

DR. PETRA BRACHT

AUTORIN DES BESTSELLERS »INTERVALLFASTEN«

DIE
10-TAGE-
CHALLENGE

**MEINE
GESUNDHEITS
FORMEL**

GESUND, SCHLANK,
GLÜCKLICH

G|U

THEORIE

Machen Sie mit! 5

DIE DREI ELEMENTE DER GESUNDHEITSFORMEL 8

Ernährung 10

Die Krankmacher 12

So minimieren Sie die Strahlendosis 19

Gift in unserem Essen 20

Anna Laura Kummer 30

Die Gesundmacher 31

Detox 32

Intervallfasten 33

Säure-Basen-Balance 35

Besser ohne Blähbauch 39

Gesunde und ungesunde Proteine 40

Die Nährstoffe 42

Mangel an Mikroernährungsstoffen 43

Nahrungsergänzungsmittel 44

Vegane Ernährung 49

Bewegung 52

Bewegung macht gesund 53

Lisa Albrecht 55

Trainingshindernisse überwinden 58

Zwölf gute Gründe für

regelmäßige körperliche Bewegung 60

Sport bei Krankheit und Schmerzen 61

Stark und schlank durch Yoga 62

Achtsamkeit 64

Achtsamkeit, was ist das? 65

Ist Achtsamkeit etwas für mich? 66

Schritt für Schritt mehr Achtsamkeit 68

Befreien Sie sich von Ballast 70

Der Weg ist das Ziel 70

Jil Zeletzki 71

Der Weg zum Glück 74

PRAXIS

DIE 10-TAGE-CHALLENGE 76

Bevor Sie beginnen 78

fayo-Flow-Basics 80

So nehmen Sie garantiert ab 82

Achtsamkeits-Basics 84

Rezept-Basics 86

Test: So bin ich heute drauf 89

Die Challenge 90

Challenge geschafft? 152

SERVICE

Bücher & Adressen 155

Sachregister 157

Dank 158

SO IST DIESES BUCH AUFGEBAUT

Im ersten Kapitel erhalten Sie das nötige Wissen zu den Themen Ernährung (siehe Seite 10–51), Bewegung (siehe Seite 52–63) und Achtsamkeit (siehe Seite 64–75), damit Sie genau nachvollziehen können, wie meine Gesundheitsformel funktioniert. Im zweiten Kapitel setzen wir sie mit der 10-Tage-Challenge (siehe Seite 76–151) in die Praxis um.

ERNÄHRUNG

Im Gegensatz zu den meisten Büchern habe ich mich entschieden, Ihnen gleich zu Beginn des Ernährungsteils wichtige Hinweise auf Krankmacher zu geben, die nicht alle unmittelbar mit Ernährung zusammenhängen, jedoch entscheidend für Ihre Gesundheit sind. Erst die möglichst weitgehende Vermeidung dieser krank machenden Einflüsse führt dazu, dass die volle Wirksamkeit meiner Gesundheitsformel erreicht werden kann.

Dann steigen wir ins Thema der Lebensmittel, die gesund machen, ein, und ich erkläre Ihnen, wie sie im Körper wirken und warum die von mir empfohlene Ernährungsweise für Sie und Ihre Gesundheit so wichtig und wohltuend ist.

BEWEGUNG

Bewegung ist das zweite Element meiner Gesundheitsformel. In diesem Kapitel erfahren Sie, warum Bewegung so wichtig ist und wie die Effekte gesunder Ernährung durch die richtige Kombination mit hochwertiger Bewegung vervielfacht werden können.

ACHTSAMKEIT

Das letzte und dritte Element der Gesundheitsformel ist die Achtsamkeit. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft nimmt die Bedeutung des Themas rund um Achtsamkeit eine immer wichtigere Rolle ein. Denn unser Bewusstsein und der richtige Fokus können uns vor vielen Krankheiten unserer Zeit bewahren, ja sogar heilen.

10-TAGE-CHALLENGE

Im Praxisteil werden Sie aktiv. In der 10-Tage-Challenge wird all das umgesetzt, was Sie in den ersten Kapiteln dieses Buches erfahren haben. Die Challenge ist meine Einladung an Sie, die Gesundheitsformel auszuprobieren und die Effekte am eigenen Körper zu spüren – denn Probieren geht über Studieren.



ERNÄHRUNG

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat bekannt gegeben, dass die Lebenserwartung zu sinken beginnt. Auf diese Information habe ich schon länger gewartet. Denn dass unser moderner Lifestyle das Leben zunehmend verkürzt, liegt auf der Hand. Es wird endlich Zeit für einen bewussten Lebensstil! Zeit, den Zusammenhang zwischen Nahrung und Gesundheit zu verstehen und zu verin-

nerlichen, sich durch eine gesunde Ernährung vor den Hauptkrankmachern unserer Zeit zu schützen und gleichzeitig dem Übergewicht den Kampf anzusagen. Denn wenn man einer Studie aus dem Jahr 2017 glaubt, wünschen sich 99 Prozent aller Befragten GESUNDHEIT an erster Stelle! Nehmen Sie sich wieder Zeit zum Essen, kochen Sie frisch, kauen und genießen Sie bewusst! Seien Sie also kompro-

misslos, was frisches Essen angeht, und achten Sie auf gute Qualität! Hinterfragen Sie seinen Ursprung und die Verarbeitung – und sparen Sie nicht beim Kostbarsten, was Sie kaufen können, bei Ihren Lebensmitteln. So einfach kann Gesundheit sein, wenn Sie sich vor Augen führen »Du bist, was du isst!«.

Essen ist also mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es macht uns nicht nur satt, es bildet unsere Zellen, es gibt uns Kraft für Bewegung, Energie zum Denken und schützt uns vor Krankheiten. Daher ist das Essen eines der wichtigsten Dinge, wenn es um das Thema Gesundheit geht.

Essen ist aber auch Genuss, hat eine soziale Funktion und unterstützt die Kommunikation. Essen soll Freude bereiten, gesellig sein und am besten noch eine ausgewogene Nähr- und Vitalstoffbilanz mitbringen. Das gilt allerdings nur für eine natürliche, bunte und für

uns Menschen wirklich geeignete Ernährung, die uns täglich unterstützt, fit und gesund zu bleiben! Doch wie geht das? Mit was befüllen wir unseren Körper? Aus was bilden sich unsere Zellen? Dazu mehr ab Seite 31.

Doch viele Menschen ernähren sich von mehr oder weniger industriell hergestellten und unnatürlichen Nahrungsmitteln und viel zu süßen, künstlichen Getränken. Mehrmals täglich wird der Körper mit viel zu Fettigem, schnellen und leeren Kohlenhydraten und viel zu wenig frischen Lebensmitteln vollgestopft. Gegessen wird meist zu schnell und zwischendurch, unbewusst und nach dem Motto »Hauptsache billig«. Das Ergebnis: Teller voll von leerer Nahrung ohne Nähr- und Vitalstoffe, vollgestopft mit Fett, Zucker und Giftstoffen. Und dann wundern wir uns, woher die vielen Krankheiten kommen? Also mich wundert das schon lange nicht mehr!

DER INNERE ARZT

In der medizinischen Forschung ist man sich inzwischen einig, dass es bei der Heilung schwerer Erkrankungen nicht nur darum geht, das Schlechte zu beseitigen, sondern darum, das Gute, unser Immunsystem und die Selbstheilungskräfte (unser innerer Arzt) zu stärken. Dann ist unser Körper in der Lage, Krankheiten selbst zu heilen oder gar nicht entstehen zu lassen. Unser Immunsystem kann uns gegen alles verteidigen, wenn es gut funktioniert und alles hat, was es benötigt.

Dazu gehört auch, dass unser Körper nicht unnötig mit »Müll« belastet wird, wir also weniger Schadstoffe, Gifte und ungeeignete Nahrung zuführen. Betreiben Sie Detox. Versuchen Sie alten Ballast auszuleiten und beginnen Sie, gesund zu leben und zu essen. Dann »blüht Ihr Immunsystem auf« und wird wieder so mächtig, wie es von Natur aus ist. Es ist nie zu spät, dafür ist unser Körper zu genial. Stärken Sie also immer ihr Immunsystem – die Gesundheitsformel hilft ihnen dabei – auch präventiv.



BEWEGUNG

Schon für sich allein wirkt körperliche Bewegung wie eine Art Wunderdroge. Und das Wunderbare daran: Sobald Sie einmal eine Zeit lang davon probiert haben, wollen Sie immer mehr: Suchtfaktor garantiert – Überdosierung kaum möglich! Sie werden sich nicht mehr zum Bewegen zwingen müssen, Ihr Körper verlangt danach! Das Beste: Sie werden wahrscheinlich immer weniger Medikamente

benötigen, natürlich abhängig von der Art Ihrer Krankheiten. Bewegung und Sport sind also »Wunderpillen«, die leider immer noch massiv unterschätzt werden. Schon alleine, wenn Sie gesunde Ernährung und richtige körperliche Bewegung kombinieren und in Ihrem Alltag etablieren, entsteht ein Mehrwert, der Ihr Leben, Ihr Wohlfühl und Ihre Gesundheit massiv verbessern wird.

BEWEGUNG MACHT GESUND

Darüber sind sich ausnahmsweise einmal alle einig – Mediziner, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker: Bewegung ist ein Muss für die Gesundheit! Aber worauf kommt es wirklich an, wenn Sie sich nicht einfach »irgendwie« bewegen wollen, sondern einen positiven Effekt auf Ihre Gesundheit erzielen möchten? Es geht dabei viel um den Unterschied zwischen Qualität und Quantität: Vorweg, jede Bewegung beinhaltet beides.

Bewegungswinkel

Wenn Sie etwa viel zu Fuß unterwegs sind, ist das schon mal gut, reicht aber für die Qualität Ihrer Bewegung nicht aus. Warum? Beim Laufen nutzen Sie immer wieder die gleichen Gelenkwinkel. Unter Qualität einer Bewegung versteht man, dass eine Bewegung viele unterschiedliche Gelenkwinkel nutzt und somit vielseitige Bewegungsmuster entstehen. Nur laufen ist also nicht genug für Ihre Gesundheit. Wussten Sie, dass der Mensch etwas über 100 Gelenke besitzt? Wenn wir uns nur auf die zehn wichtigsten beschränken, gibt es schon fast unzählige verschiedene Kombinationsmöglichkeiten, sich zu bewegen. Deshalb fällt es so schwer festzulegen, worauf es bei einer qualitativ guten Bewegung ankommt. Nach über 30 Jahren in der Schmerztherapie wissen mein Mann Roland Liebscher-Bracht und ich, welche Art der Bewegung und welche Bewegungswinkel den größten Einfluss auf die Ge-

sundheit haben. Auf dieser Basis haben wir eine spezielle Schmerztherapie entwickelt. Nicht nur, dass sie hilft, Krankheiten vorzubeugen, sie wegzutrainieren und dabei schmerzfrei zu werden. Die richtige Bewegung ist neben der Ernährung die Garantie und zweite Grundlage für bestmögliche Gesundheit bis ins hohe Alter. Ohne hochwertige Bewegung ist Gesundheit nicht möglich. Gesundheit muss ganzheitlich betrachtet werden. Egal, wie gut Sie sich ernähren, die Bewegung – unter Nutzung der richtigen Gelenkwinkel – ist eine Grundvoraussetzung.

Überspannung und Übersäuerung

Über 90 Prozent der häufigsten Schmerzen meiner Patienten sind das Ergebnis muskulär-faszialer Spannungen. Sie entstehen, weil viele Gelenkwinkel nur zu etwa zehn Prozent regelmäßig genutzt werden. Muskeln und Faszien sind durch das viele Sitzen, Nichtbewegen und einseitiges Bewegen verfilzt und verkürzt, und ihre Spannung wird zu hoch. Unser schlauer Körper warnt uns durch einen Alarmschmerz vor drohenden Schäden. Ignorieren wir diese Warnung und nehmen einfach Schmerzmittel ein, kommt es durch Verschleiß langfristig zu Schäden an den Gelenken und der Wirbelsäule. Durch die gleichzeitig steigende Übersäuerung gibt es gesundheitliche Probleme von Arthrose bis zu Herz-Kreislaufkrankungen. Verfilzte Faszien und dauerkontrahierte Muskeln behindern außerdem Ihren Stoffwechsel drastisch.



ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit praktizieren Sie selbstverständlich bereits, wenn Sie beispielsweise ganz bewusst essen oder völlig bewusst Yoga praktizieren. Dieses dritte Element jedoch ist das alles durchdringende Element der Psyche. Es verbindet die ersten beiden Elemente Ernährung und Bewegung und bringt sich selbst ein. Nutzen Sie alle drei, dann bringt das die Grundrechenarten gründlich durcheinander:

Denn statt $1 + 1 + 1 = 3$ landen wir jetzt mindestens bei 9, denn der Synergieeffekt ist ein unglaublicher Turbo für Ihre Gesundheit. Aus meiner ärztlichen Tätigkeit weiß ich, wie extrem schädigend sich beispielsweise Stress auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirkt. Schon wenn es Ihnen gelingt, diesen psychischen Negativeinfluss deutlich zu reduzieren, haben Sie sehr viel gewonnen.

Stress beutelt nämlich das Immunsystem ganz gewaltig. Zeit also, ihn abzustellen – mit Achtsamkeit geht das!

ACHTSAMKEIT, WAS IST DAS?

Um zu verstehen, was Achtsamkeit ist, beginnen Sie mit einer kleinen Übung:

- Setzen Sie sich dazu bequem und aufrecht hin, schließen Sie für eine Minute die Augen, atmen Sie dabei ruhig und beständig weiter und denken Sie einfach mal – nichts.
- Lassen Sie aufkommende Gedanken einfach vorbeiziehen.
- Sollte Ihnen das sehr schwer fallen, konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und sprechen Sie in Gedanken beim Einatmen das Wort »ein« und beim Ausatmen das Wort »aus« mit.

Genau um diese Momente der bewussten Entspannung und Gelassenheit geht es – vollkommene Momente im Hier und Jetzt! Den Verstand einfach mal in die Pause schieben und dem D-Zug des Alltags entkommen. Sie können Achtsamkeit lernen. Alles was Sie brauchen, finden Sie bei sich selbst.

Achtsamkeit ist kein Trend

Diese Praxis aus dem Buddhismus ist eine bewusste innere Haltung. Vor 2500 Jahren zog in Indien ein junger Mann aus wohlhabender Familie namens Siddhartha Gautama

in die Fremde. Besser bekannt als Buddha. Er war auf der Suche nach einem Weg, der den Menschen aus der Leidhaftigkeit des Daseins befreit. Schon damals lehrte er, dass wir deshalb innerlich in Stress geraten, weil wir einerseits ständig auf der Suche nach wohltuenden Erfahrungen sind und andererseits die unangenehmen Erfahrungen vermeiden und verdrängen. In der östlichen Welt gehören Achtsamkeits- und Meditationspraxen ganz selbstverständlich zum Leben dazu. Sie bilden die Basis für ein glückliches, zufriedenes Leben. Die westliche Welt hingegen braucht zunächst die Wissenschaft, um von etwas überzeugt zu sein (siehe Seite 72–73).

Achtsam zu sein heißt, sich voll auf den Moment zu konzentrieren, zuzuhören und zu beobachten, ohne Dinge dabei zu beurteilen oder zu bewerten. Wenn wir achtsam sind, machen wir uns bewusst, was passiert – um uns herum und in uns selbst. Es gilt, offen, neugierig und entspannt das Hier und Jetzt zu erleben, statt sich über Vergangenes zu ärgern (»Hätte ich bloß ...«) oder über Zukünftiges zu grübeln (»Wie soll das werden?!«).

Achtsamkeit steigert das Selbstvertrauen!

Durch Achtsamkeit lernen Sie, ruhig zu bleiben und abzuwarten, bevor Sie reagieren. So werden Sie auch in Stress- oder Krisensituationen gelassener und souveräner – und handeln nicht reflexartig, automatisiert oder gar impulsiv. Das klingt einfach, man muss es

CHALLENGE: ERSTER TAG

Heute ist Tag eins Ihrer Challenge, und Sie sind sicher aufgereggt. Doch keine Sorge, Sie werden langsam und sanft in Ihr Abenteuer starten! Das Motto des Tages ist: Stressfrei durch Atmung. In diesem Sinne: Holen Sie tief Luft, und los geht's!

*»Das Kraut des Internisten und das
Messer des Chirurgen heilen von außen,
der Atem heilt von innen.«*

Paracelsus

Die Atmung ist einer der wichtigsten Entsäuerungs- und Entgiftungsmechanismen unseres Körpers. Leider atmen wir im Alltag fast ausschließlich unbewusst, da die Atmung, gesteuert von unserem vegetativen Nervensystem, als automatischer Prozess im Hintergrund abläuft. So können wir ihre Kraft jedoch kaum nutzen. Indem Sie Ihre Atmung bewusst kontrollieren, bleiben Sie bei sich und Ihrem Körper. Das hilft zum Beispiel in stressigen Situationen. Bei körperlichen Herausforderungen, zum Beispiel beim Yoga, hilft die bewusste Ausatmung, anstrengende Positionen besser zu halten.

Achtsamkeitsübung

Durch die Achtsamkeitsübung »Breath« erleben Sie Ihre Atmung ganz neu. Schalten Sie

Ihr Bewusstsein ein und nutzen Sie dieses wirkungsstarke, dennoch einfache Instrument, das Sie in jeder stressigen oder herausfordernden Situation einsetzen können.

fayo-Flow (Video auf fayo.de/gf)

Der heutige fayo-Flow ist eine Art Warm-up, das Sie in vollen Zügen genießen können. Er leitet den Beginn der Challenge ein und wirkt entspannend und beruhigend. Achten Sie ganz bewusst auf Ihre Atmung.

Was gibt's heute zu essen?

Als Energie-Kick zu Beginn der Challenge gönnen Sie sich einen Power-Smoothie. Den Kümmel-Krautsalat bitte schon am Vorabend vorbereiten! Weißkohl hat einen hohen Anteil an Vitamin C und enthält Senfölglycoside, die antibiotisch wirken. Beenden Sie den Tag dann mit einem köstlichen Gerstenrisotto.

SELBSTREFLEXION

Sie wollen sich selbst analysieren und sich klar werden, was Sie ändern können? Dann nutzen Sie die Challenge, um Tag für Tag zu dokumentieren, wie es Ihnen geht, was Sie gegessen haben und wie Sie sich dabei fühlen. Kopieren Sie sich dazu die Checkliste von Seite 89 – eine Kopie für jeden Tag – und füllen Sie diese gewissenhaft aus. Auch kurze Tagebuchnotizen sind hilfreich.

»BREATH« – ATME!

Unsere Atmung funktioniert automatisch, ohne dass wir sie bewusst steuern müssten: beim Sport, beim Essen, im Schlaf. Die Atmung ist jedoch mehr als eine einfache Körperfunktion. Sie ist DAS Bindeglied zwischen Körper und Geist!

Im Alltag vernachlässigen wir das Atmen oft. Physiologisch gesehen dient die Atmung der Aufnahme von Sauerstoff und der Abgabe von Kohlendioxid. Im Laufe eines Tages atmen wir etwa 20 000 Mal ein und wieder aus. Auf diese Weise werden 500 Liter Sauerstoff täglich durch die Atmung in den Blutkreislauf und die Zellen befördert. Unsere Körperzellen benötigen Sauerstoff, um Zucker und Fett zu verbrennen, also zur Gewinnung von Energie, die der Körper für Bewegung, zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur und für den Stoffwechsel braucht. Darüber hinaus ist der Atem ein natürlicher Entgiftungshelfer: Mit jedem Ausatmen wird Kohlendioxid abtransportiert. Der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zeigt, was mit der Aufnahme und Abgabe, mit dem Nehmen und Geben, mit dem Annehmen und Loslassen auf der seelischen oder emotionalen Ebene geschieht. Bei Stress oder Angst atmen wir automatisch flacher, gepresster und schneller. Die Folgen sind Immunschwäche, Konzentrationsmangel bis hin zu Bluthochdruck.

ACHTSAMKEITSÜBUNG »BREATH«

- Stellen Sie sich entspannt hin, Füße leicht geöffnet und schulterbreit. Oder setzen Sie sich auf einen Stuhl oder eine Matte.
- Nehmen Sie eine Position ein, in der Sie entspannt für einige Minuten bleiben können. Die Wirbelsäule ist gerade und aufgerichtet, Ihre Arme hängen locker herab, die Handinnenflächen zeigen nach vorn oder oben, die Daumen zeigen nach außen.
- Mit der Einatmung heben Sie langsam die Arme, bis Ihre Handflächen über dem Kopf zusammentreffen. Halten Sie Ihren Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Tendenziell ist der Blick etwas gesenkt.
- Während Sie langsam ausatmen, bringen Sie Ihre Arme wieder in die Anfangsposition zurück.
- Zählen Sie mit: 4 Sekunden einatmen, 2 bis 4 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen. Wiederholen Sie dies 10-mal.
- Beobachten Sie voller Aufmerksamkeit, wie sich Ihre Bauchdecke und Ihr Brustkorb mit jeder Einatmung heben und mit jeder Ausatmung wieder senken.

AUFWÄRMEN, ATMEN & AKTIVIEREN

Dieser Flow aktiviert zum Einstieg den gesamten Körper. Machen Sie sich nichts daraus, wenn einzelne Positionen zunächst schwierig sind. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Nutzen Sie am besten schon heute den Videobereich bei www.fayo.de/gf mit Mira. Viel Spaß!

FAYO-FLOW »WARM-UP«

- Drehen Sie in Rückenlage Ihre Augen auf 12 Uhr. Schauen Sie weit nach oben, ohne den Kopf zu bewegen. 3 Atemzüge halten. Steigern Sie die Dehnung. (1) Drehen Sie Ihre Augen nun auf 3, 6 und 9 Uhr; jeweils für 3 Atemzüge. Mit der Einatmung Dehnung halten, mit der Ausatmung steigern.
- Kinn Richtung Brust ziehen. Die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule nacheinander Richtung Matte drücken. Beine langsam ausstrecken. Die Füße flex, Spannung im Bauch. Für 5 Atemzüge halten. (2)
- Mit aufgestellten Füßen fallen die Knie erst nach rechts, dann nach links. Einatmen zur Mitte, ausatmen zur Seite. Verweilen Sie pro Seite für 3 tiefe Atemzüge. (3)
- Greifen Sie Ihre Schienbeine, rollen Sie auf der Wirbelsäule vor und zurück und kommen Sie in eine sitzende Position. (4)
- Fußsohlen aneinander, die Knie nach außen fallen lassen. Greifen Sie die Füße und ziehen Sie sich sanft nach vorne. Die Wirbelsäule wird rund. Eine Hand greift an den Hinterkopf, die Halswirbelsäule wird rund. Bleiben Sie hier für 5 Atemzüge. Einatmend halten, ausatmend steigern. (5)
- Füße aufgestellt, Arme greifen gestreckt nach hinten, schulterbreit geöffnet. Das Gesäß schaukelnd Richtung Füße bewegen. Die Brust schiebt Richtung Decke. Bleiben Sie für 3 Atemzüge. Heben Sie die Beine mithilfe der Bauchmuskulatur an und legen Sie sie geschmeidig ab. (6)
- Aus dem Vierfüßlerstand die Leiste zum Boden absenken. Arme gestreckt, Oberkörper aufrecht, die Dehnung ist im unteren Rücken und in den Hüftbeugern zu spüren. Für 3 tiefe Atemzüge bleiben. (7)
- In der Kindposition Arme nach vorne strecken, sodass Sie eine Schulterdehnung spüren. Für 5 tiefe Atemzüge bleiben. (8)
- Herabschauender Hund: Langer Rücken, die Fersen streben Richtung Boden. Bleiben Sie für 5 Atemzüge. (9)
- Schwingen Sie nach vorn in die Planke. (10)
- Ausatmend bis kurz über den Boden kommen. Bauch und Po anspannen. (11)
- Arme durchgestreckt, Bauch und Leiste durchhängen lassen. Sanfte Rückbeuge, Kopf geht mit. Atmen Sie tief in die Dehnung der Leiste. (12)
- Entspannen Sie in der Kindhaltung. Spüren Sie hier für 10 tiefe Atemzüge nach.

1



2



3



6



5



4



7



8



9



12



11



10



Rezepte für den ersten Tag

POWER-SMOOTHIE

DER ENERGIE-KICK AM MORGEN

1 Grapefruit • 1 Banane • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Apfel • 1 TL Kurkuma

1. Grapefruit und Banane schälen. Sellerie und Apfel waschen und Enden, Kerngehäuse und Strünke entfernen. Obst und Gemüse anschließend in Stücke schneiden.
2. Geben Sie Obst- und Gemüsestücke, Kurkuma und 250 ml Wasser in den Mixbehälter und pürieren Sie alles, bis es cremig ist.
3. Sollte Ihnen die Konsistenz des Smoothies zu dickflüssig sein, können Sie ganz einfach noch etwas Wasser zufügen.

KÜMMELE-KRAUTSALAT

DAZU PASST SELBST GEBACKENES BROT

300 g Weißkohl • 1 EL ganzer Kümmel • 1 TL Salz

Für das Dressing: ½ Zwiebel • 1 EL Kokosblütenzucker • 2 EL Olivenöl • 4 EL weißer Kräuteressig • 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure • Salz • Pfeffer aus der Mühle

1. Weißkohl hobeln, mit Kümmel und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen.
2. Für das Dressing Zwiebel klein hacken und mit Zucker, Öl, Essig und Mineralwasser in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat abgedeckt mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.





ZITRONIGES GERSTENRISOTTO

MIT ERBSEN

Unsere Atmung hat auch etwas mit der Wahrnehmung durch unsere Sinne zu tun. Versuchen Sie also heute bei der Zubereitung Ihres Essens ganz bewusst zu riechen und die verschiedenen Aromen aufzunehmen: Wie riechen die Erbsen? Welche Gerüche nehmen Sie bei der Zubereitung der Sauce wahr? Ganz nach dem Motto: Achtsamkeit in der Küche und beim Kochen.

*70 g Gerstengraupen • 200 ml Kokosmilch •
70 ml Gemüsebrühe • 1 EL Rapsöl • 50 g frischer
Spinat • 70 g Erbsen*

*Für die Sauce: ½ Avocado • Saft einer Zitrone •
1 Knoblauchzehe • 1 Handvoll Koriander • Salz •
Pfeffer aus der Mühle*

1. Gerstengraupen gründlich waschen und mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe in einen großen Kochtopf geben. Kurz aufkochen lassen, den Topf abdecken und alles bei geringer Hitze für 25 Minuten köcheln lassen.
2. Die Erbsen und den Spinat säubern. Rapsöl in einer Pfanne langsam erhitzen und den Spinat und die Erbsen trocken tupfen, hinzugeben und kurz anbraten.
3. Für die Sauce Avocadowürfel, Zitronensaft, Knoblauch und Koriander im Mixer glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
4. Die fertig gegarten Gerstengraupen in die Pfanne geben und die cremige Sauce untermischen.
5. Das Gerstenrisotto auf einem Teller oder in einer Bowl anrichten und mit Korianderblättchen garniert servieren.

GESUNDHEIT = ERNÄHRUNG + BEWEGUNG + ACHTSAMKEIT



Dr. med. Petra Bracht weiß aus über 30-jähriger Erfahrung mit Patienten, dass Menschen gesund bleiben und werden, wenn sie sich richtig ernähren, ausreichend und achtsam mit sich und ihrem Körper umgehen.

In diesem Buch erfahren Sie wie einfach es sein kann, ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Machen Sie mit und entdecken Sie ein neues Lebensgefühl: Die 10-Tage-Challenge führt Sie Schritt für Schritt durch köstliche Rezepte, Bewegungsflows und Achtsamkeitsübungen.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6889-4



www.gu.de