



Jesko Wilke



BASISCH

abnehmen und entgiften

Die Detox-Stoffwechsellkur

Mit Aktivprogramm und
50 Rezepten



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt, Melanie Kretzschmar

Umschlagabbildungen vorn: fotolia/mizina (ol), shutterstock/Africa Studio (or), fotolia/anaumenko (u)

Umschlagabbildung hinten: iStock/Xsandra

Bildnachweis: S. 10 iStock/Shaiith, S. 11ol iStock/mythja, S. 11or iStock/encrier, S. 11u iStock/littlehenrabi, S. 15 iStock/Mikollette, S. 17 iStock/borchee, S. 25 iStock/Sarsmis, S. 28 iStock/robynmac, S. 29 iStock/petrenkod, S. 35 iStock/myshkovsky, S. 39 iStock./jodiejohnson, S. 47o iStock/LuVo, S. 47M iStock/Kativ, S. 47u iStock/kaanates, S. 48o shutterstock/junyanjiang, S. 48M iStock/zeleno, S. 48u iStock/FrancoDeriu, S. 49o iStock/AlasdairJames, S. 49M iStock/kaanates, S. 49u iStock/AlasdairJames, S. 50o iStock/fcafotodigital, S. 50M iStock/AnnaBreit, S. 50u iStock/kgfoto, S. 51o iStock/photomaru, S. 51M iStock/Creativeye99, S. 51u iStock/egal, S. 52o iStock/milanfoto, S. 52u shutterstock/Shebeko, S. 53o iStock/juliedeshaies, S. 53M shutterstock/Tim UR, S. 53u shutterstock/Maks Narodenko, S. 54o iStock/Yasonya, S. 54M iStock/Preto_perola, S. 54u iStock/dirkr, S. 55o iStock/dageldog, S. 55Mr iStock/anna1311, S. 55ml iStock/Yasonya, S. 55u shutterstock/Scisetti Alfio, S. 56 iStock/fcafotodigital, S. 57o, S. 59u iStock/RedHelga, S. 57u shutterstock/Kovaleva_Ka, S. 58o, S. 58M iStock/photomaru, S. 58u shutterstock/Valentyn Volkov, S. 59o shutterstock/Maks Narodenko, S. 59M iStock/design56, S. 60o iStock/srdjan111, S. 60u iStock/mariusFM77, S. 71 iStock/Pinkypills, S. 78 iStock/South_agency, S. 80 iStock.com/GiorgioMagini, S. 81o iStock/Neustockimages, S. 81u eatsmarter.de/westermann-buroh.de, S. 84–142 eatsmarter.de/westermann-buroh.de, S. 190 Karin Costanzo, Kastenhintergrund shutterstock/Abstractor

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0268-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-727-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-726-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Jesko Wilke

BASISCH

abnehmen und entgiften

Die Detox-Stoffwechsellkur

riva

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

BASISCH ABNEHMEN UND ENTGIFTEN

Basisch essen – basisch leben!	12
Checke deine Ziele	19
Säuren und Basen in unserem Stoffwechsel	25
Dein neues basisches Leben – so geht’s	33
Übernimm wieder die Verantwortung für dich	42
Basische versus säurebildende Nahrungsmittel	45
Detox yourself	64

DEINE DETOX-STOFFWECHSELKUR

1. Woche: Vorbereitungswoche	82
Rezepte für die Vorbereitungswoche	84
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 1. Woche	101
Challenge 1: Space Clearing – entrümpele dein Leben!	102
Challenge 2: Yoga-Session	102
Challenge 3: Open your Mind	104
Challenge 4: Clean your Skin – Trockenbürstenmassage	105
Challenge 5: Saunabad – Workout für deinen Kreislauf	106
Challenge 6: Massagetermin vereinbaren	107
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	109

2. Woche: Fastenwoche	110
Rezepte für die Fastenwoche	111
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 2. Woche	117
Challenge 1: Digital-Detox – your Offline-Day	117
Challenge 2: Natur pur	119
Challenge 3: Clean your Mind – in sieben Schritten zu positivem Denken	119
Challenge 4: Entgiften mit Osmose	122
Challenge 5: Mundspülung mit hochwertigem Pflanzenöl	123
Challenge 6: Detox your Cosmetics	124
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	125
3. Woche: Aufbauwoche	126
Rezepte für die Aufbauwoche	127
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 3. Woche	146
Challenge 1: 30 Minuten Joggen	146
Challenge 2: »Entgifte« deine Beziehungen	148
Challenge 3: Runterschalten – weniger ist mehr	151
Challenge 4: Home-Workout mit dem Theraband	153
Challenge 5: Die yogische Nasendusche	155
Challenge 6: Selbstmassage mit der Faszienrolle	155
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	157

YES YOU CAN! DEIN PERSÖNLICHES TAGEBUCH DER VERÄNDERUNG

158

Anhang

Basics für eine dauerhafte basische Ernährung	182
Diagramme	184
Sachregister	187
Über den Autor	190

VORWORT

Dieses Buch ist eine Einladung, dir selbst etwas Gutes zu tun. Nimm dir eine Auszeit, leiste dir den Luxus, innezuhalten und für dein ganz persönliches Wohl zu sorgen: Gönn dir eine Detox-Stoffwechselkur. Du hast es verdient! Und du wirst sehen und spüren: Es lohnt sich! Die Kur besteht aus einer Entlastungs-, einer Fasten- und einer Aufbauwoche.

Vielleicht denkst du jetzt: »Dazu fehlt mir die Zeit« oder »Schön wäre es ja, aber jetzt geht es gerade nicht« – zum Beispiel wegen einer Geburtstagsfeier, einem Grillabend oder weil du einen All-Inclusive-Urlaub gebucht hast. So gesehen kommt nie der richtige Zeitpunkt! Doch es handelt sich ja auch um einen bewussten Break. Unterbrich deinen Alltagstrott für eine kleine Schonzeit. Vielleicht gelingt es dir ja, auch danach gesündere Angewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren.

Manchmal ist es wichtig, die Notbremse zu ziehen und für sich selbst zu sorgen. Vor allem, wenn dein Körper bereits erste Signale sendet und dir zeigen will, dass er sich überfordert fühlt. Dann geht es darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und entsprechend zu handeln. Es ist einfach so: Gesundheit ist unser höchstes Gut. Diese alte Weisheit ist heute noch genau so wahr wie eh und je. Weder das schönste Haus, noch das größte Auto oder das dickste Bankkonto können darüber hinwegtrösten, wenn sich eine chronische Erkrankung einstellt.

Doch wie kannst du wirkungsvoll gegensteuern? Ganz einfach – durch drei wichtige Maßnahmen:

1. Stelle ein natürliches Säure-Basen-Gleichgewicht her.
2. Führe eine gründliche Reinigung und Entgiftung deines Stoffwechsels durch.
3. Bringe dein Leben in eine gesunde Balance.

Chronischer Übersäuerung entgegenwirken

Es gibt eine Erkenntnis, über die sich heute sämtliche Experten im Gesundheitswesen einig sind. Sie lautet: Die Ernährung nimmt einen zentralen Stellenwert für unsere Gesundheit ein. Doch was heißt das konkret? Welche Lebensmittel sind förderlich für unser Wohlergehen, welche eher nicht, und welche sind gar schädlich? Auch über die Antwort auf diese Fragen herrscht weitgehend Einigkeit: *Unser Ernährung ist zu einseitig geworden!*

Wir essen zu viel Fleisch und Wurstwaren, konsumieren zu viel Zucker und bereiten uns häufig industriell hergestellte Fertigprodukte wie Pizza, Dosensuppen oder Pommes frites zu oder kochen gar nicht mehr selbst und gehen stattdessen zu Fast-Food-Ketten. Hinzu kommt ein Übermaß an Getränken wie stark gezuckerte Softdrinks, Bier und Wein. Frische, lebendige Nahrung pflanzlichen Ursprungs, also Gemüse, Obst und Kräuter, kommen hingegen viel zu selten auf unsere Teller. Die Folge: Durch die einseitige Ernährung gelangen zu viele säurebildende Substanzen in unseren Körper. Durch dieses Ungleichgewicht entsteht im Zellstoffwechsel mehr Säureabfall, als bewältigt werden kann. Dieser Zellmüll kann über Blut, Lymphe und Nieren nicht mehr entsorgt werden, drosselt den Nährstofftransport zu den Zellen, setzt sich im Bindegewebe und in den Gefäßwänden fest und vergiftet unseren Organismus von innen.

Basisch abnehmen und entgiften mit der dreiwöchigen Detox-Stoffwechselkur ist deine Chance, diese Fehlentwicklung zu stoppen und deinen Säure-Basen-Haushalt wieder in eine gesunde Balance zu bringen – die beste Gesundheitsprävention und gleichzeitig eine gute Möglichkeit, dein Gewicht nachhaltig und gesund zu reduzieren.

Reinigung und Entgiftung

Unseren Körper zu reinigen und zu entgiften ist ein uraltes Ritual, das sich in allen Kulturen und Weltreligionen wiederfindet. Die positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit sind vielfach untersucht und wissenschaftlich belegt. Dies gilt ganz besonders für Fastenkuren. Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen des temporären Nahrungsverzichts bei verschiedenen Leiden, wie beispielsweise Allergien, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herzerkrankungen und Rheuma.

Leben im Gleichgewicht

Übersäuerung ist kein reines Ernährungsproblem. Was wir essen, nimmt zwar eine Schlüsselrolle ein, doch zu einem gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht gehört mehr: Es geht darum, unser ganzes Leben in Balance zu bringen! Unser Hauptgegner: Stress! Ob im Arbeits- oder Privatleben – einseitige Belastung, Überforderung und ständige Reizüberflutung führen zu einer mentalen Säurelast, die uns auf Dauer krank macht. Deshalb wird das Säure-Basen-Prinzip in diesem Buch ganzheitlich betrachtet und behandelt. Im Praxisteil, dem 21-Tage-Detox-Plan, wirst du Übungen finden, die dir dabei helfen, dein ganzes Leben wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Bitte bedenke eines: Dieses Buch ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung oder medizinische Beratung. Wenn du an einer chronischen Krankheit leidest, stark übergewichtig oder extrem untergewichtig bist, solltest du zunächst einen Arzt konsultieren, um abzuklären, ob du diese Stoffwechselkur machen solltest. Das Gleiche gilt natürlich, wenn du schwanger bist.

Jesko Wilke





Basisch abnehmen und entgiften



BASISCH ESSEN – BASISCH LEBEN!

In unserem Stoffwechsel entstehen Säuren, das ist ein ganz natürlicher Vorgang. Auch in deinem Organismus bilden sich ständig Säuren. Zum Beispiel Kohlensäure, wenn du atmest, Milchsäure, wenn du dich körperlich verausgabst, Aminosäuren bei der Verdauung und Harnsäure im Zellstoffwechsel. Diese Säuren werden durch basische Verbindungen neutralisiert, ein ständiger Prozess, der über deine Atmung, in deinem Blut, in deinem Verdauungsapparat, in deiner Haut und in deinen Nieren stattfindet. Allerdings ist die Pufferkapazität, die uns vor einer Übersäuerung schützt, begrenzt.

Warum Entsäuerung so wichtig ist

Durch einseitige Beanspruchung und dauerhafte Überlastung kann das Säure-Basen-System aus der Balance geraten. Drei Faktoren sind dabei entscheidend.

Faktor Nr. 1: Ernährung! Chronische Übersäuerung ist die unvermeidliche Folge einseitiger Ernährung mit einem zu hohen Gehalt an tierischen Proteinen, Weizenprodukten und Zucker. Hinzu kommen Genussgifte wie Alkohol, Koffein und Nikotin.

Faktor Nr. 2: Stress! Dass Dauerstress zu Magen-Darm-Beschwerden führt, gehört zu den grundlegenden Erkenntnissen der psychosomatischen Medizin. Ob Sodbrennen, Magenschleimhautreizung oder Magengeschwüre – häufig sind seelische Leiden die Ursache für diese ernsthaften organischen Erkrankungen. Dass häufig eine schleichende Übersäuerung dahintersteckt, ist weniger bekannt.

Faktor Nr. 3: Bewegungsmangel! Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig. Kein Wunder: Immer mehr Berufe werden im Sitzen ausgeübt. Gleichzeitig sind wir einer ständig wachsenden Arbeitsbelastung und dem damit verbundenen Stress ausgesetzt. Der notwendige Ausgleich durch körperliche Betätigung kommt dabei oft zu kurz – wegen Zeitmangel! Zahlreiche Studien belegen, dass langes Sitzen mit einer erhöhten Sterbewahrscheinlichkeit einhergeht. Experten vermuten, dass eine sitzende Tätigkeit die Entstehung von erhöhtem Blutdruck und Diabetes fördert. Doch das Problem ist nicht das Sitzen, sondern der Mangel an Bewegung.

Diese drei Faktoren bilden die Ursache für schwerwiegende Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Hinzu kommen unspezifische Symptome wie ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Verspannungen sowie Muskel- und Gelenksbeschwerden.

Warum Stress »sauer« macht

Hier kommen mehrere Dinge zusammen:

1. Bei chronischer Überlastung werden Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese Hormone haben nicht nur Einfluss auf Atmung, Verdauung und Durchblutung: Bei ihrem Abbau werden auch vermehrt Säuren produziert.
2. Menschen, die gestresst sind, atmen flach und verkrampft und dadurch uneffektiv. Die Folge: Es gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut und schädliche Stoffwechselprodukte können nur unzureichend abtransportiert werden.
3. Infolge der verminderten Sauerstoffversorgung kann der Organismus nicht genug Energie bereitstellen und erhöht gleichzeitig die Milchsäureproduktion.
4. Chronischer Stress vermindert unsere Regenerationsfähigkeit und frisst gleichzeitig Energie. Wir können nicht mehr richtig entspannen und zur Ruhe kommen, obwohl wir uns müde und ausgelaugt fühlen.

Tipp: Wenn du gestresst bist, musst du in Bewegung kommen. Du kannst das ausgeschüttete Adrenalin nämlich am besten wieder loswerden, indem du es durch körperliche Aktivität verbrauchst. Geh an die frische Luft, lauf ein paar Meter, atme tief und bewusst ein und aus. Ein Fünf-Minuten-Workout reicht oft schon aus.

Detox – entgifte deinen Organismus

Während es sich bei Säuren um natürliche chemische Verbindungen handelt, die lediglich wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht werden müssen, wird unser Organismus aber auch durch Stoffe belastet, die in jeder Hinsicht schädlich sind: Gifte! Besonders gefährlich wird es, wenn sie sich in unserem Organismus anreichern, wie zum Beispiel Schwermetalle. Über die folgenden drei Wege gelangen Gifte in unseren Stoffwechsel:

- Über die Nahrung: Schädliche Zusätze und Umweltgifte befinden sich in vielen Lebensmitteln und Kosmetikprodukten.
- Über das Wasser: In vielen Gebieten Deutschlands ist das Trinkwasser mit Nitrat und Hormonen belastet. Hauptverursacher sind industrielle Massentierhaltung und intensive konventionelle Landwirtschaft.
- Über die Atemluft: Vor allem in den Ballungsgebieten haben wir es mit einer hohen Feinstaub- und Schadstoffbelastung der Atemluft zu tun. Ein wesentlicher Faktor ist die Schadstoffemission von Dieselfahrzeugen.

Die gute Nachricht ist: Ein stabiler Organismus kann ein gewisses Maß an Belastungen kompensieren. Die schlechte: Sind unsere Abwehrkräfte chronisch überlastet und stark geschwächt, kann es zu Störungen unterschiedlichster Art kommen.

Wie wir unser Gleichgewicht wiederfinden

In diesem Buch geht es darum, das Säure-Basen-Prinzip ganzheitlich zu betrachten und zu verstehen. Die Ernährung nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein, doch zu einem gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht gehört mehr. Es geht darum, unser ganzes Leben in eine gesunde Balance zurückzubringen! Denn Extreme, egal in welcher Hinsicht, sind fast immer gesundheitsschädlich:

- Zu viel oder zu wenig Arbeit
- Zu viel oder zu wenig Körpergewicht
- Zu viel oder zu wenig Bewegung
- Zu viel oder zu wenig Schlaf
- Zu viel oder zu wenig Freizeit

Arbeits- und Privatleben sollten in harmonischem Einklang zueinander stehen. Doch für viele ist Arbeit eine Pflichterfüllung, ein notwendiges Übel und damit ein Gegensatz zum »richtigen« Leben, das sich im heimischen Umfeld, also im Kreis von Freunden und Familie, abspielt. Die Konsequenz: Die Arbeit steht einseitig auf der »sauren« Seite, das Privatleben auf der »basischen«. Auf Dauer keine gesunde Aufteilung, denn wir sollten anstreben, uns in beiden Welten wohlfühlen. Zu einem ganzheitlichen Säure-Basen-Gleichgewicht gehört die Arbeitswelt selbstverständlich dazu.

Im Idealfall können wir uns im Beruf sogar selbst verwirklichen, das heißt, unsere Talente und Fähigkeiten erfolgreich einsetzen und so nachhaltige Befriedigung erfahren. Zum Beispiel, indem wir die Erfahrung machen, gebraucht zu werden und entsprechende Wertschätzung zu erleben. Wird der Beruf hingegen zur dauerhaften Belastung, muss das Privatleben diesen Mangel ständig ausgleichen. Das wird irgendwann nicht mehr funktionieren. Denn auch in einem stark »basischen« Privatleben sind die Pufferkapazitäten irgendwann erschöpft. Spätestens dann wird es Zeit, aktiv zu werden und diesen Missstand zu beheben.

Kurzfristige »saure« Phasen im Berufsleben lassen sich durch basisches Privatleben abpuffern – dauerhafte Jobprobleme jedoch nicht!



Typische Symptome

Häufige Symptome eines gestörten Säure-Basen-Gleichgewichts sind Muskel- und Gelenkschmerzen, chronische Müdigkeit, Hautprobleme, Pilzinfektionen und chronisch entzündliche Prozesse wie Arthritis und Rheuma.

Aus dem Gleichgewicht geraten – warum »sauer« dick macht

In dem Begriff »Gleichgewicht« steckt es bereits drin: das Wort »Gewicht«. Besteht ein Ungleichgewicht, führt das bei den Betroffenen meist zu mehr oder weniger stark ausgeprägtem Übergewicht. Wir wissen bereits: Einseitige Ernährung, Bewegungsmangel und chronischer Stress führen über kurz oder lang zu einer Übersäuerung unseres Organismus. Übersäuerung bedeutet, dass überschüssige Säure im Stoffwechsel nicht mehr neutralisiert werden kann und im Inneren unseres Körpers abgelagert wird. Neben den bereits genannten gesundheitlichen Problemen begünstigt eine chronische Übersäuerung vor allem die Volkskrankheit Übergewicht und das damit einhergehende, erhöhte Risiko Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen zu entwickeln.

Mit der heutigen Ernährungsweise nehmen die meisten von uns zu wenig basische Lebensmittel wie Kartoffeln, Gemüse, Salate, reifes Obst und Vollkornprodukte mit der Nahrung auf. Säurebildner wie Fleisch, Wurstwaren, Käse, Weißmehlprodukte, Süßwaren, Softdrinks und Alkohol hingegen dominieren unseren Speiseplan. Die Folge: In unserem Stoffwechsel mangelt es an wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Zink – elementaren Bausteinen unseres Säurepuffersystems, das ständig daran arbeitet, schädliche Säuren zu binden und zu neutralisieren. Da wir diese Mineralstoffe nicht selbst produzieren können, ist unser Körper auf ständigen Nachschub über die Nahrung angewiesen. Fehlt der Nachschub, kommt es zu einem fatalen Raubbau an der eigenen Substanz: Unser Stoffwechsel bedient sich aus den Mineralstoffdepots in Fingernägeln, Haaren, Knochen und Gelenken.

Dauerhaft schlank durch Säure-Basen-Gleichgewicht

In einem übersäuerten Organismus ist die natürliche Fettverbrennung gestört und verlangsamt. Diese Stoffwechselblockade führt in vielen Fällen zu mehr oder weniger stark ausgeprägtem Übergewicht, dem mit normalen Diäten nicht beizukommen ist. Der Grund: Säuren, die aufgrund einseitiger Ernährung nicht vollständig neutralisiert und ausgeschieden werden können, werden im Binde- und im Fettgewebe eingelagert. Dort erschweren sie den Fettstoffwechsel und die Fettverbrennung und führen so zu Übergewicht. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt hingegen aktiviert unseren Stoffwechsel und löst bestehende Blockaden auf, wodurch eine dauerhafte Gewichtsreduktion möglich wird.



Um das Problem deutlich zu machen, siehst du in der Tabelle unten zwei exemplarische Ernährungsprotokolle. Ein typisch »saurer« und ein überwiegend »basisches«. Wie gesagt, entscheidend ist nicht, was wir an einem einzelnen Tag essen, sondern unsere dauerhafte Ernährungsweise. Die Beispiele des »saurer« Ernährungstagebuchs spiegeln das Essverhalten vieler Menschen wider. Wenn du dich überwiegend auf der »saurer« Seite wiederfindest, solltest du unbedingt etwas ändern! Jetzt!

Ernährungsprotokoll »SAUER«	Ernährungsprotokoll »BASISCH«
Frühstück: Kaffee mit Milch und Zucker Orangensaft Croissant mit Nuss-Nugat-Creme oder Marmelade Brötchen mit Wurst- und Käseaufschnitt Weich gekochtes Ei	Frühstück: Grüner Tee oder Kräutertee Müsli aus Vollkornflocken (Hafer, Dinkel, Weizen), Trockenfrüchten, Nüssen, Banane und Joghurt
Mittag: Colagetränk oder Apfelschorle Pizza oder Bulette mit Kartoffelsalat oder Currywurst mit Pommes frites	Mittag: Kartoffelsuppe oder Kürbis-Ingwer-Suppe
Nachmittag: Cappuccino mit Zucker und ein Stück Kuchen	Nachmittag: Cappuccino ohne Zucker und ein paar Vollkornkekse
Abend: Bier oder Wein Steak mit Salat oder belegte Brote mit Wurst und Käse	Abend: Kräutertee, Gemüsesaft (Tomate, Rote Bete, Sauerkrautsaft) Gemüsebratlinge zu buntem Salatteller

CHECKE DEINE ZIELE

Basisch zu leben und basisch zu essen kann dein Leben entscheidend verändern. Doch es ist sehr hilfreich, dir darüber im Klaren zu sein, welche Ziele du ganz persönlich erreichen willst. Denn nur, wer seine Ziele kennt, wird die nötige Motivation entwickeln, um Erfolg zu haben.

Ein klares Ziel zu definieren ist deshalb ein wichtiger erster Schritt zum Erfolg. Oft haben wir zunächst nur ein diffuses Gefühl. Wir spüren, dass etwas nicht stimmt, dass eine Situation uns nicht guttut, dass wir etwas verändern sollten. Oder wir fühlen uns komplett überfordert und wissen gar nicht, welches Problem wir zuerst lösen sollen. In beiden Fällen lohnt es sich, innezuhalten und uns darüber klar zu werden, was das Kernproblem ist. Hilfreich kann ein klärendes Gespräch mit dem Partner oder einem guten Freund sein. Menschen, die uns gut kennen und uns nahestehen, haben oftmals einen guten Blick dafür, was uns fehlt oder zu schaffen macht. Und sie nehmen Veränderungen unter Umständen besser wahr als wir selbst.

Große Ziele sollten wir in kleinere, leicht erreichbare Schritte aufteilen, so sind sie leichter zu erreichen. Basisch leben bedeutet auch, gut für sich selbst zu sorgen und sich nicht mit unrealistisch hohen Zielen zu überfordern. Denn sind wir erst mal gescheitert und deshalb frustriert, fällt es extra schwer, die Kurve für einen neuen Anlauf zu kriegen.

Im Folgenden findest du ein paar Ziele, die möglicherweise auf deine derzeitige Situation zutreffen könnten. Falls ja, ist das sehr gut. Dann kannst du gleich loslegen. Passen die Vorschläge nicht, hast du die Möglichkeit, deine ganz persönlichen Ziele zu notieren. Wichtig ist: Wähle maximal drei Ziele aus und triff anschließend die Entscheidung, welches der drei die absolute Priorität haben soll. Das ist dann dein primäres Ziel. Darauf wirst du dich ausrichten. Anschließend nimmst du dir ein Blatt Papier und definierst konkrete, realistische Zwischenschritte auf dem Weg zu deinem Ziel. Zu jedem Schritt gehören die Zeitangabe, bis wann das Teilziel erreicht werden soll, sowie Stichpunkte zur Strategie.

Meine drei Hauptziele:

- Wohlfühlgewicht erreichen
- Körperliche Fitness steigern
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Genussgifte wie Alkohol, Kaffee oder Süßigkeiten reduzieren
- Stress abbauen, runterkommen, besser schlafen
- Magen-Darm-Probleme in den Griff bekommen
- Weniger oft Kopfschmerzen haben
- Mehr Spaß und Lebensfreude verspüren
- Morgens leichter aus dem Bett kommen

Meine individuellen Ziele:

-
-
-
-

Mein wichtigstes Ziel:

Zwischenschritte auf dem Weg zu meinem Ziel:

-
-
-
-

Meine Strategie:

-
-
-
-