



BESSERESSER MIT RHEUMA

DAS WORKBOOK 3

VON ÉVA BÜSING



Schritt 5

DIE 2. BESSERESSER-WOCHE

Sie haben die erste Woche geschafft. Ohne Zucker, ohne Industrienahrung. Sie sind bald richtig clean. Sicherlich fühlen Sie sich auch schon so. Etwas leichter, etwas klarer?

ZIEL DER ZWEITEN WOCHE

In dieser Woche werden Sie die **Fleischprodukte weglassen**. Sie werden mit **Getreidesorten** experimentieren und neue, **pflanzliche Eiweißquellen** kennenlernen. Die Zuckerfreiheit bleibt. Die guten Öle natürlich auch.

Ritual der zweiten Woche

Trinken Sie abends oder am Nachmittag anstatt Kaffee die goldene Milch.

Das Morgenritual der ersten Woche dürfen Sie gerne beibehalten. Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmes Wasser. Mit frischem Zitronensaft.

○ WARUM DAS FLEISCH WEGLASSEN?

Fleisch und Zucker feuern die Entzündungen im Körper regelrecht an. Über die Vor- und- Nachteile der zuckerarmen Ernährung wissen Sie bestens Bescheid. Noch besser: Sie leben es 😊 Fleisch und auch andere tierische Produkte (Milch, Käse, Eier) enthalten viel Fett und in dem Fett die langkettigen Omega 6 Fettsäure, die Arachidonsäure. Entzündungen werden durch die Bildung von Entzündungsfaktoren ausgelöst. Diese Entzündungsfaktoren werden aus der Arachidonsäure gebildet. Diese langkettige Omega-6-Fettsäure nehmen wir über tierische Lebensmittel auf, hauptsächlich über Fleisch. Besonders viel Arachidonsäure ist zudem in Eigelb, Schweineschmalz, Kalbs- und Schweineleber enthalten. Je weniger Arachidonsäure wir also dem Körper zuführen umso mehr können wir die Entzündungen ausbremsen. Ist doch klar, oder? Darum essen Sie diese Woche nur max. 3 Portionen Fleisch. Hähnchen, Pute oder Rind oder Kalb. Wie Sie mögen. Ihre Fleischquelle überlasse ich der Quelle Ihres Vertrauens. Am besten natürlich bestes Fleisch aus artgerechter Haltung. Auch die Salami und die Leberwurst und diverse andere Aufschnitte sparen Sie sich diese Woche. Anstatt dessen verwöhnen Sie sich mit selbstgemachten Brotaufstrichen und Hülsenfrüchten.

Selbstverständlich dürfen Sie gerne Fisch essen. Ich bitte sogar darum. Die in fetten Fischen enthaltenen essentiellen Fettsäuren brauchen Sie! Lachs, Forelle, Thunfisch, Aal... alles ist erlaubt. Außer Pangasius. Da ist zu viel Zucht drin.

○ NEUE GETREIDE-BZW. -PSEUDOGETREIDESORTEN

Es gibt noch außer Weizen und Roggen und Dinkel auch Getreidesorten, die grade bei chronischen Erkrankungen und Entzündungen den Körper nur sehr wenig belasten, da sie kein Gluten enthalten. Dazu gehören **Reis, Hafer, Quinoa, Buchweizen, Hirse**. Diese Getreidesorten lassen sich sehr einfach zubereiten und sind sehr gut bekömmlich. Vielleicht haben Sie auch Lust ein köstliches Brot aus den neuen Zutaten zu backen? In meinen Rezeptvorschlägen finden Sie etliche Ideen für Ihren Alltag. Diese Woche möchte ich Sie vom Gluten weitestgehend entlasten. Keine Panik, es ist ganz einfach. Aber dafür: Beobachten Sie sich bitte ganz genau. Was fällt Ihnen ohne Nudeln, ohne Weizenbrot auf?

○ SUPERFOOD BEI ENTZÜNDUNGEN

KURKUMA: Kurkuma stärkt generell das Immunsystem. Es hemmt das Gewebehormon Prostaglandine bei der Auslösung einer Entzündung. Es reduziert freie Radikale und ist ein sehr starkes Antioxidans. Es hemmt entzündungssteuernde Hormone (COX-2 und LOX) Darum meine Empfehlung: integrieren Sie Speisen und Getränke in Ihren Speiseplan mit Kurkuma (Goldene Milch)

○ MEINE EMPFEHLUNG FÜR DIE 2. WOCHE:

Ergänzung zu den Empfehlungen in der 1. Woche:

1. Essen Sie bitte diese Woche Kartoffeln, Vollkornreis, Buchweizen, Mais, Hafer. Dafür lassen Sie die Nudeln weg. Es sei denn Sie haben Nudeln aus Buchweizen, Reis oder Mais oder Linsen gefunden.
2. Leben Sie ohne Schweinefleisch und ohne Aufschnitt. Ihr Körper wird aufblühen 😊 Zaubern Sie doch selber einen Brotaufstrich oder kaufen im Bioladen was Feines aus Linsen, Bohnen etc. Natürlich ohne Zucker und Gluten.
3. Backen Sie Ihr Brot selber. Meine Rezepte sind sehr alltagstauglich und schnell. Aber passen Sie auf, das Brot ist schneller auf als Sie denken. So lecker ist es nämlich. Darum, vielleicht gleich eine doppelte Portion backen. Sehr zu Empfehlen sind die glutenfreie Backmischungen vom **BAUCK HOF**. Schwarzbrot, Haferbrot, Life changing Brot... erhältlich im Bio Läden. Sie können sie auch im Internet bekommen.
4. Trinken Sie weiterhin mind. 2 l stilles Wasser am Tag. Kräutertees zählen auch zu der täglichen Trinkmenge. Ohne Zucker, versteht sich 😊 Sehr lecker und gesund sind die Kräutertees von PUKKA. Sehr große Auswahl, sehr unbelastet. Probieren Sie doch den Detox Tee oder den Kurkuma Tee.

○ DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN SIE ZU HAUSE HABEN

- Vollkorn Naturreis, Kartoffeln, Buchweizen, Nudeln aus Linsen, Hirse, Haferflocken, 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**

- Mageres Hähnchenfleisch, Rinderfilet, Lachs, Forelle, Thunfisch
- **Als Milchersatz** Hafermilch oder Mandelmilch oder Kokosmilch
- Kokosmilch aus der Dose
- Hühchenfleisch, Thunfisch aus der Dose, Fisch (natur)
- Fetakäse, Avocado
- **Für zwischendurch:** Mandeln, Walnüsse natur oder Kakaonibs, Eiweißshake
- Buchweizenmehl, Dinkelmehl Typ 1050, Haferflocken
- 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 Zuckerszusatz und Konservierungsmittel) **für alle Fälle**
- Pulver für die Zubereitung von der goldenen Milch z.B Kurkuma Latte von Sonnentor. Ohne Zucker 😊

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

Bitte beachten Sie: Trockene Hülsenfrüchte (also nicht die aus der Dose) sollten vor dem Verzehr über Nacht im Wasser eingeweicht werden. Danach das Einweichwasser wegschütten und wie gewohnt kochen. So werden sie leichter bekömmlich.

o **TO-DOS** am Ende der 2. 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 der 3. Woche werden Sie die Milchprodukte durch andere Köstlichkeiten austauschen.

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

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





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
- 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