendwelchen Nachrichten.

Fang an und **denk selber!**

Liest du weiter, wirst du sowieso keine Langeweile mehr haben. Drei Schritte stehen geradezu in den Startlöchern für dich. Sie war-

ten nur darauf von dir umgesetzt zu werden. Vorher aber für dich noch einmal das Wichtigste aus diesem Kapitel.

Zusammenfassung

Schritt 2 „Schalte die Nachrichten aus“:

- Zu viele Informationen lenken dich von den wirklich wichtigen Aufgaben ab und überfordern dein Gehirn.
- Nachrichten manipulieren uns. Glaube nicht immer alles, was gesagt wird.
- Sie schüren negatives Denken und das macht auf Dauer krank.
- Positive Erlebnisse halten uns dagegen jung und gesund.
- Nachrichtenfasten ist eine gute Präventionsmaßnahme.
- Finde Alternativen zum Fernsehen, Internet und Co.

Einfach jetzt anfangen

Also schalte die Kiste aus, zieh den Stecker und bring dich zum Strahlen. Denk positiv und lass auch nur positive Gedanken deine Gehirnwindungen durchqueren.

Fang doch heute Abend gleich mit dem Nachrichtenfasten an, lass den Fernseher und den Computer aus. Hände weg vom Handy. Was könntest du stattdessen tun? Ein Buch lesen, Essen kochen oder deinen nächsten Tag planen (denk an Schritt 1 „Nutze die erste Stunde“).

Ich möchte, dass dir das positive Denken und dein Nachrichtenfasten leichter fallen; Deswegen kommt jetzt „Especially For You“ (entschuldige, ich hatte gerade ein Lied im Ohr) Schritt Nummer 3 auf deinem Weg zum Strahlen und purer Lebensfreude.

Wille und Konzentration allein reichen nicht, um dauerhaft gesund und wirklich glücklich zu werden. Du musst deinen Körper auch mit guten Stoffen nähren bzw. ihn reinigen.

Je mehr gute Nahrung du aufnimmst, desto positiver sind deine Gedanken. Aus diesem Grunde empfehle ich dir nun: gehe Schritt 3 an...



Schritt 3

Obst bis zum Mittag

„Ach nein Antje. Jetzt darf ich nicht mal mehr Frühstück im Bett und mit meiner geliebten Zeitung oder dem Frühstücksfernsehen essen. Du nimmst mir auch noch das Brötchen.“

Richtig! Das hast du gut erkannt.

Und weißt du was?

Ich lächle dich dabei noch an. Denn ich weiß, wie stark du dich dadurch verändern wirst. Wie dein Körper, dein Geist und deine Seele yeah schreien werden. Vielleicht treten am Anfang Störgedanken auf, verscheuche sie!

Sieh nur den Gewinn. Hör nicht auf Leute in deiner Umgebung. Konzentriere dich auf dich selbst, beobachte deinen Körper und deine Gedanken. Lass alles los, sei milde mit dir und anderen und sieh, was du in deinem Leben mit diesen kleinen Schritten zum Positiven veränderst.

Verändere deine gemütlichen und bequemen Gewohnheiten und bringe Schwung in dein Leben.

Obst ein Geschenk der Natur

Wie viele Leute kennst du, die kein Obst mögen? Wahrscheinlich eher wenig.

Mutter Natur stellt uns diese schmackhaften Früchte doch nicht umsonst in solch einer Fülle zur Verfügung. Glaub mir, sie macht nichts ohne Grund! Sie will, dass es dir gut geht. Sie will dich strahlen sehen.

Sommer wie Winter naschen wir Früchte zwischendurch, trinken Saft, schlemmen Eis oder verzehren es als Nachtisch. Nicht immer bekommt es uns. Die armen Früchte werden dann oft als vermeintliche Übeltäter bezeichnet.

Viele Leute verzichten deshalb auf Erdbeeren und Co, weil sie sie angeblich nicht vertragen. Sie klagen nach dem Verzehr über Magendrücken, Sodbrennen oder einer durchschlagenden Wirkung.

Doch in diesem Fall liegt der Fehler nicht in der Natur, sondern unserem Verhalten.

Lies weiter und du erfährst, warum du unbedingt nur Obst bis zum Mittag essen solltest und wie du es richtig isst. Nur dann spürst du pure Energie.

Du merkst, wie ich es dir schmackhaft mache, oder?

Gründe, Obst zu essen

Es ist alles eine Frage der Konzentration, der Disziplin und der richtigen Lebensmittelkombination. Viele Menschen lassen Obst auf Grund der beschriebenen Beschwerden weg und verzehren immer weniger davon.

Ein fataler Irrtum, der dich müde, bequem und energielos werden lässt. Mach nicht den gleichen Fehler. Iss mehr Obst. Es ist super wichtig!

Pure Energie

Unser Körper verlangt instinktiv nach süßen Früchten. Wer kann schon einer saftigen, prallen Erdbeere widerstehen?

Ich nicht!

Obst liefert uns volle Energie, wenn es richtig verzehrt wird!

Kirschen, Erdbeeren u.a. haben eine Lebenskraft in sich, die von keiner anderen Nahrung übertroffen wird.

Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Amino- und Fettsäuren.

Reinigung des Körpers

Obst hat von allen Nahrungsmitteln den höchsten Wassergehalt. Zwischen 80 und 90 % reinigendes Wasser ist in den Früchten enthalten. Es ermöglicht deinem Körper, sich von angesammelten Schlacken zu reinigen. In unserem [Blog](#) haben wir zum Thema „Entschlackung – wie du zu deinem Traumgewicht kommst“ einen Artikel veröffentlicht. Lies ihn.

Eine regelmäßige Entschlackung steigert dein Lebensgefühl. Das Morgenfasten ist in der natürlichen Gesundheitslehre eine bewährte Methode seinen Organismus zu regenerieren. Dein Körper kann optimal arbeiten und beginnt zu leuchten.

Hast du schon einmal eine beschmutzte Glühbirne richtig leuchten sehen? Ich nicht. Ihr Licht ist eher matt und grau.

Obst schützt dein Herz

Harvey und Marilyn Diamond erwähnen in ihrem Buch „Fit fürs Leben“ eine Studie über Herzkrankheiten. In dieser wurde herausgefunden, dass viele Obstsorten eine blutverdünnende Substanz enthalten. Es mindert folglich das Risiko von Herzerkrankungen und Herzanfall.

Obst hält dein Blut dünn und sorgt dafür, dass deine Arterien nicht verstopfen. Es reinigt deinen Körper!

Oh Achtung. Deine Glühbirne wird geputzt. Mehr Licht kann durch.

Ist dir nun klar, warum du unbedingt Obst essen solltest?

Gut. Dann zeige ich dir jetzt, wie du es richtig machst.

Aber eins musst du dafür noch unbedingt verstehen.

Obst ist ein D-Zug!

Energie ist die wichtigste Voraussetzung für ein aktives und gesundes Leben. Die Verdauung in unserem Körper verbraucht viel davon. Obst spielt eine lebenswichtige und bedeutende Rolle. Es benötigt zu seiner Verdauung weniger Energie als jede andere Nahrung – praktisch keine!

Die meisten Früchte, insbesondere die sehr wasserhaltigen, halten sich nur kurz im Magen auf. Ausnahme sind Banane, Datteln und Trockenfrüchte. Sie bleiben ein bisschen länger im Magen.

Ohne langen Zwischenstopp passiert Obst deinen Magen in 20 bis 30 Minuten.

Die Früchte werden abgebaut und die energiereichen, lebensspendenden Nährstoffe in den Darm abgegeben. Energie, die bei Verdauung eingespart wurde, verwendet dein Körper für seine Reinigung von giftigen Schlacken. Das führt zur Gewichtsreduzierung.

Allerdings nur, wenn du das Obst in der richtigen Weise verzehrst.

Regeln für den Obstverzehr

Es ist eigentlich ganz einfach.

Du weißt jetzt, dass Obst ein super Energielieferant für dich ist. Diese Energiemenge entscheidet über deine Vitalität.

Du weißt, dass Obst eine sehr kurze Verdauungszeit (außer Banane und Trockenfrüchte) im Gegensatz zu anderen Nahrungsmitteln hat.

Also heißen die Regeln:

1. Obst immer nur auf leeren Magen essen.

Erdbeeren, Pfirsiche und Co. sollen nicht lange in unserem Magen bleiben. Wir wollen den optimalen Energiegewinn! Es darf also nicht mit oder unmittelbar nach anderer Nahrung gegessen werden. Das ist wirklich wichtig.

Wenn du Obst auf die richtige Weise verzehrst, unterstützt es deine Entgiftung. Es versorgt dich mit einer Menge Energie. Diese kann für den Gewichtsabbau und andere Körperaktivitäten nutzbar gemacht werden.

Obst ist ein sehr wichtiges Lebensmittel. Es sollte weitestgehend ohne andere Nahrung gegessen werden. Das gilt übrigens auch für Saft, den du nur frischgepresst in kleinen Schlucken trinken solltest.

Beispiel Melone

Zum besseren Verständnis stelle ich dir noch eine Begebenheit vor.

Zum Nachtisch isst du am Mittag zwei Stück Melone. Sie könnte jetzt direkt vom Magen in den Darm aufgenommen werden. Allerdings wird sie daran gehindert.

Die ganze Mahlzeit beginnt in deinem Bauch zu faulen und zu gären. Sie verwandelt sich in Säure. Wenn es schlimm kommt, fühlst du dich schlecht.

Vielleicht greifst du sogar zu Medikamenten.

Etwas Ähnliches ist dir womöglich auch schon passiert, als du nach einer Mahlzeit ein Glas Saft getrunken oder anderes Obst gegessen hast. Völlegefühl, Schmerzen im Magen und Sodbrennen können dann die Folge sein.

Jetzt weißt du es besser!

Dein Körper kann den wahren Wert von Obst nur nutzen, wenn du es auf leeren Magen isst.

Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel

Wichtig für dich zu wissen ist: Banane wird wie Gemüse verdaut und nicht wie Obst, also Banane immer getrennt vom Obst essen.

Auch die Melone solltest du immer als erstes und alleine essen, weil sie am schnellsten abgebaut wird.

2. Nur frisches Obst

Mehr als jedes andere Nahrungsmittel versorgt es den Körper mit allem, was er braucht. Das gilt allerdings nur für frisches Obst!

Keinen großen Nutzen für deinen Körper hat Obst, das in irgendeiner Weise verändert wurde. Das Gegenteil ist der Fall. Durch das Kochen werden beispielsweise die Nährstoffe zerstört.

Dein Körper kann Obst nur im natürlichen Zustand verwerten. Gekochtes Mus, Obstkuchen, Dosenfrüchte oder Bratäpfel sind eher schädlich als nützlich. Sie reinigen deinen Organismus nicht und führen ihm auch keine Nährstoffe zu.

Gekochte Früchte sind „toxisch, säurebildend und schädigen möglicherweise die empfindlichen Schleimhäute der inneren Organe“ (Harvey und Marilyn Diamond: Fit fürs Leben). Dein Körper muss

kostbare Energie aufwenden, um diese Nahrung zu verwerten. Von Energiegewinn kann hier keine Rede sein.

Obst ist sehr empfindlich. Das Kochen zerstört seinen lebensbedeutenden Wert.

Das gleiche gilt natürlich auch für ihre Säfte. Sie müssen frisch sein!

3. Ausreichend Zeit verstreichen lassen

So lange dein Magen leer ist, kannst du so viel Obst essen wie und wann du willst.

Vor dem Genuss anderer Nahrung solltest du wenigstens eine halbe besser eine ganze Stunde warten. Gib dem Obst die Zeit, den Magen zu verlassen.

Saft und einige Obstarten benötigen sogar weniger (20 bis 30 Minuten). Bananen, Datteln und Trockenfrüchte brauchen allerdings etwas länger (ca. 45 bis 60 Minuten).

Mindestens drei Stunden bis zur nächsten Mahlzeit solltest du warten, wenn du etwas anderes verzehrt hast. Nach Fleischmahlzeiten gib deinem Körper vier Stunden Zeit.

Hast du wirklich alles durcheinander gegessen, bleibt es mindestens 8 Stunden und länger im Magen. Vermeide jetzt jegliche Früchte oder Obstsaft.

Wie lange muss ich warten, bis ich wieder Obst essen darf?

| Nahrung | Wartezeit |
|---|------------------|
| Salat oder rohes Gemüse | 2 Stunden |
| Richtig zusammengestellte Mahlzeit ohne Fleisch | 3 Stunden |
| Richtig zusammengestellte Mahlzeit mit Fleisch | 4 Stunden |
| Irgendeine falsch zusammengestellte Mahlzeit | 8 Stunden |

Quelle: Harvey und Marilyn Diamond (1985): Fit fürs Leben, S. 91

Die beste Zeit um Obst zu essen

So jetzt sagst du vielleicht:

"Danke dir Antje für all die Informationen, aber wann kann ich überhaupt bedenkenlos Obst essen?"

Das sage ich dir gerne. - Wann immer du möchtest.

Willst du aber wirklich puren Energiegewinn und all die positiven Wirkungen, die ich dir genannt habe?

Ja?

Dann gilt für dich: am besten auf leeren Magen, also vormittags.

Ab jetzt Obst bis zum Mittag

Es ist einfach am praktischsten und sinnvollsten. Die beste Zeit, um Früchte zu verzehren ist der Vormittag. Dein Körper befindet sich

nämlich in der Ausscheidungsphase. Ein reduziertes Frühstück mit frischem Saft oder Obst ist hier die beste Wahl.

Vergiss die Ratschläge der Ernährungsfachleute, Ärzte und anderer Experten.

Mach deine eigenen Erfahrungen und beobachte deinen Körper.

Nach einem traditionellen Frühstück mit Brötchen, Käse und Marmelade, Kaffee, Müsli sowie Milch fühlst du dich müde und träge (wenn du wirklich ehrlich zu dir bist). Das erste Tief stellt sich gegen 10 Uhr ein.

Herrliche Weintrauben, ein knackiger Apfel oder ein grüner Smoothie machen dich hingegen fit für den Tag. Während die Leute in deiner Umgebung gähnen, wirst dumunter lächeln.

Probiere es einfach selbst aus. Im Anhang findest du super einfache Rezepte für Smoothies und Obstsalate.

Grüne Smoothies werden mit Blattgrün (Salat, Wildpflanzen, Sprossen) angereichert. Es verträgt sich wunderbar mit Obst.

Ausscheidungsphasen nutzen

Dein Körper befindet sich von 04:00 Uhr morgens bis mittags in einer Ausscheidungsphase. Du tust ihm also einen riesigen Gefallen, wenn du während dieser Zeit, nur Obst oder ihre Säfte zu dir nimmst. Vielleicht kannst du an manchen Tagen vormittags auch ganz auf Nahrung verzichten?

Mit diesem, dem sogenannten Morgenfasten, bewirkst du etwas wirklich Großes in deinem Körper.

Anderes Essen würde den Ausscheidungsprozess behindern. Dein Körper kann die Abfallprodukte des Verzehrten nicht abgeben. Stattdessen werden sie in den bereits vorhandenen giftigen Schlacken eingebunden. Deine Pfunde nehmen zu.

Willst du gesund, aktiv und dauerhaft glücklich auch mit deinem Gewicht sein? Fang an, iss bis mittags ausschließlich Obst und trink frische Säfte!

Verändere dein Leben

Frühstück in herkömmlicher Form gibt es bei uns schon lange nicht mehr. Ich kann mich allerdings noch gut an meine ersten bewussten Vormittage erinnern.

Gönn dir alles Obst der Welt. Mach dir leckere Smoothies. Vielleicht lässt du zunächst das Frühstück in der Woche weg und dann Schritt für Schritt...

In jeder Woche schaffst du mehr dieser Tage und veränderst dein Leben!

Sieh was du gewinnst und nicht das, was du verlierst

Gerade am Anfang ist es wichtig, dass du Gedanken ausschaltest. Sieh immer nur dein Ziel und beobachte die Veränderungen im Denken und am Körper.

Mach dir bewusst, was du mit kleinem Verzicht gewinnst.

Ich zähle dir den Gewinn auf, der mir wirklich mein Leben so einfach macht:

1. Ich spare morgens die Zeit für die Frühstückszubereitung und das Essen.
2. Ich benötige keine "Arbeitsbrote". Kann also länger schlafen oder die freie Zeit vor der Arbeit anders nutzen (Yoga).

3. Wenn mir unterwegs der Appetit auf Obst kommt, gibt es ein vielfältiges Angebot von Früchten, Säften und Smoothies auch schon in Einkaufsläden und der Kantine.
4. Saisonales und regionales Obst ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln günstiger und ich weiß, woher es stammt.
5. Ich habe kein Vormittagstief gegen 10:00 Uhr, bin leistungsfähig und konzentriert.
6. Obst als Pausen-Snack hinterlässt keine Fettflecken auf den Arbeitsunterlagen und stinkt auch nicht das Büro zu.
7. Mein Mundgeschmack ist angenehm frisch. Ich benötige keine Kaugummis oder andere "Neutralisatoren".
8. Ich mach mir weniger Gedanken, um das Essen. Ich bin insgesamt entspannter und gelassener.
9. Ich kann so viel Obst essen, wie ich will.

10. Mein Körper ist beweglich und schlank...

Dein Essen nach dem Mittag

Jetzt fragst du dich vielleicht „Was soll ich nach dem Mittag essen?“.

Bevor du schon vor Beginn aufgibst, weil dir das alles zu viele Veränderungen sind, gebe ich dir folgenden Rat:

„Du darfst alles, aber in Maßen.“ Sebastian Kneipp

Natürlich soll dein Weg voller Freude und Genuss sein. Mit der Zeit wirst du dich mehr und mehr mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ beschäftigen. Ich bin mir da ganz sicher. Nutze auch hier unseren [Blog](#).

Wenn du den dritten Schritt wirklich umsetzt, in dem du nur Obst bis zum Mittag verzehrst, wird dein Körper innerlich yeah schreien. Er fängt an, sich zu reinigen.

Willst du ihn noch weiter unterstützen?

Wenn ja, dann **reduziere** auch am Nachmittag und Abend deinen Konsum an folgenden Lebensmitteln:

Essen aus der Dose

Wähle nur das Beste für dich! Essen aus Konserven enthält jede Menge Zucker, Salz und Konservierungsstoffe. Zur Haltbarmachung wurden die ehemals frischen Nahrungsmittel tot gekocht. Der Inhalt ist also relativ wertlos für unseren Körper. Zudem ist das Material aus dem die Dosen bestehen gesundheitsschädlich.

Zur Herstellung von Dosen wird Bisphenol A (BPA) verwendet. Es steht unter dem Verdacht, die Fruchtbarkeit negativ zu beeinflussen. Außerdem wird BPA in Verbindung mit der Entstehung von Diabetes, Brust- und Prostatakrebs, Herz- und Lebererkrankungen sowie der Schädigungen des Zentralen Nervensystems und von

Fettleibigkeit gebracht. In Nuckelflaschen für Babies ist dieser Stoff bereits verboten.

Konserven enthalten auch Aluminium. Isst du Nahrung aus Dosen, konsumierst du Getränke aus Büchsen, kann das die Plaquebildung in deinem Gehirn verstärken und auch zu Demenz führen.

Brötchen und Co.

Mit dem Punkt Brötchen und Co möchte ich dir unbedingt ans Herz legen, weitestgehend glutenhaltige Nahrungsmittel von deinem Speisezettel zu streichen bzw. deutlich zu reduzieren.

Glutene (lateinisch = Leim, Kleber) verkleben deine Gedärme und sind Auslöser für zahlreiche Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Darmentzündungen, Verstopfungen und weitere echt unangenehme Krankheiten.

Glutenhaltige Nahrungsmittel sind vor allem Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel und Hafer. Auch Hautprobleme (Akne, Neurodermitis), Konzentrationsstörungen und Müdigkeit können von einer entsprechenden Ernährung herrühren.

Wasser aus Plastikflaschen

Besonders an warmen Sommertagen ist das Trinken aus Plastikflaschen ein No-go! Aber natürlich auch zu jeder anderen Zeit sondern diese Gefäße giftige Stoffe in die Flüssigkeit ab. Am besten sind Glasflaschen. Also mach den ersten Schritt und kauf z. B. Wasser in Glas abgefüllt.

Alkohol, Zigaretten und Kaffee

... alles lieb gewonnene Gewohnheiten, die wir in geselliger Runde oder als Belohnung für den Tag konsumieren.

Sei dir bewusst, dass diese Nahrungsmittel Drogen sind, wie Marihuana und Kokain. Rauschmittel nimmst du doch auch nicht zu dir. Oder?

Und das aus gutem Grund!

Alkohol, Zigaretten und Kaffee sind Genussmittel. Willst du abnehmen, wirklich gesund und aktiv werden, dann reduziere deinen Konsum drastisch.

Das eine bedingt oft das andere. Es soll heißen, zum Bier gibt es Chips und zum obligatorischen Kaffee am Nachmittag Kuchen oder Kekse. Ein Kreislauf, den du nur durch Alternativen wirklich verändern kannst. Schau bitte in den Rezepten nach.

Rotes Fleisch

Ganz fleischlos leben ist für viele Menschen unvorstellbar. Also beginne zunächst auf rotes Fleisch zu verzichten, um abzunehmen und hey natürlich gesünder und aktiver zu werden.

Es gibt mittlerweile wirklich super leckere vegetarische und vegane Rezepte. Der Konsum von hellem Fleisch (Geflügel, Fisch) ist für den Anfang o.k.

Ach, und die allgemeine Meinung, dass du Fleisch wegen des hohen Eiweißanteils essen musst, ist ein Werbemärchen und uns so wie unseren Eltern anezogen.

Bitte beschäftige dich mit dem Thema und bilde dir selber eine Meinung, denn frisches Grünzeug enthält genauso viel bzw. noch mehr Eiweiß für dich bereit. Grüne Smoothies zum Beispiel sind

wahre Eiweißbomben. Du findest total einfache Rezepte im Anhang.

Milchprodukte

Nun noch ein Werbemärchen, das ich dir madig mache.

Merkst du, wie ich in Schwung komme? Aber im Ernst. Es gibt bereits viele Studien, die belegen, dass Kuhmilch Mitverursacher unterschiedlicher Krankheiten, Allergien und Unverträglichkeiten ist.

Mach eigene Erfahrungen, beobachte dich, deinen Körper und deine Gedanken. Als Eiweiß- und Kalziumlieferant hat Kuhmilch im Vergleich zu bestimmten Pflanzen mit ihren Früchten und Samen keine Chance.

Es gibt wunderbare Alternativen, wie Mandelmilch (siehe Anhang).

Industriell hergestellter Zucker

Mittlerweile gibt es schon eine große Palette an vermeintlich „besserem“ Zucker (z. B. Brauner Rohrzucker). Aber auch er ist industriell verarbeitet mit absolut 0 Nährstoffen. Außerdem hat er ein hohes Suchtpotential und schädigt deinen Körper.

Alternativen, mit denen du dauerhaft abnehmen kannst, noch gesünder und aktiver lebst, sind pflanzliche Süßungsmittel, wie z. B. Agaven- und Apfeldicksaft, Dattelmus, Stevia oder auch Xylit.

Zusammenfassung:

Schritt 3 „Obst bis zum Mittag“:

- Iss bis um 12 Uhr Obst oder führe das Morgenfasten durch.
- Wähle es statt Brötchen und Müsli mit Alternative eines grünen Smoothies.
- Wenn du nur Erdbeeren u.a. bis zum Mittag isst, hast du statt Mittagstief Power ohne Ende.
- Die Früchte sind nicht verantwortlich für Beschwerden bei ihrem Verzehr, sondern die Kombination der Mahlzeiten ist es.
- Beachte die Regeln beim Früchteessen (nur reifes Obst etc.).
- Es reinigt den Körper und wirkt entgiftend.
- Regelmäßiger Genuss mindert das Risiko von Herzerkrankungen und eines Herzanfalles.
- Du kannst die Zeit morgens jetzt mehr für dich nutzen.
- Genieße das Essen am Nachmittag und beobachte die Reaktion des Körpers.

- Vermeide bzw. reduziere diese Lebensmittel: Essen aus der Dose, glutenhaltige Backwaren, Wasser aus Plastikflaschen, Alkohol, Zigaretten und Kaffee, rotes Fleisch, Milchprodukte sowie industriell hergestellten Zucker.

Einfach anfangen

Jetzt bist du wieder dran.

Mach deine ersten kleinen Schritte.

Lass dein Frühstück im Alltag (Montag - Freitag) einfach weg und sieh deinen Gewinn! Vielleicht beginnst du erst einmal an zwei Tagen in der Woche damit.

Verzehre bis zum Mittag nur frisches Obst oder grüne Smoothies.

Schaffst du diesen 3. Schritt wirklich zu gehen und ziehst du ihn an immer mehr Tagen in der Woche durch, hast du schon eine Menge

geleistet! Halte kurz inne und blicke zurück, was sich gerade in deinem Leben verändert. Wie fühlst du dich?

Mach es dir wirklich bewusst. Wir sind meistens nur am rennen und erkennen gar nicht, was wir schon alles geschafft haben. Freue dich darüber und korrigiere vielleicht auch hier und da noch einmal.



Schritt 4

Hole Kneipp in dein Leben

Garantiert hast du schon etwas von Kneipp gehört. Oder? Ja richtig, dass ist das mit dem kalten Wasser, den Wickeln und Güssen. Aber Kneipp ist viel mehr!

Das Kneipp-Konzept mit seinen fünf Elementen Ernährung, Wasser, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensordnung kann dich zum Leuchten bringen.

„Oh, das wird mir jetzt zu viel. Antje das sind doch schon mehr als 5 Schritte.“

Du hast doch gesagt, ich brauche nur“ Höre ich dich sagen.

Störgedanke? Weg damit!

Sei weiterhin mutig, neugierig und offen. Es ist so einfach, wenn du deine Gedanken ausschaltest und dich einlässt.

Ich erzähle dir zuerst etwas über Kneipp und seine Schwerpunkte. Du wirst erkennen, dass du vieles von ihnen schon in deinem Leben umsetzt und sich einiges auch in meinen Worten wiederholt.

Du sollst wissen, Sebastian Kneipp war mein Mentor! Ich habe viel von ihm gelernt. Doch jetzt gehe ich meinen eigenen Weg.

Lerne auch du, sei still, höre zu und mache dann deine ersten kleinen Schritte in Richtung gesünder, jünger, strahlender.

Wer war Sebastian Kneipp?

Mein Freund Sebastian Kneipp lebte vor ungefähr 150 Jahren. Heute würde man sagen: er kam aus einfachen Verhältnissen. Seine Eltern waren Weber und dank eines Gönners konnte er ein Studium absolvieren. Als katholischer Pfarrer wirkte er u. a. in Bad Wörishofen (Bayern). Sebastian Kneipp starb im Juni 1897. Zu diesem Zeitpunkt war er bereits weltberühmt und sein Naturheilverfahren weit über Deutschlands Grenzen hinaus bekannt. Das verdankte er den überzeugenden Erfolgen seiner entwickelten Heilbehandlungen. Vielleicht ist dir der Name „Kneipp-Therapie“ als anerkanntes Heilverfahren bekannt.

Kneipp ging es um mehr als „nur“ um die körperliche Genesung. Er stellte das Zusammenwirken von Körper und Geist in den Mittelpunkt (Und hier bin ich ganz bei meinem Freund).

Es ging ihm nicht nur um das Lindern von Krankheiten. Vielmehr wollte er den Menschen Mittel und Wege aufzeigen, um Krankheiten zu verhüten und ihnen vorzubeugen.

Einer vernünftigen Abhärtung räumte er dabei die höchste Priorität ein. Das Geheimnis seiner Heilerfolge lag hauptsächlich darin, dass er Menschen überzeugen konnte, ihr Leben anders zu führen.

Merkst du etwas?

Verändere dich und es wird dein Leben verändern. Oder wie Kneipp es ausdrückte:

„Wie der Mensch durch seine Lebensweise Störungen seiner Gesundheit erleidet, so kann er auch nur durch eine Änderung seiner Lebensweise richtig gesunden.“

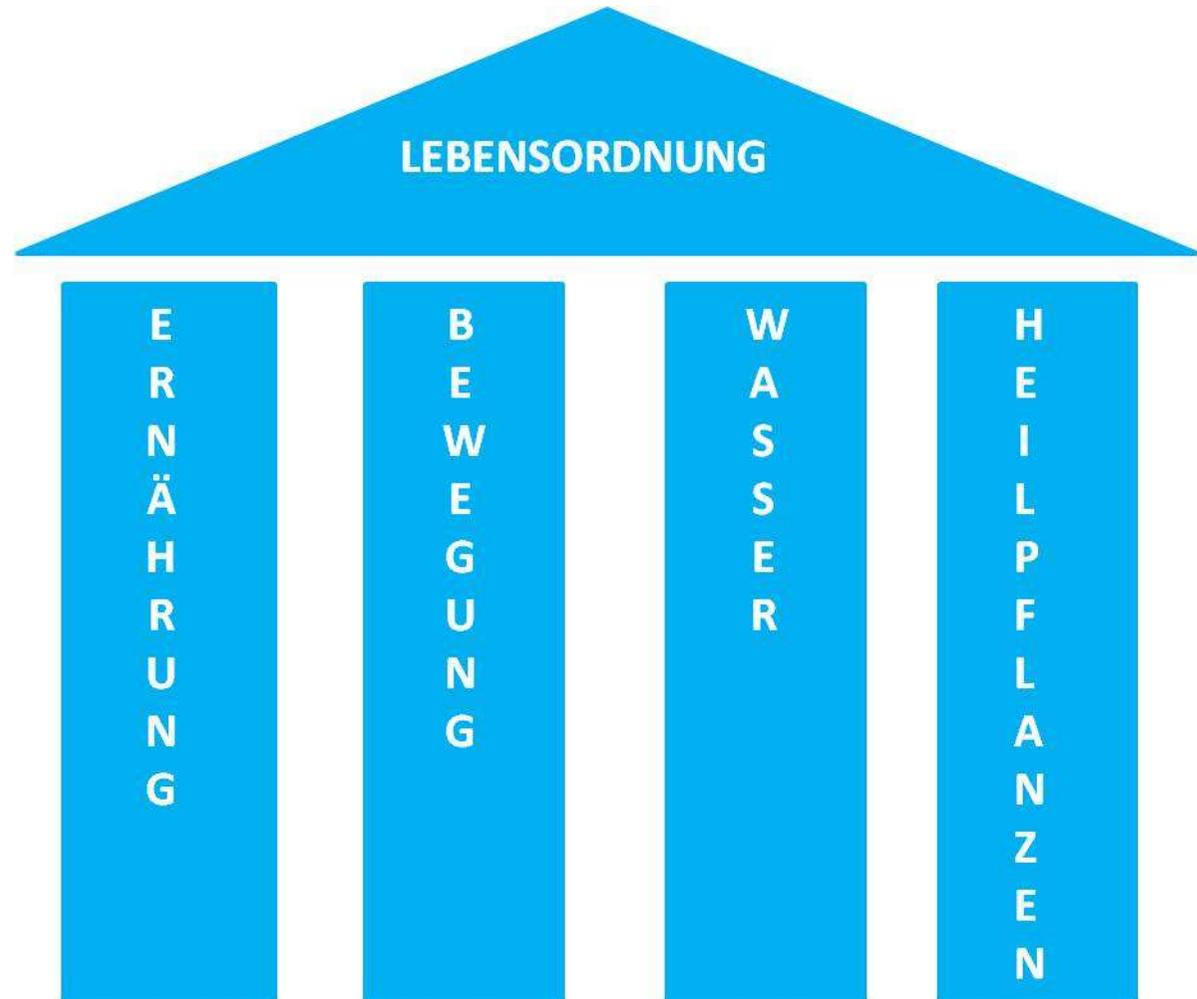
Die 5 Kneipp-Elemente

Diese neue Lebensführung schloss das Wasserheilverfahren, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe sowie eine ausgewogene Ernährung ein. Viele Menschen fanden und finden durch die Kneipp-Therapie Gesundheit, Lebensfreude, Gelassenheit und Lebensglück.

Juhu, ich bin einer davon. ...und meine Familie habe ich gleich mitgenommen. Dich auch?

Heute beschreibt der Kneipp-Bund e.V. das Besondere an der Kneipp-Gesundheitslehre als „das harmonische Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen – Lebensordnung. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und ein ganzheitliches Naturheilverfahren.“

Die 5 Elemente der Kneipp-Lehre



Ich stelle dir nun die fünf Kneipp-Elemente kurz vor. Beginnen werde ich mit dem Wasser. Die meisten Leute denken ja sofort an das Wassertreten. Aber es ist viel mehr. Pass auf!

Das Kneipp-Element Wasser

In ihm werden nach Kneipp alle natürlichen Reize wie kaltes und warmes Wasser, Licht, Luft und Wind zusammengefasst. Es gilt als Vermittler natürlicher Lebensreize, steigert die Selbstheilungskräfte und verbessert das Körperbewusstsein (Kneipp-Bund e.V.). Durch die natürlichen Reize werden die Abwehrkräfte gestärkt und der Kreislauf sowie das Nervensystem angeregt.

Die Wasserheilkunde (Hydrotherapie) ist eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt. Hierbei werden Anwendungen mit warmen, eher aber mit kaltem Wasser durchgeführt. Sebastian Kneipp ist nicht – wie viele glauben – der Erfinder der Hydrotherapie, wohl aber mit dem Naturheilkundigen Vinzenz Prißnitz ihr bekanntester Weiterentwickler.

In unserem Blog (www.einfachanfängen.net) findest du Videos und Beiträge, wie du Kneipp-Wassermanwendungen richtig durchführst.

Ich liebe meine Oberkörperwaschung mit Tagesbeginn. Sie ist eine der mildesten und einfachsten Handhabungen.

Brauchst du weitere Motivation?

Probiere sie einfach selbst aus!

Die Oberkörperwaschung und ihre Wirkung

Ich zähle sie zu den schönsten und mildesten Anwendungen. Nach dem Aufstehen durchgeführt, hilft sie dir, „in die Gänge zu kommen“ und dich wunderbar frisch für dein Tun zu fühlen. Die Oberkörperwaschung bewirkt aber viel mehr:

- Besserung bei Bronchitis und leichter Erkältung
- Erleichterung bei Heuschnupfen und Schnupfen (mehrmals täglich anwenden)

- Hilfe bei Nervosität und Niedergeschlagenheit (Depressionen)
- Stärkung des Immunsystems (Abwehrkräfte)
- Aufgrund ihrer sanften und aktivierenden Wirkung sind die Waschungen auch besonders für Kinder, Ältere sowie bettlägerige Menschen geeignet.

Durchführung

„Auch die Waschung wäre in der Morgenfrühe gleich nach dem Aufstehen vortrefflich angebracht. Da ist die Naturwärme, weil durch die Bettwärme gesteigert, am stärksten; die Waschung wäre eine angenehme Abkühlung, Auffrischung, die sofort den Halbschlaf vertreiben und frisch machen würde.“ Sebastian Kneipp

Alles was du für die Oberkörperwaschung benötigst, ist kaltes Wasser und ein Waschlappen aus Leinen. Dieser hat eine glattere Oberfläche als normale Lappen aus Frottee. Sicherlich kannst du für den Anfang auch einen Waschlappen benutzen, den du zu Hause hast. Bedenke aber, dass durch das Frottee noch eine zu-

sätzliche Reibung auf der Haut entsteht. Wir wollen sie aber nur durch das kalte Wasser reizen und zu einer Reaktion (Anregung des Kreislaufs) herausfordern. Statt eines Lappens kannst du natürlich z. B. auch ein Geschirrhandtuch oder ein anderes Tuch aus Leinen verwenden.

Anleitung

1. Du tauchst den Lappen in kaltes Wasser und wringst ihn leicht aus.
2. Beginne mit der Waschung immer am rechten Arm (herzfern) und streiche vom kleinen Finger aus erst außen an ihm hoch bis zur Schulter und dann gehst du innen wieder zurück.
3. In der gleichen Weise verfahrst du auch am linken Arm.
4. Jetzt musst du wahrscheinlich dein Tuch noch einmal in kaltes Wasser eintauchen, da es sich sehr schnell erwärmt.
5. Nun wasche auch deine Brust, deinen Bauch und deinen Rücken.

Drücke den Lappen beim Waschen leicht an, so dass ein Wasserfilm auf der Haut entsteht. Er erwärmt sich sehr schnell. Daher wende ihn zwischendurch und tauche ihn wieder ein. Du solltest dich zügig waschen (ca. 1 Minute) und dich nicht abtrocknen. Jetzt ist die Wiedererwärmung wichtig. Hüpfе noch einmal für eine halbe Stunde ins Bett oder ziehe einfach anschließend deine Kleidung an. Nach ein paar Minuten stellt sich eine wunderbare Frische und wohltuende Wärme ein.

Immunsystem stärken durch natürliche Reize

Natürliche Reize, die auf deinen Körper wirken, sind Licht, Luft, Wind, kaltes sowie warmes Wasser. Letzteres gilt dabei als Vermittler natürlicher Lebensreize. Es steigert die Selbstheilungskräfte und verbessert das eigene Körperbewusstsein. Durch das Setzen natürlicher Reize erfolgt in deinem Körper eine Reaktion. Die Abwehrkräfte werden gestärkt und der Kreislauf sowie das Nervensystem angeregt. Regelmäßige Kneipp-Anwendungen (mindestens drei-

mal die Woche) verbessern dein Immunsystem. Die Oberkörperwaschung kostet kein Geld und hat keine Nebenwirkungen!

Was also hindert dich daran, mit dieser milden Kneipp-Anwendung zu beginnen?

Jetzt bist du dran. Steh morgen früh aus dem Bett auf und mach eine Oberkörperwaschung!

Keine Ausreden! Kein Blabla! Nur du kannst dich und deine Situation verändern! Das nimmt dir niemand ab.

Kneipp-Anwendungen machen deinen Geist frei und unterstützen dich auf deinem Weg. Dann bist du auch bereit für die nächste Säule der Kneipp-Lehre.

Das Kneipp-Element Ernährung

Sebastian Kneipp empfahl eine Ernährung, die vielseitig, frisch und möglichst naturbelassen ist. Nach seiner Meinung bildet sie die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität.

„Das Blut wird gebildet aus den Nährstoffen, die man der Natur (dem Körper) gibt. Nur mit gesunden, kräftigen Nährstoffen kann man auch erreichen, dass das Blut gesund wird.“ Sebastian Kneipp

In seinen Vorträgen und Büchern riet er sich saisonal und regional zu ernähren, viel Gemüse und Obst und wenig Fleisch zu essen. Schon vor 150 Jahren empfahl er auf Genussmittel wie Kaffee, Nikotin und Alkohol ganz zu verzichten. Er wäre heute wahrscheinlich ein Anhänger der Veganen- und Rohkostbewegung.

Aus eigener Überzeugung empfehle ich dir sehr, dich mit deiner Nahrung auseinanderzusetzen. Sie hat Einfluss auf fast alle Lebensbereiche und bestimmt deine Gesundheit sowie dein Denken.

Erhöhe deinen Rohkostanteil

Lies das [Buch „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“](#) von Helmut Wandmarker. Danach wirst du einige Schlüsse auf dein Leben ziehen.

Als Rohkost werden die Lebensmittel zusammengefasst, die möglichst naturbelassen verzehrt werden, d.h. sie sind wenig verarbeitet und kaum erhitzt. Verzehrt werden vorwiegend Obst und Gemüse.

Lass dir sagen, dass durch die Ergänzung mit Nüssen, Sprossen, Trockenobst oder getrocknetem Gemüse und essbaren Wildpflanzen eine bunte Vielfalt auf dem Speiseplan entsteht. Vegane Rohköstler genießen also ihre Lebensmittel in reiner, unverfälschter und lebendiger Form – quasi vom Baum in den Mund.

Warum nur bis 42 Grad C erhitzen?

Ab einer Temperatur von 42 Grad Celsius stirbt das Leben in einer Pflanze (ähnlich wie beim Menschen). Durch das Erhitzen verlieren

die Lebensmittel über 85 % ihres Nährwertes. Wichtige Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Mineralien und andere Vitalstoffe werden also in Luft bzw. Dampf aufgelöst.

Besonders wichtig sind auch die in roher Nahrung vorkommenden Enzyme. Sie werden durch Hitzeeinwirkung ebenfalls zerstört.

Durch das Kochen der Nahrung kann dein Organismus die enthaltenen Mineralstoffe nicht mehr lösen. Sie lagern sich in den Blutbahnen ab. Beim Erhitzen entsteht geronnenes Eiweiß, das deinen Körper verschlackt und dein Blut übersäuert. Somit ist der Nährboden für viele Zipperlein und Krankheiten vorbereitet.

Fazit: Dein Körper muss viel mehr Energie aufwenden, um diese Nahrung zu verdauen, als er daraus Nutzen ziehen kann.

Vorteile der Rohkost

Vegane Rohkost ist die einfachste und natürlichste Methode, den Körper gesund zu erhalten. Richtig angewandt kann sie die Vitalität

der Zellen und natürlich auch des Körpers erhöhen. Du wirst aktiver. Auch dein Geist und deine Seele erfreuen sich daran.

Weitere Vorteile:

- Naturbelassene Lebensmittel enthalten keine giftigen Substanzen, die durch ihr Erhitzen entstehen.
- Du bist leistungsfähiger und brauchst weniger Schlaf.
- Rohe Lebensmittel enthalten alle Inhaltsstoffe in unveränderter Form, die unsere Zellen benötigen, um gesund zu bleiben.
- Anti-Aging: du fühlst dich aktiv, jung und könntest Bäume ausreißen.
- Du ernährst dich umweltbewusst.
- Vegane Rohkost ist bunt, vielfältig und kreativ.
- Nie wieder musst du dein Herd oder angebrannte Töpfe schrubben.
- Diese gesunde Ernährung macht echt Spaß und du lernst neue Leute kennen.

- Die **einfache** roh vegane Rohkost ist kostengünstiger als normale Kochkost.
- Du verbringst weniger Zeit in der Küche.

Keine Angst. Keiner muss von null auf hundert zum perfekten Rohköstler werden. Sobald du in deiner Ernährung den Rohkostanteil ständig erhöhst, wirst du Vorteile erkennen. Gehe dabei in deinem Tempo vor. Niemand treibt dich. Probiere einfach aus, beobachte deinen Körper und deine Gedanken.

„Och, da muss ich ja erst Rezepte suchen?“

Nö! Die Ausrede lasse ich nicht gelten.

Lies den Anhang. Hier findest du **46 unkomplizierte Rohkostrezepte**, die dich und deine Familie zum Strahlen bringen.

Gesunde Ernährung und sauberes Wasser

Dieser Abschnitt könnte auch lauten „Wasser ist Leben!“ Du kannst dich noch so gesund ernähren, noch so viel Sport machen oder

Wassertreten. Das wird dir nichts nutzen, wenn du dein System mit schlechtem Wasser verunreinigst.

Alles was uns im Überfluss umgibt und in solcher Menge vorhanden ist, dass der Vorrat unerschöpflich erscheint, wird von uns als selbstverständlich hingenommen. Wasser ist eine Lebensessenz. Fehlt es, gibt es keine Existenz. Ohne Wasser welken Pflanzen und Tiere verdursten. Unser Körper besteht zu 70 % aus ihm! Seine Funktionen sind abhängig vom Wasser.

Aufgaben des Wassers in unserem Körper

1. Wasser ist unabdingbar für die alle Ernährungsprozesse.
2. Wasser ist Lösungsmittel für die Nährstoffe.
3. Wasser ist Transportmittel für die lebensnotwendige Nahrung auf dem Weg in die verschiedenen Körperteile.
4. Wasser nimmt Abfall- und Giftstoffe aus den Zellen auf und befördert sie zu den Ausscheidungsorganen (Entgiftung).

5. Wasser ist wesentlicher Bestandteil aller Zellen, Gewebe und aller Körperflüssigkeiten.
6. Wasser erhält die verschiedenen Schleimhäute des Körpers geschmeidig. Es verhindert Reibung zwischen den Geweboberflächen.
7. Wasser ist der Hauptwirkstoff bei der Regulierung der Körpertemperatur.

Wähle die bestmögliche Wasserqualität

Ich glaube, dir ist die lebenswichtige Rolle des Wassers klar geworden.

Die meisten Menschen trinken Leitungswasser oder verwenden es zum Kochen. Nur wenige machen sich eine Vorstellung von den vielen Verunreinigungen und Giften, die in ihrem Trinkwasser enthalten sind. Beschäftigst du dich näher mit dem Thema, wirst du davon allerdings nicht mehr trinken wollen. Neben den zahlreichen

Chemikalien, die ihm im Wasserwerk zugefügt werden, gelangen auch noch metallische Gifte aus den Rohren ins Wasser hinein.

Deswegen mein Tipp an dich. Willst du Veränderung in deinem Leben, dann achte auf dein Trinken. Kauf dir welches von guter Qualität. Vielleicht besorgst du dir sogar [diesen praktischen Wasserfilter](#) für den Einstieg.

Ich sehe die sichtbarste Veränderung immer wieder an unserem Wasserkocher. Seit dem wir auf die Qualität achten, ist das lästige Entkalken dieses Küchengerätes Geschichte.

Stell dir vor, er ist dein Körper...Entkalkst du ihn auch regelmäßig? Wo bleibt der ganze Kalk? Wie läuft es mit deiner Beweglichkeit? Hörst du es schon Knirschen und Knacken? Dann musst du auch unbedingt das nächste Kneipp-Element in dein Leben holen. Bring nicht nur dein Hirn in Gang, sondern auch deinen Körper.

Das Kneipp-Element Bewegung

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überbelastung schadet.“

Nach diesem Zitat von Kneipp verbessert eine sinnvolle und dosierte Bewegung unsere Kraft, Ausdauer und Koordination.

Marathonlaufen ist hiermit also nicht unbedingt gemeint. Gartenarbeit, ein zügiger Spaziergang oder Gymnastik (Yoga) wirken dem Bewegungsmangel entgegen. Kneipp empfahl immer sanfte Ausdauersportarten (Wandern, Schwimmen, Radfahren) an der frischen Luft.

Übst du viele Tätigkeiten im Sitzen aus? Legst du selbst kurze Strecken mit dem Auto zurück? Verbringst du deine Freizeit auch eher auf der Couch oder vor dem Fernseher?

Ab heute hat dein Schweinehund keine Chance mehr! Bring dich in Schwung und geh nach dem Abendbrot noch eine Runde spazieren.

Ich empfehle dir unbedingt die Bewegung in deiner ersten Stunde am Tag einzubauen. Bewährt hat sich auch ein mindestens halbstündiger Spaziergang gleich nach dem Aufstehen. Du startest viel gelassener und fröhlicher. Deinen Schweinehund hast du so nämlich gleich morgens eins ausgewischt. Diese Glückshormone und die entstandene Energie lassen dich deine Aufgaben erfolgreich bestehen.

Im Einklang mit der Natur

Bewegung in der Natur baut auch Stress ab und führt zu geistiger Entspannung. Wort wörtlich wird unser Hirn einmal durchlüftet und alle merkwürdigen Gedanken fliegen raus.

Sebastian Kneipp war sehr dem Barfußgehen zugewandt. Es verbindet uns mit der Erde, stärkt dein Vertrauen in die Natur und vor allem in dich selbst.

Zieh also deine Straßen- oder Hausschuhe öfter mal aus!

Ich nenne dir drei gute Gründe, warum du mindestens 15 min am Tag barfuß laufen solltest.

1. Barfußlaufen ist gesund

Wer viel barfuß läuft, trainiert regelmäßig seine Fuß- und Beinmuskulatur. Senk- und Spreizfüße können so verhindert und spätere Knie- sowohl Rückenbeschwerden vorgebeugt werden.

Wer oft barfuß unterwegs ist, beobachtet an sich auch schon bald die positive Wirkung auf seine Körperhaltung. Du stehst insgesamt aufrechter und hast mehr Körperspannung.

2. Barfußlaufen macht warme Füße

Unsere Fußmuskeln sind beim Barfußlaufen viel aktiver als in Schuhen und erzeugen besonders viel Wärme.

Vielleicht hast du schon einmal beobachtet, dass du in extrem engen Schuhen schneller an den Füßen frierst. Die Füße produzieren

weniger Wärme, da ihre Muskeln in den Schuhen nicht ausreichend aktiviert werden. Außerdem ist in ihnen gar kein Platz vorhanden, um Wärme abzugeben.

Solltest du Sommer wie Winter mit kalten Extremitäten kämpfen, kannst du neben dem Barfußlaufen schon mit ein wenig regelmäßiger Fußgymnastik ihre deutliche Erwärmung erreichen.

3. Schöne Füße durch Barfußlaufen

Bereits Sebastian Kneipp bezeichnete das Schuhwerk vor 150 Jahren als „*Folterwerkzeug*“. Realistisch betrachtet hat er recht: moderne Schuhe sind Foltermaschinen für unsere Füße!

Blasen, eingewachsene Zehennägel, Hühneraugen, Hammerzehen und Halux valgus (Schiefstand des Großzehes) sind nur einige schmerzhaft und hässliche Folgen dieser Mode.

Wer viel barfuß läuft, hat wohlgeformte Füße mit sonnengebräunter glatter Haut und geraden Zehen. Deine Muskeln werden gleichmäßig trainiert und bewirken schöne Waden.

Je besser du beim Gehen den Boden spürst, desto eleganter werden natürlich auch deine Bewegungsabläufe. Deine Ausstrahlung wird von anderen wahrgenommen.

Das Kneipp-Element Heilpflanzen

Die Pflanzenheilkunde im Sinne Sebastian Kneipps basiert auf einer jahrtausendealten Tradition. In unserem Kulturkreis wurde das Kräuterwissen aus der Antike (Hippokrates u.a.) bis ins hohe Mittelalter vor allem von den christlichen Klöstern gepflegt und weitergegeben. Vielleicht sagt dir in diesem Zusammenhang Hildegard von Bingen etwas?

Sebastian Kneipp nutzte für die Entwicklung seiner Pflanzenkenntnisse die Volks- und Klostermedizin. Er beschränkte die Anwen-

ungsgebiete, erweiterte die Einsatzorte der Pflanzen vom Heilen zur Wiederherstellung und zur Gesundheitsvorsorge.

Kneipp erkannte den Wert der Heilkräuter für langfristige Anwendungen. Insbesondere empfahl er Wildpflanzen zur Steigerung der Abwehrkräfte, Verminderung von Risikofaktoren, Stärkung der Organfunktionen, Behandlung leichter Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen und Linderung von Altersbeschwerden.

Von ihm ist der Ausspruch *"Die Natur ist die beste Apotheke"*.

Heilpflanzen und ihre Wirkung

Der Aufenthalt an frischer Luft und in der Natur hat eine positive, ausgleichende Wirkung. Aber auch die pflanzlichen Wirkstoffe schützen vor Krankheiten und helfen bei Beschwerden. Nach Kneipp verstärken Kräuter in Tees, Bade- und Inhalationszusätzen oder als Auflagen und Wickel die Heilwirkung des Wassers.

Mit der Kombination aus Wasser- und Pflanzentheorie erzielte er die besten Heilerfolge.

Ich zähle zu diesem Kneipp-Element auch die Wildpflanzen. Wie Paracelsus (1493 – 1541) schon sagte: *„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift mehr ist.“*

Heilkräuter zeichnen sich dadurch aus, dass eine oder mehrere Inhaltsstoffe in hoher Konzentration vorliegen. Diese sind in der Regel in Wildpflanzen nicht so hoch konzentriert. Eine extreme Wirkung kann so nicht erzielt werden.

Es gibt auch Pflanzen, die sowohl als Heilkraut wie auch als essbare Wildpflanze verwendet werden (z. B. die Brennnessel oder der Spitzwegerich).

Unterschätzte Pflanzen

Was ursprünglich einmal Gemüse war, wird heute von vielen Menschen als Unkraut bekämpft. Ein Beispiel dafür ist die Karotte. Die Urform wird aus dem Beet vertrieben, während die gezüchteten Varianten täglich auf dem Teller landen.

Wildpflanzen sind allerdings gehaltvoller an Mineralstoffen, Eiweiß, Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Im Vergleich zum Endiviensalat enthält die Vogelmiere zehnmal so viel Vitamin C. Nur der Rosenkohl und Brokkoli können da mithalten. Unerreicht dagegen bleibt der Eisengehalt der Vogelmiere. Auch der Spinat wird von diesem eher unscheinbaren Kraut abgehängt. Er enthält nur die Hälfte an Eisen.

Die Vogelmiere

Grund genug, dir die Vogelmiere (*Stellaria media*) ein wenig näher vorzustellen. Sie ist nach meiner Ansicht eines der wohlschmeckendsten Wildkräuter. Ich empfehle die Vogelmiere deswegen ge-

rade für den Kräuterneuling und die Zubereitung von Kinderspeisen.

Irgendwie findet dieses wunderbare Pflänzchen auch regelmäßig ihren Weg in meine Blumentöpfe und wächst dort zu einer stattlichen Größe heran. Wehe dem, der Sie achtlos entfernt!

Die weißen Blüten und die vielen kleinen Blättchen sind immer saftig und schmecken ein wenig nach jungen Maiskolben oder Schoten.

Vogelmiere ist das ganze Jahr über vorhanden. Du kannst sie leicht an dem ausgebreiteten Wirrwarr von übereinander wachsenden schlaffen Stengeln erkennen. Sie dehnen sich alle von einer zentralen dünnen Hauptwurzel gleichmäßig in alle Richtungen aus.

Du entdeckst Vogelmiere überall in der Nähe von Wohngebieten, besonders auf Böden, wo gerade Kompost aufgebracht wurde, auf Gemüseäckern, in Gärten und auf Weideplätzen.

Bei Hühnerhaltern ist Vogelmiere als Futter für das liebe Vieh sehr bekannt. Aber auch in unserer Küche hält sie immer mehr als Wildgemüse durch ihren hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt Einzug. 150 g Vogelmiere erfüllen den gesamten Tagesbedarf an Eisen, Kalium und Vitamin C. Zusätzlich liefert dir diese Pflanze Magnesium, Calcium und Provitamin A. Warum also solltest du dieses „Unkraut“ zukünftig auf den Kompost hauen?

Mach dir davon lieber etwas Leckeres und Nahrhaftes zu Trinken oder Essen. Einfache Rezeptideen findest du im **Anhang**.

Das Kneipp-Element Lebensordnung

Dieses Element klingt im ersten Moment etwas befremdlich, ist aber das Dach der Kneipp-Lehre. Es stellt die Harmonie (Ordnung) von Körper, Geist und Seele in den Vordergrund.

Du kannst noch so viel Wassertreten machen, dich noch so gesund ernähren, wenn du im Kopf aber nicht klar bist, wirst du nicht gesund oder wie Pfarrer Kneipp es ausdrückt:

„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch ihre körperlichen Leiden.“

Burnout, Depressionen, Rückenleiden und psychische Erkrankungen sind auf den Vormarsch. Bereits Sebastian Kneipp erkannte, dass viele Krankheiten ihren Ursprung in den Risikofaktoren, Genussmitteln und in der Reizüberflutung unserer Zeit haben.

Mit einer aktiven, ausgewogenen Lebensführung kannst du Abstand zum Alltagsstress gewinnen und wieder zu dir selbst finden.

Entspann dich!

Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung, um dein seelisches Gleichgewicht zurück zu erlangen bzw. zu erhalten.

Diese Lebensordnung oder -harmonie erreichst du durch den Glauben an dich, das Vertrauen in andere Menschen und Vorhaben. Sorge für eine harmonische Beziehung innerhalb deiner Familie, zu deinen Freunden und deiner Umwelt.

Beschäftigungen in der Natur, kreative Hobbies (Malen, Musik, Lesen), Entspannungs- und mentale Stärkungstechniken (Yoga, Qi Gong sowie Atemtherapie) unterstützen dich auf deinem Weg. Du wirst ausgeglichen und geistig-seelisch stabil.

Deine Lebensfreude nimmt zu. Du bist offen und aufnahmefähig für die wesentlichen Dinge und du fühlst dich wohl in deinem Körper.

Der Kneippsche Lebensstil ist natürlich zeitlos und ganzheitlich. Er ist deine Chance für ein Dasein, das so einfach und glücklich macht. Jede Herausforderung nimmst du mit Freude an und siehst deinen Gewinn. Doch dafür musst du dein Leben, deinen Geist, deine Seele und deinen Körper in Ordnung halten.

Die Lebensordnung also, die Entspannung und das soziale Miteinander, tragen maßgeblich zu deiner Gesundheit sowie deinem Glück bei. Dein Ziel sollte immer ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe sein.

Eine bewusste Lebensführung spiegelt sich in deiner inneren Stabilität und Ausgeglichenheit wieder.

Hast du dein Leben in Ordnung? Wie sieht dein Haus, deine Wohnung, dein Schreibtisch aus? Was ist mit deinen Beziehungen zu anderen Menschen?

Mach kurz eine Pause. Schau dich um!

Ich gehe im nächsten Schritt noch einmal auf die Lebensordnung ein. Sie ist der Grundstein für alles, was folgt. Zunächst aber führe ich dir die Vorteile der Kneipp-Lehre auf. Ich möchte dich nämlich damit infizieren.

Vorteile der Kneipp-Lehre

- Das Kneipp-Konzept besticht durch seine Einfachheit.
- Die fünf Elemente kann jeder von heute auf morgen in seinen Alltag integrieren.

- Du musst dafür kein Geld ausgeben. Deine Wohnung oder dein Dachboden wird nicht mit irgendwelchen Geräten ausgestattet.
- Ich bin mir sicher, dass du einzelne Aspekte der fünf Elemente bereits anwendest.
- Diese natürliche Gesundheitslehre kannst du überall und zu jederzeit anwenden sowie an deine Bedürfnisse und die deiner Familie anpassen.
- Mit Kneipp wirst du noch gesünder, glücklicher und bewusster dein Dasein genießen.
- Du wirst gelassen gegenüber Herausforderungen, die dir im privaten, wie im beruflichen Alltag begegnen und nimmst sie mit mehr Energie und Lebensfreude an.
- Deine Abwehrkräfte werden gestärkt. Du bist weniger (wenn überhaupt) krank.

Zusammenfassung

Schritt 4 „Hole die Kneipp-Lehre in dein Leben“:

- Das Kneipp-Konzept ist ein ganzheitliches und anerkanntes Heilverfahren.
- Es besteht aus den Elementen Wasser, Bewegung, Lebensordnung, Kräuter und Ernährung.
- Die Wasserheilkunde ist eine der ältesten Behandlungsmethoden.
- Die Oberkörperwaschung ist die mildeste aller Kneipp-Anwendungen.
- Kneipp empfiehlt die saisonale und regionale Ernährung.
- Sauberes Wasser und eine gesunde Ernährung sind essenziell für den Körper.
- Bewegung sollte möglichst an frischer Luft betrieben werden, z. B. das Barfußlaufen.
- Wildpflanzen haben mehr Nährstoffe als Salate aus dem Supermarkt.

- Die Lebensordnung ist das Dach der Kneipp-Lehre und stellt die Ausgeglichenheit von Anspannung und Entspannung in den Vordergrund.

Einfach jetzt anfangen

Puh. Das war eine ganze Menge Wissen zum Thema Kneipp. Aber es ist eigentlich ganz einfach.

Geh den ersten Schritt und probiere morgen nach dem Aufstehen die Oberkörperwaschung aus. Nimm diesen Punkt in deinen Tagesbeginn (erste Stunde des Tages) auf.

Im nächsten Kapitel stelle ich dir den 5. Schritt vor. Ich vermeide ausdrücklich die Wortwahl „letzter Schritt“.

Es ist dein Beginn und Start in ein neues, bewusstes Leben. Ich wünsche dir aus vollem Herzen, dass nach diesen fünf Schritten weitere Folgen.

Ich belasse es in diesem Buch aber bei ihnen. Mir ist wichtig, dass du dich auf den Weg machst. Tausend Seiten könnte ich dir voll schreiben, vom Ego, von Rohkost (neben Kneipp meiner zweiten Leidenschaft), von deiner Berufung bis hin zur Erklärung, was denn nun eine Darmsanierung bewirkt und überhaupt deine Familie zu deinem neuen Lebensstil sagt.

Aber weißt du was? Das ist jetzt nicht mein Ziel.

Ich will dich Anschubsen, dir die ersten Gehversuche erleichtern, dich motivieren Dinge, die ich in diesem Buch beschreibe, auszu-
probieren.

Beweg dich. Zu viele Informationen lähmen manchmal. Setz kleine Schritte und lächeln. 😊

Sorgen mache ich mir nicht.

Ich kenne dich: Du bist mutig, neugierig und offen. Du glaubst mir und vertraust, dass du erfolgreich dein Vorhaben umsetzt!

Dein Körpergewicht, dein Job, deine Partnerschaft sollen dich zufriedener werden lassen? Fang bei dir selbst an!

Bis jetzt machst du alles richtig. Weiter so.



Schritt 5

Räume dein Leben auf

Wenn du mich beim Schreiben beobachten könntest. Ich reibe mir die Hände und denke: „Ha jetzt kommt mein Lieblingsthema. Ach das war ja auch schon Kneipp, Obst und überhaupt...“

Es sind alles wichtige Schritte, die ich dir hier aufzeige. Schritte, die Spaß machen und dein Leben Stück für Stück verändern, weil du dich wandelst.

Zuvor habe ich aber noch eine Frage an dich...

Hältst du Ordnung?

Nein keine Angst. Ich bin kein Verfechter von steriler Sauberkeit und drangsaliere meine Familie und mich auch nicht mit irren Putzplänen. Mit dem Feudel und Staubsauger renne ich auch nicht täglich durch die Gegend.

Das muss ich aber auch nicht. Ich habe verstanden, dass sich meine innere Ordnung in meinem Äußeren und meiner Umgebung wieder spiegelt. Meine Schränke, mein Haus, der Garten ja selbst mein Auto ist ein Spiegel meiner Seele.

Das Bad putze ich in fünf Minuten. Glaubst du nicht?

Doch. Es ist von mir so eingerichtet. Ich halte einfach mein System (Gedanken, Körper) sauber und das zeigt sich in meiner unmittelbaren Umgebung. Unnötigen Ballast lasse ich los. Damit meine ich Sachen, die kaputt sind, die ich nicht mehr benötige, aber auch Gedanken und Erlebnisse mit anderen Menschen. Das schafft Ordnung im Kopf und Umgebung.

Sebastian Kneipp erkannte *„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, konnte ich sie heilen.“*

Besser kann ich es nicht sagen.

Verstehst du, was ich meine?

Gerümpel im Kopf und in deiner Umgebung

Es gibt viele Worte dafür. Feng Shui, Lebensordnung oder weiß der Kuckuck was.

Alle meinen das gleiche. Energie muss fließen. Sowohl in dir als auch in deiner Umgebung.

Verdrehte Gedanken im Hirn, Schlacke in deinem Körper und Gerümpel in deiner Wohnung oder deinem Haus blockieren den Energiefluss. Warst du schon einmal bei einer Person zu Besuch bei der du dich irgendwie unwohl gefühlt hast? Es liegt an der mangelnden Energie. Sie kann nicht mehr ungehindert fließen. Sie stagniert und es entsteht Unordnung. Das Innere kehrt sich nach außen. Das Problem wird sichtbar.

Ähnlich ist es doch im Wald oder auf der Straße. Schmeißt einer seinen Dreck an einer Stelle hin, dauert es nicht lange und an gleicher Stelle liegt immer mehr Müll. Ein Abladeplatz entsteht.

Ähnlich wie zu Hause: ganz langsam wird aus dem sortierten Schuhregal erst ein wirres durcheinander und schlussendlich ein großer Haufen vor ihm. So ist es auch mit unserem Leben, wenn wir nicht bewusst dabei sind.

Stagnierte Energie beseitigen

Nach dem Besuch von Gästen, einer Feierlichkeit in deinem Haus oder einer bestimmten Lebensphase gehört das Aufräumen instinktiv zu unserem Leben. Es ist klar, dass ich nach einer Party spätestens am nächsten Tag klar Schiff machen muss, oder?

Ja! So haben wir das gelernt und das ist auch richtig. Aber was ist mit dem Gerümpel in unserer Umgebung. Es begleitet uns manchmal jahrzehntelang. Wir sehen es schon gar nicht mehr. Beim Saubermachen feudeln wir fleißig drüber.

Ach ja, das habe ich doch mal von Tante Monika bekommen. Ich nehme das nie, aber es ist doch von ihr und munter so weiter... Kommt dir das bekannt vor?

Manchmal ärgerst du dich vielleicht ein bisschen, dass dir alles im Schrank entgegenkommt. Trotzdem machst du dir keine Gedanken. Das ist eben so. Muss ich mir wohl noch ein Regal kaufen.

Nein bitte, bitte nicht!

Gib dein Geld für gute Lebensmittel, einen Wasserfilter oder Aktivitäten aus, die dir Spaß machen. Kauf dir aber bitte kein Regal oder irgendwelche Aufbewahrungsboxen. Mach dein Leben einfacher.

Du willst strahlen. Hast du schon einmal das Licht einer Lampe gesehen, die total zugestellt war. Matt und dunkel. Habe ich recht?

Festgefahrene Energie lässt sich schwer bewegen. In einer Kram-schublade sammelt sich immer mehr an, bis du nichts mehr in ihr findest. Ein dunkler Schuppen wird zugestellter, bis du irgendwann an keine Blumentöpfe oder Fahrräder kommst.

Raff dich auf und befrei dich vom Gerümpel. Setz Energien frei!

Mach dich frei für die Zukunft

Ich befreie mich von meinem Ballast seit einigen Jahren regelmäßig. Insbesondere, wenn ich Projekte beendet habe oder in einen neuen Lebensabschnitt übergehe, räume ich zunächst meine Umgebung auf. Ich mache mich frei für die nächste Phase, ich will den ganzen Schwung und die ganze Energie!

Wie willst du dein fröhliches Leben, deine Zukunft mit beiden Händen umarmen und willkommen heißen, wenn du die Hände mit alten Sch... voll hast? Werfe den Ballast ab, sortiere aus, verkaufe oder besser noch verschenke es an Menschen, die sich darüber freuen. Für dich hat es keinen Wert mehr, aber anderen ist es eine Hilfe.

Die positiven Rückmeldungen, die du erhältst beflügeln dich und motivieren auch in anderen Lebensbereichen.

Ich rufe mittlerweile gezielt soziale Einrichtungen an und starte „Nimm-mit-Aktionen“ an meiner Straße. Es ergeben sich viele nette Gespräche und ich lerne jedes Mal neue Leute kennen.

Das Beste aber ist, das ich mittlerweile nur eine Hand benötige, um irgendetwas aus meinen Schränken zu holen. Es stapelt sich nichts. Ich gehe mit Freude auf meinen Dachboden oder in meinen Keller. Aber auch hier schaue ich von Zeit zu Zeit noch einmal rüber.

Du veränderst dich. Nimm deine Umgebung, dein Zuhause mit auf deinen Weg und nutze die Energien. Besorge dir Bücher über Feng Shui und fang an auszumisten – deine Gedanken, deine Schränke, deinen Schuppen...

Miste aus - Verändere dein Leben

Beginnen wir mit dem Aufräumen, laufen auch in unserem Inneren entsprechende Prozesse ab. Sortiere dein Zuhause und du veränderst dein Leben. Deine Umgebung, deine Wohnung, dein Haus,

dein Garten spiegeln deine Seele wieder. Bist du im Gleichgewicht?
Hältst du dein System sauber?

Schaff die Hindernisse in deinem Umfeld aus dem Weg. Sorge dafür, dass die Energie ungehindert fließen kann. In deinem Leben kehrt Harmonie ein. Es ergeben sich Möglichkeiten, die vorher einfach keinen Platz hatten. Unbekannte Menschen kommen hinzu und neue berufliche Chancen ergeben sich.

Auf was wartest du?

Alles wegschmeißen oder wie?

Nein.

Du sollst dich von Gerümpel befreien. Ich meine damit Sachen, die du gar nicht benutzt. Du magst sie vielleicht auch gar nicht. Das Zeug steht nur rum. Schmeiß alles raus, was unordentlich oder schlecht organisiert ist (ein deutlicher Hinweis, dass es nur Gerümpel ist). Miste ordentlich aus, wenn du einfach zu wenig Platz hast.

Du hast garantiert zu viel unnützes Zeug! Räume alles weg, was irgendwie unfertig ist.

Hebst du die Bastelarbeiten deiner Kinder jahrzehntelang auf?

Schau sie dir alleine oder gemeinsam mit deiner Familie noch einmal an, bedanke dich bewusst, erkläre es ihnen und dann mach Platz für die Zukunft. Das befreit sage ich dir. Du kommst so richtig in Schwung und nutzt die Energie. Es ist spürbar.

Sortiere alte Fotos und Aktenordner aus. Du hast doch die Erinnerung in deinem Herzen. Du lebst im Hier und Jetzt. Mach die Hände frei für dein neues Leben.

Brauchst du noch mehr Motivation, dann empfehle ich dir unbedingt das Buch von [Karen Kingston „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“](#). Danach ist nichts mehr vor dir sicher!! Du wirst immer freier und machst anderen Leuten noch eine Freude.

Oh jetzt bin ich in Schwung. Es handelt sich nämlich hierbei nicht nur um das reine ausmisten, dass du Ordnung hältst und tralala.

All das, was ich dir hier erzähle, hat unmittelbare Auswirkungen auf dich, deinen Geist, deine Körper und deine Seele. Gehst du die Schritte, wirst du jünger, noch gesünder und fröhlicher. Du strahlst, wenn andere jammern, denn du bist frei.

Gerümpel bremst dich

Die meisten Menschen unterschätzen, welchen Einfluss Unordnung oder unnützes Zeug auf ihr Leben hat. Es ist ihnen nicht bewusst. Viele horten bestimmte Sachen, wie einen Schatz oder heben sie für Gelegenheiten auf. Auch, wenn diese erst in fünf Jahren kommen.

Ich mache da nicht mehr mit, denn ich will Energie und Schwung. Du auch?

Gerümpel horten kann auch wirklich echt müde machen. Manchmal räumt und räumt und kommt doch nicht zu Potte. Irgendwann kann er den Elan nicht mehr aufbringen. Du weißt ja jetzt, dass es Energie ist, die nicht fließen kann. Wohin soll sie auch, wenn alles vollsteht? Wie viele Bettbezüge hast du? Na komm sei ehrlich? Brauchst du die alle?

Es macht so einen Spaß endlich mal aufzuräumen. Fang an und sei dir bewusst:

Unnützes verstopft nicht nur dein Zuhause, sondern auch deinen Körper.

Menschen mit viel Kram bewegen sich wenig. Sie sind oft verstopft und haben eine blasse, fahle Haut. Ihre Augen leuchten nicht. Na, was meinst du, wie sind Leute mit wenig Zeug? Ja richtig: sie freuen sich des Lebens, sind aktiver, haben eine strahlende Haut (schade, dass du meine jetzt nicht siehst) und ihre Augen leuchten!

Wer willst du sein?

Sollten dich meine Argumente noch nicht überzeugen, zähle ich dir gerne noch einige Auswirkungen von Gerümpel auf dich auf.

- kann Depressionen auslösen,
- sorgt für Unfrieden,
- führt zu Einsamkeit auch durch ein Schamgefühl,
- lenkt von wirklich wichtigen Dingen ab,
- macht uns zu Aufschiebern,
- erschwert das Putzen,
- entstehen unnötige Geldausgaben durch Lagerung und Aufbewahrung und
- kann dein Leben zum Stillstand bringen.

Gerümpel macht dick

Es gibt interessante Beobachtungen. Leute, die viel unnützes Zeug in ihrer Wohnung oder ihrem Haus horten, sind oft übergewichtig. Es ist ebenso wie Körperfett eine Art Selbstschutz. Diese Menschen bauen ein Polster um sich auf. Sie hoffen, sich so gegen die Er-

schütterungen des Lebens schützen zu können. Es sollen Emotionen abprallen, mit denen sie schlecht umgehen können.

Beides gibt ihnen ein Gefühl der Kontrolle. Sie wollen nicht, dass äußere Einwirkungen einen zu großen Einfluss auf sie haben.

Aber weißt du was? Diese Menschen bauen sich keinen Schutz auf. Sie legen eine Handbremse an! Manche von ihnen errichten sogar ihren eigenen Dornröschenturm.

Stell dir vor, du willst zum ersten Mal in deinem Leben auf den Eis laufen. Du packst dich in tausenden von Schonern und polsterst alles nur ab, was geht (auch deinen Hintern). Bei solchen Aktivitäten hast du ja schon viel von Knochenbrüchen gehört. Gerade bei Erwachsenen heilt das ja auch alles nicht mehr so schnell zusammen und blablabla.

Du bist so gut eingepackt, dass du es kaum schaffst deine Eislaufschuhe anzuziehen und kannst dich kaum bücken. Beim Laufen behindern dich die Knieschoner und Beinpolster. Du kannst deine

Gliedmaßen nicht richtig einsetzen, kommst nur ganz langsam oder gar nicht vorwärts. Seien wir ehrlich: besonders attraktiv und anziehend kommst du wahrscheinlich in diesem Aufzug auch nicht rüber.

Beim Eislaufen siehst du immer nur das, was dir alles Schlechtes passieren könnte, wie schmerzhaft ein Sturz ist... Du hast irgendwelche Befürchtungen und deswegen bremst du dich selbst.

Lass los und bedenke...

wenn wir im Leben nicht weiter kommen, liegt es an Ängsten, die uns zurückhalten. Es liegt an Dingen, die uns hindern, alles das zu sein, was wir eigentlich sein wollten.

Sei du selbst!

Übergewichtige oder Menschen, die unzufrieden mit ihrem Gewicht sind, vergraben tief in sich viele Ängste. Sie müssen diese überwinden, um ihr Gerümpel (und Körperfett) loszuwerden. Fan-

gen sie an, sich von unnützem Zeug zu befreien, fällt es ihnen leicht, sich auch von überschüssigen Pfunden zu verabschieden.

Verpass deiner Wohnung oder deinem Haus eine Schlankheitskur. Achtest du mehr auf deine Umgebung, wirst du auch bald besser auf dich aufpassen. Dann überlegst du dir ganz genau, welchen Krempel du dir in dein Haus und in deinen Mund stopfst.

Eine Glühbirne, die regelmäßig überprüft wird und in einer funktionierenden Fassung steckt, leuchtet auf Schalterdruck. Jemand kümmert sich um diese Leuchte.

Fang auch du an. Befreie dich von unnötigem Ballast!

Die besten Methoden zum Aufräumen

Ich kann es nicht besser formulieren als Karen Kingston (Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags 2009, Rowohlt Verlag). Sie hat die drei erprobten Methoden, wie du mit deinem Gerümpel klar kommst, sehr treffend formuliert.

Ich stelle sie dir kurz vor:

1. „Die Lasst-die-Natur-ihren-Lauf-nehmen-Methode (auch bekannt als Entscheidungsabtretungstechnik)“

Du hinterlegst den Gegenstand an einem Ort, an dem er schnell verrottet. Das unansehnliche Ding willst du dann gar nicht mehr behalten. Beispiele für solche Plätze sind der Schuppen, das Carport oder der Garten.

Nach einiger Zeit wird der Gegenstand mit Schimmel oder Rost befallen sein.

2. „Die Warte-bist-du-tot-bist-und-lass-deine-Verwandten-sortieren-Methode“

Diese Methode hat sich wirklich bewährt und ist seit Jahrhunderten verbreitet!

Einige Leute verfügen sogar in ihrem Testament, was ihre Lieben mit dem Nachlass machen sollen. Sie bedenken dabei aber nicht,

dass sie nun mit dem ganzen Gerümpel die Handbremse auf andere Menschen übertragen. Aus einem gut gemeinten Geschenk wird ein echter Bleifuß. Deine Angehörigen, deine Freunde – alle, die du doch eigentlich lieb hast und nur Gutes willst, müssen nun unendliche Energien und Kraft aufwenden, um mit deinem Zeug klar zu kommen.

3. „Übernahme die Verantwortung für deine Sachen und miste selbst aus!“

Diese Methode ist die einzige, die dich wirklich weiterbringt. Ich meine damit nicht nur, dass du in deiner Umgebung Ordnung schaffst.

Nein, du sortierst dein ganzes Leben, setzt dich in Bewegung, übernimmst Verantwortung für Besitz, Kram, Körper und Gesundheit. Es ist dein Leben. Du hast die Wahl. Entscheide dich nur für das Beste!!

Damit erzeugst du unglaublich viel positive Energie. Schaff Platz, dass sie wieder fließen kann. Die freigesetzte Energie wird tausendfach zu dir zurückkommen. In dir fängt es an zu brodeln. Du stehst morgens auf und willst weitermachen. Du bist wie elektrisiert und leuchtest.

Warte also nicht ab! Fang in einer Ecke deiner Garage oder mit deinem Küchenschrank an. Schritt für Schritt sowie Regal für Regal beschäftigst du mehr mit deinem Zeug und Leben.

Es ist so einfach!

Trenne dich von allen Sachen, die du seit einem Jahr nicht mehr in der Hand gehabt hast. Du brauchst sie nicht. Vertrau mir.

Und wenn doch, dann borgst du sie dir aus oder kaufst sie neu.

Verschenke, verkaufe, recycle, gebe ausgeborgte Sachen zurück und schmeiß weg. Wann? Jetzt!

Sieh nicht das, was du verlierst, sondern was du gewinnst.

Deine Vorteile auf einem Blick:

- **Du brauchst weniger Zeit zum Putzen.** Es ist einfacher und macht mehr Spaß, wenn du nicht ständig irgendwelche Dinge abstauben oder Deko zur Seite schieben musst.
- **Du kannst die eingesparte Zeit für dich nutzen.** Lies ein Buch, geh mit Freunden aus, melde dich zum Tanzkurs an, hüpfе fröhlich durch die Gegend. Oder liege einfach auf der Gartenliege und beobachte die Hummeln.
- **Du ärgerst dich weniger.** Ab jetzt musst du bestimmte Dinge nicht mehr suchen bzw. verträdelst weniger Zeit damit.
- **Du sparst richtig Geld.** Wer sich nicht ab und zu von einigen Dingen trennt, benötigt ständig neue Regalsysteme, Schränke und irgendwelche Aufbewahrungsboxen.
- **Du hast mehr Wohnraum zur Verfügung.** In deinem Wintergarten kannst du nun sitzen und die Aussicht genießen. Nun kannst du dir sogar eine kleine Fittessecke einrichten.

- **Du sparst Miete und Heizkosten.** Sachen, für die du keine Verwendung hast, nehmen dir wertvollen Wohnraum weg. Vielleicht merkst du nach dem Aufräumen sogar, dass deine Wohnung viel zu groß für dich ist und ziehst um.
- **Du gibst kein Geld sinnlos aus.** Deine Kaufentscheidungen werden mit jeder Entrümpelungsaktion bewusster. Du holst nicht mehr irgendwelchen Kram ins Haus. Stell dir bei jeder Shoppingtour diese zwei Fragen: „Brauche ich das jetzt wirklich?“, „Brauche ich das noch in drei Jahren?“.
- **Du kaufst dir qualitativhochwertige Dinge.** Dein Bewusstsein dringt in andere Lebensbereiche vor. Du achtest verstärkter auf Qualität, z. B. deiner Lebensmittel.
- **Du fühlst dich in einer nicht so vollgestopften Wohnung viel wohler.** Es gibt mehr Raum zum Atmen und du bist gesünder.
- **Du hast die Hände frei für deine Zukunft.** Gerümpel ist Ballast und bremst dich. Mach dich bereit für neue Leute, Erfahrungen und Chancen in deinem Leben. Wie willst du das alles

aber anpacken, wenn du an schlechten Gedanken, alten Verletzungen und nutzlosen Sachen festhältst? Löse dich. Mach deine Hände frei und umarme das neue Leben!

- **Entrümpeln macht frei!** Mit jedem Sack, mit jedem Karton voll Krempel, der deine Wohnung verlässt, fühlst du dich leichter und von Ballast befreit.

Anhand der Vorteile, die ich dir aufgeführt habe, siehst du, wie wichtig mir dieser Schritt ist.

Unnütze Möbel, alte Sachen und schlechte Gedanken belasten und wirken sich auf andere Bereiche aus. Lebst du in einer Wohnung mit viel zu viel Einrichtungsgegenständen, sind deine Schränke voll? Wundere dich nicht, dass in deinem Kopf Chaos herrscht und du in bestimmten Bereichen stagnierst!

Denk an die Worte meines Freundes Sebastian Kneipp:

„Erst als ich die Seelen der Menschen in Ordnung brachte, konnte ich ihre Leiden heilen!“

Sei gut zu dir. Sei egoistisch und wähle nur das Beste für dich!
Geht es dir gut, wird es auch deiner Familie und Umgebung ebenso gehen. Wie lautet der Spruch?

„Lebe und erfreue dich an den schönen Dingen des Lebens“ oder ähnlich.

Ich sage dir aus vollem Herzen: weniger Dinge zu besitzen, macht dich freier und unbefangener.

Zusammenfassung

Schritt 5 „Räume dein Leben auf“:

- Deine Umgebung spiegelt den Zustand deiner Seele und Gedanken wieder.
- Dort, wo kein Platz ist, kann keine Energie fließen.
- Ballast hält dich in deinen alten Gewohnheiten gefangen.
- Gerümpel kann krank machen.
- Wenige Dinge zu besitzen, macht dich frei und unbefangen.

- Desto geringer dein Besitz ist, desto mehr lebst du.

Einfach jetzt anfangen

Oh, wie habe ich mich auf diese Aufforderung gefreut.

Pack dieses Buch nun weg. Geh zu deinem Kleiderschrank oder Küchenschrank. Lege alles beiseite, was du seit einem Jahr nicht mehr in den Händen hattest.

Beende deine Aktion und entscheide, was du sofort wegschmeißt, in die Altkleidersammlung gibst oder an Freunde verschenkst.

Jetzt! Oder kommt da die Aufschieberitis durch?

Sei kein Aufschieber mehr

Es gibt eine echt fiese "Krankheit". Vielleicht hast du von ihr gehört? Ich bekenne mich zu ihr, war jahrelang betroffen.

Diese Schwäche nennt sich Aufschieberitis.

Eigentlich müsstest du unbedingt mit dem Finanzamt telefonieren, eine Rechnung bezahlen, Hausarbeit abgeben, nachschauen, warum deine Waschmaschine so komische Geräusche macht u.s.w. Aber irgendwie...

Das Ende vom Lied ist: du erhältst Mahnungen, kommst total unter Stress und zahlst unnötiges Geld für Reparaturen, weil du dich nicht rechtzeitig um deinen Besitz (Waschmaschine) gekümmert hast.

Meine Erkenntnis als ehemaliger Betroffener lautet: sei dir deiner Handlungen bewusst! Fängst du eine Aktion an, beende sie auch vollständig und höre nicht mitten drin auf. Erledige Aufgaben sofort. Dein Hirn ist dann frei für neue kreative Gedanken.

Diese „Krankheit“ klaut dir wichtige Lebensenergie. Du willst aber Strahlen. Aus diesem Grunde rate ich dir, kein Aufschieber mehr zu sein.

Irgendwann begegnete mir dieser wunderbare Spruch. Er hängt an meinem Schreibtisch.

„Erfindest du gerade Dinge, um das Wichtige zu vermeiden?“

Sei ehrlich zu dir und verändere Gewohnheiten. Werde ein erfolgreicher Macher mit unendlich positiver Energie. Yeah!!

Fang an Gegenstände, die du für etwas verwendet hast, nach dem Gebrauch sofort wieder an ihren richtigen Platz zu legen. Sei deiner Familie Vorbild, anstatt immer über ihre Unordnung zu nörgeln. Glaube mir, du wirkst ansteckend!!!



Finaler Tipp
für deine ersten Schritte

Vieles könnte ich dir auf deinem Weg noch mitgeben. Jedoch halte ich mich zurück, denn ich möchte dich mitnehmen.

Ich vertraue dir. Du bist mutig, neugierig und wirst die Dinge erkennen, die dir auf deinem Weg helfen werden.

Das größte Hindernis

Einen guten Tipp gebe ich dir noch:

Viele Menschen bremsen sich selber aus. Sie machen sich zu viele Gedanken, grübeln vor sich hin, diskutieren, reden und reden. Sie schieben ihre Vorhaben gedanklich sowie sprachlich von rechts nach links von oben nach unten.

Aber diese Menschen kommen nicht in die Gänge.

Warum nicht?

Weil sie sich selbst im Weg stehen!!! Ihre Überlegungen sind ihr größtes Hindernis.

Vielleicht sind sie auch kleine Weicheier und geben anderen Menschen, ihrer Situation oder weiß der Kuckuck welchem Umstand die Schuld daran, dass sie nicht loslegen, so wenig Geld verdienen, der Job stresst, keine glückliche Partnerschaft haben, zu dick sind und die Kinder nie mithelfen, alles für selbstverständlich halten, sie krank sind, sich wie im Hamsterrad fühlen und überhaupt ja niemand sieht, was sie eigentlich den ganzen Tag leisten!

Oh man! Ich muss durchatmen.

Wäre diesen Leuten bewusst, was sie für eine Macht haben, könnten sie alles erreichen, die erfolgreichsten, schlankesten, aktivsten und glücklichsten Menschen der Welt sein.

Du kannst nicht die anderen mit ihrem Tun verändern. **Du kannst nur dich selbst verändern.** Damit wirkst du positiv auf Mitmenschen und dein ganzes Umfeld. Ich behaupte sogar du veränderst die Welt und machst sie fröhlicher!

Du hast die Macht! (Ist das aus Star Wars?)

Niemand, wirklich niemand kann dir abnehmen, dich in Gang zu setzen. Ganz allein du musst die Schritte selbst gehen. Schmeiß den Motor an!

Dein Weg zum Erfolg

Die Kunst jeden Erfolges ist es, eine Vision (Traum, Vorstellung, Wunsch) zu haben, sich ein Ziel zu setzen, Informationen heranzuholen, einen Plan zu machen und dann Schritt für Schritt voranzugehen. Ich setze auch immer auf Verbündete und Kooperationspartner. Alleine durch die Gegend hopsen macht nämlich auf Dauer keinen Spaß, engt deine Sicht ein und kann sogar zur vorzeitigen Aufgabe eines Vorhabens führen.

Ich mache aus allen meinen Vorhaben immer ein Projekt und denke sogar in ihnen.

Wir hatten u.a. das „Projekt Vorgarten“ Ich erzählte jedem, der es hören wollte (und den anderen auch), meine Vorstellungen, Ideen, angelesenes Wissen und munter so weiter. Du glaubst ja gar nicht,

welch schöne Gespräche sich auf einer eher faden Party so entwickeln. Alle hatten gute Ideen, gaben ihre eigenen Erfahrungen kostenfrei weiter und halfen sogar mit Material oder Muskelkraft.

Selbst als ich den Keller aufräumen wollte, entstand daraus ein Projekt.

Alle Aktionen haben etwas gemeinsam:

1. Vision bzw. Wunsch haben,
2. Ziel formulieren,
3. Informationen beschaffen,
4. Planung (Zeit, Meilensteine, Material, Kosten, Dokumentation),
5. Verbündete / Kooperationspartner,

(Achtung jetzt kommt der entscheidende Knackpunkt, der dich zum Erfolg führt:

Vorhang auf und Trommelwirbel...)

6. **Einfach anfangen:** Schritt für Schritt fröhlich voran

und nach einiger Zeit

7. Optimierung und Nachjustierung.

Übrigens dieses E-Book ist natürlich auch gerade ein Projekt von mir 😊

Bestandsanalyse

Schauen wir mal, was für deinen erfolgreichen Projektstart bereits zur Verfügung steht. Dafür nehmen wir einmal an, du hast den Traum abzunehmen.

Das ist nur ein Beispiel. Du kannst dieses Gedankenspiel auf alle Wünsche übertragen.

Also dein Traum ist es endlich weniger zu wiegen.

1. Meine Vision: Ich will abnehmen.

Das ist sehr allgemein. Deshalb musst du dein Ziel konkret formulieren. Es könnte lauten: in einem Monat wiege ich 5kg weniger. Sinnvoll ist es, kurze Zeitabstände im Blick zu haben (ein, drei oder sechs Monate).

2. Das Ziel: In einem Monat wiege ich ... kg (konkrete Zahl).

Formuliere dein Ziel genauer mit einem exakten Datum. Mit diesem E-Book gebe ich dir 5 wertvolle Schritte in die Hände, mit denen du abnehmen kannst. Blättere einmal nach. Du wirst sie jetzt mit anderen Augen und Denken lesen.

Beschaffe dir weiteres Wissen, in den Bereichen, in denen du mehr erfahren möchtest. Im Zeitalter des Internets ist alles möglich. Natürlich empfehle ich an dieser Stelle auch unseren [Blog](#). Viele Anregungen, Rezepte und Praxisanleitungen warten nur darauf von dir gelesen zu werden. Außerdem findest du Antworten auf Fragen und erkennst, wie einfach es ist, den Alltag neu auszurichten.

3. Du hast dir bereits Informationen beschafft.

Dir sind die 5 Schritte, die dich zum Erfolg führen, bekannt. Mit ihnen erreichst du dein Ziel.

Jetzt planst du dein Vorhaben. Nimm fürs erste ein leeres Blatt Papier. Denk nach und führe ein kurzes Brainstorming durch. Was willst du wann erreichen? Setz dir Meilensteine mit Terminangabe (kleine Zwischenziele). Welches Material benötigst du (eventuell [einen fantastischen Mixer](#))? Was kostet es dich deine Vision zu erreichen? Wie kannst du es finanzieren? Frag Bekannte nach einem Entsafter o.ä. Viele haben Küchengeräte herumstehen, die sie nicht mehr benötigen.

Denk auch an die Dokumentation deines Projektes. Es motiviert, wenn du immer mal Fotos von dir machst oder ein Tagebuch schreibst.

4. Du planst dein Vorhaben.

Führe ein kurzes Brainstorming durch! Nimm ein weißes Blatt und formuliere dein Vorhaben. Schreib es nieder!

An dieser Stelle schau auf Verbündete bzw. Kooperationspartner. Wer könnte dich bei deinem Projekt unterstützen? Hast du einen oder mehrere Bekannte, die ähnlich ticken und gemeinsam mit dir unsere 5 Schritte umsetzen möchten?

Dir fällt spontan niemand ein? Traust du dich nicht so recht jemanden von deinem Wunsch zu erzählen? Denkst du: „Was ist, wenn ich keinen Erfolg habe?“.

Ein lautes Achtung Achtung! Wisch jeden Störgedanken gleich vehement weg. Denk positiv! Und selbst wenn dir Stolpersteine oder fette Hindernisse in den Weg kommen. Pah! Was ist schon das schlimmste, was passieren kann?

Eben!

Wir lernen durch eigene Erfahrungen und noch mehr durch Fehler.

Hab ein Ziel vor Augen und geh planvoll deinen Weg.

Erzähl mit gutem Gewissen und purer Begeisterung aller Welt von deinem Vorhaben. Menschen werden auf dich Acht geben. Sie werden dich beobachten und sie sind deine Motivation!!!

Du bist kein Weichei, das Schuld auf andere schiebt, wartet bis sich etwas verändert und sich dabei mit Süßkram tröstet. Du übernimmst Verantwortung für dich und dein Leben. Du bist mutig, neugierig und willst strahlen.

...und hey Rückschläge steckst du locker weg. Lerne aus ihnen und verfolge dein Ziel fröhlich weiter.

Gerne kannst du natürlich auch mich, Ronny, unsere Kinder und Freunde als Verbündete nehmen. Wir alle verwirklichen unsere Vision. Jeder hat eine und Schritt für Schritt gehen wir munter voran. Also hast du bereits Partner an deiner Seite.

5. Verbündete bzw. Kooperationspartner

Das ist Wunderbar.

Dann kannst du ja

6. Einfach anfangen...

Startschuss! Feuer frei! Lauf los. Wasser marsch!

Was auch immer, aber fang an! Hier und heute! Jetzt!

Egal wie spät es ist. Mach dir einen Tagesplan. Schreibe die wichtigsten Aufgaben, die du **bis 10 Uhr** erledigen willst, auf. Was muss danach noch unternommen werden, um dein Ziel zu erreichen?

„Aber ich geh doch arbeiten. Also morgen Vormittag habe ich keine Zeit.“

Meldet sich das kleine Weichei in Dir?

Willst du etwas wirklich, findest du eine Lösung. Aber wenn du unsicher bist und kein wirkliches Ziel hast, bleibt alles, wie es ist!

Willst du strahlen?

Dann fang an! Beweg dich und dein Hirn! Erledige wichtige Dinge sofort. Beende deine Aktionen.

Bevor ich mich vorerst von dir verabschiede (ich bin mir aber sicher, dass wir uns wieder begegnen), stelle ich dir eine meiner Verbündeten vor. Denn...

wir lernen am schnellsten und nachhaltigsten durch eigene Erfahrungen und durch Nachahmung. Beobachte andere Menschen, probiere selbst aus und übe kontinuierlich. So habe ich beispielsweise das Nähen von meiner Mutter gelernt.

Beobachte andere

Aus diesem Grund erhältst du nun nach all den theoretischen Schritten und vielem Input noch eine praktische Erfahrung von einer Frau, die auch die fünf Schritte gegangen ist.

Ich stelle dir Simone vor. Sie ist 50 Jahre alt, Single und Angestellte einer großen Firma.

Ihren Alltag stellte sie über Jahre komplett um. Ich habe sie rückblickend zu ihrer Entwicklung und Veränderung befragt.

Lies dir das Interview durch. Vielleicht findest du Parallelen zu deinem Leben.

Was war eigentlich der Grund oder Auslöser für deinen Weg?

Einen richtigen Auslöser gab es meines Wissens nach nicht. Ich habe einfach immer angefangen etwas auszuprobieren.

Dabei haben mir natürlich die Besuche bei euch so ungemein geholfen. Unsere Gespräche und zu sehen, wie es euch besser und besser geht, brachten mich zum Umdenken.

Probleme hatte ich – ja klar. Nicht nur psychische, sondern auch physische. Ich hatte Schwierigkeiten mit meinen großen Schwestern, die mich noch als die „Kleine“ betrachten und danach handeln. Oder die Probleme mit meinem kleinen Sohn (mittlerweile 25 Jahre alt). Er hatte keinen Job oder nur ganz kurz, wohnte immer noch zu Hause

Dazu kamen meine physischen Probleme wie Hautprobleme, Asthma, Bandscheibenvorfälle, Rückenschmerzen und Übergewicht.

Was war dein Wunsch?

Ich wollte Übergewicht loswerden, keine Hautprobleme mehr haben und nicht wieder in Depressionen verfallen. Einfach wieder mehr Leben in mein Dasein bringen.

Ja, das war damals mein Wunsch.

Jetzt wünsche ich mir ein langes glückliches Leben.

Warum hast du angefangen?

Heute kann ich das gar nicht mehr genau sagen, wie ich den Weg gefunden habe. Während der Besuche bei euch und von dem was ihr mir aus eurem Leben berichtet habt, habe ich Dinge aufgeschnappt, die ich einfach mal ausprobieren wollte.

Ich bin jemand, der durch Zugucken und Zuhören zum Tun animiert wird. Mir hat eure Einfachheit gefallen, der Umgang mit Menschen und mit euren Kindern.

Es war immer alles so einfach. Ich wusste nie warum, bis ich anfang aufmerksam zuzuhören, zu beobachten, eigene Schlüsse zu ziehen und es für mich zu übernehmen.

Wie hast du dich auf dem Weg gemacht?

Ronny hat mich eines Tages zu seinem Wasserlieferanten nach Berlin mitgenommen. Ich habe nur aufmerksam zugehört und immer wieder gestaunt. Später führ ich zu einem Seminar von seinem Ausbilder Dierk Hüllenhagen (Gesundheitspraktiker) mit.

Ich habe so viel Wissenswertes, Neues über den Körper und seine Funktionen gelernt, wo ich anschließend dachte. Oft dachte ich: „Alles was du bisher wusstest ist entweder kompletter Blödsinn oder Dierk erzählt das alles, damit du etwas bei ihm kaufst.“

Als erstes habe ich dann mit sauberem Wasser angefangen. Für eine eigene Filteranlage fehlte mir das Geld. So habe ich mir regel-

mäßig welches schicken lassen. Dazu kam ein neuer [Wasserkocher aus Glas](#) – ich glaube, das war vor ca. 4 Jahren

In ihm benutze ich nur das saubere Wasser – er sieht aus wie neu. Das ist für mich, glaube ich, der tatsächliche Auslöser gewesen, etwas zu verändern. Ich nehme keinen Kalk, Dreck und keine Abfallprodukte aus dem „Trinkwasser“ mehr zu mir. Toll!

Ich habe weitere Dinge ausprobiert, von denen ihr mir berichtet habt.

Damals – vor ca. 4-5 Jahren ahnte ich noch nicht, auf welchen Weg ich mich begeben sollte. Er war voller Hindernisse, Rückschläge und Aufgaben geprägt.

ABER: die mal größeren und mal winzig kleinen Fortschritte, die ich heute aus einem ganz anderen Blickwinkel sehe, haben mich NIE aufgeben lassen.

Welche Erfahrungen hast du mit deiner Ernährung gemacht?

Durch die Umstellung auf lakto-vegetarische Kost und basische Bäder wurden meine Hautprobleme zunächst schlimmer. Ich war verzweifelt und griff wieder auf „ärztliche Hilfe“ zurück. Heute weiß ich, dass ich zu schnell, zu viel wollte! 45 Jahre falsche Ernährung, immer wieder Antibiotika etc. lassen sich nun mal nicht so schnell „beseitigen“.

Das meine ich mit den winzig kleinen und langsamen Erfolgen.

Ich habe angefangen bis zum Mittag Obst zu essen und auch mal ganze Fastentage eingelegt. Manchmal ist mir das nur einmal in der Woche gelungen. Aber hej – einfach anfangen!

Immer mehr stellte ich auf vegetarische Kost um. Außerdem aß ich weniger – klingt komisch war aber einfach. Ich war noch nie ein Frühstückesser und konnte mit der „königlichen Mahlzeit“ nur wenig anfangen. Wie gut, dass ich jetzt weiß, warum das so ist.

Ich genieße heute gern in geselliger Runde ein herkömmliches Mal, ein Glas Wein oder im Urlaub auch mal ein ausgiebiges Schlemmen sämtlicher Eissorten oder anderer Leckereien. Die Erfahrungen aus den letzten Jahren zeigen allerdings, dass meine Organe damit gar nicht mehr umgehen können. Mein Körper wehrt sich mit Völlegefühl und einem unangenehmen Druck des Darmes nach dem Essen. Wahrscheinlich will er alles so schnell wie möglich wieder loswerden.

Zurzeit bin ich auf dem Weg zu einer roh-veganen Kost, der zwar langsam ist, aber zu mir und meinem Selbst passt.

Ich vergebe mir nichts, genieße alles, was ich will. Aber ich weiß um das, was in meinem Inneren damit passiert!!

Wie schnell hast du dein Leben umgestellt?

Sagen kann ich, dass es bei mir keinen Hau-Ruck-Prozess der kompletten Umstellung gab. Dieser war und ist immer noch schlei-

chend. Ich probiere aus, falle zurück, fange erneut an, merke plötzlich kleine Veränderungen, ziehe daraus meine Schlüsse und mache weiter.

Irgendwann habe ich meine Arztbesuche drastisch reduziert. Ich habe gegen die „Regeln der Vernunft“ alle Tabletten entsorgt.

Jedes Wehwechen bekomme ich mittlerweile allein in den Griff. Ich faste, trinke sauberes Wasser und gebe dem Körper Zeit zum Regenerieren und heilen.

Mittlerweile gehe ich viel spazieren oder walken, je nach Tages- und Jahreszeit – aber mindestens eine Stunde täglich. Sollte ich es mal nicht schaffen, na dann hole ich es eben am nächsten Tag nach.

Seit gut einem Monat laufe ich barfuß. Auch hier sind es die ganz kleinen positiven Erlebnisse, die man damit haben kann: aufmerksamer und bewusster durchs Leben zu geben, die Natur und Stadt mit all ihren Facetten zu spüren. Ich gehe aufrechter und wirke dadurch meinem Rundrücken entgegen.

Was war deine beste Erfahrung bisher?

Wenn ich heute noch von einer meiner besten Entscheidungen berichten darf, dann ist es dass, dass ich mit meinem Umzug in eine neue kleinere Wohnung zwar einen Kühlschrank aber keinen Herd mitgenommen habe!

Der Kühlschrank ist zwar auch mehr leer als voll, aber einen Herd habe ich seit dem nicht vermisst.

Ich habe mich für den Kauf eines Thermomixes entschieden. Er ist unentbehrlich für mich, denn er bietet zur Herstellung von Smoothies, Dips, Suppen, Süßigkeiten, Eis, Torten..... ein unendliches Repertoire.

Ich bin so unendlich froh, dass ich euch getroffen habe, dass wir uns gemeinsam auf den Weg gemacht haben – egal wann, egal wie lange – für mich zählen auch die kleinen Erfolge – einfach anfangen!!

Hast du noch ein Ziel?

Ja. Ich tue nur noch Dinge, die mich auf meinem Weg weiterbringen, die mich glücklich machen und mir gut tun. Ich will mich täglich frei fühlen und mich unabhängig für mein eigenes Glück entscheiden.

Was hat sich durch die fünf Schritte für dich geändert?

Sehr viel! Ich könnte fast sagen alles. Ich zähle mal ein paar Dinge auf:

- Meine Sicht auf die Dinge.
- Ich gehe viel bewusster durchs Leben.
- Ich achte auf mich und das, was ich zu mir nehme.
- Meine Hautprobleme sind fast vollständig weg.
- Keine Rückbeschwerden oder Bandscheibenprobleme quälen mich.

- Ich liebe das Leben.
- Ich reinige nicht nur meinen Körper, sondern auch meinen Geist.
- Ich fühle mich einfach wohl.

Was wolltest du mir noch unbedingt sagen?

Es war die beste Entscheidung meines Lebens, nach dem Leitspruch „Einfach anfangen – und etwas verändern“ zu handeln.

Ich achte auf meine Ernährung und es geht mir immer besser. Ich habe festgestellt, desto weniger Nahrung ich zu mir nehme, desto klarer, leichter, fitter bewusster und viel konzentrierter fühle ich mich.

Ich bin mit mir und bei mir, habe eine positivere Ausstrahlung, fühle mich glücklich, mit dem, was ich tue, wie ich es tue und warum ich es tue.

Ich gehe viel entspannter mit meinen Schwestern um und kann sie so sein lassen, wie sie sind. Ich kann loslassen. Nicht nur Gerümpel und Zeug, sondern auch negative Gedanken.

Ich habe meinen kleinen Sohn „gehenlassen“, er lebt sein Leben mit einer kleinen Familie und ich freue mich, wenn sie zu Besuch kommen.

Ich bin auf dem Weg. Immer, wenn ich davon abkomme – dann heißt meine Lösung: **Einfach wieder anfangen!**





Zum Schluss

Mein lieber mutiger Leser, dieses Buch habe ich nur für dich geschrieben. Ich möchte, dass du anfängst zu strahlen und die gesamten Facetten deines wunderbaren Lebens genießt.

Alles was du dafür benötigst, hat dir die Natur schon gegeben.

Mit den fünf Schritten fängst du an, sie auch zu gebrauchen.

Ronny und ich haben uns vor einigen Jahren aufgemacht. Wir fühlen Wärme, Liebe und Dankbarkeit in uns.

Wir ziehen Leute an, die so denken, wie wir, im Wandel sind und ihre vollen Potentiale entfalten wollen. Menschen wie du!

Alle befinden wir uns auf einem ganz persönlichen Weg. Mit Simone, Ronny, unseren zwei Kindern und mir kennst du bereits fünf Personen, die jeden Tag aufs Neue pure Gesundheit, Abenteuerlust und das Gesetz der Anziehung genießen (Denke positiv und du wirst Positives erleben.).

Lass dich von uns mitreißen und geh deinen Weg. Du setzt damit so unendlich viel Energie frei, die dein Dasein noch wertvoller werden lässt und dich begeistern wird.

Mach dich auf und folge den fünf Schritten:

- nutze die erste Stunde deines Tages,
- schalte die Nachrichten ab,
- esse Obst bis zum Mittag,
- hole dir die Kneipp-Lehre in dein Leben und
- räume auf.

Mit dem ersten Schritt, werden dir Menschen begegnen, die auch auf ihrem Weg sind. Du wirst sie sehen! Lass dich von ihnen inspirieren. Unterstützt euch gegenseitig.

Nutze die Möglichkeiten, die das Internet bietet. Auf Facebook gibt es tolle Gruppen. Hier findest du Gleichgesinnte quasi rund um die Uhr.

Bringe dein „Ich“, dein Inneres, zum Strahlen. Werde attraktiver, anziehender und abenteuerlustiger. Wandle dich zu dem Menschen, der du gerne sein möchtest und der deine Freunde gern wären. Zeige ihnen, dass das Leben voller Glück, Liebe und Begeisterung sein kann. Empfehle Ihnen dieses E-Book.

Vielleicht machen sich deine Freunde und Bekannte auch auf und wählen Veränderung statt Jammerei, Tatendrang statt Trübsinn und tiefes Vertrauen statt Angst.

Jeder geht in seinem persönlichen Tempo mit ganz eigenen Erfahrungen. Doch wir alle können mit unserer Lebensfreude, unserer positiven Sichtweise und unseren Erfolgen andere Menschen mitziehen und die Welt fröhlicher machen.

Du hast die Macht! Nutze sie und wähle nur das Beste für dich.

Jetzt Einfach anfangen!



**Rezepte
für dein Strahlen**

Roh vegane Rezepte bringen deinen gesamten Körper und Geist zum Strahlen. Du bist, was du isst 😊

Bereite Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigen Zutaten zu. Wähle nur das Beste für dich! Verwende Obst und Gemüse in Bioqualität. Achte bei weiteren Zutaten auf so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel.

Zum Süßen nutze ich oft Agavendicksaft. Er kann durch Honig, [Xylit](#), Mus aus [Datteln](#) oder ein anderes natürliches Süßungsmittel ersetzt werden.

[Mandelpüree](#) ist unsere Geheimwaffe für den lieblichen Geschmack von Speisen. [Flohsamenschalen](#) und Chia-Samen sind sogenannte Superfoods, die wegen ihrem hohen Gehalt an Nährstoffen unter Veganern und Rohköstlern sehr geschätzt werden.

Mit Cashewkernen, Mandeln und Datteln „bauen“ wir leckere gesunde Süßspeisen. Aber schau selbst und probiere aus!

Wir bestellen unsere Lebensmittel meist bei [roh.24](#) oder [prohviant](#).

Leg los mit...

| | |
|----------------------------|-----|
| Smoothies & Shakes | 189 |
| Bananen-Shake | 190 |
| Gurken-Smoothie | 191 |
| Roter Beeren-Smoothie | 192 |
| Vitamin C – Bombe | 193 |
| Sellerie – Smoothie | 194 |
| Brennnessel – Smoothie | 195 |
| Fruchtshake mit Vogelmiere | 196 |
| Rote Beete Saft | 197 |
| | |
| Obst mal anders | 198 |
| Birnen-Chia-Pudding | 199 |
| Schokoladenpudding | 200 |
| Erdbeersalat | 201 |
| Johannisbeer-Süßspeise | 202 |

| | |
|------------------------------|------------|
| Griesbrei mit Heidelbeeren | 203 |
| Hauptmahlzeiten | 204 |
| Bunter Rucola-Salat | 205 |
| Zucchini-Salat mit Quinoa | 206 |
| Wildreis-Salat | 207 |
| Cashew-Frischkäse mit Tamari | 208 |
| Rote Beete Salat | 209 |
| Brokkoli zum Dippen | 210 |
| Gurken-Wraps | 211 |
| Linsentürmchen mit Avocado | 212 |
| Pommes mit Ketchup | 213 |
| fRoher Süßkartoffelauflauf | 214 |
| Nudelsalat asiatischer Art | 215 |
| Gefüllte Champions | 216 |
| Kalte Tomatensuppe | 217 |
| Zucchini-Pasta | 218 |
| Grüner Teller | 219 |

| | |
|------------------------------------|------------|
| Sonnenblumen-Giersch-Pesto | 220 |
| Eis geht immer | 221 |
| Bananeneis mit Kiwi | 222 |
| Früchtebecher | 223 |
| Das 5 Minuten Eis | 224 |
| Sonntags-Eis | 225 |
| Stracciatella-Eis mit Wildkräutern | 226 |
| Süßes für die Seele | 227 |
| Schnelle Apfeltarte | 228 |
| Schokoladenkuchen mit Kokos | 230 |
| Liebste Brownies | 231 |
| Saftiges Schoko-Pflaumen-Dessert | 232 |
| Obstplatte | 234 |
| Himbeer-Käsekuchen | 235 |
| Herzpralinen | 237 |
| Total einfache Schokolade | 239 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Getränke für dich und deine Gäste | 240 |
| Mandelmilch | 241 |
| Liebster Kakao | 242 |
| Cremiger Capuccino | 243 |
| Kräuterlimonade | 244 |



Smoothies und Shakes

Bananen-Shake

2 reife Bananen

600 ml Wasser

Eine Handvoll Löwenzahn oder Kräuter der Saison

Alles zusammen in den Mixer geben, gut pürieren und nach ca. 1,5 Minuten ausschalten.

Der Shake ist jetzt schön schaumig und trinkfertig.



Gurken-Smoothie



½ Gurke

1 Salat (z. B. Lollo Rosso, Feld-, Kopf- oder Römersalat)

½ Bund Petersilie oder Wildkräuter der Saison

½ l Wasser

Wenn du es etwas lieblicher magst, füge noch einen süßen Apfel hinzu.

Die Zutaten in den Mixer geben und gut pürieren.

Experimentiere mit Wildkräutern in deinen Smoothies. Sei kreativ. Sie haben viel mehr Nährstoffe als angebauter Salat.

Roter Beeren-Smoothie

200 g rote Beeren der Saison (Erdbeeren oder Himbeeren)

50 g Heidel- oder blaue Johannisbeeren

1 großer Apfel

600 ml Wasser

Eine Handvoll Kräuter der Saison (Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Gänseblümchen)

Alles zusammen in den Mixer geben, gut pürieren und gegebenenfalls noch etwas Wasser extra hinzufügen.

Ich liebe diesen Smoothie auch als kleinen Snack für unterwegs, dann im Marmeladenglas abgefüllt.



Vitamin C – Bombe



2 Kiwis

2 Äpfel

Eine Handvoll Beeren der Saison (Erd- oder Brombeeren)

5 Spitzen Brennnessel

600 ml Wasser (mehr oder weniger, je nach Belieben)

Die Rispenstände und die Blätter der Brennnessel sind wahre Vitamin C – Bomben. Spüle diese kurz ab oder lege sie am besten gleich so in den Mixer.

Alles miteinander gut pürieren und die Wirkung genießen.

Ich löffel es auch sehr gerne und lasse mir ein paar Beeren als Topping bzw. für die Dekoration übrig (ähnlich wie beim Beeren-Smoothie).

Sellerie-Smoothie



½ Salatgurke

1 Selleriestange (und eine eventuell so zum Knappen)

2 Handvoll Wildkräuter der Saison (z.B. Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere)

½ l Wasser

Alles in den Mixer legen und gut pürieren.

Solltest du den Smoothie flüssiger wollen, fülle einfach weiteres Wasser hinein.

Brennnessel-Smoothie



2 Handvoll Brennnessel

2 Bananen

½ Zitrone

500 ml Wasser

2 entsteinte und eingeweichte Datteln

Du merkst, ich mag Brennnessel. Mehr Vitamin C geht wirklich nicht.

Auch hier gibst du wieder alles in den Mixer und pürierst es gut.

Fruchtshake mit Vogelmiere



1 Handvoll Vogelmiere (gerne ein wenig mehr)

½ Salatgurke

1 Apfel mit Kerngehäuse

½ Banane für den weichen Geschmack

200 ml Wasser

Alles in den Mixer geben.

In den Apfelkernen befinden sich wichtige Nährstoffe. Deshalb solltest du sie hinzufügen. Anschließend das Ganze ordentlich pürieren.

Rote Beete Saft



1 kleine Rote Beete (ruhig mit Blättern)

1-2 Stangen Sellerie

2 mittlere Äpfel

Obst und Gemüse waschen. Rote Beete schälen (geht aber auch mit Schale). Alle Zutaten in Stücke schneiden. In den Entsafter geben und sofort trinken.

Du kannst den Saft auch als Smoothie (mit Wasser) zubereiten. Anstatt der Äpfel verwende z. B. Karotten. Er ist dann allerdings weniger süß. Zusätzlich gebe ich in den Entsafter oft noch Kräuter der Saison, wie Petersilie, Löwenzahn oder Brennnessel hinzu. Im Winter empfehle ich dir einen Teelöffel Weizengraspulver.



Obst mal anders

Birnen-Chia-Pudding



4 Birnen

2 EL Agavendicksaft (muss nicht unbedingt sein)

2 EL Chia-Samen

Eventuell Flohsamenschalen zum Nachdicken

Den Chia-Samen in ein Glas geben und mit etwas Wasser auffüllen.
20 Minuten stehen lassen.

Dann die eingeweichten Samen und die restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Etwas Birne für die Dekoration aufheben.

Magst du den Pudding fester, gib einen Esslöffel Flohsamenschalen hinzu, rühr um und warte kurz.

Schokoladenpudding

4 reife Bananen

1 EL Bio [Mandelpüree](#)

1 EL Agavendicksaft (oder mehr, je nach Belieben)

2 entsteinte Datteln (vorher einweichen)

50 ml Wasser

45 g rohes Kakaopulver

5 g kleine Schokoladenstückchen

Alle Zutaten in einen Mixer geben und kurz durchmengen.

Hübsch anrichten und genießen.



Erdbeersalat



250 g frische Erdbeeren

2 Handvoll junge Brennnesselblätter

1 TL Agavendicksaft

Die Früchte waschen und vierteln. Brennnessel gegebenenfalls abspülen und kleinschneiden.

Anschließend alles zusammen mit dem Agavendicksaft in einer Schüssel umrühren.

Der Salat eignet sich auch herrlich als Beilage zu Eis oder Griesbrei.

Johannisbeer – Süßspeise

100 g eingeweichte Cashewkerne (mindestens 2 Stunden)

2 EL eingeweichte Flohsamenschalen

4 EL Agavendicksaft (je nach Süße ggf. auch mehr)

ca. 200 g Johannisbeeren, 2 Minzblätter

Wasser zum Verdünnen der Masse nach Belieben

Mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung die Cashewkerne in Wasser einweichen. Die Flohsamenschalen mit 250 ml Wasser in einem Glas vermengen und stehen lassen.

Alle Kerne abspülen und mixen. Anschließend mit Flohsamenschalen, Agavendicksaft und Johannisbeeren pürieren. Nach Gefühl und Belieben die Masse mit Wasser verdünnen. Mit Beeren der Saison und Minze dekorieren.



Griesbrei mit Heidelbeeren

100 g eingeweichte Cashewkerne (mindestens 2 Stunden)

2 EL eingeweichte Flohsamenschalen

2 EL Agavendicksaft

ca. 150 g Heidelbeeren

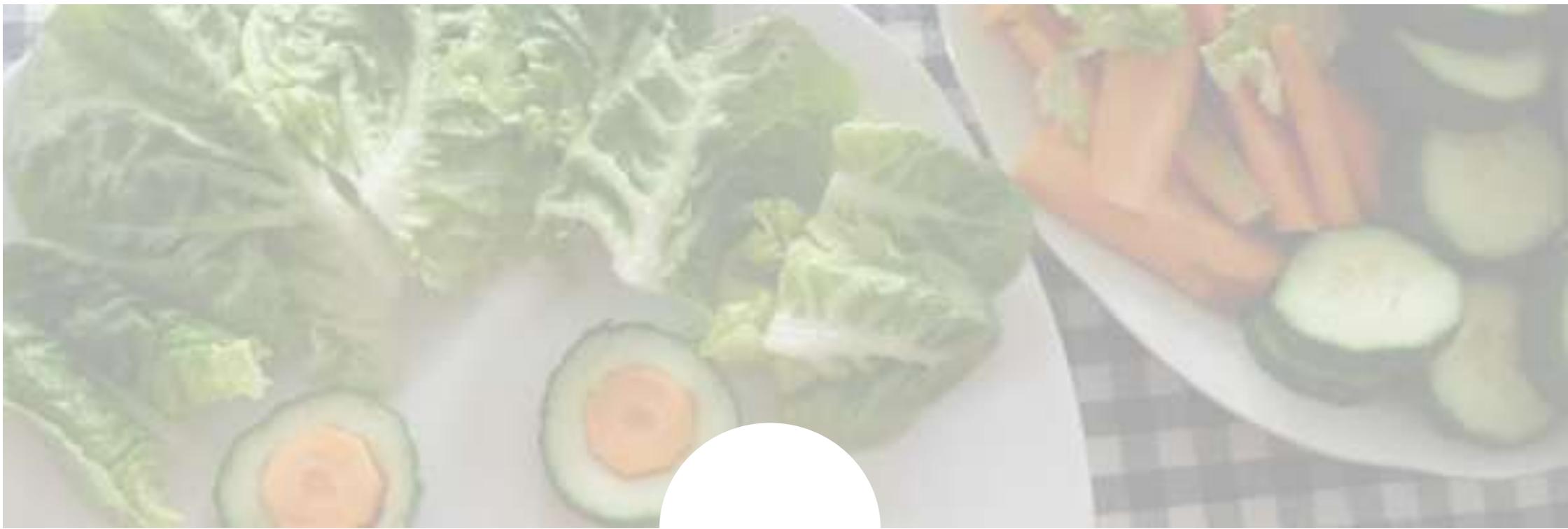
Wasser zum Verdünnen der Masse nach Belieben

Die Cashewkerne mindestens 2 Stunden vor der Zubereitung in Wasser einweichen. Die Flohsamenschalen mit 250 ml Wasser in einem Glas vermengen und stehen lassen.

Die Kerne abspülen und mit den Flohsamenschalen sowie den Agavendicksaft pürieren.

Nach Gefühl und Belieben die Masse mit Wasser verdünnen. Noch einmal gut mixen. Hübsch anrichten. Fertig!





Hauptmahlzeiten

Bunter Rucola-Salat

Salat:

50 g Rucola

2 Tomaten

Blüten der Saison, z. B. Ackerveilchen

Säubern und auf einem Teller anrichten.

Für die Salatcreme:

2 Tomaten

½ Avocado

1 Handvoll Petersilie mit etwas Wasser pürieren.

Wenn du magst, würze nach Belieben mit Salz und Co.



Zucchini-Salat mit Quinoa

2 kleine gehobelte Zucchini

100 g gekeimter [Quinoa](#)

Für das Dressing

½ Avocado, 1 Tomate, 2 getrocknete und eingeweichte Tomaten mit 2 EL Olivenöl und etwas Kräuter pürieren

Ich gebe das Dressing immer nur leicht über den Salat.

Quinoa stammt aus Südamerika. Die Samen sind sehr eiweißhaltig und glutenfrei. Du weichst sie einfach einen Tag lang in Wasser ein. Anschließend spülst du sie 2 oder 3 Tage lang morgens und abends mit Wasser ab. Es bilden sich kleine Sprossen. Lass sie nicht zu lang werden, sonst schmecken sie bitter.



Wildreis-Salat

100 g eingeweichter [Echter Wildreis](#)

2 EL eingeweichte Cashewkerne (mindestens 2 Stunden)

1 gelbe Paprika sowie $\frac{1}{2}$ Avocado und etwas Wasser

Wildpflanzen und Kräuter der Saison (Löwenzahn, Brennnessel, Petersilie)

Nach Belieben mit Tamari, Salz, Curry und Knoblauch würzen.

Den eingeweichten Wildreis noch einmal mit Wasser durchspülen, abtropfen lassen und mit der kleingeschnittenen Paprika in eine Schüssel geben.

Die anderen Zutaten im Mixer zu einer würzigen Creme pürieren. Diese mit dem Wildreis und der Paprika in der Schüssel vermengen.



Cashew-Frischkäse mit Tamari

150 g Cashewkerne (mindestens 2 Stunden eingeweicht)

50 ml Wasser, 1 EL Zitrone

Kräuter der Saison (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

2-3 EL [Tamari](#)

Zusätzlich nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Die Cashewkerne am besten über Nacht einweichen. Sie sind so besser verdaulich. Danach abspülen und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer zu einer feinen Creme verarbeiten.

Dieser Frischkäse schmeckt wunderbar auf Gurkenscheiben, zu Crackern oder Gemüsesticks.



Rote Beete Salat



250 g Rote Beete

250 g Äpfel

Ingwer (3 cm dick)

¼ Avocado

Alles grob im Mixer pürieren und anschließend servieren.

Dieser Salat wärmt dich durch die Zugabe von Ingwer.

Brokkoli zum Dippen



1 Brokkoli waschen und in Röschen schneiden bzw. abbrechen

Für den Dip:

5 frische Tomaten

2 Händevoll Rucola

1 rote Paprika

Im Mixer pürieren und in eine Schüssel umfüllen.

Diese Mahlzeit liebe ich mit den Händen zu essen. Ich nehme die Brokoliröschen einzeln und tunke sie in den Dipp. Das ist auch ein super Rezept für unterwegs.

Gurken-Wraps

1 Salatgurke

½ rotblättriger Salat, z. B. Lollo rosso,

Cashew-Frischkäse (siehe S. 208) als Streichbelag:

150 g Cashewkerne (mindestens 2 Stunden eingeweicht)

50 ml Wasser, 1 EL Zitrone, Kräuter der Saison, 2-3 EL Tamari, ordentlich alles mit Salz, Pfeffer und ¼ Knoblauchzehe würzen.

Salatgurke mit einem Gemüseschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Sie auslegen und dünn mit Fischkäse bestreichen. Darauf einzelne Salatblätter verteilen. Ggf. noch einmal mit Käse nacharbeiten. Vorsichtig einrollen und vor der hungrigen Meute beschützen. Das Rezept ergibt ungefähr 5 Wraps.



Linsentürmchen mit Avocado



100 g gekeimte Linsen

1 Avocado

1 rote Paprika

2 eingeweichte Datteln

1 Handvoll Rucola

1 EL Tamari, Salz und Gewürze nach Belieben

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend 2 bis 4 Tage stehen lassen. Morgens und abends mit Wasser abspülen bis sich Sprossen gebildet haben.

Alle Zutaten in den Mixer geben und grob pürieren. Ich mag es, wenn bei diesem Gericht die Bestandteile noch zu erkennen sind.

Mit einem [Dessert- bzw. Speisering](#) ein Türmchen „bauen“.

Pommes mit Ketchup

2 Kohlrabis in Streifen schneiden und in eine Schüssel füllen.

Kurkumapulver, Curry, Paprikagewürz dazu geben und gut durchschütteln. Die Pommes haben jetzt die typische Färbung.

Statt Kohlrabi kannst du auch Süßkartoffeln verwenden.

Ketchup:

5 getrocknete Tomaten (mindestens 2 Stunden eingeweicht)

3 frische Tomaten

Schuss Olivenöl

Anreichern mit z. B. Majoran, Basilikum, Thymian, Petersilie

Frische Tomaten, Olivenöl und Kräuter mixen. Getrocknete Tomaten im Ganzen dazugeben und einige Zeit weichen lassen. Erst dann pürieren.





fRoher Süßkartoffelauflauf

2 Süßkartoffeln

2 Handvoll grüner Salat (z. B. Spinat oder Rucola)

Für die Sauce:

50 g getrocknete Tomaten

4 frische Tomaten

ca. 150 ml Wasser

2 EL [geschälte Hanfsamen](#)

Frische oder getrocknete Kräuter nach Belieben

Die Süßkartoffeln mit einem Gemüseschäler in Streifen schneiden. Diese mit dem Salat in einer Auflaufform vermengen.

Alle Zutaten für die Sauce miteinander pürieren und gut mit den Süßkartoffelstreifen und Spinat vermischen. Mit ein wenig Hanfsamen dekorieren. Fertig :)

Nudelsalat asiatischer Art



2 – 3 mittlere Zucchini

Mit einem Gemüse- oder Spiralschneider in dünne Streifen schneiden. Ich verwende [diesen](#) sehr gern.

Für die Sauce:

1 Avocado, 1 Paprika und 2 getrocknete, eingeweichte Tomaten

Alles pürieren. Vielleicht gibst du noch einen Schluck Wasser hinzu. Je nachdem wie flüssig du sie magst.

Anschließend nach Belieben mit Curry, Knoblauch, Paprika, Zwiebel und Kräutern der Saison würzen. Es kann ruhig ein wenig schärfer sein.

Ich esse dieses Gericht am liebsten mit Stäbchen.

Gefüllte Champions



500 g frische Champions

säubern und die Stiele grob herauschneiden.

Für die Füllung:

5 getrocknete Tomaten (mindestens 2 Stunden einweichen)

¼ Avocado, ½ kleine Zwiebel,

Knoblauchzehe nach Belieben sowie 2 EL Tamari-Soße,

frische Kräuter, z. B. Basilikum oder Petersilie

Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend in die Champions füllen.

Dieses Rezept eignet sich super als Finger-Food auf jeder Party!

Kalte Tomatensuppe (für 2 - 4 Personen)

10 mittlere Tomaten, 6 kleine bis mittlere Möhren

1 rote Paprika, 1 Avocado

5 getrocknete Tomaten (mindestens 2 Stunden einweichen)

2 EL Chia-Samen (quellen lassen in einer kleinen Tasse mit Wasser)

2 Datteln (nach Belieben, wenn du es etwas süßer magst)

Petersilie als Dekoration

Möhren schälen und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben. Das Ganze sehr gut pürieren und mit Wasser bis auf die gewünschte Konsistenz verdünnen. Ich es immer etwas dickflüssiger.

Petersilie kleinschneiden. Suppe auf einen Teller geben und garnieren.



Zucchini-Pasta



70 g eingeweichte Mandeln (mindestens 4 Stunden)

2 Tomaten

1 rote Paprika

Gewürze, wie Basilikum und Oregano nach Belieben

2 mittelgroße Zucchini

Die Mandeln, nach der Einweichzeit, in einem Mixer fein mahlen. Anschließend die restlichen kleingeschnittenen Zutaten beifügen und alles zu einer Sauce pürieren.

Für die Pasta die Zucchini waschen und mit Hilfe eines Gemüseschälers Streifen abziehen. Diese auf einen Teller geben und das Pürierte darüber gießen.

Tipp:

Wenn du magst, kannst du dem Ganzen natürlich noch mehr Würze verleihen durch Salz, Pfeffer oder Tamari-Sojasauce.

Grüner Teller



1 Salatherz und Petersilie

1 gelbe oder grüne Paprika

1 Avocado

100 g gekeimte Mungbohnen

¼ Gurke zum Garnieren

Den Salat mit Paprika, Petersilie und Avocado in den Mixer geben. Du kannst feiner oder grober zubereiten, wie du es möchtest. Würze bitte mit Salz und anderem nach Belieben.

Anschließend füllst du die Masse in einen Servierring auf deinen Teller.

Die Sprossen und die Gurke sind bei dieser Hauptmahlzeit fröhliches Beiwerk.

Sonnenblumen-Giersch-Pesto

60 g eingeweichte Sonnenblumenkerne (ca. 8 Stunden)

7 EL Giersch, klein geschnitten

1 EL [Apfelessig](#)

Salz (1TL), Pfeffer (1 TL) und Muskat (1 Prise) nach Belieben

etwas Oliven- oder Hanföl

Die Sonnenblumenkerne vor der Zubereitung am besten über Nacht zur besseren Verträglichkeit in Wasser quellen lassen.

Junge und zarte Gierschblätter ernten, kurz waschen, klein schneiden oder hacken. Die vorbereiteten Sonnenblumenkerne mit einem Teil des Einweichwassers und mit dem Apfelessig pürieren. Den Giersch, die Gewürze und das Öl hinzufügen und die ganze Masse zu einem Pesto verarbeiten (ggf. etwas Wasser hinzufügen).





Eis geht immer

Bananeneis mit Kiwi



2 gefrorene Bananen

1 halbe frische Banane

2 frische Kiwis

1 Kiwi als Topping bzw. für die Dekoration aufheben.

Alle anderen Zutaten in den Mixer geben.

So lange pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist.

Mit der Kiwi dekorieren und gleich verzehren.

Ich liebe Bananeneis!

Früchtebecher



2 gefrorene Bananen

200 g frische Erdbeeren

Beeren und Blätter als Dekoration

Gefrorene, kleingeschnittene Bananen mit den frischen Erdbeeren im Mixer durchmengen. So lange pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist.

Das Eis mit Beeren der Saison dekorieren und genießen.

Natürlich kannst du dieses Rezept je nach Saison abwandeln und andere Früchte, wie Brombeeren oder Kirschen, verwenden.

Das 5 Minuten Wassereis

Dieses Eis weckt die Experimentierfreude bei Kindern und Erwachsenen. Unser Sohn kreiert hier die wildesten Kombinationen.

Als Zutaten eignen sich saftige Früchte, wie Melone, Kiwi, Pfirsich und natürlich unsere heimischen Sorten (Kirsche, Erdbeere).

Du gibst das Obst deiner Wahl einzeln in einen Mixer, pürierst sie gut und füllst sie anschließend in den Eisbehälter oder alten Joghurtbecher.

Zum Schluss einen Holzstab oder ähnliches in die Masse stecken und ab damit für mindestens 2 Stunden in den Tiefkühler.

Als Extra kannst du dem Eis auch Kokosmus und Schokoladenstückchen hinzufügen. Sei einfach kreativ.



Sonntags-Eis



Salat:

250 g frische Erdbeeren

2 Handvoll junge Brennnesselblätter

1 TL Agavendicksaft

Erdbeeren waschen und vierteln. Brennnessel kleinschneiden. Zusammen mit dem Agavendicksaft in einer Schüssel umrühren.

Eis:

4 gefrorene und 2 frische Bananen

Die Bananen im Mixer pürieren bis sie cremig sind. Auf einen Teller mit dem Salat anrichten sofort servieren.

Stracciatella-Eis mit Wildkräutern

2 gefrorene Bananen

1 frische Banane

Eine Handvoll Löwenzahn oder Sauerampfer

14 pure Kakaobohnen

Kakaobohnen im Mixer grob mahlen. Restliche Zutaten dazugeben und ordentlich pürieren bis eine cremige Masse entstanden ist.

Tipp:

Durch die Zugabe von Wildkräutern hat dieses gesunde rohe Eis noch mehr Nährstoffe. Außerdem machen dich grüne Blätter länger satt!





Süßes für die Seele

Schnelle Apfeltarte



Zutaten Boden:

180 g eingeweichte Walnüsse (oder Nüsse deiner Wahl, auch Sorten mischen)

120 g Datteln,

2 EL Agavendicksaft nach Belieben

Zutaten Belag:

4 Äpfel

½ Zitrone

2 EL Flohsamenschalen

1 TL Zimtpulver

1. Für den Boden die Nüsse mindestens 4 Stunden vorher einweichen (noch besser über Nacht, wegen der günstigeren Verdaulichkeit) und

anschließend fein mahlen. Die Datteln entsteinen und mit dem Agavendicksaft zu den Mandeln in den Mixer tun.

Alles gut mischen. Den Teig als Boden auf eine Tarteform mit 20 cm im Durchmesser geben. Ich nehme auch oft die kleineren mit 10 cm. Dann hat jeder sein Eigenes und kann daraus löffeln.

2. Für den Belag die gewaschenen Äpfel vierteln und mit dem Zitronensaft sowie den Flohsamenschalen pürieren. Ich mag es, wenn die Masse noch etwas stückig ist. Cremig püriert schmeckt sie natürlich auch total lecker.

Anschließend den Belag auf den Boden streichen und nach Belieben mit Zimtpulver oder Mandelstücken garniert servieren.

Der Boden hält sich im Kühlschrank 3 - 4 Tage. Du kannst ihn auch bis zur nächsten Kaffeerunde einfrieren.



Schokoladenkuchen mit Kokos



200 g [Kokosöl](#)

200 g eingeweichte Datteln

200 eingeweichte Cashewkerne (mindestens 2 Stunden)

50 g [roher Kakao](#)

Saft von 1 Zitrone

1 EL Vanille

Kokosflocken als Dekoration

Das Kokosöl im Wasserbad flüssig machen und mit den Cashewkernen sowie der Vanille im Mixer zu einer Creme verarbeiten. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben. Die Masse in eine Kuchenform (16 cm) geben, mit Kokosflocken dekorieren und in den Tiefkühler stellen.

Liebste Brownies

100 g eingeweichte Mandeln (mindestens 4 Stunden)

100 g Datteln

20 g [rohes Kakaopulver](#)

80 g [Kokosmehl](#)

200 ml Wasser

Die Mandeln fein mixen und das Wasser hinzugeben. Anschließend die Masse mit den Datteln pürieren. Je nach Belieben können auch Stücke in den Brownies zu finden sein.

Nun das Kakaopulver sowie Kokosmehl begeben.

Mit Hilfe einer Klarsichtfolie rollst du jetzt einen etwa 2 cm dicken Teig aus und schneidest ihn in Stücke. Zum Abschluss werden die Brownies in Kakaopulver gewälzt.

Du bekommst aus dem Teig je nach Größe etwa 18 Stück heraus.



Saftiges Schoko-Pflaumen-Dessert

Für den Boden:

180 g Mandeln (mindestens 4 Stunden eingeweicht)

120 g entsteinte Datteln

eventuell einen Schluck Wasser

Alle Zutaten mixen und in Gläser oder große Springform drücken.

Ich verwende – auch für Apfeltarte - am liebsten [diese praktischen Schälchen](#).

Für das Topping:

1,5 kg frische Pflaumen (oder andere Früchte der Saison)

3 EL Agavendicksaft

2 EL Mandelpüree

4 EL Flohsamenschalen

1 Msp Vanille

Pflaumen waschen, entsteinen und einige für die Dekoration weglassen. Dann im Mixer fein pürieren. Den Agavendicksaft und die



Flohsamenschalen hinzugeben. Nochmals mixen und für eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Creme wird jetzt etwas fester. Nach der Ruhezeit auf den Boden füllen. Mit den restlichen Pflaumen garnieren und die Schokosauce zubereiten.

Für den Schokosplit:

1 EL Kokosöl

1 EL [Kakaobutter](#)

1 Becher Kakaopulver

1 EL Agavendicksaft

Kokosöl und Kakaobutter im Wasserbad erwärmen. Mit den anderen Zutaten zu einer flüssigen Masse verrühren.

In dicken Fäden über das fertige Dessert geben.

Wenn ich das Dessert als eine Art Kuchen serviere, stelle ich ihn mit oder ohne Topping (Pflaumen und Schoko) für einige Zeit in den Tiefkühler. Er wird dann fester.

Das Rezept eignet sich super auch für Weitrauben.



Obstplatte

Boden:

250 g Walnüsse (eingeweicht besser verdaulich) mit
5 Datteln (vorher eingeweicht)

Im Mixer häckseln.

Die Mischung sollte fest aneinander kleben, wenn du sie zwischen die Fingern nimmst. Ansonsten gib noch eine weitere Dattel hinzu. Jetzt kannst du die Masse in eine große Springform oder kleine Tartenformen füllen und andrücken.

Für die Creme:

100 g Cashewkerne (mindestens 2 Stunden vorher einweichen)

140 g Kokosöl

60 g Agavendicksaft

1 TL Vanillepulver

Alle Zutaten zu einer cremigen Einheit mixen. Diese auf den Boden geben und nun schnell Früchte deiner Wahl (Erdbeeren, Kiwi, Äpfel, Mango) auflegen. Die Substanz wird schnell fest.



Himbeer-Käsekuchen

Zutaten für den Boden:

60 g Mandeln (mindestens 4 Stunden eingeweicht)

100 g entsteinte Datteln

Zutaten für die Füllung:

180 g Cashewkerne (mindestens 2 Stunden vorher einweichen)

Saft von 1 Zitrone

1 Messerspitze Mark einer Vanilleschote

40 g Kokosöl

40 g Agavendicksaft

200 g frische Himbeeren (Heidel- oder Erdbeeren)

Im Mixer Mandeln und Datteln zerkleinern (ganz fein). Die Masse in eine kleine Springform (16 cm) geben und fest andrücken.



Ich spanne immer Frischhaltefolie über den Boden und Rand der Form. Der Kuchen löst sich so später leichter.

Dann das Kokosöl in einem Topf bei schwacher Hitze flüssig werden lassen.

Für die Füllung Kokosöl, Agavendicksaft sowie die anderen Zutaten (außer Himbeeren) in den Mixer geben und gut pürieren.

2/3 der Creme gleichmäßig auf den Boden füllen.

Die Himbeeren mit der restlichen Masse gründlich mixen, auf der Cremeschicht verteilen sowie glatt streichen.

Den Kuchen gleich in den Tiefkühler stellen.

Es reicht, wenn du ihn 30 bis 60 Minuten vor dem Verzehr heraus nimmst und mit einem scharfen, feuchten Messer anschneidest.



Herzpralinen (Zutaten für ca. 18 Stück)

Kokosmasse:

2 Becher Kokosflocken

$\frac{1}{4}$ Becher Kokosmus (bei geringer Temperatur im Wasserbad erwärmt)

2 EL Kokosöl, 4 EL Agavendicksaft

Schokoguss:

$\frac{1}{4}$ Becher Kokosöl, 2 EL Kakaobutter

$\frac{1}{3}$ Becher Kakaopulver, $\frac{1}{3}$ Becher Agavendicksaft o.ä.

Alle Zutaten für die Kokosmasse in einer Schüssel gut vermischen bis eine zusammenhaltende Substanz entsteht. Sie wird in eine Silikonform gegeben und für ca. 2 Stunden in den Tiefkühler gestellt.





Nun das Kokosöl und die Kakaobutter im Wasserbad bei geringer Hitze (unter 42°C) schmelzen. Das Kakaopulver sowie den Agavendicksaft einrühren.

Die Pralinen in die Schokoladensauce eintauchen und auf Backpapier oder Gitter absetzen. Die Herzen anschließend im Kühlschrank lagern. Dort sind sie einige Tage haltbar oder können gleich angeboten und genossen werden.

Tipp:

Ich habe diese Süßigkeit auch schon ohne Schokoladenguss zubereitet und sie einfach bis zum Verzehr in der Silikonform im Tiefkühler gelassen.

Wir haben sie dann zu „Kokos-Eispralinen“ umgetauft.

Total einfache Schokolade

50 g [rohe Kakaobutter](#)

25g Kokosöl

25 g [Carobpulver](#)

25 g Kakaopulver

2 EL Agavendicksaft

Die Kakaobutter mit dem Kokosöl im Wasserbad flüssig machen. Anschließend alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren.

Das Fertige in kleine Förmchen (Pralinen- oder Eiswürfelformen) oder größere flache Behälter abfüllen und sofort in den Kühlschrank stellen.

Dort sollte auch die Schokolade aufbewahrt werden. Sie hält sich dann einfach besser. Obwohl die Naschkatzen wahrscheinlich schneller sind...

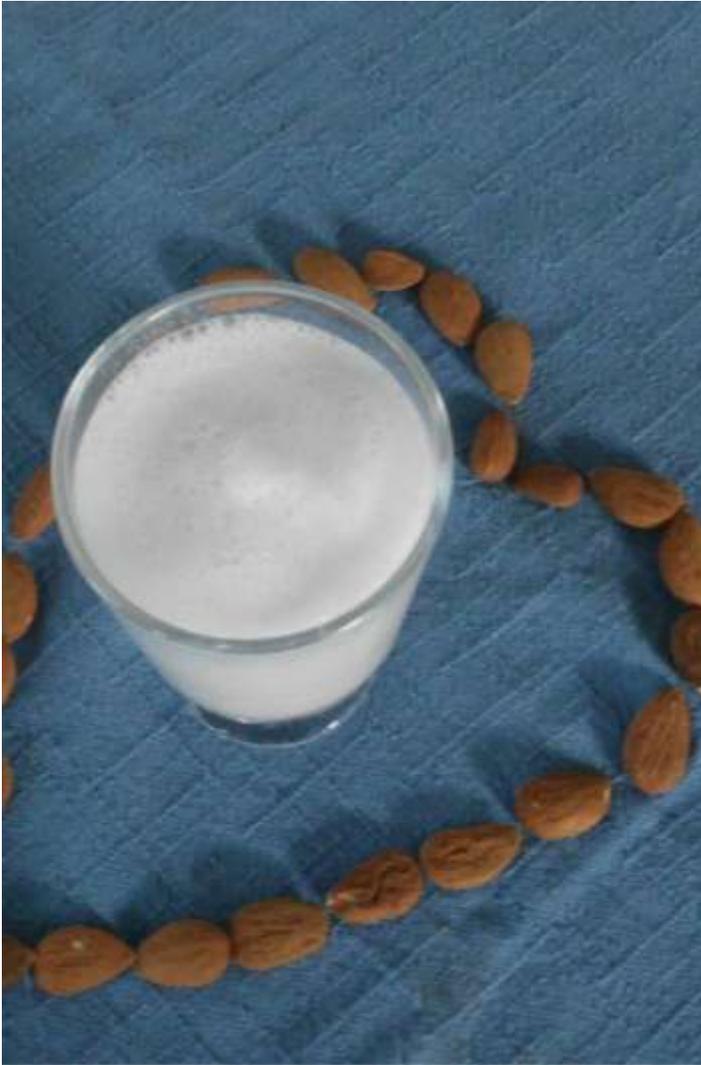




Getränke

für dich und deine Gäste

Mandelmilch



1 Liter Wasser

3 EL Mandelpüree (alternativ 1 Tasse eingeweichte Mandelkerne)

2 EL Agavendicksaft

Die Zutaten mixt du kurz durch und fertig ist es.

Ganz nach Geschmack und Belieben kannst du natürlich noch Früchte, wie Banane und Erdbeeren, hinzugeben. In diesem Fall verzichte ich allerdings auf den Agavendicksaft.

Diese Milch hält sich zwei Tage im Kühlschrank. Wir machen sie oft am Morgen. Wie von Zauberhand werden die Flaschen immer leer.

Liebster Kakao

600 ml Wasser

3 EL Mandelpüree

3 EL Agavendicksaft

3 EL roher Kakao

Alle Zutaten in den Mixer geben und auf mittlerer Stufe für ca. 1,5 Minuten schaumig schlagen lassen.

Du kannst diesen Kakao auch leicht auf 40 Grad Celsius erhitzen.

Ich liebe dieses Getränk!





Cremiger Cappuccino

400 ml Wasser

2 EL Mandelpüree

1 EL Kokosöl

1 EL Agavendicksaft

1 TL [Carobpulver](#)

1 TL [Maccapulver](#)

Alles im Mixer auf mittlerer Stufe ca. 1,5 Minuten schaumig schlagen und ggf. leicht erwärmen.

Tipp:

Nach dem Einfüllen in die Tassen noch etwas stehen lassen. Es bildet sich eine cremige Oberfläche.

Kräuterlimonade

1 l Wasser

Saft von 1 - 2 Zitronen

1 Handvoll Wildkräuter (Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch)

etwas Minze

ein Stück frischen Ingwer

2 – 3 Datteln

Die Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Ggf. mit Wasser etwas flüssiger machen, so wie du es magst.

Der Zitronensaft und die Wildkräuter sprudeln das Getränk etwas auf. Hast du diese Limo einmal getrunken, willst du nie wieder eine andere!

Auch deine Gäste werden begeistert sein!





Literatur

Diamond Harvey und Marilyn: *Fit fürs Leben. Fit for Life*. München: Goldmann 1991

Fröhlich, Hans Horst: *Sebastian Kneipps Kräuter- und Naturgarten*. Stuttgart: Franck-Kosmos 2001

Haruyama, Shigeo: *Wahre Gesundheit beginnt im Kopf*. München: Goldmann/Arkana 2007

Kingston, Karen: *Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags*. Hamburg: Rowohlt 2009

Kneipp, Sebastian: *Meine Wasserkur. So sollt ihr Leben*. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag 2004

Müller-Kainz, Elfrida: *Die Macht der Konzentration*. München: Knauer MensSana 2003

Müller-Kainz, Elfrida/Hadju, Hedwig: *Loslassen als Lebenshilfe und Heilung*. München: Heyne Verlag 2011

Volm, Christine: *Rohköstliches. Gesund durch Leben mit Rohkost und Wildpflanzen*. Stuttgart: Ulmer 2010

Wurm-Fenkl, Ines/Fischer, Doris: *Richtig Kneippen. Die 5 Prinzipien der Kneipp-Therapie*. München: Basermann 2006