

Bettina Kupetz

Arthrose - Adieu Gelenkschmerz

Reading excerpt

[Arthrose - Adieu Gelenkschmerz](#)

of [Bettina Kupetz](#)

Publisher: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b16161>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



7 + 1 WOCHEN - DER ERNÄHRUNGSPLAN

Der nachfolgende Plan zeigt einerseits die Grundstruktur der Ernährungsumstellung auf und liefert Ideen für die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten, andererseits ist er aber auch zugleich ein Bericht über meine Erfahrungen mit dieser speziellen Form der Ernährung. Dieser Bericht ist ungeschönt ehrlich und zeigt Ihnen, wie schwer es sein kann, sich in dieses neue Ernährungsbewusstsein einzufinden. Ich möchte hier nichts verherrlichen, auch wenn das Ganze rückblickend sehr erfolgreich für mich ausging.

Die Rubrik „Anmerkung“ ist als ein tägliches Gefühlsbarometer zu verstehen. Dort habe ich Gedanken und Erkenntnisse des jeweiligen Tages festgehalten, die Sie vielleicht genauso oder ähnlich erleben werden. Diese Anmerkungen werden Ihnen hoffentlich zeigen, dass Sie sich jetzt nicht mehr mit Ihren Problemen bei der Ernährungsumstellung allein fühlen müssen.

Möglicherweise schreiben Sie auch Ihre Erfahrungen und Gefühle in ein eigens dafür angelegtes Tagebuch. Das klärt Ihre Gedanken und Sie haben Ihre Aufzeichnungen für später immer parat. Darüber hinaus können Sie Ihre Erfahrungen auf diese Art auch mit anderen teilen. Mitstreiter gibt es, wie Sie jetzt wissen, genug. Machen Sie sich gegenseitig Mut, überwinden Sie die Anfangsschwierigkeiten und beginnen Sie ein neues Leben ohne Schmerzen!

Das Motto der 1. Woche: Gesund satt werden

Diese erste Woche diente der grundsätzlichen Eingewöhnung. Ich entdeckte, dass ich auch ohne Fleisch, Wurst und Milchprodukte satt werden konnte. Zudem machte ich ganz neue Erfahrungen mit dem Eigengeschmack von Lebensmitteln: Da ich nicht mehr so viel Salz verwendete, kam der eigentliche Geschmack der Speisen weitaus besser zum Vorschein, da sich gleichzeitig meine Achtsamkeit beim Essen erhöhte. Die Gewürze waren Nebensache und dienten nur zum Verfeinern, d.h., ich erlebte und schmeckte viele Lebensmittel vielleicht zum ersten Mal recht *pur*.

Bevor es nun endlich losgeht

Gewürze

Als Gewürze verwendete ich in dieser Woche Pfeffer, Curry, Paprika sowie eine italienische Kräutermischung.

Natürlich kenne ich dem Namen nach noch mehr Gewürze, aber in letzter Zeit habe ich hauptsächlich mit Salz und/oder pflanzlicher Flüssigwürze ohne Hefeextrakt gewürzt. Sie können aber noch Gewürze hinzufügen, die Sie gern mögen.

Kräuter

Hier habe ich in dieser ersten Woche hauptsächlich mit Schnittlauch, Zitronenmelisse, Bohnenkraut und Basilikum gearbeitet, die ich frisch im Topf zu Hause ziehe. Vielleicht kennen Sie ja mehr? Nur Mut, kaufen Sie alle frischen Kräuter ein, die Sie im Handel bekommen. Probieren geht über Studieren!

Mengenangaben

Auf genaue Mengenangaben habe ich in diesem Buch aus gutem Grund verzichtet: Ich aß in meiner Umstellungsphase so viel, bis ich wirklich satt war. Wenigstens das wollte ich beibehalten und werde es auch weiterhin tun. Ich wollte ja nicht abnehmen, sondern gesund werden. Das Abnehmen kommt dabei durch die Umstellung ohnehin ganz von selbst. So finden Sie als Mengenangabe höchstens einmal die Formulierung „1 Portion“, sodass Sie diese nach Ihrem Gefühl und Appetit gestalten können, 1 Portion auf dem Einkaufszettel bedeutet, dass Sie innerhalb dieser Woche eine Mahlzeit aus den angegebenen Lebensmitteln zubereiten sollten. In dieser Woche geht es darum, die Angst, nicht genug zu bekommen, nicht satt zu werden und ständig kulinarisch unbefriedigt zu sein, zu überwinden. Sie werden vorsichtig die Grundsteine für Ihre Disziplin legen, mit deren Hilfe Sie dieses Programm durchhalten werden.

Die Mengenangaben sind für mich auch deshalb irrelevant, weil die Geschmäcker ja verschieden sind. Mancher mag das eine Gemüse mehr, dafür das andere weniger. Die Mischmenge untereinander spielt keine Rolle. Variieren, kombinieren und komponieren Sie von Anfang an nach Ihren persönlichen Bedürfnissen!

Nur die Abfolge der Mahlzeiten (morgens, mittags, nachmittags und abends) sollten Sie beibehalten.

ZUR ERINNERUNG:

Bis mittags Obst essen, dann Salat und warmes Essen, später Nüsse oder Müsli und abends Brot und Beilage. Wegen der Säurebildung Brot und warmes Essen nicht im Tagesablauf tauschen!

ZUM THEMA „BRAUNHIRSEMEHL“:

Wird das Braunhirsemehl pur gegessen, d. h. nicht mit einer zerdrückten Banane oder CereGran® vermischt, so nimmt man es

teelöffelweise in den Mund und spült es jeweils mit einem Schluck Wasser herunter. **Achtung! Braunhirsemehl darf nicht erhitzt werden.**

Die Einkaufsliste für die 1. Woche

Ein kleiner Service, der die Umstellung erleichtern soll. Damit Sie sich nicht mühselig einen Einkaufszettel schreiben müssen, können Sie diese Seiten aus dem Buch kopieren und sie direkt zum Einkaufen mitnehmen. Leichter geht es nicht!

TIPPS

- Da es die folgenden Lebensmittel nur in abgepackter Form und Menge gibt, können Sie diese bei Bedarf auch noch in den kommenden Wochen verbrauchen.
- Gemüse und Obst sollten Sie dagegen immer frisch einkaufen! Machen Sie sich diese kleine Mühe, besonders in den ersten 8 Wochen Ihrer Ernährungsumstellung. Es lohnt sich.
- Gewürze können Sie nach persönlichem Wunsch und Geschmack verwenden.
- Noch ein Tipp zum Thema „grüner Tee“: Kaufen Sie losen Tee, keine Teebeutel. So schmeckt der Tee einfach aromatischer.
Besorgen Sie sich, wenn nötig, ein Teesieb. Er ist praktisch und lässt sich immer wieder verwenden. Oder geben Sie den Tee lose in die Tasse und gießen Sie ihn dann nach dem Ziehen durch ein Teesieb ab.

1. Woche, 1. Tag

Morgens: Grüner Tee

Nektarinen

Vormittags: Äpfel

Eine Obstsorte nach Belieben

Mittags:

Salat: Tomaten, Romanasalat, Wasser und Gewürze sowie Olivenöl.

Warmes Essen: Hartweizenspätzle, in Gemüsebrühe gekocht. Mit Gemüse war ich noch überfordert und hatte auch keine Zeit für die Zubereitung. Sie können ein Gemüse Ihrer Wahl dazu dünsten.

Nachmittags: 1 kleine Handvoll basische Nüsse (inkl. 3 Mandeln), Kerne oder Trockenfrüchte.

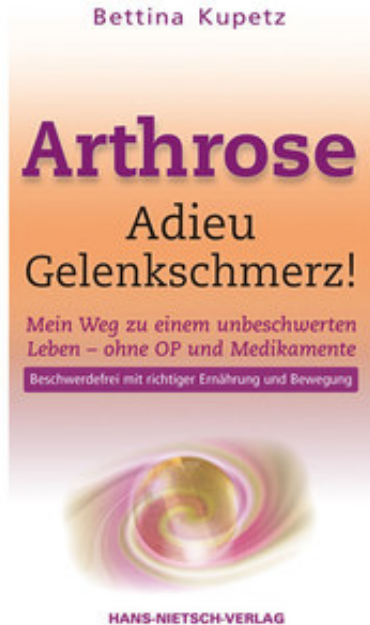
Abends: Vollkornbrot und vegetarische Pastete (z.B. Pilzpastete, Pfefferpastete), Butter, Gewürze, frische Paprika, Gurke und frische Kräuter. Alles in Scheiben geschnitten und aufs Brot gelegt, schmeckt wirklich knackig und lecker.

Getränke: stilles mineralarmes Wasser, kalt oder heiß. Immer wenn der Hunger kommt, eine gute Alternative.

Anmerkung: Ich habe recht spontan mit der Ernährungsumstellung angefangen. Obst und grünen Tee hatte ich noch, alles andere kaufte ich am Vormittag ein. Bislang dachte ich ja, ich würde mich - mit einigen Ausnahmen - gesund ernähren ...

Zwischen den Früchtemahlzeiten (nicht vergessen: immer nur eine Obstsorte zur gleichen Zeit!) habe ich immer zwischen 1 und 2 Stunden Abstand gehalten.

Den Vormittag nutzte ich für den ersten Einkauf und bin deshalb gar nicht zur 3. Obstmahlzeit gekommen. Alles war noch etwas unorganisiert. Ich hatte mir auch das Buch *Die Fünf „Tibeter“* besorgt und angefangen darin zu lesen, damit ich am nächsten Tag damit beginnen konnte. Es müssten ja für Sie nicht die Fünf „Tibeter“ sein. Walken, Spaziergänge, gymnastische Übungen, Schwimmen etc. sind genauso gut. Entscheiden Sie selbst, was Ihnen guttut.



Bettina Kupetz

[Arthrose - Adieu Gelenkschmerz](#)

Mein Weg in ein unbeschwertes Leben
ohne OP und Medikamente

160 pages, hb
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com