

PHILIPPA HOYOS, LEOPOLD & LUKAS LOVREK, ALBRECHT ELTZ

Iss doch logisch!



DAS
Basenb**ch**
FÜR KÖRPER & GEIST

BASENBOX



maudrich





**Iss
doch
logisch!**

Philippa Hoyos, Leopold & Lukas Lovrek, Albrecht Eltz

Iss doch logisch!

Das Basenbuch für Körper & Geist

2., akt. Auflage

REZEPTE
UND ÜBUNGEN
FÜR 7 TAGE

maudrich 

Vorwort

Während wir damit beschäftigt sind, unser Leben so effizient wie möglich zu meistern, vergessen wir doch häufig das Allerwichtigste: uns selbst!

Als Schauspielerin kenne ich die Welt, in der alles schnell gehen muss und Zeit Mangelware ist. Deshalb weiß ich, dass eine ausgewogene Ernährung uns vor allem in turbulenten Zeiten den Rücken stärkt, uns Ausdauer und Energie bereitstellt und dafür sorgt, dass wir positiv durch den Tag gehen können.

Als Yogini liegt es mir am Herzen, den Menschen immer ganzheitlich zu betrachten: Körper, Geist und Seele sind eins! Darum ist es ganz wichtig, darauf zu achten, dass wir gesund essen, uns regelmäßig bewegen und ausreichend Zeit für Ruhe in unseren Alltag integrieren. Wenn diese drei Säulen in Balance und Harmonie sind, sind wir in der Lage, Berge zu versetzen!

Dieses Buch beschreibt in einer leichten, unterhaltsamen Sprache, wie schön das Leben ist, wenn wir uns selbst Priorität schenken. Einfache Rezepte, leichte Bewegungsübungen und beruhigende Entspannungstechniken sorgen dafür, dass jeder Tag ein Tag voller Wunder wird.

Es hat mir Spaß gemacht, diese Seiten zu lesen, weil ich spüren konnte, dass ein Team dahintersteckt, das den Wunsch hat, etwas zu bewegen – genauso wie ich: Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, die Welt ein Stück weit gesünder zu machen. Wenn wir mit neugierigen Augen und einem offenen Herzen durchs Leben gehen, werden wir jeden Tag das Göttliche erleben, das die Natur für uns bereitgestellt hat.

Herzlichst
Ursula Karven



*Für die Klarheit des Geistes,
die Wahrheit des gesprochenen Wortes
und die Reinheit des Herzens.*



Inhalt

Einleitung **12**

Ernährung **15**

Das Problem	15
Wieso basisch?	16
Übersäuerung vs. Azidose	17
Die Selbstheilungskräfte	19
Wie funktioniert die basische Ernährung?	22
Die Zeit dazwischen	24
Die Chronobiologie	25
Das Mikrobiom	25
Der Moralapostel – oder doch nicht?	27
Chemische Supplementierung	30
Wissenschaftliche Beweise	32

Bewegung **35**

Zum Laufen geboren	35
Gesundheitliche Effekte	36
Es geht viel mehr, wenn man viel mehr geht	40
Bewegung und Natur	41

Psyche **45**

Digitalisierung und Stress	45
Der Schlaf	48
Das Glück ist kein Vogel	49
Methoden zur Stressreduktion	50
„Mir reicht’s – ich geh baden“	55
Das Schönste kommt zum Schluss	56
Jetzt kann’s losgehen	58

Die Do-it-yourself-Basenwoche

61

Tag 1

Vollkornmüsli mit Trockenfrüchten	65
Power-Linsensalat	66
Tomaten-Kokos-Suppe mit Amaranth	69
Bewegungsübung: Crunches	70
Entspannungsübung: Achtsamkeit	71

Tag 2

Rote-Bete-Hummus	75
Quinoasalat mit Süßkartoffeln und Babyspinat	76
Ofengemüse mit Paprika-Dip	79
Bewegungsübung: Po-Lift	80
Entspannungsübung: Visualisierung	81

Tag 3

Apfel-Amaranth-Brei mit Sonnenblumenkernen	85
Ayurvedisches Kitchari mit Brokkoli	86
Pastinakencremesuppe mit Petersilie	89
Bewegungsübung: das Boot	90
Entspannungsübung: Lockerung	91

Tag 4

Karotten-Tomaten-Aufstrich	95
Basenbowl mit Tahina-Dressing	96
Chili sin Carne	99
Bewegungsübung: Liegestütz-Crunches	100
Entspannungsübung: gute Laune	101

Tag 5

Hirseporridge mit Trockenpflaumen	105
Buchweizen mit Wurzelgemüse und Tomatenpesto	106
Gemüselasagne	109
Bewegungsübung: Planken	110
Entspannungsübung: Nichts	111

Tag 6

Belugalinsen-Aufstrich	115
Rotkohlsalat mit Orangen und Nüssen	116
Zucchini-Zitronen-Risotto	119
Bewegungsübung: schräge Bauchmuskulatur	120
Entspannungsübung: Lungen aufpumpen	121

Tag 7

Quinoa-Bananen-Creme mit Kakao und Cranberries	125
Gemüsecurry mit Kartoffeln und Kokosmilch	126
Sauerkraut-Eintopf mit Süßkartoffel	129
Bewegungsübung: Squats	130
Entspannungsübung: Atem fließen lassen	131

Extras

Granola	135
Glutenfreies Buchweizenbrot	136
Gekeimte Mungbohnen	139

Nachwort	141
----------------	-----

Anhang

142

Lebensmitteltabelle	144
Befindlichkeitstabelle	147
Rezeptverzeichnis	149
Quellenangaben und weiterführende Literatur	152
Stichwortverzeichnis	153
Die Autoren	156
Das Herstellungsteam	159





bunt

bio

basisch

**Weshalb
dieses Buch
dein Leben
ein Stück weit
verändern
wird**

Einleitung

Dieses Buch soll dein persönlicher Ratgeber in Sachen gesunder Lebensstil werden. Es ist eine Anleitung, sich eine Woche lang wirklich etwas Gutes zu tun, auf sich zu schauen und dabei zu lernen, wie das auch in Zukunft ganz leicht in das Leben integriert werden kann.

Ziel dieses Buches ist es, dir zu neuem Wohlbefinden zu verhelfen. Und versprochen – du wirst dich wirklich gut danach fühlen! Denn genau darum geht es: sich gut zu fühlen, energiegeladener, voller Tatendrang und Lebensfreude zu sein.

Lies das Buch in Ruhe bis zum Ende, sei aufmerksam und wissbegierig – du wirst sehen, dass sich schon beim Lesen automatisch ein paar Dinge in deinem Leben verändern werden.

Der Mensch ist ein höchstkomplexes Wesen und genau als solches muss er auch betrachtet werden. Schon Hippokrates, der als der Begründer der wissenschaftlichen Medizin gilt, wusste um den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele. Die Pfeiler seiner Therapie waren daher auch folgendermaßen aufgebaut:

- * gesundes Ess- und Trinkverhalten
- * die Wichtigkeit von frischer Luft
- * Bewegung
- * die Selbstheilungskräfte des Körpers
- * Homöostase (Beibehaltung von Gleichgewichten in Körper, Geist und Seele)

Und obwohl seine Thesen schon über 2.000 Jahre alt sind, haben sie bis heute Gültigkeit, denn genetisch haben wir uns in dieser Zeit kaum verändert. Alles, was sich verändert hat, betrifft lediglich unsere Umgebung: Die Industrialisierung, Massentierhaltung, konventioneller Landbau, verarbeitete Lebensmittel, ständige Erreichbarkeit, eine schnelllebige Zeit und Bewegungsmangel bestimmen unseren Alltag. All das hat enorme Auswirkungen sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene.

Das Schöne ist, dass wir unser Glück dennoch selbst in der Hand haben. Natürlich gehören viele Faktoren dazu, um glücklich zu sein – und für jeden von uns bedeutet Glück etwas anderes – aber wenn wir unseren Körper liebevoll behandeln, ihm den Treibstoff geben, den er braucht, um reibungslos zu funktionieren, vor Energie zu strotzen und sowohl körperlich als auch geistig fit zu sein, dann haben wir den Grundstein für ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben gelegt.

Und genau dafür wollen wir dir mit diesem Buch einen Leitfaden an die Hand geben. Eine Woche, die deiner Gesundheit gewidmet ist, mit einfachen Rezepten, Bewegungsübungen, Entspannungstechniken und einer guten Tat am Tag.

Wer sich daran hält, bringt Freude in die Welt und verändert nicht zuletzt das eigene Leben positiv!

VITAL,
GESUND UND
FRÖHLICH



