



# BESSERESSER MIT RHEUMA

## DAS WORKBOOK 2

---

VON ÉVA BÜSING PRAXIS FÜR  
GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

# Schritt 3

## DIE 1. BESSERESSER-WOCHE

### ○ DER START

Nach der Analyse kommt die Umsetzung.

Planen Sie die Besseresser Wochen bitte genau. Achten Sie auf einen gut überlegten Start. Finden Familienfeier statt? Stehen Geburtstagsseinladungen bevor? Oder gar Urlaub? Suchen Sie sich eine ruhige Zeit aus.

Wann starten Sie?

.....

1. Am Freitag davor (womöglich schreiben Sie noch Ihr Ernährungstagebuch) schreiben Sie bitte Ihre Einkaufsliste.  
Also am .....
2. Am Samstag vor dem Start gehen Sie mit der Liste einkaufen.  
Also am.....
3. Am Sonntag vor dem Start kochen Sie was Leckeres, was Sie auch am Montag essen können

Am besten fangen Sie an einem Montag an. Dann haben Sie am Samstag davor Zeit zum Einkaufen und am Sonntag Ihren Essensplan zu gestalten.

## VOR DEM START

### ○ AUFRÄUMEN (AM FREITAG ODER AM SAMSTAG)

Zu Anfang ist immer eine kleine Inventur hilfreich. Aufräumen, Reinemachen. Gehen Sie mit Ihrer Negativliste ehrlich und offen Ihre Küche, Ihre Vorratsschränke durch. Was finden Sie an Lebensmittel, die Entzündungen fördern? Entsorgen oder verschenken Sie diese. Wirklich. Jetzt.

Was haben Sie entsorgt?

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

Wie war nochmal Ihr Mindset?

.....  
.....

Schreiben Sie sich groß ihren motivierenden Satz irgendwo, wo sie ihn ständig sehen und laut lesen können. S. Mindset-Notiz



## STELLEN SIE SICH AUF BEWEGUNG EIN

Was können Sie mir anbieten? Wenn Sie noch nicht zu den Sportlern gehören wäre es toll wenn Sie anfangen sich zu bewegen. Ja, ich meine nur die Bewegung: Mittags 20 Minuten an der frischen Luft spazieren, Treppe statt Aufzug nehmen, mit Fahrrad einkaufen gehen, auf dem Trampolin toben... Suchen Sie sich was aus. Erstmal für die 4 Wochen. Als tägliche Selbstverständlichkeit 😊

Ihr Angebot.....

## DA WAR NOCH WAS: GETRÄNKE!!!

Es ist sehr wichtig, was und wieviel Sie trinken. Auch dann, wenn Sie nicht an chronischen, entzündlichen Erkrankungen leiden. Das beste, was Sie zu sich nehmen können ist WASSER. Und zwar in reinster Form. Ohne Kohlensäure. Sie dürfen auch Leitungswasser trinken, Hauptsache Sie trinken genug davon. 0,3 l/ kg Körpergewicht. SO als Richtwert. Warum rate ich vom Wasser mit Kohlensäure ab? Wie der Name schon sagt, das Wasser ist sauer. Sie sind grade dabei Ihren Körper zu entlasten und herauszufinden, was Sie besser machen können, wie bisher. Das trinken vom stillen Wasser gehört dazu. Alles andere würde Ihren Körper zusätzlich übersäuern. Darum, wenn es um Getränke geht, meiden Sie Softdrinks, Säfte, Nektar!!!( viel zu viel Zucker),Isodrinks. Bleiben Sie immer natürlich, trinken Sie Wasser.

Alkohol? Ich rate Ihnen auf Alkohol zu verzichten. Zumindest für die folgenden 3 Wochen. Alkohol belastet die Leber, übersäuert und verschlimmert die Symptome entzündlicher, chronischer Erkrankungen. Probieren Sie es einfach aus. Sie werden nach 3 Wochen den Unterschied merken und wissen, was Sie gut vertragen und was Sie weniger vertragen können.

## NEBENWIRKUNGEN

In der Tat kann es vorkommen, dass Sie grade in der ersten Woche leichte Kopfschmerzen bekommen oder sich benommen und müde fühlen. Es ist ganz normal, es gehört zu dem sog. Entgiftungsprozess. Keine Sorge, diese Symptome verschwinden auch nach spätestens 3 Tagen wieder. Trinken Sie genug reines Wasser oder Kräutertee ( keine Früchtetees) um die Ausleitung zu beschleunigen. Gehen Sie zeitig ins Bett und schlafen Sie ausgiebig. Sie sind auf dem guten Weg !

|



## Schritt 4

### ○ DER PLAN

Sie haben es geschafft, Ihre Küche ist rein. Frei von Fertigprodukten, künstlichen Aromen, Tütensuppen, Dosenfutter, minderwertigen Süßwaren. Sie können stolz auf sich sein, einmal tief durchatmen und dann loslegen. Mit der **1. BESSERE WOCHE**.

Eine entzündungshemmende Ernährungsweise bedeutet, dass Sie die tägliche Nahrung als Quelle für Omega-3 Fettsäuren, für Mineralstoffe, Vitamine, Antioxidantien nutzen, um Beschwerden zu lindern um sich vitaler und besser zu fühlen.

Zusammen, Schritt für Schritt lernen Sie die für Sie optimale Lebensmittel kennen und bauen sie entspannt in Ihr Leben ein. Dabei gibt es keineswegs Verbote, nur Empfehlungen. Falls wir was vom Speiseplan streichen, werden wir diese adäquat ersetzen, so dass Sie nicht verzichten müssen.

Gestalten Sie Ihren Plan am besten für eine Woche. Schauen Sie ruhig in Ihren Kalender, welche Tage werden stressig, wo haben Sie nur wenig Zeit zum Kochen, wann müssen Sie auswärts essen? Wann sollten Sie auf Vorrat kochen? Sie dürfen nach Lust und Laune aus der Rezeptsammlung oder eigene Kreationen kochen. Wichtig ist, dass Sie die Lebensmittel weglassen, was für die entsprechende Woche vorgesehen ist.

## ZIEL DER ERSTEN WOCHE

Zusammen mit meiner Hilfe werden Sie in dieser Woche den **industriellen Zucker** aus Ihrem Speiseplan weglassen und gesunde, **entzündungshemmende Öle** aufnehmen.

### *Ritual der ersten Woche*

*Trinken Sie jeden Morgen, direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser, am besten mit etwas frischem Zitronensaft*

### ○ WARUM DEN ZUCKER WEGLASSEN?

Zucker an sich liefert Ihnen außer schnelle Kohlenhydrate nichts. Keine Mineralstoffe, keine Vitamine. Für die Verdauung von Zucker brauchen Sie aber jede Menge Enzyme Vitamine wie Vitamin B1, B2, B3, B5, B6 und Biotin und die Mineralien Magnesium, Kalium, Mangan, Eisen, Kupfer und Schwefel sowie Coenzym Q10. Ganz schön viel, oder? Darum sagt man auch, Zucker ist ein Vitaminräuber, denn die Vitamine und Mineralstoffe (wenn nicht regelmäßig in Ihrer Ernährung vorhanden) werden aus den körpereigenen Reserven genommen. Das ist genau das, was Sie bei einer chronischen Entzündung nicht gebrauchen können.

## ○ WO STECKT ZUCKER ÜBERALL DRIN?

Zucker steckt tatsächlich überall drin, was nur eine Zutatenliste besitzt. Zucker ist günstig, konserviert und verbessert den Geschmack. Zusätzlich macht er Appetit auf mehr. Nicht nur Süßwaren, auch Salziges und Fertigsuppen, Konserven erhalten jede Menge davon zugesetzt.

Worauf wir in den Besserer Wochen achten werden ist der **versteckte Zuckerzusatz**. Wenn Zucker in seiner natürlichen Form in Honig, Obst, Gemüse vorkommt, ist das absolut in Ordnung. Hier eine Auflistung möglicher versteckten Zuckernamen.

- Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, karamellierter Zucker, Maltodextrin, Milchzucker, Molkenferment, Süßmolkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver, Zucker, gezuckerte Kondensmilch, Dextrose, Gerstenmalz, Lactose, Maissirup, Maltose, Reissirup, Dextrin

Der beste, sicherste und einfachste Weg ist es, selber die Mahlzeiten frisch zuzubereiten.

Was können Sie anstatt Kristallzucker nehmen?

Gehen Sie bitte in diesen Wochen sparsam mit der Süße um. Wenn Sie Ihren Tee oder Kaffee süßen möchten, dann nehmen Sie etwas Honig oder **Reissirup**.

- **Kokosblütenzucker** hat einen karamelligen Nachgeschmack, ich nehme ihn gerne zum Kuchen backen.
- **Erythrit** (Xucker) oder **Xylitol** (Birkenholzzucker) aus Bio Quellen sind in kleinen Mengen auch gut verträglich.
- Selbstgemachter **Dattelsirup**
- **Ahornsirup**

Das Verwenden von Agavendicksaft, Birnen- oder Apfelficksaft kann ich nicht mit gutem Gewissen empfehlen, da diese überwiegend aus Fructose bestehen. Fructose beeinflusst zwar nicht den Blutzuckerspiegel, belastet aber (im Übermaß) die Leber.

Egal aus welcher Quelle: Zucker ist Zucker. Gehen Sie sparsam mit der Süße um ☺

## ○ WELCHE ÖLE SIND FÜR SIE OPTIMAL?

Bei chronischen Entzündungen haben die essentiellen Fettsäuren (essentiell, weil der Körper diese nicht selber herstellen kann) eine sehr wichtige Rolle. Gute Öle haben ein ausgewogenes Omega 6- und Omega 3-Fettsäurenverhältnis. Besonders empfehlenswert sind die pflanzlichen Quellen von Leinsamen, Leinöl, Rapsöl, Walnüsse, Hanföl, Chiasamen, Chiasamen Öl, Mandeln. Neben den pflanzlichen Ölen sind fette Fische, wie Makrele, Lachs auch hervorragende Lieferanten.

**WICHTIG IST:** diese pflanzlichen Öle sind nicht zum backen und braten geeignet. Sie sollten roh, im Frühstücksbrei oder zum Salat verzehrt werden. Beim übermäßigen Erhitzen entstehen die gesundheitsschädlichen Transfette. Zum Braten nehmen Sie am besten: Kokosöl oder Ghee. Beide vertragen hohe Temperaturen und sind sehr bekömmlich.

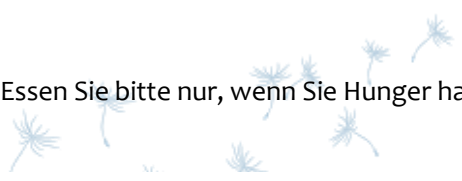
## WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS-DIE EIWEIßSHAKES

Ich empfehle es Ihnen einen hochwertigen Eiweißshake aus pflanzlicher Quelle zu besorgen. Ohne Zucker. Ich selber finde SLIMSALABIM sehr gut. Der Shake ist ohne Zucker und künstlichen Zusatzstoffe. Der Eiweiß kommt rein nur von Pflanzen, es enthält Ballaststoffe und sehr nützliche Darmbakterien. Verzehren Sie immer wieder so einen Shake, am besten mit Wasser oder mit Mandelmilch zubereitet, wenn es schnell gehen soll, oder wenn Sie keine Zeit für eine vollwertige Mahlzeit haben.

Eiweiß/ Protein ist der Bausubstanz jeder Ihrer Zellen, bestimmter Hormone und unerlässlich für ein funktionstüchtiges Immunsystem. Eiweiß brauchen Sie. Aber bitte beachten: Die angegebenen Mengen sollten nicht überschritten werden. Fragen Sie am besten Ihren Arzt, falls Ihre Nieren nicht belastbar sind.

### MEINE EMPFEHLUNG FÜR DIE 1. WOCHEN:

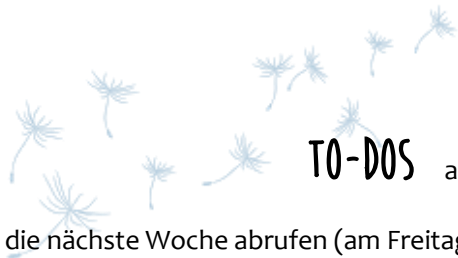
1. Essen Sie bitte regelmäßig. Essen Sie im Sitzen und lassen Sie sich von nichts anderem ablenken.
2. Suchen Sie sich eines der Frühstücksvarianten aus und genießen Sie ihr gut bekömmliches, wertvolles Frühstück, jeden Tag.
3. Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten ca. 4 Stunden Zeit. Sollte es nicht möglich sein, essen Sie als Snack eine Handvoll unbehandelte Mandeln oder Walnüsse mit einem Apfel oder trinken Sie einen hochwertigen Eiweißshake aus pflanzlicher Quelle und ohne Zuckerzusatz.
4. Zum Mittag, je nach Möglichkeit, essen Sie zumindest vorweg einen kleinen Salat mit selbstgemachtem Dressing. So ein Dressing können Sie auch von zu Hause im Schraubglas mitnehmen. So können Sie sicher sein, dass Sie bestens versorgt sind. Nämlich ohne Zucker und mit viel Omega-3 Fettsäuren!
5. Achten Sie darauf, dass auf Ihrem Teller viel Gemüse, etwas Fleisch ( bitte kein Schwein! ) und gesunde Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornreis landen. Runden Sie das Mittagessen mit etwas Obst ab.
6. Lassen hier wieder ca. 4 Stunden Pause bis zum Abendessen.
7. Wenn Sie es gewohnt sind abends Brot zu sich zu nehmen, dann achten Sie darauf, dass Sie die Vollkornvarianten wählen. Aus Dinkel, Roggen, Emmer, Buchweizen etc. Sie haben hier auch die Möglichkeit, neue Brotsorten kennenzulernen, die Ihren Körper weniger belasten. Führen Sie vegetarischen Aufstriche ( Linsen-Aufstrich) oder Avocado-Creme ein. Lassen Sie dafür die Salami und den fetten Käse weg. 😊 Seien Sie mutig und experimentierfreudig.
8. Falls Sie abends gerne warm essen, machen Sie es weiter so. Kochen Sie einen leckeren Eintopf oder Suppe. Dünsten Sie Gemüse und essen Sie Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln dazu. Kochen Sie die doppelte Portion, so haben Sie ein leckeres Mittagessen für den nächsten Tag. Führen Sie verschiedene Gemüsesorten ein, lassen Sie fettes Fleisch, Wurst, Geräuchertes, Gepökeltes weg. Das wird Ihr Körper Ihnen auch danken.

- 
9. Essen Sie bitte nur, wenn Sie Hunger haben und hören Sie auf, wenn Sie satt sind.

## DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE ZU HAUSE HABEN

- Vollkorn Naturreis, Dinkelnudeln, Vollkornnudeln, Kartoffeln **für die komplexe Kohlenhydratbeilage**
- Bio Naturjoghurt, Bio Magerquark für das Frühstück
- Leinöl, Olivenöl, evtl. Hanföl oder Walnussöl **als gesunde Öle/ Fette**
- Kokosöl = Kokosfett zum Anbraten
- Reissirup, Ahornsirup, Xylitol, Erythrit oder Kokosblütenzucker **zum Süssen**
- **Als Milchersatz** Hafermilch oder Mandelmilch oder Kokosmilch
- Hühchenfleisch, Thunfisch aus der Dose, Fisch ( natur)
- Fetakäse, Avocado
- **Für zwischendurch:** Mandeln, Walnüsse natur oder Kakaonibs, Eiweißshake ( ich finde **Slimsalabim** toll!!!)
- Buchweizenmehl, Dinkelmehl Typ 1050
- Frisches Obst und Gemüse
- Apfelessig naturtrüb, Kurkuma, Pfeffer aus der Mühle, Curry, gutes Salz ( Himalaya Kristallsalz) italienische Kräuter ( TK ) **zum Würzen**
- Gestückelte Tomaten, passierte Tomaten, Bohnen und Linsen, Kichererbsen aus der Dose ( ohne Zuckerzusatz und Konservierungsmittel ) **für alle Fälle**

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



## TO-DOS am Ende der 1. Woche:

Plan für die nächste Woche abrufen (am Freitag) als am.....

Plan für die nächste Woche schreiben ( am Freitag) also am.....

Einkaufen (am Samstag)also am .....

Sich Entspannen am Sonntag

Mit Freude und Neugier auf die nächste Woche:Loslegen am Montag also am.....

In de 2. Woche werden Sie weniger Fleisch essen dafür neue Getreidesorten und Eiweißquellen kennenlernen

Welche „Süße“ haben Sie für sich ausgesucht?

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



E



# BESSERESSER WOCHENPLAN

VON

MONTAG

F: .....  
M: .....  
A: .....

DIENSTAG

F: .....  
M: .....  
A: .....

MITTWOCH

F: .....  
M: .....  
A: .....

DONNERSTAG

F: .....  
M: .....  
A: .....

FREITAG

F: .....  
M: .....  
A: .....

SAMSTAG

F: .....  
M: .....  
A: .....

SONNTAG

F: .....  
M: .....  
A: .....

## CHECKLISTE FÜR DIE WOCHE

- WOCHENMENU GEPLANT
- EINKAUFLISTE 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 GELOBT
- ÜBERS WOHLBEFINDEN NOTIZEN GEMACHT