

**Ein Netzwerk von gesundheitsinteressierten  
Menschen, Heilpraktikern,  
Orthomolekularmedizinern  
und Ernährungsexperten informiert**



**Ursachen verstehen und vermeiden -  
statt nur Symptome zu behandeln**

**Persönliches Vitalkonzept für:**

---

## Das Trinken - wie viel sollte man trinken?

- Ein Erwachsener verliert täglich circa fünf bis sechs Prozent seines gesamten Körperwassers. Die Menge des Körperwassers beim Erwachsenen beträgt rund 60 Prozent des Gewichts.
- Bei einem 80 Kilogramm schweren Menschen beträgt der Anteil an Körperwasser 48 Liter (60 Prozent) etwa. Davon müssen 2,4 bis 2,9 Liter täglich ausgeglichen werden. Feste Nahrung liefert etwa ein Drittel. Bleiben rund 1,6 bis 2 Liter zu trinken.
- Beträgt der Wassermangel zwei Prozent, sinkt schon die Leistungsfähigkeit.



**Empfehlung:** Lauretana Wasser, Plose

**Trinkmenge:**



**Möglichst vermeiden:** Soft Drinks, Energy Drinks, Limonaden, alkoholhaltige Getränke, gesüßte Getränke, Smoothies

**Als Genussmittel, daher nur gelegentlich:** Kaffee, schwarzer Tee, Fruchtsäfte, Schorle, Rotwein.



## Die Lebensmittel

Gesunde Ernährung hat gar nichts mit Hungern oder Diäten zu tun. Es geht vielmehr um grundsätzliche Regeln, die, wenn sie einmal verstanden sind, sehr gut in einem täglichen und langfristigen Ernährungsplan umzusetzen sind.



### **Tipp: Intermittierendes Fasten**

**Die 16:8-Methode:** dabei schließt sich einer 16-stündigen Fastenzeit eine 8-stündige Phase der Nahrungsaufnahme an. In dieser können 3 normale Mahlzeiten Platz finden. Während der Fastenphase wird nur getrunken - stilles Wasser und Kräutertees, je nach Belieben.

Die Phase: Frühstück nicht vor 10:00 Uhr - die letzte Mahlzeit vor 18:00 Uhr

### **1. Mit einem gesunden Frühstück in den Tag**

Energie für den Start in den Tag

Das Frühstück sollte möglichst vielseitig sein– gerne auch gute Kohlenhydrate.

**Empfehlung:** z. B. Haferflocken, Obst, Beeren, Ei oder Quark, Skyr, für eine zusätzliche Portion Protein, Ölsaaten (Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)

**Plus die individuellen Nahrungsergänzungsmittel, um die Vitalstoffdefizite auszugleichen (siehe Seite 11)**



**Möglichst vermeiden:** Industriezucker, Industriesalz und/oder Jodsalz, Margarine, Gluten, Weißmehl

**Ersetzen durch:** Xylit/Erythrit/Kokosblütenzucker - Meersalz – Butter – gute Öle

**TIPP:** Für echte Schokoladenfans: morgens und mittags ist die beste Zeit dafür. Wenn man nicht vollständig auf Süßigkeiten verzichten kann, darf man sich morgens den Riegel Schokolade gönnen, am besten ist dunkle Schokolade und die mit o.g. Zuckeralternativen

## 2. Das gesunde Mittagessen

Gemüse,

Gute Eiweißquellen, wie Eier, Fisch, Fleisch, Rind und Hähnchen (Bio-Qualität).

Pflanzliche Eiweißquellen: Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen), Lupine

Natürlich kann man auch zum Mittagessen Kartoffeln, Nudeln oder Reis als Beilage wählen.

Wichtig bleibt hier aber die Menge und die Qualität!



**TIPP:** Alles was man an Kartoffeln oder Reis in deine Hand legen kann, ist als Beilage ok. Probier doch auch mal Nudeln aus Kichererbsen, Linsen oder Buchweizen

**Plus die individuellen Nahrungsergänzungsmittel, um die Vitalstoffdefizite auszugleichen (siehe Seite 11)**

## Gute Öle

**Zum Braten:** Kokosöl (Bioqualität), Rapsöl

**Für den Salat:** Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl – nativ und kaltgepresst



**Möglichst vermeiden:** Weißmehl, Gluten, Omega 6 Fettsäuren (z.B. Sonnenblumenöl)

## Anmerkung:

Für eine ausgeglichene, gesunde Ernährung, die den Fettstoffwechsel unterstützt und den Körper den ganzen Tag über die richtigen Bausteine zur Verstoffwechslung bereitstellt ist es wichtig, dass man **regelmäßig** isst.

Diäten zu machen, in der Hoffnung Kalorien einzusparen und dadurch das Körpergewicht zu reduzieren, ist ein tückischer Trugschluss! Dieses Vorgehen versetzt Deinen Körper in "Krisenstimmung".

**Krise gleich Notprogramm:** 1. Stoffwechsel runter 2. Muskelmasse wird reduziert und 3. Fett wird aufgebaut und eingelagert.

**Tipp:** Nie so vollstopfen, dass man das Gefühl bekommt, sich „übergessen“ zu haben.

## 3. Gesundes Abendessen

Als wichtigste Regel für das Abendessen gilt, die Kohlenhydratzufuhr durch Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Süßspeisen möglichst komplett zu streichen.

Sicherlich sollte auch diese Mahlzeit Kohlenhydrate enthalten – diese solltest Du aber besser

durch verschiedenste Gemüsesorten zu Dir nehmen („gute“ Kohlenhydrate).

Gleichzeitig ist das Abendessen im Idealfall reich an hochwertigen Proteinen. Ideale Proteinquellen sind zum Beispiel weißes Fleisch wie Hähnchen oder Putenbrust, oder aber Fisch und Meeresfrüchte.

Auch Eier, Käse, fettarme (Natur-)Joghurts oder Magerquark sind ideale Eiweißquellen. So kann deine Muskulatur auch während der Nacht auf die Bausteine zurückgreifen, die du während der Regeneration benötigst.

**TIPP:** Wenn du abends noch einen kleinen Snack brauchst, kannst du dir eine kleine Schüssel Magerquark zubereiten, mit einer kleinen Hand voll Nüssen. Schmeckt und macht satt!



**Plus die individuellen Nahrungsergänzungsmittel, um die Vitalstoffdefizite auszugleichen (siehe Seite 11)**

### Ernährungstipps:

1. **Weißes Brot, Nudeln, Reis und zuckerhaltige Speisen meiden**, stattdessen viel **Gemüse (ca. 400 -800 g/Tag)** und mäßig **Obst** (Obst = viel Fruchtzucker, daher ca. 200 g/Tag).  
Obst immer vor den Mahlzeiten, am besten zum Frühstück (gern auch Obst pur!)
2. Abends keine Rohkost (durch Gärung entstehen Fuselalkohole im Darm), sondern gedünstetes Gemüse.
3. Nach 18:00 Uhr und vor 10:00 Uhr morgens bitte möglichst nichts essen (Körper entgiftet); wichtig ist ein möglichst großes essfreies Zeitfenster (12-16 Std.)
4. Den Großteil der Kalorien eher früher als später am Tag einnehmen



**Ausgemahlenes Getreide** (Mehlsorten mit niedriger Type-Bezeichnung) kann zu entzündlichen Prozessen führen, das Gleichgewicht im Darm stören und Alterungsprozesse fördern. Gluten kann die Durchlässigkeit der Darmbarriere erhöhen (Darm würde undicht).

**Weizenmehl** eher **meiden**. Auch **Roggen, Dinkel, Gerste enthalten Gluten**. Wenn sie verwendet werden, immer **Vollkornmehl** oder **hohe Type-Bezeichnung**

Besser: Mehl von **Hafer, Haferkleie, Süßlupine, Amaranth, Quinoa, Chia, Buchweizen, Hirse, Hanf, Teff** (Zwerghirse; hat sehr gute Backeigenschaften)

Möglichst **keine industriell produzierten Esswaren** verzehren (Fertigprodukte, Dosen, Gläser). Hohe Anteile an Konservierungsstoffen, versteckte Zucker, Geschmacksverstärker und Industriesalz belasten den Körper extrem.

**Möglichst oft pflanzliche native, kaltgepresste Öle** (z. B. Leinöl, Leindotteröl, Hanföl) in der „kalten“ Küche verwenden, regelmäßig **Nüsse** (Walnüsse) und **Ölsaaten** (Kürbiskerne, Hanfsamen, Leinsamen...) und **Hülsenfrüchte** essen (die **Omega-3-Fettsäuren** in diesen Ölen wirken antientzündlich, antidepressiv, fördern Herz-Kreislauf + Gedächtnisleistung). **1-2 g Omega-3-Fettsäuren/Tag** (3-6 Kapseln Omega-3SuperAktiv)

**Olivenöl:** je bitterer und je mehr es im Hals kratzt, desto gesünder ist es (enthält dann mehr Polyphenole)

# Ab jetzt gesund



## Basisches Gemüse

Algen (Nori, Wakame, Chlorella, Spirulina) - Artischocken - Auberginen  
Bleichsellerie (Staudensellerie) - Blumenkohl - Bohnen (grün) - Brokkoli  
Chicoree - Chinakohl  
Erbsen (frisch) -  
Fenchel - Frühlingszwiebeln  
Grünkohl - Gurken  
Karotten - Kartoffeln - Knoblauch - Kohlrabi - Kürbisarten  
Lauch (Porree)  
Mangold  
Navetten (weisse Rübchen)  
Okraschotten  
Paprika - Pastinaken - Petersilienwurzel  
Radieschen - Rettich (weiss, schwarz) - Romanesco (Blumenkohllart) - Rosenkohl - rote Bete - Rotkohl  
Schalotten - Schwarzwurzel - Spargel - Spitzkohl (Zuckerhut) - Süsskartoffeln  
Tomate (rot)  
Weißkohl - Wirsing  
Zucchini - Zwiebeln



## Basenbildendes Obst

Äpfel - Ananas - Aprikosen - Avocado  
Bananen - Birnen  
Clementinen  
frische Datteln  
Erdbeeren  
Feigen  
Grapefruits  
Heidelbeeren - Himbeeren - Honigmelonen  
Johannisbeeren (rot, weiss, schwarz)  
Kirschen (sauer, süß) - Kiwis  
Limetten  
Mandarinen  
Oliven (grün, schwarz) - Orangen  
Pampelmusen - Papayas - Pfirsiche - Pflaumen - Preiselbeeren  
Quitten  
Reineclauden  
Stachelbeeren - Sternfrüchte  
Trockenfrüchte  
Wassermelonen - Weintrauben (weiß, rot)  
Zitronen - Zwetschgen



## Basenbildende Pilze

Austernpilz  
Champignon  
Morchel / Mu-Err-Pilze  
Pfifferlinge  
Shiitake - Steinpilze - Trüffelpilze  
... und viele andere



## Basenbildende Kräuter und Salate

Basilikum - Bataviasalat - Bohnenkraut - Borretsch -  
Brennessel - Brunnenkresse  
Chinakohl - Chicoree - Chilischoten  
Dill  
Eichblattsalat - Eisbergsalat - Endivien  
Feldsalat - Fenchelsamen - Friseesalat  
Gartenkresse  
Ingwer  
Kapern - Kardanom - Kerbel - Koriander - Kopfsalat - Kresse - Kreuzkümmel - Kümmel - Kurkuma (Gelbwurz)  
Lattich - Liebstöckel - Löwenzahn - Lollo-Salate (Biondo, Rosso)  
Majoran - Meerrettich - Melde (spanischer Salat)  
Melisse - Muskatnuss  
Nelken  
Oregano  
Petersilie - Pfeffer (alle Arten) - Pfefferminze - Pineut  
Rosmarin - Rucola (Rauke)  
Safran - Salbei - Sauerampfer - Schnittlauch - Schwarzkümmel - Sellerieblätter  
Thymian  
Vanille  
Wildpflanzen - Wildkräuter  
Ysop  
Zimt - Zitronenmelisse - Zuckerhut (bitterer Wintersalat)  
und vieles andere



## Tabelle basische Sprossen und basische Keime

Alfalfa-Sprossen  
Bockhornklee-Sprossen - Braunhirse-Sprossen - Broccoli-Sprossen  
Dinkelkeimlinge  
Gerstenkeimlinge  
Hirse-Sprossen  
Leinsamen-Sprossen - Linsen-Sprossen - Mungobohnen-Sprossen  
Radischen-Sprossen - Rettich-Sprossen - Roggenkeimlinge - Rotkohl-  
Sprossen -Rucola-Sprossen  
Senfsprossen - Sonnenblumkerne-Sprossen  
Weizenkeimlinge  
...und viele andere



## Tabelle basische Nüsse und basische Samen

Erdmandeln

Mandeln - Mandelmus - Maroni (Esskastanien)



### Hinweis

Alle anderen Nüsse/Samen/Ölsaaten gehören zu den guten Säurebildnern.

Ihr Säurepotential kann durch Einweichen über Nacht, also kurzes Ankeimen noch weiter vermindert werden.

### Basische Getränke

Früchte Smoothies (selbst gemacht)

Grünes Smoothies

Kräutertees

Wasser

Wasser mit 1 TL Apfelessig

Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)



### Zu empfehlende Lebensmittel

Vollkorngetreide (z. B. Dinkel, Kamut, Roggen, Gerste, Hafer) in Form von Sprossen, Vollkornbrot, Vollkornbot, Vollkorngebäck, Vollkornpfannkuchen etc. gerne auch als Keimbrot.

Vollkorn-Getreideprodukte wie Bulgur und Couscous aber auch Dinkel, nicht aus Weizen, Hafer/Haferflocken Hirse und Vollkornreis (brauner Reis)

Hülsenfrüchte (z.B. Kernbohnen, Linsen, Kichererbsen, getr. Erbsen etc.)

Erdnüsse (ungesalzen und ungeölt)

Kakaopulver in hoher Qualität sowie selbstgemachte Schokolade

Mais (z.B. Polenta, Mais-Pasta)

Nüsse (z.B. Wallnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Paranüsse, Kokosnüsse reif (auch Kokosflocken)

Ölsaaten (z. B. Leinsaat, Sesam, Hanfsaat, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Chiasamen etc; lässt man die Samen keimen, werden sie - je nach Keimdauer - basisch)

Pflanzliches Proteinpulver (wenn ein Proteindefizit besteht) wie z. B. Hanfproteine, Reisprotein und Erbsenprotein

Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen)

Tierische Produkte aus biologischer Landwirtschaft in überschaubaren Mengen (z. B. Bio-Eier oder Fisch aus BioAquakultur)

Tofu (nur Bio) und hochwertige fermentierte Bio-Sojaprodukte wie Miso und Tempeh



### Zu empfehlende Getränke

Grüntee (richtig zubereitet - bei niedrigen Temperaturen und kurzer Ziehdauer) und Matcha

Lupinenkaffee

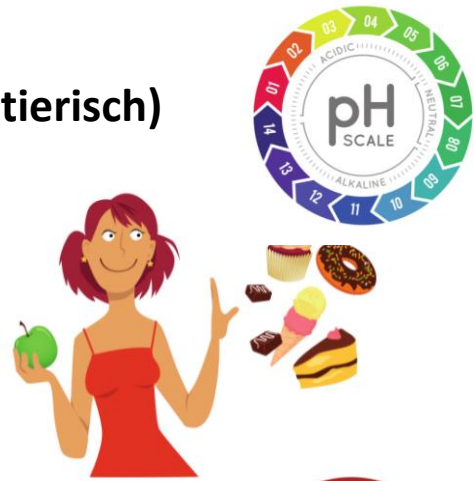
Trinkschokolade (selbst gemacht, z. B. aus Mandelmilch und Rohkost-Kakaopulver)

Hochwertige pflanzliche Drinks: Reisdrink, Haferdrink, Sojadrink - jeweils ohne Süßungsmittel, Aromen, Verdickungsmittel

@M&J Wendrich

## Schlechte Säurebildner - Lebensmittel (tierisch)

Eier aus konventioneller Landwirtschaft  
Fisch und Meeresfrüchte aus konventioneller Aquakultur oder aus belasteten Regionen stammend  
Fleisch aus konventioneller Landwirtschaft, Fleischbrühe, Wurstwaren, Schinken  
Milchprodukte, (z.B. Quark, Joghurt, Kefir, Molke alle Käsesorten, auch Schaf und Ziege, gerade auch alle fettarmen Milchprodukte)



Ausnahme: Butter, Ghee und Sahne (in Bio-Qualität), die neutral eingestuft werden.

## Schlechte Säurebildner - Lebensmittel (pflanzlich)

Essig (Weinessig, Balsamico - Ausnahme: naturtrüber Apfelessig Fertigprodukte aller Art Getreideprodukte aus Auszugsmehlen (Back- und Teigwaren wie Brot, Brötchen, Laugengebäck, Kuchen, Gebäck, süße Teilchen, Nudeln etc., manche Frühstückscerealien wie z. B. Cornflakes, Fertigmüslis, Crispies, Crunchys etc.)  
Gluten haltige Produkte (z. B. Produkte aus Seitan, wie vegetarische Würste, Aufschnitt, Bolognese o. ä.)



## Schlechte Säurebildner - Getränke

Alkohol- und koffeinhaltige Getränke  
Fertiggetränke wie Softdrinks (z. B. Limonade, Cola etc.), Fruchtsaft aus Konzentrat, Isodrinks, Proteindrinks, gezuckerte Milchshakes  
Kaffee, auch Getreide-, Instant- und koffeinfreier Kaffee  
Milch  
Mineralwasser und generell kohlenensäurehaltige Getränke  
Tee (schwarzer Tee, Früchtetee, Eistee etc., lediglich Kräutertees sind basisch)



## Anmerkung:

Jede Mahlzeit, die Du isst, wird in Deinem Körper fein säuberlich zerlegt. Brauchbares wird verwendet, Unbrauchbares fliegt raus. Das nennt man Stoffwechsel (Zell- Ver- und Entsorgung).

Nehmen wir an Du isst eine Salami-Pizza, ein Beispiel für eine Säurebildende Mahlzeit.

Die Pizza besteht in der Hauptsache aus Mehl, Käse, Wurst und Tomatensoße. Dazu kommt eine stattliche Anzahl künstlicher Zusätze wie Geschmacksverstärker, Stabilisatoren, Konservierungsmittel, Säureregulatoren usw.

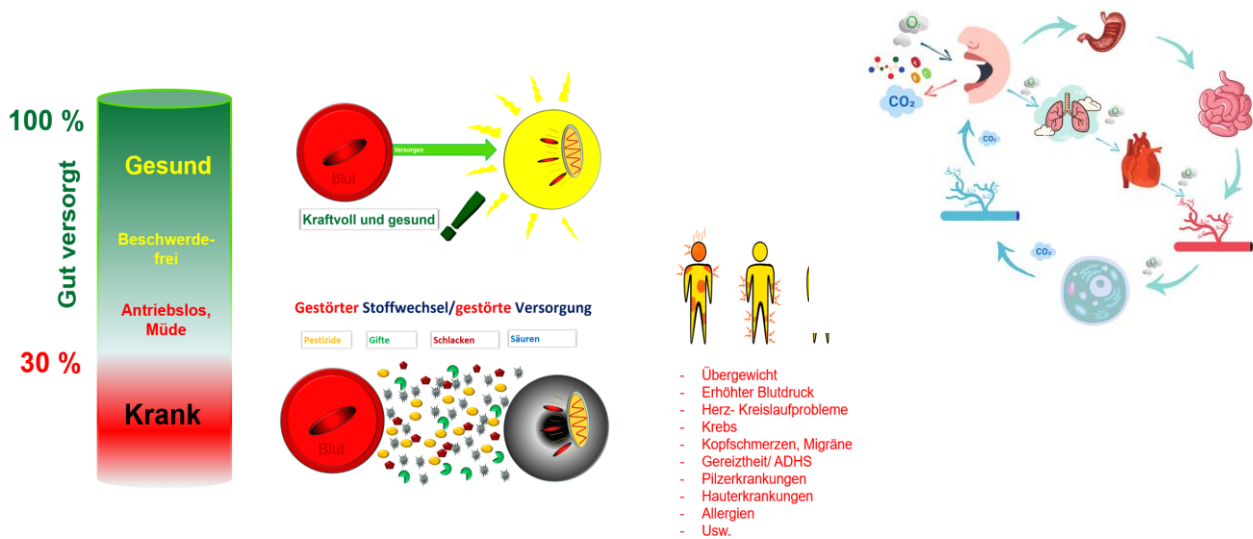
Alle diese Zutaten sind säurebildend. Das heißt; bei ihrer Verdauung und Verstoffwechslung entstehen im Körper eine Menge Säuren.

## Tipp

Die Vitalstoffverluste bei der Zubereitung von Lebensmitteln lassen sich minimieren, wenn du nur noch selten kochst, dafür mehr dünstest und dämpfst.



Der Mensch kann **70 %** seiner **Gesundheit** verlieren, bevor er **symptomatisch** etwas spürt!



## Die Lebenswichtigen Aufgaben von Mikronährstoffen

Vitamine und Mineralien erledigen tausende von Aufgaben in unserem Körper. Sie schützen vor Eindringlingen wie Bakterien, Parasiten, Pilzen, Umweltgiften usw. (z. B. Vitamin C und E). Mikronährstoffe werden als Bausteine gebraucht (z. B. Eisen bei der Blutbildung, Calcium für die Knochenbildung, Aminosäuren unter anderem für das Immunsystem).

Sie stabilisieren unsere Nerven (z. B. die B-Vitamine). Sie sind an fast allen Körperfunktionen beteiligt (z. B. Vitamin "K" an der Blutgerinnung), auch alle Stoffwechselprozesse sind ohne Mikronährstoffe nicht möglich.

Vitamin "C" z. B. ist an 15.000 Stoffwechselprozessen beteiligt.

Wir wissen, dass Chemikalien, UV-Licht oder Röntgenstrahlen unserem Körper schweren Schaden zufügen können. Daher meiden wir Chemikalien so gut es geht, wir nutzen im Sommer Sonnencremes und lassen uns nur dann röntgen, wenn es nicht anders geht.

Wir denken aber (die meisten Menschen jedenfalls), dass Nährstoffmangel, den wir unserem Körper tagtäglich aufgrund einer unnatürlichen Lebensweise zumuten, genauso starke Schäden verursachen kann, wie Chemikalien und gewisse Strahlen.

Wenn unser Körper aber bereits durch unsere Nährstoffdefizite geschwächt ist, dann ist er natürlich auch immer anfälliger für weitere Angriffe.

Anders gesagt: wenn wir unseren Körper mit genügend Mikronährstoffen versorgen, dann kann er die Angriffe von Chemikalien, UV-Licht und anderen erbgutschädigenden oder krebserregenden Stoffen oder Strahlen abwehren



# Mikronährstoffmangel Ausgleichen

## Die wahre Ursache für Krankheit

(Ursache erkannt, Gefahr gebannt)

Die zunehmende Bevölkerungsdichte erfordert die Produktion von immer mehr Lebensmittel. Bei der Lebensmittelproduktion geht es immer mehr um Quantität (schneller wachsen, länger halten, besser aussehen), statt Qualität und Reichhaltigkeit.



- Ca. 2000 % mehr Allergien in den letzten 20 Jahren (Tendenz steigend)
- Ca. 12 Mio. Diabetiker Typ 2 (Tendenz steigend)
- Krebserkrankungen vervielfacht in den letzten 20 Jahren (Tendenz steigend)

Durch "artgerechte" Ernährung und Nahrungsergänzung, Defizite ausgleichen!

## Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse

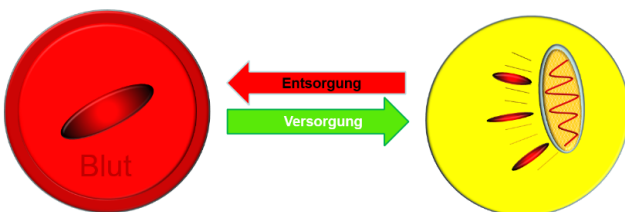
Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz 1985 - 1996 und 1985 - 2002	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	Minus 68 %	Minus 73 %
	Folsäure	47	23	18	Minus 52 %	Minus 62 %
	Magnesium	24	18	11	Minus 25 %	Minus 55 %
Bohnen	Calcium	56	34	22	Minus 38 %	Minus 51 %
	Folsäure	39	34	30	Minus 12 %	Minus 23 %
	Magnesium	26	22	18	Minus 15 %	Minus 31 %
	Vitamin B 6	140	55	32	Minus 61 %	Minus 77 %
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	Minus 70 %	Minus 78 %
	Magnesium	27	18	14	Minus 33 %	Minus 48 %
Möhren	Calcium	37	31	28	Minus 17 %	Minus 24 %
	Magnesium	21	9	6	Minus 57 %	Minus 75 %
Spinat	Magnesium	62	19	15	Minus 68 %	Minus 76 %
	Vitamin C	51	21	18	Minus 58 %	Minus 65 %
Apfel	Vitamin C	5	1	2	Minus 80 %	Minus 60 %
Banane	Calcium	8	7	7	Minus 12 %	Minus 12 %
	Folsäure	23	3	5	Minus 84 %	Minus 79 %
	Magnesium	31	27	24	Minus 13 %	Minus 23 %
	Vitamin B 6	330	22	18	Minus 92 %	Minus 95 %
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	Minus 14 %	Minus 43 %
	Vitamin C	60	13	8	Minus 67 %	Minus 87 %

**Ursache:** Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.  
Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal und 2002

## Eine funktionierende Zell-Ver- und Entsorgung ist Voraussetzung für Gesundheit

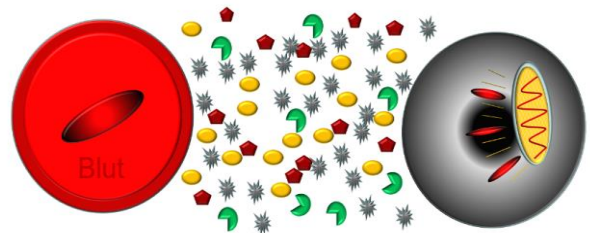
### Sauberer Stoffwechsel = gute Zellversorgung

Entfetten    Entgiften    Entschlacken    Entsäuern



### Gestörter Stoffwechsel/gestörte Versorgung

Pestizide    Gifte    Schlacken    Säuren



Stell Dir das Blut wie den LKW vor, die Zelle als Fabrik und den Bereich zwischen Blut und Zelle als Autobahn. Wenn dieser Bereich durch Säuren, Gifte, Schlacken und Fette blockiert ist, ist das wie Stau auf der Autobahn.



# Vitalstofflücken schließen: Mikronährstoff-Dosierungsplan

Art:	Morgens	Zwischen den Mahlzeiten	Mittag	Zwischen den Mahlzeiten	Abend	Anm.
1. Woche						
2. Woche						
3. Woche						
4. Woche						
Monat 2 - 3						
Monat 4 - 6						
Art:	Morgens	Zwischen den Mahlzeiten	Mittag	Zwischen den Mahlzeiten	Abend	
1. Woche						
2. Woche						
3. Woche						
4. Woche						
Monat 2 - 3						
Monat 4 - 6						
Art:	Morgens	Zwischen den Mahlzeiten	Mittag	Zwischen den Mahlzeiten	Abend	
1. Woche						
2. Woche						
3. Woche						
4. Woche						
Monat 2 - 3						
Monat 4 - 6						
Art:	Morgens	Zwischen den Mahlzeiten	Mittag	Zwischen den Mahlzeiten	Abend	
1. Woche						
2. Woche						
3. Woche						
4. Woche						
Monat 2 - 3						
Monat 4 - 6						
Art:	Morgens	Zwischen den Mahlzeiten	Mittag	Zwischen den Mahlzeiten	Abend	
1. Woche						
2. Woche						
3. Woche						
4. Woche						
Monat 2 - 3						
Monat 4 - 6						

Weitere Empfehlungen:

# Ein Informationsnetzwerk gesundheitsinteressierter Menschen und medizinische Experten

## Krankheit ist kein Schicksal und in den seltensten Fällen Veranlagung

Es geht um das Verständnis, was Dein Körper wirklich braucht. Die Verinnerlichung des alten und vielleicht etwas plakativen Spruchs „Man lebt nur einmal“. Aber genau das ist es. Und dann doch am besten so gut, so lange und so gesund wie es geht! Ohne Verzicht und schlechtes Gewissen - aber bewusst und bedacht.

Hast Du weitere Fragen? Unsere Experten stehen Dir jederzeit zur Verfügung.



*Dein Ansprechpartner*

---

---

---

## Schon gewusst?

Es ist eine Tatsache, dass 97% der Kranken geholfen werden kann! Etwa nur 3 % aller Krankheitsopfer erliegen nämlich ihrer Krankheit - die restlichen 97 % erliegen ihrer Unwissenheit!

**Achte auf eine gesunde Lebensweise, eine ausgewogene Ernährung und Bewegung. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.**

Eine nachhaltige Betreuung ist kostenlos gewährleistet.

### Rechtlicher Hinweis

Die Erkenntnisse, Methoden und Anregungen in dieser Broschüre stellen die Meinung bzw. Erfahrungswerte der Verfasser dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt und mit größter Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinesfalls Ersatz für medizinische Diagnose und Therapie durch den behandelnden Arzt oder Heilpraktiker.