

Bettina Kupetz

Arthrose - Adieu Gelenkschmerz

Leseprobe

[Arthrose - Adieu Gelenkschmerz](#)

von [Bettina Kupetz](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



6. Woche, 6. Tag

Morgens: Grüner Tee

Fitnessprogramm für Leib und Seele

Körperübung: Die Fünf „Tibeter“

Weintrauben

Vormittags: 1 Birne, später 1 Orange

1 Becher grüner Hafertee

1 Tasse Rooibostee

Mittags:

Salat: 1 Portion Feldsalat mit klein geschnittenen Radieschen. Die Salatsauce etwas salzen und mit weiteren Gewürzen und Olivenöl verfeinern. Später 2 Esslöffel Braunhirsemehl.

Warmes Essen: Frische Rote Bete mit Pellkartoffeln und 3 gebratenen

Austernpilzen.

Die Rote Bete kann schon im Laufe des Vormittags zubereitet werden. Dafür nur die Blätter entfernen, aber den Stielansatz und die Wurzeln zum Garen stehen lassen. Garen Sie 1 oder 2 Rote Bete mehr, damit Sie am nächsten Tag einen Salat daraus machen können. **Nachmittags:** Heute wieder einmal das altbewährte „Allerlei“: Cere-Gran®, 2 getrocknete Datteln, einige getrocknete Bananenstücke. Das Ganze in Wasser einweichen. Das hört sich zwar sehr seltsam an, ist aber ein leckerer Milchersatz. Später 1 kleine Handvoll basische Nüsse (inkl. 3 Mandeln) oder Kerne.

Abends: 3 Vollkornbrötchen mit Butter, vegetabiler Pastete (Olivenpastete), vegetabilem Schmalz und vegetabiler Meerrettichcreme. Garniert mit Möhre, Radieschen, vielen frischen Kräutern (Oregano, Schnittlauch, Petersilie und 2 Salbeiblättern) und Gewürzen (ein bisschen Salz, Pfeffer und Paprika). Dazu 1 Becher Pfefferminztee.

Bei dieser Kombination sollten Sie darauf achten, nicht zu viel von jeder einzelnen Zutat (Schmalz, Butter, Pastete, Meerrettichcreme) zu nehmen, sonst wird der Fettgehalt zu hoch. Tragen Sie alles dünn auf, sonst kann es zu kurzfristigem Durchfall kommen.

Snack: Heute können Sie sich selbst gemachtes Popcorn gönnen. Dafür einfach etwas Sonnenblumenöl in einen hohen Topf geben und den Herd auf höchste Stufe stellen. Sobald das Öl etwas warm ist, die Maiskörner hinzugeben. Wenn Sie mögen, den Mais etwas salzen. Alles im geschlossenen Topf auf dem eingeschalteten Herd stehen lassen, bis die ersten Maiskörner platzen. Dann den Herd ausstellen und den Topf noch kurze Zeit auf der heißen Platte stehen lassen, bis etwa 1/3 der Maiskörner geplatzt sind. Den Topf zwischendurch einige Male schütteln, damit nichts anbrennt. Den Topf vom Herd nehmen und noch etwas warten, damit die restlichen Maiskörner noch zu Popcorn zerplatzen können. Guten Appetit! **Anmerkung:** Den Geschmack von Roter Bete empfand ich schon sehr ungewohnt. Ich kannte die Knollen bisher nur süßsauer eingelegt. Frisch zubereitet erlebt man jedoch den reinen Gemüsegeschmack. In diesen Tagen hatte ich mächtigen Appetit auf ein Glas frische Milch oder einen leckeren Joghurt. Aber das fand ich immer noch besser, als Heißhunger auf irgendeine Leckerei wie Schokolade und Co. zu haben.

HINWEIS:

Die Erbsen für morgen schon einmal in Wasser legen und einweichen.

6. Woche, 7. Tag

Morgens: Grüner Tee

Fitnessprogramm für Leib und Seele

Körperübung: Die Fünf „Tibeter“

Birne

Vormittags: Apfel (wenn gewünscht)

Weintrauben

Mittags:

Salat: Vom Vortag noch 1 gegarte Rote Bete, klein geschnitten. Mit 1 Handvoll Feldsalat, 1 Zwiebel und leckeren Gewürzen (Pfeffer, Salz, Paprika, Curry) und Distelöl abschmecken. Wirklich köstlich! *Warmes Essen:* Gekochte Erbsen mit Quinoa.

Die am Vortag eingeweichten Erbsen morgens sofort nach dem Aufstehen aufsetzen, 60 bis 80 Minuten kochen lassen und danach etwas salzen. Die Quinoa einfach ungewürzt in Wasser zubereiten. Dieses leckere Gericht eignet sich auch gut für kältere Tage. **Nachmittags:** 1 kleine Handvoll basische Nüsse (inkl. 3 Mandeln), Kerne oder Trockenfrüchte und später 1 Banane. Dazu Rooibostee. **Abends:** Salat aus geraspelten Mohren mit Schnittlauch und etwas Distelöl. Dazu 2 Brötchen mit Butter und Pfefferminztee. **Anmerkung:** Die Rote Bete im Salat schmeckte wunderbar. Was Gewürze ausmachen! Gestern hatten die Knollen einen eigenartigen Geschmack, waren aber wahrscheinlich nur ungewohnt, weil ich sie bislang nur süßsauer gegessen habe. Gut, wenn man lernfähig bleibt!

Meine Arthroseschmerzen hatten sich so verbessert, dass ich schon darüber nachdachte, bald das eine oder andere Sojaprodukt mit in meinen Ernährungsplan aufzunehmen. Ich fühlte mich so leistungsstark wie seit Jahren nicht mehr und verschwendete keinen Gedanken an eine Operation. Einen so schnellen Erfolg hatte ich im Leben nicht erwartet! Ich hatte mich auf 2 lange Jahre eingestellt, vielleicht sogar auf einen noch längeren Zeitraum. Jetzt hoffte ich, dass sich im nächsten Jahr alles wieder so weit normalisieren würde, dass ich auch andere Lebensmittel, die jetzt nicht auf meinem Ernährungsplan stehen, essen könnte. In diesen Tagen wollte ich aber noch ganz streng durchhalten, um meinen bisherigen Erfolg nicht zu gefährden.

HINWEIS:

Die getrockneten Erbsen für morgen schon einmal in Wasser geben und einweichen.

Eine zweite Zwischenbilanz nach 6 Wochen

Es bestand für mich kein Zweifel mehr: DU BIST, WAS DU ISST! Ich fühlte mich ausgezeichnet und war leistungsstärker als zuvor. Der Schmerz am Zeh hatte erstaunlich nachgelassen und meine innere Einstellung zum Essen hatte sich grundlegend verändert. Mein neues Leitmotto „Essen Sie Leben“ bedeutete mir sehr viel, auch für die Zukunft. Vieles aus der Konsum- und Fast-Food-Gesellschaft würde ich auch in Zukunft auf ein Minimum reduzieren, und diese Dinge (z. B. Süßigkeiten, Chips & Co., Dosengerichte, Fertiggerichte mit Einheitsgeschmack und Geschmackverstärker) würden Ausnahmen, nicht die Regel sein.

Ganz nebenbei hatte ich mein Traumgewicht von 65 Kilogramm erreicht und 6 Kilogramm an den richtigen Stellen abgenommen. Ich fühlte mich allgemein schmerzfreier und leistungsfähiger. Was für ein Erfolg! Weiter so und nicht nachlassen!

Einer ärztlichen Blutuntersuchung zufolge war alles in Ordnung und meine Werte waren gut. Also sprach alles fürs Weitermachen.

Die Kombination von Ernährung und isometrischen Übungen der Fünf „Tibeter“ schienen ideal für mich zu sein.

Motto der 7. Woche: Jetzt werde ich wählerisch

In dieser Woche lernte ich ganz neue Früchte kennen und achtete beim Einkauf immer mehr auf ausgezeichnete Qualität. Gleichzeitig verfeinerte ich altbewährte Gerichte mit weiteren Gewürzen.



Bettina Kupetz

[Arthrose - Adieu Gelenkschmerz](#)

Mein Weg in ein unbeschwertes Leben
ohne OP und Medikamente

160 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de