



BESSERESSER MIT RHEUMA

DAS WORKBOOK 1

VON ÉVA BÜSING PRAXIS FÜR
GANZHEITLICHE GESUNDHEIT



Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich entschieden für Ihre Gesundheit Ihre Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen und einige positive Veränderungen in Ihr Leben zu lassen. Der erste Schritt ist getan! Sie haben das Programm gekauft und lesen das erste Workbook.

Es warten 4 wunderbare Wochen auf Sie. Bleiben Sie neugierig. Ich nehme Sie ab jetzt wohlwollend an die Hand und begleite Sie auf dem Weg der Besseresser.

In den nächsten 4 Wochen dürfen Sie alte, wenig vorteilhafte Essgewohnheiten loslassen und etwas Neues beginnen. Alles was Sie verändern, kann Ihr Wohlbefinden, Ihre Beschwerden positiv beeinflussen.

Die wöchentlichen Workbooks dienen als Ihre Stützen. Sie erinnern Sie an Ihr Vorhaben, Ihren Körper mit bester Nahrung zu stärken und zu entlasten.

Danke für Ihr Vertrauen.

Herzlich Ihre *Éva Büsing*



INHALTSVERZEICHNIS ALLER 4 WORKBOOKS

WORKBOOK 1 — ERNÄHRUNGSTAGEBUCH, BESTANDSAUFNAHME, ANALYSE

- + VORLAGE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH
- + VORLAGE PERSÖNLICHES MINDSET-KÄRTCHEN
- + LISTE DER ENTZÜNDUNGHEMMENDEN LEBENSMITTEL
- + NEGATIVLISTE DER ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDEN LEBENSMITTEL

WORKBOOK 2- BESSER ESSEN - OHNE ZUCKER NEU: GESUNDE ÖLE

- + VORLAGE FÜR DAS WOCHENMENU
- + MOTIVIERENDES KÄRTCHEN

WORKBOOK 3- BESSER ESSEN -OHNE FLEISCH NEU: GETREIDESORTEN, PFLANZLICHES EIWEIß

- + VORLAGE FÜR DAS WOCHENMENU
- + MOTIVIERENDES KÄRTCHEN

WORKBOOK 4-BESSER ESSEN OHNE MILCH(PRODUKTE)- MILCHERSATZ

- + VORLAGE FÜR DAS WOCHENMENU
- + MOTIVIERENDES KÄRTCHEN

WAS ERWARTET SIE?

Sie bekommen von nun an 4 Wochen lang, jeweils am Freitag Ihren Plan in Form von einer **PDF Datei**. Sie drucken diese am besten aus, denn es gibt immer wieder was zum Ausfüllen oder zum Nachlesen. Jede Woche, Schritt für Schritt lassen Sie die „am gefährlichsten“ Lebensmittel für Entzündungen weg und führen dafür neue, entzündungshemmende Nahrung ein. Damit die Umstellung einfacher geht, bekommen von mir dafür immer **Rezeptvorschläge** und eine **Einkaufsliste**. Erklärungen für die Weglasserei habe ich natürlich auch vorbereitet.

Woche für Woche stelle ich Ihnen neue, ganz einfache **Rituale** vor, die Entzündungen entgegenwirken und Ihren Körper entlasten. Woche für Woche bekommen Sie auch kurze Entspannungsübungen als **MP3 Datei** zum Herunterladen um mit Stress besser umgehen zu können und dadurch mehr im Einklang mit Ihrem Körper zu gelangen.

Kaufen Sie sich ein **schönes Notizbuch**, in das Sie gerne schreiben werden. Ich möchte Sie bitten, dass dieses Notizbuch Sie die ganzen 4 Wochen begleitet. Schreiben Sie hier alles auf, was Ihnen auffällt, einfällt und widerfährt. Behandeln Sie dieses schöne Notizbuch wie Ihren imaginären Ernährungscoach, dem Sie alles erzählen -dürfen. Alles was aufgeschrieben wird - bleibt. So können Sie tatsächlich jede Menge Erkenntnisse festhalten. Diese werden Sie motivieren zum Weitermachen, zum Dranbleiben. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude und erkenntnisreiche 4 Wochen!





Schritt 1

DIE BESTANDSAUFNAHME

Als allererstes sollten Sie wissen, wo Sie stehen. Was, wann, wieviel Sie essen und wie es Ihnen nach dem Essen geht. Der einfachste Weg ist das altbewährte Ernährungstagebuch, welches Ihnen hilft zu merken, welche Nahrung Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und auf Ihre Beschwerden hat. Führen Sie Ihr Ernährungstagebuch 7 Tage lang. Schreiben Sie bitte alles, wirklich alles auf, was Sie zu sich nehmen. Nehmen Sie Zeit für Ihr Befinden nach dem Essen. Notieren Sie bitte alles zeitnah, so können Sie gar nichts vergessen. Am Ende des Tages werden Sie sicherlich nicht mehr alles genau wissen, daher das Tagebuch bitte immer dabei haben.

DIESE GEDANKEN KÖNNTEN SIE ABLENKEN:

○ DAS TAGEBUCH DABEI ZU HABEN IST ZU KOMPLIZIERT

Lassen Sie sich was einfallen. Nehmen Sie ein kleines Notizbuch mit, tragen Sie die Sachen in Ihr Handy ein. Hauptsache Sie vergessen nichts. Am Ende sollten Sie aber schon ein komplettes Werk haben, darum: tragen Sie , wenn nicht vorher, spätestens abends die Notizen in Ihr Tagebuch ein.

○ ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG IST DOCH ZU KOMPLIZIERT

Bleiben Sie neugierig und falls nötig : Ändern Sie Ihr Mindset ☺

Eine Ernährungsumstellung ist aufregend, spannend, bereichernd, interessant, positiv, kreativ, mutig, Klingt doch schon viel besser, oder? Suchen Sie sich das passende ,motivierende Adjektiv. Formulieren Sie Ihr neues Mindset:z. B.

Eine Ernährungsumstellung bedeutet, meinem Körper auf eine neue Art und Weise zu lieben

Besser essen heißt besser leben. Ich bin neugierig, was ich verändern kann.

Ich bin ganz gespannt, was ich verändern kann und wie gut mein Körper reagiert. Ich gönne mir und meinem Körper dieses gesunde Experiment.

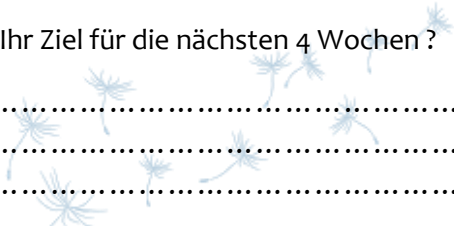
○ MOTIVATION IST ANSTRENGEND- WOFÜR MACHE ICH DAS EIGENTLICH?

Es ist viel einfacher den Plan durchzuhalten, wenn Sie wissen, wofür Sie es tun.

Was hat Sie motiviert den Besseresser-Plan zu kaufen?

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

Was ist Ihr Ziel für die nächsten 4 Wochen ?



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

Was darf sich zum Positiven verändern?

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

Was haben Sie bereits um Ihr Ziel zu erreichen?

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



Schritt 2

NACH 7 TAGEN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

KENNEN WAS IST-DIE AUSWERTUNG

Gratuliere, Sie haben es geschafft! Den ersten Schritt sind Sie gegangen: Sie haben Ihr Tagebuch fleißig und ehrlich 7 Tage lang geführt. Nun sollten Sie wissen, wofür Sie dies getan haben. Nehmen Sie sich bitte eine halbe Stunde Zeit. Setzen Sie sich bequem mit Ihrem Tagebuch hin und schärfen Sie Ihren analytischen Blick:

- Was ist Ihnen bei Ihrer Ernährung aufgefallen? Ganz spontan.

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

- Wie oft essen Sie am Tag?

.....
.....

- Wie regelmäßig essen Sie?

.....
.....

- Was essen Sie? Fertignahrung, Fast Food, Selbstgemachtes, Rohkost, Backwaren...

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

- Wovon essen Sie besonders viel? D.h. fast jeden Tag

.....
.....

- Wie bekommt Ihnen dieses Nahrungsmittel?

.....
.....

- Was und wieviel trinken Sie?

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

- Wie groß sind die Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten?

.....
.....

- Wann nehmen Sie die letzte Mahlzeit zu sich ?

.....
.....

- Welche Kohlenhydrate essen Sie bevorzugt?

Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli, Haferflocken, Süßigkeiten, Kuchen, Zucker

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

- Was sind Ihre bevorzugten Eiweißquellen?

Ei, Fleisch, Bohnen, Milchprodukte, Fisch, Tofu

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

- Welches Fett kommt in Ihrem Speiseplan vor?

Margarine, Butter, Sahne, Kokosöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Avocado etc...

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

- Wie hoch ist der Anteil an tierischen Produkten? Aufschnitt, Käse, Fleisch

Täglich, kaum, mehrmals täglich, alle paar Tage?

.....
.....

- Wie hoch ist der Anteil an Kuhmilch Produkten?

Täglich, kaum, mehrmals täglich, alle paar Tage?

.....
.....

- Welches Getreide bevorzugen Sie?

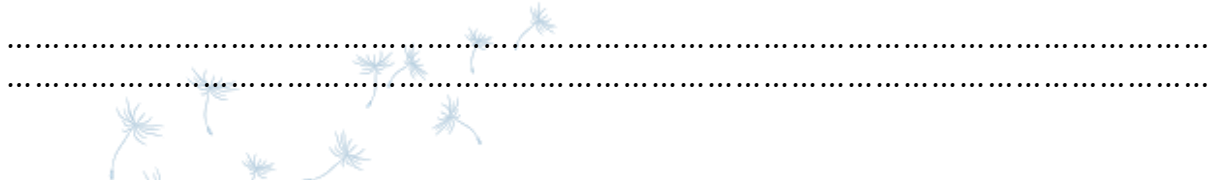
Weizen, Roggen, Dinkel, Buchweizen..

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

- Wie ist der Zuckeranteil am Tag bei Ihnen? In Fertigprodukten, in Getränken, in Knabberereien?

Täglich, kaum, mehrmals täglich, alle paar Tage?

.....
.....



- Welche körperlichen Beschwerden haben Sie beobachten können? Können Sie die Beschwerden mit Nahrungsmitteln in Verbindung bringen?

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

Von welcher Intensität?

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

- Können Sie die Beschwerden mit Nahrungsmitteln in Verbindung bringen? Wenn ja, mit welchen?

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

- Wie ging es Ihnen mental/ psychisch?



- Was meinen Sie: Wo stehen Sie?

Fassen Sie Ihre derzeitige Ernährung kurz und knapp zusammen: Z.B. Ich esse unregelmäßig und halte große Abstände zwischen den Mahlzeiten. Ich esse täglich Brot und Süßigkeiten. Ich esse wenig Eiweiß und Fett. Kaufe gerne Fastfood und Croissants. Trinke ausreichend, aber viel Saft und Kaffee. Dafür esse ich jeden Tag einen kleinen, frischen Salat und 1 Gurke.

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



LISTE DER FÜR SIE POSITIVEN LEBENSMITTEL

GEMÜSE

Bohnen
Erbsen, Kichererbsen
alle Kohlarten
Linsen
Gurken
Tomaten
Zucchini
Paprika

Möhren
Kohlrabi
Pilze
Blattsalate
Chicoree
Rote Beete
Brokkoli
Blumenkohl

Spinat
Kartoffeln
Fenchel
Grünkohl

OBST

Apfel
Himbeeren
Kirschen
Pflaumen
Aprikose
Erbeeren

Clementinen
Orangen
Ananas
Papaya
Wassermelone
Kiwi

Avocado
Pfirsich
Stachelbeeren
Johannisbeeren
Heidelbeeren
Birne, Banane in Maßen

GETREIDE UND BROT

Dinkelvollkornbrot
Dinkelnudel
Buchweizen
Haferflocken

Hirse
Quinoa
Vollkornreis

FETTE UND ÖLE

Leinöl
Olivenöl
Rapsöl
Weizenkeimöl

Hanföl
Koksfett=Kokosöl
Bio Weidenbutter in Maßen
Walnussöl

Eier max. 2 Stück pro Woche . Die Öle sollen sehr gute Bio Qualität haben.

Butter oder Margarine? Butter ist ein natürliches Produkt, kommt aber von Tieren. Margarine ist zwar pflanzlich ist aber ein künstlich sehr stark bearbeitetes Lebensmittel. Ich empfehle sehr wenig sehr gute Butter, in Maßen wenig aber qualitativ hochwertige Margarine ohne lange Zutatenliste.

NÜSSE UND SAMEN

Walnusskerne
Cashewkerne
Leinsamen
Chiasamen

Pinienkerne
Kürbiskerne
Mandeln
Paranüsse, Sesam

GEWÜRZE

Kurkuma
Curry
Ingwer
Oregano

Zimt
Dunkler Kakao / Kakaonibs
Pfeffer
Chili

FISCH UND FLEISCH

Fetter Seefisch(Makrele,
Lachs, Sardelle, Hering)
Thunfisch
Wildlachs

Pute oder Hähnchenfleisch

Selten: mageres Rindfleisch
Schalentiere (Krabben,
Schrimps etc.)

Thunfisch

GETRÄNKE

Tee oder Kaffee ohne Zucker
Stilles Mineralwasser
Basentee (max. 3 Tassen am
Tag)
Grüner Tee

Rotwein in Maßen

MILCHPRODUKTE

Bio Naturjoghurt 1,5 % Fett
Buttermilch

Selten: Käse 45 % Fett
Selten: Schnittkäse ,
Mozzarella, Schafskäse

Bio Quark mager
Körniger Frischkäse

LISTE DER ENTZÜNDUNG FÖRDERNDEN LEBENSMITTEL — DIE NEGATIVLISTE

Zucker, Konservierungsstoffe, Weizen, Schweinefleisch, zuckerhaltige Getränke, Fertigprodukte, Sonnenblumenöl, Distelöl, billige Margarine, Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Knäckebrot, Pommes, Süße Milchprodukte (Joghurt oder Quarks mit Geschmack, Puddings, Milchschnitte etc...), gezuckertes Obst aus der Dose, Salzgebäck, Chips, Kekse, Tiefkühlgemüse in Sahnesauce, alle Arten von Süßigkeiten (Gummiteile, Schokolade, Bonbons), Salami, Aufschnitt, Leberkäse, Leberwurst, Softdrinks, Säfte, Nektar, Bier, die meisten alkoholischen Getränke

Achten Sie bitte auf Herkunft Ihrer Lebensmittel. Essen Sie anstatt billigen, industriell stark verarbeiteten Nahrungsmittel echte, natürliche **LEBENSMITTEL**.

