

Leitfaden zum gesunden Lebensstil

Anmerkung: Lesen Sie das Material **aufmerksam** und **mehrmals** durch. Setzen Sie diesen Lebensstil-Leitfaden **möglichst vollständig** in ihrem Leben um.

1. Wasser trinken:

- a. **Qualität:** gefiltertes Wasser oder Berg/Quellwasser; optimal destilliertes Wasser; Kein Kohlensäure-Wasser oder Leitungswasser
- b. **Flaschen:** Glasflaschen statt Plastikflaschen kaufen; auffüllbare Trinkflaschen sollen BPA-frei sein
- c. **Wassermenge:** Wasserformel nach Körpergewicht: Körpergewicht (kg) x 0,037ml = Wassermenge in Liter
- d. Geben Sie auf einen Liter Wasser eine Prise Himalaya-Salz hinzu
- e. Gleichmäßig über den Tag verteilt trinken; zur Nacht hin weniger trinken
- f. Wasserzufuhr bei heißem Wetter und vielem Schwitzen erhöhen

2. Frische Luft:

- a. **Luftqualität:** Atme so oft wie möglich frische Luft; Stets im Haus für frische Luft sorgen, auch bei Nacht; schmutzige, smog-haltige Luft meiden
- b. **Atemtechniken:** Achten Sie auf eine tiefe, gleichmäßige, entspannte Atmung. Atmen Sie durch den Bauch und nicht nur mit dem oberen Brustkorb. Nur durch die Nase ein- und ausatmen, keine Mundatmung.
- c. **Atemübung:** Führen Sie täglich Atemübungen durch: 2x täglich 50x tiefe Atemzüge unter Laubbäumen

3. Sonne:

- a. Jeden Tag so viel Zeit wie möglich in der Sonne verbringen, ohne sich zu verbrennen.

4. Bewegung:

- a. **Tägliche Bewegung:** Man sollte sich jeden Tag ausreichend bewegen, minimal 20-30min strammes Spaziergehen. Je mehr man dabei ins Schwitzen kommt, desto besser.
- b. **Morgengymnastik:** ca. 15-20min
- c. **Toleranzgrenze:** Bei Sportlicher Aktivität sich bis zur äußersten Toleranzgrenze bewegen, jedoch nicht zu dem Punkt der Erschöpfung.
- d. **Luftqualität:** Starke Bewegung in stark verschmutzter Luft schadet – hier wäre es besser nicht zu trainieren und sich erst eine bessere Umgebung in frischer Luft zu suchen.

5. Schlaf:

- a. **Schlafdauer:** Jede Nacht ca. 8 Stunden schlafen; 1 Stunde Schlaf VOR Mitternacht ist ungefähr gleichwertig mit 2 Stunden Schlaf NACH Mitternacht. Deshalb früh zu Bett gehen (Winterzeit: zwischen 20-21 Uhr; Sommerzeit: zwischen 21-22 Uhr).
- b. **Schlafrhythmus:** Immer zur selben Uhrzeit zu Bett gehen und aufstehen.
- c. **Frische Luft:** Auf frische Luft während der Nacht im Schlafzimmer achten (auch im Winter ist frische Luft wichtig; deshalb bei Bedarf mehr Decken benutzen).
- d. **Betthygiene:** Bettzeug frisch und sauber halten, optimal öfter in die Sonne hängen
- e. **Stoffmaterial:** Bettsachen sollten optimal aus reine Baumwolle sein (Kunststoff-Bettsachen laden sich elektrisch auf und beeinflussen somit die Elektrizität des Körpers)

- f. **Elektromagnetische Strahlung:** Alle elektrischen Geräte, insbesondere Handys, sollen während des Schlafes ausgeschaltet werden und mind. 5m außerhalb des Raums liegen. Auch sollte das WLAN am WLAN-Router für die Nacht ausgeschaltet sein.
- g. **Bildschirmlicht:** Bildschirmlicht am Abend ca. 2 Stunden vor dem Schlafengehen vermeiden

6. Kleidung:

- a. Wärmend und schützend: Alle Körperteile, insbesondere die Extremitäten, durch Kleidung warm halten, insbesondere bei kaltem Wetter (Füße, Hände, Gesicht, Hals und Kopf warm halten)
- b. Schmutzige und verschwitzte Wäsche nicht erneut anziehen.
- c. Kleidung aus synthetischen Stoffen wie Polyester, Nylon, Acrylfaser meiden, insbesondere die Unterwäsche! Durch natürliche Stoffe wie z.B. Baumwolle oder Bambus-Viskose ersetzen.
- d. Die Kleidung sollte nicht einschnüren, sodass der Blutkreislauf oder die Atmung behindert werden

7. Hygiene:

- a. Tägliche Dusche: häufiger Gebrauch von Seife zerstört die Hautbarriere; der Körper muss nicht zwingend täglich mit Seife gewaschen werden; Ein Großteil der Haut nur mit dem Waschlappen abzureiben genügt meist
- b. Kernseife als gute Alternative zum Waschen
- c. Zahnpasta und Gurgelwasser ohne Fluorid benutzen
- d. Natrium-Lauryl-Sulfat meiden (englisch Sodium Lauryl Sulfate, kurz SLS): Findet man in Shampoos, Zahnpasta, Handcreme und andere Kosmetika

8. Haushalt:

- a. Chemikalien: Welche eingeatmet werden oder von der Haut aufgenommen werden
 - Handelsübliche chemische Reinigungsmittel, Weichspüler, Seifen, Shampoos und ähnliches meiden
 - Alternative für Waschmaschine: Waschmaschinenpulver durch 2 EL Waschsoda pro Waschgang ersetzen (+ evtl. 2-3 Tropfen ätherisches Öl)
 - Alternative für Reinigungsmittel: Weißer Essig (verdünnt)
 - Chemische Kosmetikprodukte: Haarsprays, Haarfärbemittel, Make-Up und Deodorant meiden
 - Chemische Sonnencremes meiden (Alternative: Kokosöl oder Olivenöl; oder mit Kleidung schützen)
- b. Auf Schimmel in der Wohnung achten
- c. Auf BPA-freien Kunststoff achten: z.B. bei Plastik-Trinkflaschen, Plastikgeschirr

9. Psyche und Wohlbefinden:

- a. Plane den Tag, damit dieser Stressfrei abläuft.
- b. Nutze die frühe Zeit des Tages für Gemeinschaft mit Gott im Gebet und Studium (Ps. 63,2)
- c. Negative Emotionen wie Eifersucht, Wut, Streit, Gemeinheit usw. unter Kontrolle kriegen
- d. Positive Beziehungen zu anderen Menschen pflegen.
- e. Positive und dankbare Einstellung
- f. Vertrauen allein in Gottes heilende Kraft, niemals den Menschen als Heiler betrachten.

10. Unmäßigkeit:

- a. Keine Drogen wie Alkohol, Tabak, Nikotin usw.
- b. Kein Missbrauch von Medikamente: nur mit Vorsicht und Weisheit benutzen;
- c. Natürliche Verhütungsmethoden statt Antibabypille
- d. Masturbation stoppen
- e. Kein übermäßigen/unmäßigen Sex in der Ehe: gesunder Abstand alle zwei Wochen
- f. Körperliche Überarbeitung meiden
- g. Regelmäßigkeit: Mahlzeiten, Lernzeiten, Schlafenszeiten usw. sollten in einem regelmäßigen Zeitplan festgelegt werden.

11. Ernährung

Die Ernährungsgrundprinzipien sind einfach: „Iss die Nahrung so viel wie möglich in seinem natürlichem Zustand. Iss keine Nahrung, die dich krank macht und denen schon ihre lebensspendenden Elemente entzogen wurden. Nahrungsmittel welche gekocht werden müssen, sollen einfach, bekömmlich und schmackhaft ohne Verwendung von Gewürzen zubereitet werden.“ In diesem Abschnitt werden diese Grundprinzipien genauer erläutert

Verbotene Lebensmittel

11. Fleisch, insbesondere Unreines Fleisch wie Schwein, Meeresfrüchte,... (siehe 3. Mose 11)
12. Fisch
13. Getränke (gewerblich): Limonaden, Cola, Sprite, Fanta, Eistee,...
14. Geschmacksverstärker, insbesondere Mononatriumglutamat (E 621): oft versteckt als "natürlicher Geschmacksverstärker" in vielen Lebensmitteln z.B. Kräutersalz, Gewürze, Fertigprodukte
15. Raffinierter Zucker: Kuchen, Marmeladen, Gebäck, Gelees; oft versteckt in vielen Lebensmitteln
16. Kaffee, schwarzer und grüner Tee
17. Fast Food
18. Frittiertes
19. Alkohol, Wein, Bier,...

Bedenkliche Lebensmittel (sollen ebenfalls gemieden werden)

20. Raffiniertes Mehl und deren Produkte wie Nudeln, Gebäck,... ebenfalls raffinierter (weißer) Reis
21. Milchprodukte: Milch, Käse, Joghurt, Frischkäse, Butter...
22. Gebäck wie Croissants, Kuchen, Kekse, Biskuits und ähnliche Dinge
23. Süßigkeiten aller Art: Eis, Kuchen, Schokolade,...
24. Nachspeisen wie Puddings, Kuchen und Torten
25. Eier aus dem Geschäft (Massentierhaltung & Freilandhaltung)
26. Weizen: z.B. Spagetti, Brot, Hartweizen, Nudeln, Pizza, Gebäck mit Weizen; auch Couscous und Bulgur
 - a. Bessere Alternative: Dinkel-/produkte;
 - b. Nudel-Alternative: Dinkelvollkornnudeln, Linsennudeln, Kichererbsen-Nudeln, Erbsennudeln
27. Fertigprodukte (auch vegan): Besonders Fertigprodukte mit vielen Zutaten
28. Freie Fette: Alle pflanzlichen und tierischen Öle und Fette z.B. Butter, Margarine und alle Pflanzenöle (mit Ausnahme von Olivenöl und Kokosöl)
29. Nahrungsmittel und Eingemachtes mit Essig jeder Art (z.B. Brantweinessig,...): Essiggemüse,...
30. Backpulver

31. Gewürze: Pfeffer (Alternative: Cayenne Pfeffer), Senf, Muskatnuss, Curry
32. Hefe: Hefebrot sollte gründlich durchgebacken sein und optimal zusätzlich getoastet werden.
 - a. Bessere Alternative: Sauerteigbrot
33. Hefeflocken, Bierhefe oder Nährhefe
34. Erdnüsse und deren Produkte z.B. Erdnussbutter
35. Raffiniertes Salz, Tafelsalz, Kochsalz, jodiertes Speisesalz,...
 - a. Bessere Alternative: Himalayasalz (Kristallsalz)
36. Pilze
37. Kakao
 - a. Besserer Schokoladenersatz: Carob
38. 2 Tage-alter Reis: Gekochter Reis sollte nicht mehr am 2. Tag gegessen werden.
39. Fertigsaucen, Ketchup, Mayonnaise
40. Stark gewürzte und scharfe Speisen
41. Hohe Temperaturen ausgesetzte Lebensmittel z.B. beim Braten und Grillen
42. In Fett Gebratenes
43. Geräuchertes/Geschwefeltes/Eingelegtes/Konserviertes
44. In Plastik verpackte Lebensmittel
45. Unreifes und überreifes Obst
46. Kaugummis
47. Künstliche Süßungsmittel und künstliche Aromen
48. Nuss-/ und Samenbutter aus gerösteten Samen und Nüssen: z.B. Mandelmus, Sesammus, Cashewmus....
49. Gekaufte Fruchtsäfte wie z.B. Apfelsaft (konzentrierter Zucker mit wenig Nährstoffen)
50. Honig aus dem Geschäft (raffiniert, erhitzt)

In kleinen Mengen:

51. Salz
52. Natürliche Süßungsmittel: Honig (nur von Bio-Imkerei), Sirup, Dicksaft, Melasse, Stevia, Kokosblütenzucker
53. Trockenfrüchte

Garten Eden Kost aus 1. Mo. 1,29

Alle Nahrungsmittel sollten:

- Bioqualität sein: ohne Genmanipulation und chemische Dünger und Pestizide
- Viele Nährstoffe haben: vorzugsweise vom Biolandhof statt Supermarkt

Zubereitung: Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide sollten gründlich im warmen Wasser gewaschen werden. Kein unnötiges Schälen von Früchte und Gemüse, denn dort befinden sich oft die meisten Nährstoffe. Wenn nicht anders möglich, sollten Obst und Gemüse, welches von außen mit giftigen Chemikalien behandelt wurden, mindestens geschält werden, jedoch optimal völlig gemieden werden.

Früchte: möglichst unverarbeitet

- Apfel, Birne, Pflaumen, Zwetschgen, Trauben, Kirschen, Bananen, Avocado, Ananas, Papaya, Nektarinen, Aprikosen, Pfirsich, Mango, Kiwi, Kokosnuss, Melone
- Zitrusfrüchte: Zitrone, Orangen, Blutorange, Mandarinen, Grapefruit, Pomelo
 - Falls Zitrusfrüchte entsaftet werden, sollte die äußere Schale nicht mitentsaftet werden, da sonst die Magensäure geschwächt wird
- Beeren (getrocknet oder frisch): Erdbeere, Himbeere, Blaubeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Johannisbeere, Cranberry, Aroniabeeren, Gojibeeren
- Ungeschwefelte Trockenfrüchte: Pflaumen, Datteln, Aprikosen, Rosinen und Feigen
- Fruchtsäfte: 100% Direktsaft; nicht aus Konzentrat hergestellt

Gemüse: roh, gekocht, gedämpft oder gebacken

Zubereitung: Gemüse sollte so schonend wie möglich zubereitet werden, damit die meisten Nährstoffe erhalten bleiben. „Verkochen/Überkochen“ meiden.

- **Optimal Schonendes Dämpfen:** Das Gemüse nur so kurz wie nötig dämpfen, bis man mit einem Zahnstocher gut durchstechen kann.
- Kartoffeln, Gurken, Tomaten, Kürbis, Zucchini, Aubergine, Paprika, Oliven, Zwiebel, Knoblauch, Kohlrabi, Radieschen, Sellerie, Lauch, Rote Beete, Karotten, Spargel, Brokkoli, Wirsing, verschiedenes Wurzelgemüse
- **Kohl:** Weißkohl, Rotkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Spitzkohl, Blumenkohl
 - Einige Kohlsorten können zu Sauerkraut verarbeitet werden
- **Blattsalat:** Eissalat, Spinat, Kopfsalat, Feldsalat, Romanasalat, Endiviensalat, sonstiges Grünzeug
- **Wildkräuter:** Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch, Vogelmiere, Giersch,...
- **Sprossen und Keimlinge:** Buchweizen, Brokkoli-Samen, Alfalfa, Amaranth, Quinoa
- **Hülsenfrüchte:** Kidneybohnen, Mungbohnen, weiße Bohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen (aus Europa), Azukibohnen; Kichererbsen; gelbe, rote, schwarze und braune Linsen; Erbsen
 - **Zubereitung:** Erst gründlich waschen und die Hülsenfrüchte für mehrere Stunden (bis zu 24h) in Wasser einweichen und dabei das Wasser mehrmals wechseln. Anschließend gründlich kochen, bis sie weich sind und dabei den Schaum entfernen.
- **Gewürze und Kräuter:** Ingwer, Kurkuma, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Rosmarin, Oregano, Piment, Koriander, Dill, Fenchel, Majoran, Salbei, Estragon, Thymian, Papayakerne (Pfefferersatz), Anis

Nüsse: roh und ungeröstet

- Mandeln, frische Walnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Pekannüsse, Haselnüsse, Macadamia
- Zu jeder Mahlzeit essen: Jedoch nicht mehr als eine geschlossene Hand voll Nüsse pro Mahlzeit (ca. 8-10 Nüsse)
- Möglichst mit Schale kaufen (vor allem Walnüsse) und erst bei Verzehr knacken

Samen: roh und ungeröstet

- Chiasamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam
- Kleine Samen können vorzerkleinert besser vom Körper aufgenommen werden, sie sollten jedoch immer täglich frisch gemahlen werden, da sie sehr schnell ranzig werden
- Falls zu viel gemahlen wird: Geschrotete Samen luftdicht vor Licht und Wärme schützen (in geschlossenes Glas im Gefrierfach); rasch verbrauchen

Vollkorn-Getreide: gekocht oder gebacken

- **Glutenhaltiges Getreide:** Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer(flocken)
- **Glutenfreies Getreide:** Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse, Mais (Polenta), Vollkornreis, Jasminreis, Basmatireis, roter und schwarzer Reis

Vorbereitung:

- Optimal für mehrere Stunden in Wasser einweichen
- Tipp: Für die höchste Nährstoffaufnahme kann man das Getreide erst keimen lassen und dann weiterverarbeiten

Weiterverarbeitung:

- Vollkornbrot:
 - Vorzugsweise aus Dinkel, aber jedes Getreide ist möglich! Das Mehl sollte möglichst frisch gemahlen werden. Das Brot ohne Zucker, Backpulver und Fett/Öl zubereiten.
 - Eigenschaften: gründlich durchgebacken, leicht und trocken, milder Geschmack
 - Sauerteigbrot ist Hefebrot vorzuziehen: jedoch frei von saurem Geschmack
 - Trockenes Brot ist bekömmlicher: selbstgemachten Vollkorn-Zwieback, getoastetes Brot
 - Frisch gebackenes, heißes Brot meiden; 2 Tage altes Brot ist deshalb frisch gebackenem Brot vorzuziehen
 - Alternative: Brotfladen ohne Triebmittel (bestehend aus Mehl, Wasser, Salz) im Backofen als kleine Fladen gebacken
- Gekocht/Brei/Suppen:
 - Dabei mehrere Stunden auf niedriger Temperaturstufe kochen
- Getreidekaffee:
 - Jedoch nicht in Form von Granulat oder lösliches Pulver

Pflanzenöle: unraffiniert, kaltgepresst, nicht erhitzt

Gut haltbare Pflanzenöle: Olivenöl und Kokosöl

Schlecht haltbare Pflanzenöle: Leinsamenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Kürbiskernöl, Rapsöl, Walnussöl, Maiskeimöl,...;

- Alle Pflanzenöle sind lichtempfindlich, hitzeempfindlich und Sauerstoff-empfindlich. Dadurch verlieren sie ihre ursprüngliche Struktur und es entstehen giftige Stoffe. Falls auf diese Öle nicht verzichtet werden möchte, sollte auf eine hohe Qualität geachtet werden und sie sollten stets lichtgeschützt (dunkle Flaschen), kühl und fest verschlossen gelagert werden und rasch verbraucht werden (deswegen lieber kleine Flaschenportionen kaufen). Niemals erhitzen! (Kokosöl eignet sich als einzige Alternative zum Erhitzen)
- Wenn das Öl bitter schmeckt ist dieses schon sehr stark ranzig.

Ernährungsregeln

54. Die Mahlzeiten sollen einfach, nahrhaft, schmackhaft und appetitlich zubereitet sein
55. Die Lebensmittel sollten möglichst unverarbeitet gegessen werden und nicht ihrer Nährstoffe entzogen werden.
56. Tellerinhalt: Ca. 50% roh und 50% gekocht
57. Nährstoffverhältnisse:
 - 80% komplexe Kohlenhydrate
 - 10% Proteine: nicht mehr als 40g bei Frauen und 70g bei Männer
 - 10% Fette
58. Wenn Tierische Produkte abgesetzt werden, müssen sie unbedingt durch pflanzliche Proteinquellen ersetzt werden. Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte sind hervorragende Proteinquellen und sollten täglich gegessen werden.
59. Abwechslung: Esse jeden Tag etwas Neues und rotiere die verschiedenen Lebensmittelarten! Bereite deine Mahlzeit immer etwas anders als am Tag zuvor zu. Je vielfältiger, desto besser! Iss ausgewogen, jedoch keine große Vielfalt zu einer Mahlzeit
60. Kochen ist eine Wissenschaft: erkunde neue Rezepte und sei kreativ
61. Flüssige Nahrung möglichst meiden: je mehr Flüssigkeit mit Nahrung aufgenommen wird, desto mehr Arbeit für den Magen bei der Verdauung
62. Keine Küchenutensilien (insbesondere Töpfe) aus Aluminium benutzen
63. Pfannen mit Teflon-Beschichtung durch Pfannen aus Gusseisen, Keramik oder Edelstahl ersetzen
64. Trink-Regel: Damit der Magensaft nicht verdünnt wird, sollten eine halbe Stunde vor dem Essen bis 1-2 Stunden nach dem Essen keine Flüssigkeiten getrunken werden.
65. Kein spätes Abendessen: Die letzte Mahlzeit sollte einige Stunden vor dem Schlafen gehen gegessen werden. Allgemein sollte nicht bei starker Müdigkeit gegessen werden.
66. Frühstück wie ein König, Mittagessen wie ein Prinz und Abendessen wie ein Bettler: Oft empfiehlt es sich, das Abendessen auszulassen.
67. Keine Zwischenmahlzeiten oder Snacks
68. Abstand zwischen Mahlzeiten: Der Abstand zwischen der Mahlzeit sollte 5-6 Stunden betragen. Überlastete Verdauungsorgane sollten nicht zusätzlich mit weiterem Essen überfordert werden.
69. Regelmäßige Essenszeiten
70. Nicht Überessen
71. Gründlich kauen: bis zur suppenartigen Konsistenz kauen, bevor es runtergeschluckt wird
72. Mit fröhlichem und dankbarem Herzen essen, in ruhiger und friedlicher Umgebung
73. Nicht unter Stress, Aufregung, Angst oder Eile essen: Falls man unter Stress steht, sollte die Mahlzeit lieber ausgelassen werden. Ein Ort, wo Lärm und Verwirrung herrscht, z.B. Fernsehen, Radio,... soll komplett beim Essen gemieden werden.
74. Unmittelbar vor und nach einer Mahlzeit sollte keine starke, körperlich anstrengende Arbeit oder andere ähnliche Bewegungen gemacht werden (z.B. Sport)
75. Sehr kalte (Gefrorenes) und heiße Speisen meiden; auch kalte und heiße Getränke meiden
76. Obst und Gemüse getrennt zu verschiedenen Mahlzeiten essen
77. Stark gewürzte Lebensmittel vermeiden
78. Himalaya-Salz in Maßen verwenden

79. Lebensmittel mit Schimmel nicht abschneiden, sondern wegschmeißen. Auch verdorbene Lebensmittel meiden und auf Anzeichen achten.
80. Nicht zu viel Fett in der Ernährung
81. Keine zu große Vielfalt zu EINER Mahlzeit.
82. Lebensmittel aus Plastikverpackungen meiden
83. Künstliche Farbstoffe, künstliche Aromastoffe, chemische Konservierungsstoffe und ähnliches nicht verzehren
84. Verdauung unterstützen: Einen kurzen, strammen Spaziergang von ca. 15-20 min nach jeder Mahlzeit machen. Auf keinen Fall nach der Mahlzeit ein Nickerchen machen!
85. Falls eine Mahlzeit ausgelassen wird, keine doppelte Portion bei der nächsten Mahlzeit essen!

Frühstück

Lebensmittel für das Frühstück:

- täglich verschiedene Früchte
- täglich Getreide: Getreidebrei (z.B. aus Haferflocken, Hirse, Polenta oder Amaranth) oder Brot
- täglich Samen, insbesondere Leinsamen (aufgrund Omega 3 Fettsäuren)
- täglich Nüsse

Beispielfrühstück 1:

- Brot mit Avocado
- 1 Grapefruit, 1 Birne und getrocknete Gojibeeren
- 1 kleine Handvoll Kürbiskerne
- 8-10 Mandeln

Beispielfrühstück 2:

- Hirsebrei mit Blaubeeren, Banane, Rosinen und Kokosflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen auf den Brei
- 4-5 Paranüsse

Mittagessen

Lebensmittel für das Mittagessen:

-täglich Salat:

- Insbesondere dunkelgrünes Blattsalat, verschiedenes Salatgemüse, Keime und Sprossen, Wildkräuter
- Salatdressing-Zutaten: Zitronensaft, Öl, Knoblauch, geschrotete Samen, Sojajogurt, Gewürzkräuter, Salz

-täglich Hülsenfrüchte

-weiteres Gemüse und evtl. Getreide

-täglich Nüsse

Beispielmittagessen 1:

- Salat: Tomaten, Gurken, Endiviensalat, Knoblauch, Olivenöl, etwas Zitronensaft, Sonnenblumenkerne, etwas Petersilie und Kräutersalz
- Roter Reis mit Kichererbsen und Soße
- „Nachtisch“: 8-10 Cashewnüsse

Beispielmittagessen 2:

- Salat: Mais, Paprika, Zwiebel, Grünkohl, Knoblauch, Olivenöl, etwas Zitronensaft, gemahlene Sesam, etwas Basilikum und Kräutersalz
- Kartoffel mit braune Linsen
- „Nachtisch“: 6-8 Walnüsse

Abendessen

Oft ist ein Abendessen nicht empfehlenswert. Falls dennoch zu Abend gegessen wird, sollte es eine leichtverdauliche, kleine Portion sein.

Lebensmittel für das Abendessen:

- Früchte mit etwas Zwieback oder Knäckebrot
- Oder nur ein Tee oder Getreidekaffee

Beispielabendessen 1:

- Zwieback mit Apfel und Erdbeeren

Beispielabendessen 2:

- Birne, Banane, Kiwi und/oder Trauben

Empfohlene Rezeptbücher: Es ist durchaus möglich, dass einige der Rezepte nicht völlig mit den obigen Gesundheitsprinzipien übereinstimmen – die Rezepte enthalten jedoch viele Grundideen, insbesondere für Unerfahrene in der veganen Kost. Halten Sie sich einfach an den Ernährungsleitfaden und passen Sie das Rezept eventuell danach an:

- Aus dem Garten auf den Tisch (Esther Bieling)
- Rezepte für ein genussvolles Leben (Vicki Griffin und Esther Bieling)
- Essen fürs Leben (Jenny Fischer)
- Gesund werden, gesund bleiben – mit den Heilmitteln der Natur (Heidi Kohl)

Internet-Website für aktuelle Informationen:

<https://www.gesundheit-ist-kein-zufall.com/>

Haftungsausschluss: Das in diesem Dokument enthaltene Material ist nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung oder Betreuung. Der Benutzer dieser Vorschläge, Präparate oder Verfahren muss persönlich Verantwortung für den Gebrauch oder Missbrauch dieser Informationen übernehmen.

Der Kern dieses Leitfadens

*Ein besserer Zustand ist allein zu hoffen, indem das Volk zu **richtigen Grundsätzen** erzogen wird. Die Ärzte sollten die Leute belehren, daß nicht in der Medizin, sondern **in der Natur wiederherstellende Kraft** liegt. Krankheit ist eine Bemühung der Natur, das System von Zuständen zu befreien, welche durch **Übertretung der Naturgesetze** entstanden sind. In Krankheitsfällen sollte die **Ursache** festgestellt werden. **Ungesunde Zustände** sollten geändert, **verkehrte Gewohnheiten** gebessert werden. Dann sollte die Natur in ihrer Bemühung, die **Unreinigkeiten zu entfernen** und die **richtigen Zustände in dem System wieder herzustellen**, unterstützt werden. {EGW; In den Fußspuren des Großen Arztes: S.129.2}*