



BESSERESSER MIT RHEUMA

DAS WORKBOOK 4

VON ÉVA BÜSING



Schritt 6

DIE 3. BESSERESSER-WOCHE

Sie haben die ersten 2 Woche geschafft. Ohne Zucker, ohne Industrienahrung, mit wenig Fleisch und ohne Weizen. Wie geht es Ihnen jetzt?

ZIEL DER DRITTEN WOCHE

In dieser Woche werden Sie die **Milchprodukte weglassen**. Sie werden weiterhin mit **Getreidesorten** experimentieren und neue, **pflanzliche Eiweißquellen** kennenlernen. Ohne Zucker und mit guten Ölen.

Ritual der dritten Woche

Trinken Sie regelmäßig anstatt Kaffee einen grünen Tee.

Das Morgenritual der ersten Woche und das Ritual der goldenen Milch dürfen Sie gerne beibehalten.

○ WARUM DIE MILCHPRODUKTE WEGLASSEN?

Milch und die Milchprodukte sind in jüngster Zeit in Verruf geraten. Grade bei entzündlichen Erkrankungen können sie für das Auslösen bzw. das Verschlimmern der Krankheit verantwortlich sein. In erster Linie geht es um die Arachidonsäure, die diese tierische Produkte mitliefern. Sie wissen ja bereits, dass Arachidonsäure an der Entstehung der Entzündung maßgeblich beteiligt ist. Für Käse und Milchprodukte gilt: Je größer der Fettgehalt, desto höher ist der Gehalt an Arachidonsäure. In diese Woche geht es nun um weitaus mehr: Um das tierische Eiweiß, Casein. (Ob Ihr Körper auf dieses Eiweiß reagiert.) Achtung, dass ist keine Allergie. Es wäre dann eine Nahrungsmittelunverträglichkeit) Betrachten Sie diese Woche bitte als Experiment. Ich möchte Ihnen nicht den Käse vom Brot nehmen, wenn ich Ihnen bereits den Zucker und die Wurst genommen habe. In diesen experimentellen Wochen ist aber alles möglich. Vielleicht fällt Ihnen was auf, was ohne diesen Verzicht nicht zum Vorschein hätte kommen können: Der Blähbauch ist weg, Sodbrennen ist weniger, Ihre Nase oder die Nebenhöhlen sind frei, Sie husten weniger oder Ihr Hautbild hat sich verbessert...Nehmen Sie diese Hürde auch mit Gelassenheit und Neugierde. Wer weiß? Sie schaffen es 😊

○ ANSTATT KUHMITLICH

Gibt es die pflanzlichen Alternativen. Diese nennt man Drinks. Reisdrink, Dinkeldrink, Haferdrink, Kokosdrink, Soyadrink, Mandeldrink. Sie kommen ganz ohne tierisches Eiweiß aus. Den Dinkeldrink streichen wir gleich wegen des Gluten Gehaltes, dann bleiben Ihnen immer noch genügend andere Alternativen. Ich bin mir sicher, dass Sie einen „Drink“ finden werden, der Ihrem Geschmack entspricht. Ich trinke gerne den Mandeldrink von Alpro in Bio Qualität. Schmeckt auch im Kaffee. Anstatt Sahne gibt es auch die pflanzlichen Varianten. Hafercuisin , z.B. Da Soya auch zu den entzündungsfördernden

Lebensmitteln gehört, kann ich Ihnen keinen Soyajoghurt empfehlen. Es gibt auch Joghurts aus Kokosmilch, Lupinen und Mandelmilch. Schauen Sie die Regale in größeren Märkten durch oder gehen Sie in einem großen Bioladen einkaufen. Sie werden fündig sein. Den Käse ersetzen Sie doch eine Woche lang mit Ihren Aufstrichen oder mit Lachs oder mit Geflügelschinken.

○ NAHRUNGSERGÄNZUNG BEI ENTZÜNDUNGEN

VITAMIN D: ist einer der wichtigsten Immunmodulatoren in Ihrem Körper. Immunmodulatoren wirken auf die Zellen des Immunsystems. Eine ziemlich wichtige Funktion bei Autoimmunerkrankungen. Ihren Vitamin D Spiegel sollten Sie bestimmen lassen und im Falle eines Mangels eine Nahrungsergänzung in Form von Tabletten in Erwägung ziehen. Dies besprechen Sie dann bitte mit Ihrem behandelnden Arzt, denn Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin und sollte nicht freihändig ins Blaue aufgenommen werden. Übrigens gibt es noch einen natürlichen Weg zur Vitamin D-Aufnahme: Sonne tanken. Es würde den Rahmen dieser Woche sprengen, genaue Angaben über die Dauer und Art des Sonnenbades zu berichten, denn es hängt von sehr vielen Faktoren ab. Halten Sie sich einfach oft, draußen an der frischen Luft auf. Machen Sie mittags einen Spaziergang von ca. 20 Minuten. Bei jedem Wetter. Schauen Sie, wieviel Zeit Sie ohne Sonnenschutzcreme sich zutrauen können, denn ab Lichtschutzfaktor 8 findet gewöhnlich keine Vitamin D Synthese mehr statt.

ANTIOXIDANTIEN

Sie sind wichtig für Sie, weil das Immunsystem vor freien Radikalen und oxidativen Stress geschützt werden sollte. Freie Radikale belasten Ihr Immunsystem, können auch gesundes Knorpelgewebe angreifen. Zu den Antioxidantien gehören Vitamin C, Vitamin E und auch Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A) Frisches Obst und Gemüse liefern Ihnen jede Menge davon . Essen Sie jeden Tag einen frischen Salat, mit grünem Blattgemüse, Tomaten, Paprika, Gurken etc. Ein grüner Smoothie ist die konzentrierte, schnell verwertbare Form gesundes Essens. SO kommen Sie zu jeder Menge Salat und Obst und können es ohne Aufwand verzehren. Auch unterwegs. Bitte bereiten Sie Ihre Smoothies selber zu. In den herkömmlichen Fertigprodukten aus den Supermärkten ist viel zu viel Obst und Zucker enthalten.

SELEN UND ZINK

Beide Mineralstoffe sind unerheblich für das gut funktionierende Immunsystem. Zink bekommen Sie z. B. über Haferkleie, Hafer, Rindfleisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Selen befindet sich in Paranüssen, Hafer, Fleisch, Fisch, Kokosnuss. 2-3 Paranüsse am Tag würden schon ausreichen um Ihren Bedarf zu decken.

ESSENTIELLE FETTSÄUREN

Vor allem die Omega 3 Fettsäuren EPA und DHA sind essentiell wichtig um der Entzündung im Körper entgegenzuwirken. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder von Ihrem Apotheker beraten, welche Kapseln mit den essentiellen Fettsäuren, in welcher Dosierung für Sie in Frage kommen. Schließlich haben Sie ja schon die schädlichen Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl aus Ihrer Küche eliminiert und dafür die guten pflanzlichen Öle wie Leinöl, Walnussöl, Chia Öl, Hanföl eingeführt.

○ MEINE EMPFEHLUNG FÜR DIE 3. WOCHE:

Ergänzung zu den Empfehlungen der ersten 2 Wochen:

1. Essen Sie bitte weiterhin keinen Weizen und orientieren Sie sich an den glutenfreien und glutenarmen Getreidevarianten. Wie Kartoffeln, Vollkornreis, Buchweizen, Mais, Hafer oder Nudeln aus Reis, Buchweizen, Mais oder Linsen .
2. Leben Sie immer noch ohne Schweinefleisch und ohne Aufschnitt (Salami, Leberwurst, Mettwurst etc.).
3. Machen Sie einen genauen Plan, wie Sie ohne Milchprodukte auskommen, was Sie ersetzen müssen: Joghurt, Milch, Qaurk; Sahne, Frischkäse? Es gibt für alles eine pflanzliche , sojyfreie Variante.
4. Backen Sie Ihr Brot selber. Nehmen Sie meine Rezepte oder die Backmischungen vom Bauch Hof. Vielleicht haben Sie ja schon eine Lieblingssorte für sich entdeckt?
5. Trinken Sie weiterhin mind. 2 l stilles Wasser am Tag. Trinken Sie täglich grünen Tee, z. B. anstatt Kaffee. Der Tee ist voller Antioxidantien. Immer mit abgekühltem, ca. 80 °c warmen Wasser zubereiten.

DENKEN SIE NOCH AN IHR NOTIZBLOCK, AN DEN TREUEN BEGLEITER 😊 ?

TRINKEN SIE REGELMÄßIG AUCH IHREN EIBEISHAKE?

DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE ZU HAUSE HABEN

(ZUSÄTZLICH ZU DEN LETZTEN WOCHENLISTEN)

- Nüsse : Cashew, Walnuss, Mandel, Paranüsse
- Joghurt aus Lupinen, Kokosmilch oder Mandelmilch
- Pflanzliche Milch: Hafer-, Kokos-,Mandel- oder Reismilch natürlich ohne Zuckerzusatz
- Frisches Obst und Gemüse
- Tahin (Sesampaste), Mandelmus

Falls Sie keinen Bio Supermarkt oder Reformhaus in Ihrer Nähe haben: die Drogeriemärkte haben auch eine sehr gute Auswahl an gesunden bio Lebensmitteln.

CHECKLISTE FÜR DIE WOCHE

- WOCHENMENU GEPLANT
- EINKAUFSLISTE GESCHRIEBEN
- NOTIZBUCH GEFÜHRT

CHECKLISTE FÜR DEN TAG

- AUSREICHEND GEGESSEN (3 MAHLZEITEN)
- NACH ZIEL DER WOCHE (Z.B. OHNE ZUCKER) GEGESSEN
- 20 MINUTEN BEWEGUNG
- 5 MINUTEN VERSCHNAUFPAUSE (3X TÄGLICH)
- ENTSPANNUNGSÜBUNG ANGEHÖRT

SICH AM ABEND FÜR DIE TOLLE LEISTUNG GELOB

TO-DOS

am Ende der 3. Besseresser Woche:

Gratuliere!!! Sie haben die 4 Besseresser Wochen geschafft und in 6 Schritten Ihre Ernährung umgestellt.

Wie geht es Ihnen?

Wie ist Ihre Woche mit wenig Fleisch und ohne Weizen verlaufen? Was ist Ihnen aufgefallen?

.....
.....
.....
.....
.....

UND JETZT? WIE GEHT ES WEITER?

Nach den 4 Besseresser Wochen wissen Sie jetzt ganz genau, wie eine antientzündliche Ernährung geht. Sie wissen jetzt auch, wie und was Sie in Ihren Alltag integrieren können. Es ist Zeit für ein Resümee, damit Sie wissen, wie Sie sich am besten in der Zukunft ernähren, damit es Ihnen gut geht. Was hat Ihnen gut gefallen? Was weniger? Was war besonders leicht in den 3 Wochen, was besonders schwer? Welche neuen Gewohnheiten möchten Sie behalten? Welche alten, schlechteren können Sie dafür ablegen? Wie möchten Sie weiterleben?

.....
.....
.....
.....

WAS KANN ICH IHNEN EMPFEHLEN?

Ich weiß, ich werde mich teils wiederholen. Ich fasse jetzt paar Gedanken zur gesunden, antientzündlichen Ernährungsweise zusammen:

- Essen Sie regelmäßig, vermeiden Sie Blutzuckerspitzen und halten Sie Essenspausen ein
- Essen Sie nur dann, wenn Sie Hunger haben, aber spätestens nach 5 Stunden Essenspause
- Essen Sie jeden Tag einen frischen Salat oder einen grünen Smoothie
- Am besten leben Sie nach den Besseresserwochen weiter. Glauben Sie mir, die schlechten Essgewohnheiten können Sie sich auch abgewöhnen und mit Frische und Elan das neue, für Sie gesündere Lebensstil genießen
- Entspannen Sie sich regelmäßig, gönnen Sie sich kleine Verschnaufpausen. Leben Sie bewusst, in der Gegenwart.
- Trinken Sie genug
- Suchen Sie sich eine oder mehrere Rituale aus und zelebrieren Sie diese. Tag für Tag.
- Bewegen Sie sich- Bewegung hält Sie nicht nur körperlich, sondern auch mental fit
- Bleiben Sie immer schön natürlich! Kochen Sie aus frischen Zutaten, selber.
- Bleiben Sie gesund!

UND DAS ALLES WOFÜR? Für Ihren Körper, von dem Sie nur einen haben. Der Ihnen wunderbare Dienste leistet. Jeden Tag. Im Einklang mit Ihrem Geist und Seele.



