

PHILIPPA HOYOS, LEOPOLD & LUKAS LOVREK, ALBRECHT ELTZ

# Iss doch logisch!



DAS  
**Basenbuch**  
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-Amarant-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





