

Gesunde, hauptsächlich pflanzenbasierte Ernährung in den Alltag einauen.

Wie du einige Lebensmittel in nur 8-Wochen leicht, unkompliziert und ohne Druck ersetzt, die dich krank machen und halten.

Teil 1 – Grundlagen verstehen

Einführung: Ernährung als Schlüssel für Gesundheit & Heilung
Ernährung ist weit mehr als bloße Energiezufuhr. Sie beeinflusst jeden einzelnen Prozess in unserem Körper, von der Zelle über den Stoffwechsel bis hin zu Hormonen, Nerven und unserem emotionalen Wohlbefinden.

Viele Menschen spüren heute intuitiv, dass „irgendetwas nicht stimmt“:
Müdigkeit, Verdauungsprobleme, innere Unruhe, Hautthemen oder Erschöpfung sind weit verbreitet, oft obwohl medizinisch „alles in Ordnung“ scheint.
Dieses E-Book lädt dich dazu ein, Ernährung nicht länger als Verzicht oder Diät zu betrachten, sondern als Werkzeug für Selbstregulation, Heilung und Klarheit. Es geht nicht um Perfektion, sondern um bewusste Entscheidungen, die deinen Körper entlasten und stärken.

Warum Ernährung für sensible Menschen so entscheidend ist.
Sensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr, emotional, mental und körperlich. Das betrifft nicht nur Geräusche, Stimmungen oder Stress, sondern auch Lebensmittel. Was für den einen gut verträglich ist, kann für den anderen belastend sein.

Besonders sensible Menschen reagieren häufig stärker auf:
- Zusatzstoffe
- Glutamat und Geschmachsverstärker
- Zucker
- Alkohol
- stark verarbeitete Lebensmittel
- hormonell wirksame Substanzen
- Milch
- Gluten uvm.

Eine bewusste Ernährung hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen, Entzündungen zu reduzieren und wieder mehr Stabilität und Energie zu gewinnen. Sensibilität ist dabei keine Schwäche, sondern ein Hinweis darauf, dass der Körper sehr genau kommuniziert.

Wie Ernährung den Stoffwechsel beeinflusst
Der Stoffwechsel ist das Zusammenspiel aller biochemischen Prozesse, die Energie bereitstellen, Zellen erneuern und Hormone regulieren.

TEIL 1

Ernährung hat darauf direkten Einfluss:

- Blutzucker: Stark verarbeitete Kohlenhydrate und Zucker führen zu schnellen Schwankungen, die Stressreaktionen im Körper auslösen.
- Fette: Industrielle Fette fördern Entzündungen, während hochwertige pflanzliche Fette stabilisierend wirken.
- Eiweiß & Mikronährstoffe: Sie sind die Bausteine für Enzyme, Neurotransmitter und Hormone. Fehlen sie, gerät der gesamte Organismus aus dem Gleichgewich

Entgiftungsprobleme und Mikronährstoffverluste

Unser Körper ist täglich Umweltbelastungen ausgesetzt:
Pestizide, Abgase, Schwermetalle, Mikroplastik, Zusatzstoffe in Lebensmitteln und vieles davon ist unsichtbar, aber wirksam und Hochgiftig.

Gleichzeitig enthalten moderne Lebensmittel oft deutlich weniger Vitamine und Mineralstoffe als früher.

Die Folge:

- Der Körper muss mehr leisten
- bekommt aber weniger Unterstützung
- und gerät schleichend in ein Defizit

Eine bewusste Ernährung kann helfen, die körpereigene Entgiftung zu entlasten und Mikronährstoffverluste auszugleichen, sanft und nachhaltig.

Die Rolle von Darmgesundheit & Leaky Gut

Der Darm ist eines der wichtigsten Organe für unsere Gesundheit. Er ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch für:

- das Immunsystem
- die Nährstoffaufnahme
- die Hormonregulation
- die Kommunikation mit dem Gehirn

Durch Stress, Zucker, Gluten, Alkohol und Zusatzstoffe kann die Darmschleimhaut geschwächt werden. Die Folge ist eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand („Leaky Gut“), wodurch unerwünschte Stoffe ins Blut gelangen können. Eine darmfreundliche Ernährung ist daher ein zentraler Schlüssel für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden.

TEIL 1

Warum Ernährungsumstellung in Schritten besser funktioniert

Psychologische Aspekte

Veränderung braucht Sicherheit. Radikale Umstellungen führen oft zu Druck, innerem Widerstand oder Rückfällen. Kleine, klare Schritte dagegen schaffen Vertrauen und Motivation.

Körperliche Anpassung

Der Körper braucht Zeit, um sich auf neue Abläufe einzustellen. Entgiftung, Darmflora und Hormonhaushalt reagieren sensibel – eine schrittweise Umstellung verhindert Überforderung.

Nachhaltigkeit statt Überforderung

Dieses E-Book verfolgt keinen „Alles-oder-nichts"-Ansatz. Es geht darum, neue Gewohnheiten aufzubauen, die langfristig tragfähig sind und sich gut in deinen Alltag integrieren lassen.

Warum eine überwiegend pflanzliche Ernährung heilend wirken kann

Eine überwiegend pflanzliche Ernährung ist kein Trend und keine Ideologie, sie entspricht der natürlichen Biologie des menschlichen Körpers. Pflanzliche Lebensmittel liefern genau das, was unser Organismus für Regeneration, Selbstheilung und Balance benötigt: Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und lebendige Energie.

Viele Menschen berichten, dass sich mit einer pflanzenbetonten Ernährung Symptome wie Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Entzündungen, Hautthemen oder hormonelle Dysbalancen deutlich verbessern. Das liegt nicht an einem einzelnen Lebensmittel, sondern an der Gesamtwirkung pflanzlicher Kost auf den Körper.

Pflanzliche Ernährung entlastet den Körper

Tierische Produkte, insbesondere aus industrieller Herstellung, sind für den Körper oft schwer verdaulich und belastend. Sie enthalten:

- gesättigte Fette
- entzündungsfördernde Stoffe
- Rückstände von Medikamenten, Stresshormonen und Umweltgiften

Eine pflanzliche Ernährung dagegen:

- entlastet Leber und Verdauung
- reduziert stille Entzündungen
- unterstützt den natürlichen Entgiftungsprozess
- versorgt den Körper mit leicht verwertbaren Nährstoffen

TEIL 1

Der Körper muss weniger „kämpfen“ und kann mehr Energie für Heilung und Regeneration nutzen.

Mehr Pflanzen = mehr Mikronährstoffe & Zellschutz
Pflanzliche Lebensmittel sind reich an:

- Antioxidantien
- sekundären Pflanzenstoffen
- Enzymen
- Ballaststoffen

Diese Stoffe schützen unsere Zellen vor oxidativem Stress, unterstützen das Immunsystem und fördern die Zellerneuerung. Besonders sensible Menschen profitieren davon, weil ihr Körper oft schneller auf Belastungen reagiert, aber ebenso schnell auf Entlastung.
Eine pflanzenbasierte Ernährung wirkt daher nicht nur nährend, sondern auch regulierend und stabilisierend auf das Nervensystem.

Der Darm liebt Pflanzen
Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen sind das wichtigste „Futter“ für eine gesunde Darmflora.
Eine vielfältige Darmflora:

- stärkt das Immunsystem
- verbessert die Nährstoffaufnahme
- reduziert Entzündungen
- beeinflusst Stimmung, Stressverarbeitung und Schlaf

Je pflanzlicher und natürlicher die Ernährung, desto besser kann sich der Darm regenerieren, eine der wichtigsten Voraussetzungen für ganzheitliche Gesundheit.
Pflanzliche Ernährung als Rückverbindung zum Körper
Viele Menschen berichten, dass sie sich mit pflanzlicher Ernährung:

- klarer
- ruhiger
- verbundener
- energetischer

fühlen. Das liegt nicht nur an der Biochemie, sondern auch an der Qualität der Nahrung. Pflanzen tragen Sonnenenergie, Wachstumskraft und Lebendigkeit in sich, etwas das stark verarbeitete oder industrielle Produkte verloren haben.
Eine pflanzenbetonte Ernährung kann deshalb auch auf emotionaler und mentaler Ebene heilend wirken.

TEIL 2

Die größten Ernährungsfallen

Unsere heutige Ernährung hat sich weit von dem entfernt, wofür der menschliche Körper ursprünglich gemacht ist. Viele Beschwerden entstehen nicht durch „zu wenig Disziplin“, sondern durch Lebensmittel, die belasten statt nähren. In diesem Teil schauen wir uns die größten Ernährungsfallen an und warum gerade sensible Menschen besonders darauf reagieren.

Milchprodukte – unterschätzte Belastung

Milchprodukte gelten noch immer als gesund, natürlich und nährstoffreich. Doch für viele Menschen, vor allem sensible, sind sie eine der häufigsten Ursachen für Verdauungsprobleme, Entzündungen und hormonelle Dysbalancen. Das Endprodukt Milch im Tetrapack ist so verarbeitet worden, dass es mit der Rohmilch, frisch aus dem Euter nichts mehr zu tun hat. Auch das ist ein rießen Problem, denn der Körper erkennt die Milch nicht mehr als Lebensmittel, sondern als Giftstoff und Ballast. Auch die Calciumlüge ist eine große Verbreitung und tut sein übriges. Hier zum nachlesen





Laktoseintoleranz vs. Kaseinintoleranz

- Laktose (Milchzucker) kann von uns Menschen kaum richtig verdaut werden.
- Kasein (Milcheiweiß) wirkt häufig entzündungsfördernd und kann das Immunsystem reizen.

Oft wird nur auf Laktose geachtet, dabei ist Kasein für viele die eigentliche Belastung.

Milch und stille Entzündungen

Milchprodukte können die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe begünstigen. Diese sogenannten „stillen Entzündungen“ sind nicht sofort spürbar, belasten den Körper aber langfristig.

Einfluss auf Hormone

- Prolaktin: kann durch Milchprodukte erhöht werden
- Insulin: Milch wirkt stärker auf den Blutzucker als oft angenommen
- Schilddrüse: Milchproteine können empfindliche hormonelle Regelkreise stören

Pflanzliche Alternativen

Pflanzliche Drinks und Produkte aus:

- Hafer (glutenfrei)
- Mandel
- Kokos
- Hanf

👉 Wichtig: auf ungesüßte Varianten ohne Zusatzstoffe achten.
Am besten selber herstellen (mylky)

TEIL 2

Gluten – der stille Entzündungsherd
Gluten ist ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist. Während es für manche verträglichler ist, reagieren andere sehr sensibel darauf, oft ohne es sofort zu merken.

Zusammenhang mit Leaky Gut & Immunreaktionen
Gluten kann die Darmwand durchlässiger machen und damit Entzündungsprozesse im Körper fördern. Besonders sensible Menschen spüren dies durch:

- Blähungen
- Brain Fog
- Müdigkeit
- Hautreaktionen
- Schmerzen im Unterbauch
- aufgeblähter Bauch
- Müdigkeit

Warum sensible Menschen stärker reagieren
Ein empfindliches Nervensystem geht oft mit einem empfindlichen Verdauungssystem einher. Gluten wirkt dann wie ein zusätzlicher Reizfaktor.

Getreidefreie Alternativen

Glutenfreier online Bäcker

- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Reis
- Hirse
- Gemüsebasierte Alternativen (Zoodles, Blumenkohlreis)

Nikotin – Stress für Körper & Nervensystem (Bonus-Thema)
Nikotin stimuliert kurzfristig, belastet aber langfristig massiv:

- erhöht oxidativen Stress
- verbraucht Vitamin C und sämtlich Mikronährstoffe
- verstärkt Stressreaktionen
- vergiftet den Körper
- verursacht Probleme in der Mikrozyrulation, Blutkreislauf, Lunge usw.

Sensible Menschen reagieren häufig stärker mit:

- Unruhe
- Erschöpfung
- Schlafproblemen

Sanfte Entwöhnung und Stressregulation sind hier entscheidend.

Wenn du dir das Rauchen abgewöhnen möchtest, dann empfehle ich dir diese Links:

TEIL 2

Zucker – der Nährstoffräuber
Zucker ist eine der größten Belastungen für den modernen Stoffwechsel. Er wirkt nicht nur auf Gewicht, sondern auf Hormone, Darmflora und Nervensystem.

Blutzuckerschwankungen & Stresshormone
Zucker verursacht schnelle Blutzuckeranstiege, gefolgt von Abstürzen. Das setzt Stresshormone frei und kann langfristig zu Erschöpfung führen.

Candida & Darmdysbiose
Zucker fördert das Wachstum ungünstiger Darmbakterien und Hefepilze. Die Folge sind:

- Heißhunger
- Verdauungsprobleme
- Entzündungen
- Parasiten

Gesunde Süßungsalternativen

- Stevia
- Erythrit
- Datteln auch in Sirup möglich (in Maßen, naturbelassen)
- Kokosblütenzucker
- Avgavendicksaft
- Yacon Sirup
- Ahornsirup

Alkohol – die unterschätzte Giftfalle
Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert, wirkt aber auf den Körper wie ein Zellgift und das ist vielen nicht bewusst.

Leberbelastung
Die Leber muss Alkohol priorisiert abbauen, andere Entgiftungsprozesse werden dabei blockiert.
Mikronährstoffverluste
Alkohol verbraucht u. a.:

- B-Vitamine
- Magnesium
- Zink

Alkoholfreie Alternativen

- es kommen immer mehr, auch alkoholfreie Varianten in Form Sekt, Weine, Aperatives usw. auf den Markt.

TEIL 2

Die Fleischindustrie – was wirklich dahinter steckt
Fleisch ist kein natürliches Produkt, sondern ein Industrieerzeugnis und eine Theorie der Geschichte. Wer heute Fleisch ist, macht das aus dem Grund, was er aus den Medien, aus der Schule, von Eltern (die aus auch gesagt bekommen haben), aus Büchern oder anderen Nachschlagewrken usw. Dieser Grund ist eine Ideologie daraus, dass Fleisch uns bestimmte Stoffe vermitteln oder wir daraus gewinnen können, genauso wie es heißt, wir würden seit dem wir Fleisch essen, älter und gesunder werden. Wenn man sich aber heute diese Industrie mal genauer anschaut, dann kann man ganz Klar erkennen, dass die Tiere in der Massentierhaltung auch mit Nahrungsergänzungmittel zugefüttert werden müssen, weil sie selber in einem Mangelzustand sind und wer behaubtet, dass die Menschen, die in ihrem Land viel Fleisch essen gesund alt werden oder älter werden wie andere die weniger, bis gar kein Fleisch essen, der hat bisher nicht in andere Länder und deren Gesunheit geschaut.

Warum Fleisch nicht mehr das Fleisch von früher ist
- Massentierhaltung
- Medikamente (Antibiotikas)
- Stresshormone (Haltung und leiden)
- minderwertige Fütterung (auch minderwetige Nems)

Auswirkungen auf den Menschen
Diese Faktoren wirken indirekt auf:
- Hormonsystem
- Entzündungsprozesse
- Darmgesundheit
- Emotionen

Wenn Fleisch, dann nur so ...
- selten und als etwas besonderes (1-3 mal im Monat)
- hochwertig (keine Massentierhaltung, wie und wo geschlachtet)
- bewusst (keine Tierverarbeitet Produkte mit viel Zusatzstoffen, wie Wurst, Wiener, Würste, Streichwurst usw)
- ethisch (der Faktor spielt bei vielen Veganern, Vegetariar eine große Rolle

Pflanzliche Alternativen
- Hülsenfrüchte
- Tofu & Tempeh
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- vegane Fleischersatzprodukte (auf die Zutaten und Inhalststoffe achten)

TEIL 2

Die Eier-Industrie – ein unterschätztes Thema
Eier gelten als natürlich, doch auch hier steckt Industrie dahinter und eine große Leidenskette der Tiere. Eier sind sehr beliebt und deshalb steckt in der Industrie dahinter einen großen Produktionsdruck der auf das Leid und Haltung der Tiere ausgetragen wird. Wer einmal in einem Massentierhaltungsbetrieb der Hühner war und diese Elend mit anschaut, wird mit einem anderem Blick und Bewusstsein hinausgehen.

Warum Eier heute problematisch sein können
- Hormonrückstände
- Stressbelastung der Tiere
- einseitige Nährstoffprofile
- Verdacht auch krebserregend, wegen der Auslegung des Inneren, im Ei - ist für das heranwachsen (Erregend) eines neuen Lebewesens ausgerichtet.

Eifreie Alternativen
- Kichererbsenmehl
- Leinsamen-Ei
- Apfelmus oder Banane beim Backen
- Nüsse und Nussmuß
- veganer Eiersatz
- Chiasamen
- Flohsamenschalenpulver
- Johannesbrotkernmehl

E-NUMMERN, DIE MAN AM BESTEN KOMPLETT VERMEIDEN SOLLTE

E-NUMMERN wie

E102 – Tartrazin (Farbstoff): Gelber Farbstoff kommt in Puddingpulver, Schmelzkäse, Süßwaren sowie in Getränken und Senf vor.

E104 – Chinolingelb (Farbstoff): In geringen Mengen zugelassen nur für Räucherfisch, Kaugummi, Götterspeise, Brausepulver sowie Obstweine.

E110 –Gelborange S (Farbstoff): Zu finden in Lachsersatz, Käse und Weingummi.

E122 – Azorubin (Carmoisin) (Farbstoff): Roter Farbstoff, zu finden in Süßigkeiten und Getränken sowie in Fertigsuppen und anderen Fertigprodukten.

E123 – Amaranth (Farbstoff): Roter Farbstoff, zugelassen nur für Kaviar, Aperitifweine sowie Spirituosen.

E124A – Chochenillerot A (Farbstoff): Roter Farbstoff, zu finden in Lachsersatz, der Chorizo-Wurst, Fruchtgelee und anderen Süßigkeiten. E127 – Erythrosin (Farbstoff): Roter Farbstoff, zugelassen nur für kandierte Kirschen, Cocktailkirschen und Obstsalat mit Kirschanteil.

E129 – Allurarot AC (Farbstoff): In Deutschland zu finden in Desserts, Getränke und Süßwaren. Verboten in Belgien, Dänemark, Frankreich, Schweden und der Schweiz.

E142 – Grün S (Farbstoff): Grüner Farbstoff, der neben Dosenerbsen, Getränken und Pfefferminzbonbons auch Kosmetika, Leder, Papier und Wolle grün färbt.

E150C – Ammoniak-Zuckerkulör (Farbstoff): Färbt Cola oder Senfsoßen braun sowie auch Whisky - die beliebtesten Sorten stellen wir Ihnen übrigens in einem anderen Artikel vor.

E151 – Brillantschwarz BN (Farbstoff): Wird verwendet in Lakritz und in Kaviarersatz, aber auch in Shampoos.

E154 – Braun FK (Farbstoff): Zugelassen nur für geräucherte Heringe aus England, auch "Kippers" genannt.

E155 – Braun HT (Farbstoff): Rötlich-brauner Farbstoff, zugelassen zum Färben von Schokolade, Eis, Kuchen, Keksen oder anderen Süßwaren. E173 – Aluminium (Farbstoff): Silbergrauer Farbstoff, zugelassen zur Dekoration von Gebäck und Kuchen sowie für Überzüge von Zuckerwaren.

E180 – Litholrubin BK (Farbstoff): Roter Farbstoff, nur für Käserinde zugelassen.

E239 – Hexamethylentetramin (Konservierungsstoff): Nur für eine einzige italienische Käsesorte zugelassen, nämlich "Provolone".

E284 – Borsäure (Konservierungsstoff): Nur für Kaviar zugelassen.

E385–Calcium-dinatrium-ethylen-diamin-tetraacetat(Calcium-dinatrium-EDTA) (Antioxidationsmittel): Nur für Margarine, gefrorene Krebstiere sowie Dosen und Glaskonserven zugelassen.

E425 – Konjak (Verdickungsmittel): Innerhalb der EU für Gelee-Süßwaren verboten. Es gibt beispielsweise Glasnudeln und fernöstliche Spezialitäten.

E512 – Zinn-II-Chlorid (Antioxidationsmittel): Nur für Dosen- und Glaskonserven zugelassen. Es gibt beispielsweise Spargelkonserven.

E999 – Quillajaextrakt (Stabilisator): Nur für Getränke zugelassen, stabilisiert Schaum. Zu finden beispielsweise in Cidre oder Ginger Ale.

TEIL 3

Mikronährstoffe: Die Basis für Heilung

14. Warum Mikronährstoffe heute so wichtig sind
Eine bewusste Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit, doch selbst bei einer guten Ernährung fehlt heute oft etwas Entscheidendes: ausreichende Mikronährstoffe. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren sind die stillen Helfer im Hintergrund. Ohne sie kann kein Stoffwechselprozess, keine Zellregeneration und keine echte Heilung stattfinden.

Warum Mikronährstoffe heute so wichtig sind
Viele Menschen essen genug, aber nicht nährstoffreich genug. Das liegt nicht an fehlendem Wissen, sondern an den Bedingungen unserer modernen Welt.

Bodenverarmung & moderne Landwirtschaft
Durch intensive Landwirtschaft, Monokulturen und Kunstdünger sind unsere Böden stark ausgelaugt. Pflanzen wachsen zwar schnell, enthalten aber deutlich weniger Mineralstoffe und Spurenelemente als früher.

Das bedeutet:
Selbst frisches Obst und Gemüse liefert heute oft nicht mehr die Nährstoffdichte, die unser Körper eigentlich braucht.

Lagerung, Transport & Verarbeitung von Lebensmitteln
Lebensmittel werden häufig:

- unreif geerntet
- über lange Strecken transportiert
- gelagert oder industriell verarbeitet
- werden zuviel genmanipuliert und bespritzt

Dabei gehen empfindliche Vitamine wie Vitamin C oder B-Vitamine verloren. Was bleibt, ist oft Energie ohne echte Nährstofftiefe.
Wer viel Stress erlebt, braucht automatisch mehr Unterstützung auf Nährstoffebene.

Mehr Stress = höherer Verbrauch an Vitaminen & Mineralien
Stress – emotional, mental oder körperlich, erhöht den Verbrauch an Mikronährstoffen massiv. Besonders betroffen sind:

- Magnesium
- B-Vitamine
- Vitamin C
- Zink

TEIL 3

Die wichtigsten Mikronährstoffe im Alltag
Mikronährstoffe wirken nie isoliert, sondern immer im Zusammenspiel.
Eine solide Basisversorgung ist entscheidend, unabhängig von Ernährungsform oder Lebensstil.

Die Basisversorgung
Eine pflanzenbasierte Ernährung kann viele Mikronährstoffe liefern, benötigt aber Bewusstsein für folgende Schlüsselstoffe:

- Magnesium - Unterstützt Nerven, Muskeln, Schlaf und Stressregulation.
- Zink - Wichtig für Immunsystem, Haut, Hormone und Zellregeneration.
- B-Vitamine - Entscheidend für Energie, Nervenfunktion, Konzentration und Stimmung.
- Vitamin D3 und K2 - Beeinflusst Immunsystem, Knochen, Stimmung und hormonelle Prozesse.
- Omega-3-Fettsäuren - Entzündungsregulierend, wichtig für Gehirn, Herz und Nervensystem.
- Eisen - Wichtig für Sauerstofftransport und Energie.
- Selen & Jod - Relevant für Stoffwechsel und hormonelle Balance (in moderaten Mengen).
- Lithium - das unterschätzte Spurenelement entfaltet seine Wirkung auf Nervensystem, emotionale Stabilität und Zellschutz, wirkt unterstützend auf die Kommunikation zwischen Nervenzellen und wirkt regulierend auf das emotionale Gleichgewicht.
- Vitamin B12 mit MH3A Formel - ist eines der wichtigsten Vitamine für den menschlichen Organismus. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Energieproduktion, Nervenfunktion und Blutbildung.



TEIL 3

Basis-Nährstoffe (fast immer notwendig)

- Zink (z. B. Zinkbisglycinat, Zinkcitrat) ➜ Immunsystem, Hormone, Haut
- Vitamin B6 (P-5-P) ➜ Neurotransmitter, Hormonbalance, Entgiftung
- Mangan ➜ Knochen, Knorpel, Energieproduktion
- Magnesium (z. B. Citrat, Malat, Bisglycinat) ➜ Nerven, Muskeln, Stressausgleich
- Vitamin D3 + K2 ➜ Knochen, Immunsystem, Hormonregulation
- Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) ➜ entzündungshemmend, Gehirn, Hormone
- Selen (z. B. Selenmethionin) ➜ Schilddrüse, Antioxidans

Wichtige Ergänzungen (abhängig von Symptomlage)

- Vitamin B-Komplex (inkl. B1, B2, B3, B5, B12, Folat) ➜ für Energie, Nerven, Stress
- Vitamin B12 (Methylcobalamin oder Hydroxocobalamin) ➜ Blutbildung, Nerven, Energie
- Folat (5-MTHF) ➜ für Methylierung und Homocysteinabbau
- Vitamin C (gepuffert oder liposomal) ➜ Antioxidans, Kollagen, Immunsystem
- Eisen (nur bei nachgewiesenem Mangel!) ➜ Blutbildung, Energie
- Kupfer (bei langfristiger Zinkgabe, um Balance zu sichern) ➜ Blutbildung, Enzyme
- Kalium ➜ wichtig bei Nebennierenschwäche, Herz, Muskeln
- Chrom ➜ stabilisiert den Blutzucker

Aminosäuren & Eiweißbausteine

- L-Lysin ➜ antiviral, Immunsystem, Haut
- L-Tryptophan / 5-HTP ➜ Serotonin & Schlaf
- Acetyl-L-Carnitin ➜ Energieproduktion, Gehirnleistung
- Master Amino Acid Pattern (MAP) ➜ vollständige Aminosäuren für Muskeln & Stoffwechsel
- Taurin ➜ Leber, Galle, Nervensystem

Pflanzenstoffe & Adaptogene

- Ashwagandha ➜ Stressregulation, Nebennierenstärkung
- Rhodiola (Rosenwurz) ➜ Energie, Stress, Stimmung
- Ginseng ➜ Energie, Immunsystem
- Kurkuma (Curcumin) ➜ entzündungshemmend, Leberentlastung
- Mariendistel (Silymarin) ➜ Leberregeneration
- Grüner Tee-Extrakt (EGCG) ➜ Antioxidans, Stoffwechsel

TEIL 3

Darm- & Entgiftungsunterstützung

- Probiotika ➔ Darmflora-Aufbau
- Präbiotika (z. B. Inulin, resistente Stärke) ➔ Futter für gesunde Darmbakterien
- Chlorella / Spirulina ➔ binden Schwermetalle, liefern Mikronährstoffe
- Zeolith / Bentonit ➔ natürliche Bindemittel für Toxine
- Alpha-Liponsäure (ALA) ➔ Antioxidans, unterstützt Leber und Nerven
- Glutathion (liposomal) ➔ stärkstes körpereigenes Antioxidans, Entgiftung

Coenzyme & Energiebausteine

- Coenzym Q10 (Ubiquinol) ➔ Mitochondrien, Energieproduktion
- NADH ➔ Energie, Gehirnleistung
- PQQ (Pyrrolochinolinchinon) ➔ unterstützt neue Mitochondrienbildung
- SAMe (S-Adenosyl-Methionin) ➔ wichtig für Methylierung, Stimmung, Leber

Antioxidantien – Schutz vor oxidativem Stress

- Vitamin C (liposomal oder gepuffert) – schützt Zellen und stabilisiert das Immunsystem.
- Vitamin E (Tocopherole, Tocotrienole) – schützt Zellmembranen vor Oxidation.
- Glutathion (liposomal) – wichtigstes körpereigenes Antioxidans, unterstützt Leber und Nervensystem.
- Alpha-Liponsäure (ALA) – regeneriert andere Antioxidantien, unterstützt Leber und Nerven.
- Coenzym Q10 (Ubiquinol) – schützt Mitochondrien, verbessert Energieproduktion.

Leberunterstützung – das Entgiftungszentrum stärken

- Mariendistel (Silymarin) – schützt und regeneriert Leberzellen.
- Artischockenextrakt – regt Gallefluss an, unterstützt Fettverdauung.
- Bitterstoffe (z. B. Enzian, Löwenzahn) – verbessern Verdauung und Entgiftung.
- N-Acetylcystein (NAC) – Vorstufe von Glutathion, fördert Leberentgiftung.

Bindemittel – Gifte sicher ausleiten

- Chlorella – bindet Schwermetalle und Toxine, liefert zusätzlich Mikronährstoffe.
- Zeolith / Bentonit – mineralische Bindemittel, wirken wie ein Schwamm für Gifte.
- Aktivkohle – bindet Toxine im Darm (vorsichtig und zeitlich begrenzt einsetzen).
- Pektin (z. B. Apfelpektin) – sanftes, natürliches Bindemittel.

TEIL 3

16. Wie man Mikronährstoffe gezielt zuführt

Nahrungsergänzung vs. Ernährung

Eine gesunde Ernährung bleibt die Basis, aber leider reicht sie heutzutage alleine nicht aus. Nahrungsergänzungsmittel sind daher kein Luxus, sondern notwendig, um Mängel auszugleichen.

Qualität erkennen (Bioverfügbarkeit, Reinheit)

- Bioverfügbarkeit: Organische Verbindungen wie Zinkbisglycinat, Magnesiumcitrat oder B6 als P5P werden vom Körper besser aufgenommen.
- Reinheit: Frei von künstlichen Aromen, Farbstoffen, Füllstoffen. Sehr wichtig bei senible Menschen, da der Körper empfindlich auf Zusatzstoffe reagiert.
- Laborgeprüfte Qualität: Produkte mit Zertifikaten oder Siegeln sind sicherer.

➜ Kinesiologisches Testen

Neben klassischen Blutwerten bietet das kinesiologische Testen eine individuelle Möglichkeit herauszufinden, welche Nährstoffe der Körper aktuell braucht. So wird eine Über- oder Unterversorgung vermieden, und die Supplementierung wird maßgeschneidert und die Dosierung individuell angepasst.

TEIL 4

Dein 8-Wochen-Programm zur Ernährungsumstellung

Dieses 8-Wochen-Programm ist kein strenger Ernährungsplan, sondern ein sanfter Leitfaden, der dich Schritt für Schritt zu einer bewussteren, überwiegend pflanzlichen Ernährung führt. Jede Woche hat einen klaren Fokus, einfache Impulse und Raum für Selbstbeobachtung.

Die ersten paar bewussten Tage für den Start,
Bewusstsein schaffen & beobachten:
Fokus: Wahrnehmen statt verändern
Bevor du etwas umstellst, darfst du erst einmal beobachten. Viele Essgewohnheiten laufen unbewusst ab und zu WAS greife ich beim Einkaufen vermehrt danach.
Impulse:

- Beobachte, was du isst – ohne Bewertung
- Achte auf dein Körpergefühl nach den Mahlzeiten
- Trinke bewusst mehr stilles Wasser

Fragen zur Reflexion:

- Welche Lebensmittel geben mir Energie?
- Nach welchen Mahlzeiten fühle ich mich müde oder schwer?

Woche 1 – Milchprodukte reduzieren & Alternativen finden
Ziel: Bewusstsein für die Belastung durch Milchprodukte schaffen und erste pflanzliche Alternativen integrieren.

Umsetzung:

- Ersetze Kuhmilch durch Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch (ungesüßt).
- Statt Joghurt: Kokos-, Hafer oder Mandeljoghurt.
- Statt Käse: Hefeflocken, Cashew-Aufstriche, pflanzlicher Feta (z. B. aus Mandeln).

Rezeptidee:

- Goldene Milch mit Hafermilch, Kurkuma und Zimt.
- Overnight-Oats mit Kokosjoghurt und Beeren.

Reflexion:

- Welche Milchprodukte vermisse ich am meisten?
- Wie fühle ich mich nach einer Woche ohne Milchprodukte (Verdauung, Haut, Energie)?

TEIL 4

Woche 2 – Gluten schrittweise ersetzen
Ziel: Glutenhaltige Produkte identifizieren und glutenfreie Alternativen einbauen.

Umsetzung:
- Brot: glutenfreies Buchweizenbrot oder Knäckebrot aus Saaten.
- Nudeln: Linsen-, Kichererbsen-, Hafer- oder Reisnudeln
- Backen: Kokosmehl, Mandelmehl, Hafermehl, Glutenfreies Mischmehl oder Kastanienmehl ausprobieren.

Rezeptidee:
- Zucchini-Spaghetti mit Pesto aus Hanfsamen.
- Quinoasalat mit Gemüse und Olivenöl.

Reflexion:
- Wo fällt es mir leicht, Gluten wegzulassen?
- Spüre ich eine Veränderung (weniger Blähungen, klareres Denken, weniger Müdigkeit)?

Woche 3 – Zuckerfreie Ernährung starten
Ziel: Blutzuckerschwankungen reduzieren und Süßhunger in den Griff bekommen.

Umsetzung:
- Industriezucker komplett weglassen. (weißer Haushaltszucker)
- Süßen nur mit Stevia, Erythrit, Yaconsirup, Avagendicksaft, Kokosblütenzucker oder kleinen Mengen Datteln oder Dattelsirup.
- Mehr Proteine und gesunde Fette essen, um Heißhunger zu vermeiden.

Rezeptidee:
- Energy Balls aus Datteln, Mandeln und Kakaopulver.
- Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren.
- Süsigkeiten bewusst kaufen, alternativen Zucker (Schokolade mit Kokosblütenzucker
- usw)

Reflexion:
- Wann tritt bei mir Heißhunger auf?
- Wie verändert sich meine Energie ohne Zucker?

TEIL 4

Warum Wasser so wichtig ist

- Nährstofftransport: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente gelangen nur mithilfe von Wasser in die Zellen.
- Entgiftung: Über Leber, Nieren, Haut und Darm werden Gifte ausgeschieden – ohne ausreichend Flüssigkeit staut sich dieser Prozess.
- Energieproduktion: Jede Zelle braucht Wasser, um ATP (Energie) herzustellen. Schon leichter Wassermangel führt zu Müdigkeit und Konzentrationsproblemen.
- Stress & Hormone: Ein dehydrierter Körper produziert mehr Stresshormone (Cortisol)

Welche Wasserquellen ungeeignet sind

- Leitungswasser: Oft mit Schwermetallen, Chlor, Medikamentenrückständen oder Mikroplastik belastet.
- Mineralwasser in Plastikflaschen: Weichmacher (BPA, Mikroplastik) können Hormone stören.
- Sprudelwasser: Kohlensäure kann bei empfindlichen Menschen den Säure-Basen-Haushalt belasten.

Welche Wasserquellen empfehlenswert sind

- Gefiltertes Leitungswasser (Umkehrosmose, Aktivkohlefilter, Keramikfilter) ➔ entfernt Schadstoffe zuverlässig.
- Quellwasser (sofern geprüft und sauber) ➔ natürliche Mineralisierung.
- Mineralwasser in Glasflaschen ➔ besser als Plastik, aber auf Mineralstoffgehalt achten - St. Leonhardt, Black Forest, Lauretaner (nicht zu hoch belastet mit Natrium oder Sulfat).

Optimierung von Wasser

- Verwirbelung/Strukturierung: Nach Filtration kann man Wasser energetisieren (z. B. durch Karaffen, Kristalle, Wirbler).
- Leicht mineralisieren: Ein Spritzer Zitronensaft oder eine Prise naturbelassenes Salz (z. B. Himalayasalz) macht gefiltertes Wasser zellgängiger.
- Raumtemperatur bevorzugen: Kaltes Wasser belastet den Körper, lauwarmes Wasser unterstützt Verdauung und Stoffwechsel.

Empfehlung für den Alltag

- Trinke ca. 30–35 ml pro kg Körpergewicht am Tag.
- Beginne den Morgen mit einem großen Glas Wasser mit etwas Zitrone – das regt die Entgiftung und den Lymphfluss an.
- Nutze eine schöne Trinkflasche aus Glas oder Edelstahl, um dich regelmäßig ans Trinken zu erinnern.

TEIL 4

Woche 4 - Stilles, sauberes Wasser – deine tägliche Basis
Wasser ist nicht einfach nur ein Durstlöscher, es ist die Grundlage allen Lebens. Für sensible Menschen spielt die Qualität von Wasser eine noch größere Rolle, da es Entgiftung, Nährstofftransport und die Zellkommunikation maßgeblich unterstützt. Der Mensch besteht, abhängig vom Alter, bis zu 90% (Neugeboren) aus Wasser und deshalb ist es das wichtigste Element für unseren Körper und System. Wenn der Mensch unter 60% seines Wasserhaushaltes kommt, wird der Körper und das System verenden.

Umsetzung:
- 2 Liter sauberes, stilles Wasser, bewusst, täglich trinken
- St. Leonhardt Quelle
- Black Forest
- Lauretaner
- Filter kaufen (Umkehrosmose- Analge)

Woche 5 – Gesunde Fette integrieren & Entzündungen reduzieren
Ziel: Omega-3-Balance verbessern und entzündungsfördernde Fette meiden.

Umsetzung:
- Leinöl oder Hanföl täglich kalt verwenden (Salat, Smoothie).
- Zum Braten: Kokosöl oder Ghee-Alternative (vegan: Kokosfett).
- Fertigprodukte und Frittieröl strikt meiden.
- Omega 3 Öl kaufen, für die täglich dosierung

Rezeptidee:
- Grüner Smoothie mit Leinöl oder MTCöl
- Ofengemüse mit Olivenöl (kaltgepresst und Bio) und Rosmarin.

Reflexion:
- Welche Unterschiede spüre ich durch gesunde Fette (Haut, Energie, Stimmung)?
- Welche Öle gehören jetzt dauerhaft in meine Küchen

TEIL 4

Woche 5 – Fertigprodukte reduzieren/ersetzen
Ziel: Natürlichkeit, durch frische Lebensmittel mehr einbauen und Fertige Produkte ersetzen und reduzieren aufs geringste.
Jetzt reduzierst du hochverarbeitete Lebensmittel und setzt auf einfache, frische Mahlzeiten, durch frische und vielseitge Lebensmittel.

Umsetzung:
- Koche mit wenigen Zutaten
- Lies Zutatenlisten
- Plane einfache Mahlzeiten vor

Rezeptideen:
- Gemüse und Obstbowls
- Gemüse dünsten/garen und kombinieren
- gesunde und richtig beschichtete Heisluftfritteuse kaufen

Reflexion:
- Wie fühlt sich mein Körper mit frischem Essen an?
- Was fällt mir überraschend leicht?

Woche 6 – Fleisch ersetzen oder aufs geringste reduzieren (als etwas besonderes betrachten)
Ziel: Fokus: Pflanzliche Ernährung vertiefen und das Fleisch wieder als etwas besonderes betrachten und deshalb auf 1-3 mal im Monat reduzieren. Keine Fleischverarbeiteten Produkte mehr kaufen (Wurst, Wienerle, Würste usw.)
Jetzt erhöhst du bewusst den pflanzlichen Anteil deiner Ernährung, ohne Dogma.

Umsetzung:
- Ersetze Fleisch durch Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Ersatzprodukte (Inhaltsstoffe beachten)
- Experimentiere mit pflanzlichen Proteinen
- Achte auf Sättigung & Nährstoffvielfalt

Rezeptideen:
- Nudel Bolognese mit Pilzen, statt Fleisch
- Gemüsebratlinge und Gemüseküchle

Reflexion:
- Wie fühlt sich mein Körper mit mehr Pflanzenkost an?
- Welche pflanzlichen Gerichte machen mich wirklich satt?

TEIL 4

Woche 6 – Eier reduzieren und ersetzen
Ziel: Loslassen alter Gewohnheiten & Entlastung des Körpers durch eifreie Alternativen. Eier gelten oft als „letztes tierisches Lebensmittel“, an dem viele Menschen festhalten. Gleichzeitig reagieren viele sensible Menschen unbewusst auf Eier, mit Verdauungsbeschwerden, Hautproblemen oder stille Entzündungen. Diese Woche lädt dich ein, Eier bewusst zu ersetzen, ohne auf Genuss oder Sättigung zu verzichten.

Umsetzung:
- Entferne Eier bewusst aus deinem Einkaufskorb
- Ersetze sie nicht 1:1, sondern neu denken
- Achte darauf, wie sich Verdauung, Haut & Energie verändern

Rezeptideen:
🍳 Veganes „Rührei“ machen
- Kurkuma als Farbe für Ei mit einbringen
- Kala Namak (schwarzes Salz für Ei-Geschmack)

Reflexion:
- Wie stark war meine emotionale Bindung an Eier?
- Fühle ich mich leichter oder klarer ohne Eier?
- Welche pflanzlichen Alternativen haben mich positiv überrascht?

Woche 7 – Alkoholfreie Routinen etablieren
Ziel: Die Leber entlasten und neue gesunde Genussrituale entwickeln.

Umsetzung:
- Statt Bier/Wein: Mocktails mit Kräutern, Mineralwasser, Zitrone und Beeren.
- Bitterstoffe (z. B. Artischockenextrakt, Kräutertee) als Aperitif.
- bewusst auf Alkoholfreie Flaschen und Getränke greifen um zu testen

Rezeptidee:
- „Virgin Hugo“: Mineralwasser, Minze, Limette, Holundersirup (zuckerfrei).
- Ingwer-Zitronen-Tee mit Kurkuma.

Reflexion:
- Welche Situationen verbinde ich mit Alkohol? (Wochenenden, Stimmung verbessern, emotionale Themen, Entspannung und runter kommen)
- Wie fühlt es sich an, abends ohne Alkohol zu entspannen?

TEIL 4

Woche 8 BONUS für all diejenigen die – Nikotin abbauen & gesunde Rituale finden wollen um mit dem rauchen aufzuhören
Ziel: Rauchauslöser erkennen und Ersatzstrategien entwickeln.

Umsetzung:

- Setze einen festen Rauchfrei-Tag.
- Bereite dich mental vor (z. B. Routinen ändern).
- Tausche tägliche Rituale aus (z. B. Kaffee ohne Zigarette).
- Statt Rauchen ➔ Atemübungen, Spaziergänge, Kräuterzigaretten, Kaugummis (andere Dinge machen, anstatt zu rauchen)
- Benötige ich vielleicht eine Unterstüzung?

Reflexion:

- Wann greife ich automatisch zur Zigarette?
- Welche gesunden Alternativen tun mir wirklich gut?

Ich kann dir eine tolle Rezeptseite empfehlen, die ich selber auch benutze, um mir neue Rezeptideen zu holen.
Bianka Zapatka

ALTERNATIVE VEGANE/VEGETARISCHE PRODUKTE

- **Milch** - Hafermilch, Mandelmilch, Kokosmilch, Sojamilch, Reismilch, Cashewmilch, Haselnussmilch, Dinkelmilch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Sahne, Butter, Creme Fraiche auf Mandelbasis, Kokosbasis, Haferbasis, Lupinenbasis, Sojabasis, Reisbasis, Hanfbasis

- **Gelatine (Verdickung)** - Agar Agar, Carrageen, Alginat, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Maisstärke, Pektin, Xanthan, Sago, Pfeilwurzelmehl

- **Eier** - Lupinenmehl, Sojamehl, Leinsamen, Chiasamen, Haferflocken, Johannisbrotkernmehl, Tapiokastärke, Kartoffelstärke, Kala Namak Kurkuma (Farbe), Kichererbsenmehl, Bananen, Apfelmus

- **Weißer Haushaltszucker** - Bananen, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Avgavendicksaft, Xylit (Birkenzucker), Apfelmus, Stevia, Erythrit, Datteln (Dattelsirup), Yaconsirup

- **Fleisch und Fisch** - Jackfruit, Tofu, Lupinen, Soja, jegliche Alternative

- **Aufstriche und Wurst** - pflanzliche Aufstriche oder Wurstalternativen

- **Käse** - Sojabasis, Tofubasis, pflanzen Fette, Cashew oder Mandelbasis oder selber herstellen

- **Essig** - Zitronensaft, Orangensaft, Bio reiner Apfelessig, Mineralwasser, Ahornsirup, Kokosfett, (Backen) Apfelmus, zermatschte Banane, Nussmus, Sojajoghurt, (Dressing) Nussmus, Avocado, Hummus

- **Kaffee und Koffein** - Lupinenpulver, Chaipulver, Vitalpilze, Entkoffeiniert, Teevarianten, Matcha

- **Öl und Fett** - Ahornsirup (verdünnen mit Wasser), Kohlensäure Wasser, Kokosöl, Hanföl, Leinöl und Olivenöl als Sprayflasche zum benetzen der Pfanne und Lebensmittel

weitere Tipps: Backen statt Frittieren, wenig oder ohne Fett marinieren, wenig oder kein Fett zum Kochen verwenden (Öl und Fette). Vegane Süßigkeiten oder Süßes verwenden -rein Pflanzlich und am besten ohne weißen Haushaltszucker (Zucker).
Kaufe wenn möglich regional und biologisch und nach Jahreszeit.

TEIL 5

Nachhaltigkeit & Vertiefung

17. Wie du dauerhaft dranbleibst

Routinen entwickeln

- Feste Mahlzeiten: regelmäßige Essenszeiten stabilisieren Blutzucker und Hormone.
- Wasser-Ritual: morgens ca. 250 ml Wasser mit Zitrone ➔ tägliche, basische Entgiftung starten.
- Supplement-Routine: NEMs an eine feste Tageszeit koppeln (z. B. nach dem Frühstück).
- Sonntag = Planungstag: Wochenplan erstellen, Einkaufen & Meal Prep vorbereiten.
- feste Lebensmitteltage (z.B. Montag - Nudeln, Dienstag - Kartoffeln, Mittwoch - Reis usw)

Rückfälle verstehen & auffangen

Rückfälle sind normal und Teil des Lernprozesses. Wichtig ist: nicht aufgeben, sondern beobachten.

- Selbstbeobachtung: Wann und warum greife ich zu alten Gewohnheiten?
- Sanfte Korrektur: Statt Schuldgefühle ➔ am nächsten Tag bewusst gesund starten.
- 80/20-Prinzip: Perfektion ist nicht nötig – wer 80 % konsequent umsetzt, erreicht schon große Veränderungen.

18. Ganzheitliche Ansätze

Bewegung

- Regelmäßige, sanfte Bewegung entlastet den Stoffwechsel, reduziert Stress und verbessert die Entgiftung über Haut & Lymphe.
- Empfohlen: Spazierengehen, Yoga, leichtes Krafttraining, Schwimmen, Fahrrad fahren, lockere Sportarten sind besser als Dauerleistungsport

Stressmanagement

- Atemübungen: aktivieren den Vagusnerv.
- Meditation: beruhigt das Nervensystem.
- Naturaufenthalte: senken Cortisol und bringen Erdung.
- Ausgleiche schaffen

Schlaf

- Mindestens 7–8 Stunden.
- Abendrituale: Blaulichtfilter und Bildschirmzeit einachränken, Tee
- Vitamin B6, Melatonin ubd Magnesium können beim Einschlafen helfen.

TEIL 5

Vagusnerv & Nervensystem stärken

- Summen, Singen, Brummen ➔ aktiviert den Vagusnerv.
- Kalte Gesichtsduschen oder Wechselduschen.
- sanfte Körperarbeit durch Breathwork, Mentalfeldtechniken & Meditationen
- Cell ReAktiv Training
- Emotionscode/ Bodycode-Arbeit (Psychiokinesiologie)
- Strichcode- Männchen- Technik (eigenen Ballast abwerfen)

Mentalfeldtechnik nach Klinghardt



Strichcode- Männchen- Technik



Emotionscode (Psychiokinesiologie)



HEISSHUNGER-ATTAKEN?

Heißhunger auf...:	Bedarf für...:	Gesunde Alternative:
Schokolade	Magnesium	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Obst
Süßwaren	Chrom	Brokkoli, Trauben, getrocknete Bohnen,
	Kohlenstoff	Frisches Obst
	Phosphor	Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide
	Schwefel	Preiselbeeren, Meerrettich, Kreuzblütler, Kohl, Kraut
	Tryptophan	Rosinen, Süße Kartoffeln, Spinat
Gummibärchen	Selen	Trockenobst
Brot, Toast	Stickstoff	Lebensmittel mit hohem Proteingehalt: Nüsse, Bohnen
Nudeln	Energie	Vollkornprodukte
Kuchen	Glucose	Vollkorn, Obst, Gemüse
Käse	Kalzium, Phosphat, Omega-3-Säuren	Brokkoli, Grünkohl, Avocado, Leinsamen, Chia-Samen
Leber, Butter, Chips und Pommes, Fettige Snacks, fetthaltige Lebensmittel	Natrium, Vitamin D, Vitamin B1, Vitamin B6, Fettsäuren	Oliven, Avocado, Nüsse, Saaten, Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte,
Fleisch	Eisen	Trockenfrüchte und Brokkoli
Fast Food	Salz, Energie	Vollwertkost + extra Prise Salz, Sushi und Sardinen
Obst	Wasser	Obst, Wasser
Essiggurken	Salz	Oliven, Salz, Essiggurken (ohne Zusatzstoffen)
Kaffee oder Tee	Phosphor	Nüsse, Hülsenfrüchte, Getreide
	Schwefel	rote Paprika, Muskel-Protein, Knoblauch, Zwiebeln, Kohlgemüse
	NaCl (Salz)	Meersalz, Apfelessig (auf Salat)
	Eisen	Algen, Gemüse, schwarzen Kirschen, Trockenfrüchte und Brokkoli
Alkohol, Drogen	Protein	Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse, Saaten
	Avenin	Müsli, Haferflocken
	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Sesam
	Glutamin	Ergänzendes Glutamin Pulver für die Entzugserscheinungen, roher Rotkohlsaft
	Kalium	Sonnengetrocknete schwarze Oliven, Brühe aus Kartoffelschalen, Algen, bitteres Grünzeug
Eiswürfel kauen	Eisen	Algen, Gemüse, schwarze Kirschen
Verbrannte Lebensmittel	Kohlenstoff	Frisches Obst
Soda und andere kohlensäurehaltige Getränke	Calcium	Senf und Kohlrabi, Broccoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Sesam
Salzige Lebensmittel	Chlorid	unraffineriertes Meersalz
Saure Lebensmittel	Magnesium	Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Obst
Gekühlte Drinks	Mangan	Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Ananas, Heidelbeeren
Prämenstrueller Heißhunger	Zink	Meeresfrüchte, Blattgemüse, Wurzelgemüse
Allgemeine Überernährung, Heißhunger auf alles	Silizium	Nüsse, Samen,
	Tryptophan	Rosinen, Süße Kartoffeln, Spinat
	Tyrosin	Vitamin C Ergänzungen oder orange, grüne, rote Früchte und Gemüse
Appetitlosigkeit	Vitamin B1	Nüsse, Samen, Bohnen
	Vitamin B3	Samen und Hülsenfrüchte
	Mangan	Walnüsse, Mandeln, Pekannüsse, Ananas, Heidelbeeren
	Chlorid	unraffineriertes Meersalz
Tabak	Silizium	Nüsse, Samen
	Tyrosin	Vitamin C Ergänzungen oder orange, grüne, rote Früchte und Gemüse

NÄHRSTOFFTABELLE

NÄHRSTOFF	WIRKUNG	ENTHALTEN IN	MANGELSYMPTOME / PROBLEME
VITAMIN E	Antioxidans, reguliert Oxidationsreaktionen, stabilisiert Zellmembran, Immunfunktion, schützt gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, grauen Star, Makuladegeneration	Avocados, dunkles Blattgemüse, kaltgepresste Pflanzenöl, Nüsse, Samen und Kerne, Süßkartoffeln, Weizenkeime	Haut, Haare, Platzen von roten Blutkörperchen, Anämie, Blutergüsse, prämenstruelles Syndrom, Hitzewallungen, Ekzeme, Schuppenflechte, grauer Star, verzögerte Wundheilung, Muskelschwäche, Unfruchtbarkeit
CALCIUM	Knochen, Zähne, stärkt Herz, Nerven, Muskeln, gesunde Funktion der Körpersysteme, nur in Verbindung mit anderen Nährstoffen wirksam	Bierhefe, Broccoli, dunkles Blattgemüse, Kohl, Melasse, Paranüsse, Weizen-/Sojamehl	Osteoporose, Osteomalazie (Knochenerweichung), Arthrose, Muskelkrämpfe, Reizbarkeit, akute Angst, Darmkrebsrisiko
CHROM	Unterstützt die Insulinfunktion, fördert die Fertilität und den Kohlehydrat-/Fettstoffwechsel, zentrale Bedeutung für Wachstum und Entwicklung des Fötus	Bierhefe, Broccoli, Dörrpflaumen, grüne Bohnen, Kartoffeln, Meeresfrüchte, Nahrungsergänzungsmittel, Nüsse, Vollkornschrot	Metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, Nachlassen der Fruchtbarkeit
MAGNESIUM	300 biochemische Reaktionen, Muskel- und Nervenfunktion, Herzrhythmus, Immunsystem, starke Knochen, reguliert Calcium, Kupfer, Zink, Kalium, Vitamin D	Bohnen, Erbsen, ganze unverarbeitete Körner, grünes Gemüse, Nüsse, Samen und Kerne	Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Krampfanfälle, Herzkrämpfe, Persönlichkeitsveränderungen, Herzrhythmusstörungen
SELEN	Antioxidans, wirkt mit Vitamin E zusammen, Immunfunktion, Prostaglandin-Produktion	Bierhefe, Knoblauch, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Vollkornschrot, Weizenkeime	Schädigung von Herz und Bauchspeicheldrüse, Muskelkater, Brüchigkeit der roten Blutkörperchen
ZINK	Unterstützt Enzyme, Immunsystem, Wundheilung, Geschmacks-/Geruchssinn, DNS-Synthese, normale Wachstuns- und Entwicklungsprozesse während Schwangerschaft, Kindheit und Adoleszenz	Angereicherte Frühstücksflocken, Bohnen, ganze Körner, Nüsse, Meeresfrüchte	Wachstumsverzögerung, Haarausfall, Diarrhöe, Impotenz, Augen- und Hautschäden, Teilnahmslosigkeit
COENZYMSS-Q10	Hochwirksames Antioxidans, hemmt die Oxidation von LDL-Cholesterin, Energiegewinnung, wichtig für Herz, Leber und Nieren	ganze Körner, Zwiebeln, Kartoffeln, Spinat, Rosenkohl und Brokkoli, Nüsse	Kongestive Herzinsuffizienz, Bluthochdruck, Angina, Mitralklappenprolaps, Erschöpfung, Zahnfleischentzündung, Probleme des Immunsystems, Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen
CARNITIN	Energie, Herzfunktion, Aminosäureoxidation zur Energieerzeugung, Keton-Abbau	Avocados, Erdnussbutter, Spargel, Tempeh (fermentierte Sojabohnen), Weizen, Pilze, Fenchel, Brokkoli, Möhren, Auberginen,	Erhöhte Cholesterinwerte, Lebensfunktionstörungen, Muskelschwäche, Energiemangel, erschwerte Blutzuckerkontrolle
N-ACETYL-CYSTEIN (NAC) & GLUTATHION	Glutathion-Produktion, senkt Homocystein- und Lipoprotein(a)-Werte, Lungenheilung, entzündungshemmend, mindert Muskelermüdung; Leberentgiftung, Immunfunktion	Haferflocken, Müsli, Ricotta, Weizenkeime, Bohnen und Hülsenfrüchte, Nüssen und Samen	Überschuss an freien Radikalen, erhöhte Homocysteinwerte, Krebsrisiko, grauer Star, Makuladegerenation, Probleme mit Immunfunktion und Entgiftung
ALPHA-LIPONSÄURE	Energie, Blutzufuhr zu den Nerven, Glutathionwerte im Gehirn, Insulinempfindlichkeit, Wirksamkeit von Vitamin C, E und Antioxidantien	Bierhefe, Broccoli, Nahrungsergänzungsmittel, Spinat, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Möhren	Diabetische Neuropathie, reduzierte Muskelmasse, Arteriosklerose, Alzheimer, Gedeihstörung, Hirnatrophie, hohe Milchsäurewerte
KUPFER	Knochenbildung, Beteiligung an Heilprozess, Energiegewinnung, Pigmentierung von Haar und Haut, Geschmacksempfinden, stimuliert die Eisenresorption, am Abbau mehrerer Fettsäuren beteiligt.	Dunkles Blattgemüse, Hafer, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne, Schokolade, Sojabohnen, schwarze Melasse, Vollkornbrot	Osteoporose, Anämie, Kahlheit, Diarrhöe, allgemeine Schwäche, Störung der Atemfunktion, Myelopathie, vermindere Hautpigmentierung, verringerte Infektionresistenz
VITAMIN B1	Umwandlung von Kohlenhydraten, Fett- und Proteinabbau, Verdauung, Nervensystem, Haut, Haare, Augen, Mund, Leber, Immunsystem	Bierhefe, Kleie, Naturreis, schwarze Melasse, Vollkornschrot, Vollkorn- und angereicherte Frühstücksflocken, Weizenkeime	Herzprobleme, altersbedingter Abbau der kognitiven Funktionen, Alzheimer, Erschöpfung

NÄHRSTOFFTABELLE

VITAMIN B2	Stoffwechsel, Umwandlung von Kohlenhydraten, Fett- und Eiweißabbau, Verdauung, Nervensystem, Haut, Haare, Augen, Mund, Leber	Bierhefe, ganze Körner, grünes Gemüse, Mandeln, Pilze, Soja, Weizenkeime	Anämie, reduzierte Schutz gegen freie Radikale, grauer Star, mangelhafte Schilddrüsenfunktion, Vitamin-B6-Mangel, Erschöpfung, erhöhte Homocysteinwerte
VITAMIN B3	Energie, Verdauung, Nervensystem, Haut, Haare, Augen, Leber, eliminiert Giftstoffe, Sexual-/Stresshormone, kreislaufförderndnd	Bierhefe, Nüsse, Rote Bete, Samen und Kerne, Grünkohl,	Rissige, schuppige Haut, Verdauungsprobleme, Verwirrtheit, Angst, Erschöpfung
VITAMIN B6	Enzym- und Eiweißstoffwechsel, Erythrozytenproduktion, reduziert Homocystein; Nerven- und Muskelzellen, DNS/RNS, Resoption von Vitamin B12, Immunfunktion	Avocados, Bananen, Karotten, Kleie, Linsen, Naturreis, Nüsse, Samen und Kerne, Sojabohnen, Vollkornmehl, Weizenkeime	Depression, Schlaf- und Hautprobleme, Verwirrtheit, Angst, Erschöpfung
VITAMIN B12	Gesunde Nervenzelle, DNS/RNS, Erythrozytenproduktion, Eisenfunktion	Sauerkraut, Malzbier, Alge Chlorella, Nahrungsergänzungsmittel	Anämie, Erschöpfung, Verstopfung, Appetit- und Gewichtverlust, Taubheitsgefühl und Kribbeln in Händen und Füßen, Depression, Demenz, Gedächtnisschwäche, Mundschleimhautentzündung
BIOTIN	Kohlenhydrat-, Fett-, Aminosäurenstoffwechsel (Eiweißbausteine)	Gemüse, Körner, Linsen und andere Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne, Süßkartoffeln, Weizenkeime	Depression, Störungen des Nervensystems, vorzeitiges Ergrauen, Haar- und Hautprobleme
FOLAT	Psychische Gesundheit, DNS/RNS bei Kleinkind, in Adoleszenz und Schwangerschaft, Zusammenwirken mit B12 bei der Regulierung der Erythrozytenproduktion, der Eisenfunktion, Reduktion von Homoczstein	Angereicherte Frühstücksflocken, grünes Gemüse, Linsen, Nahrungsergänzungsmittel, Schlangen und andere Bohnen, Tomatensaft	Anämie, gestörte Immunfunktion, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Haarprobleme, erhöhte Homocysteinwerte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
PANTOTHENAT	Erythrozytenproduktion, Sexual-/Stresshormone, Immunfunktion, gesunde Verdauung, fördert die Verarbeitung anderer Vitamine	Ganze Körner, Gemüse, Linden und andere Hülsenfrüchte, Nüsse, Süßkartoffeln, Samen und Kerne, Weizenkeime	Mangelnde Belastungsfähigkeit, verzögerte Wundheilung, Hutprobleme, Erschöpfung

VITAMIN A	Augen, Immunfunktion, Haut, grundlegend für Zellwachstum und -entwicklung	Angereicherte Frühstücksflocken, Früchte, orangefarbene oder grüne Gemüsesorten	Nachtblindheit, gestörte Immunfunktion, Zinkmangel, Fettstoffwechselstörung
VITAMIN C	Enzymaktivierung, fungiert als sekundäre Botenstoff (Übermittlung hormoneller Informationen), Blutgerinnung, wirkt in den Zell- und Zellorganellenmembranen, Nervenimpulsübertragung; Kontraktion, Tonus und Erregbarkeit der Muskeln	Cantaloupe-Melone, Blumenkohl, Erbsen, Erdbeeren, Guave, Hagebutte, Kartoffeln, Kiwi, Nahrungsergänzungsmittel, Papaya, Paprika, Petersille, Rosenkohl, Tomaten, Zitrusfrüchte	Gestörte Muskel- und Nervenreizbarkeit, Muskelkrämpfe und Tetanie, Zahnverfall, Parodontose, Depression, evtl. Bluthochdruck
VITAMIN D	Calcium- und Phosphorspiegel, Calciumresoption, Knochenmineralisierung	Sonnenlicht, Pilzen, Avocado, Margarine (angereichert), Nahrungsergänzungsmittel	Osteoporose, verringerte Calciumaufnahme, Schiddrüsenprobleme
VITAMIN K	Beteiligt an der Bildung von Gerinnungsfaktoren, Knochenproteinen und dem Umbau von Glukose in Glycogen zur Speicherung in der Leber	Broccoli, Brunnenkressen, Erbsen, Grünkohl, grüner Tee, Hafer, Kohl, Kopfsalat, Spinat, Stielmusrübe, Spargel, Weizenvollkorn	Übermäßige Blutungen, Hämatome in der Vorgeschichte, Erscheinungsbild mit geplatzten Kapillaren oder Menorrhagie (verstärkte Regelblutungen)
EISEN	Sauerstofftransport im Blut, Energiegewinnung, Oxidationsprozesse, Sauerstoffspeicherung im Myoglobin	Sesam, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornmehl, Spinat, Weizenkleie, Kürbiskerne, Wirsing, Nahrungsergänzungsmittel	Anämie, Kopfschmerzen, Müdigkeit, fehlende körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, Blässe, Haarausfall, Rillen in den Fingernägeln, Risse in den Mundwinkeln, gestörte Immunfunktion
KALIUM	Herz, Nieren, Gehirn, Muskelwachstum, Gehirnfunktion, starke Knochen, Stressabbau,	Avocado, Spinat, Süßkartoffeln, getrocknete Aprikosen, Granatapfel, weiße Bohnen, Bananen, Mandeln und Kartoffeln, Vollkornschrot	Müdigkeit, Verstopfung, Reizbarkeit, Gewichtszunahme, Bluthochdruck, Cellulite, Übelkeit, Arthritis, Bauchkrämpfe, Blähungen und Muskelkrämpfe

CHECKLISTE

- [ ] Milchprodukte ersetzt
- [ ] Glutenfrei geworden
- [ ] Zucker ersetzt
- [ ] Sauberes Wasser ersetzt
- [ ] schlechte Fette & Öle ersetzt
- [ ] Fertigprodukte reduziert/ersetzt
- [ ] Fleisch reduziert/ersetzt
- [ ] Eier reduziert/ersetzt
- [ ] Alkohofrei geworden
- [ ] Rauchfrei geworden

ABSCHLUSS

Dein Weg zu neuer Energie & Gesundheit

Du hast jetzt einen umfassenden Einblick bekommen, wie Ernährung, Mikronährstoffe, Entgiftung und ein gesunder Lebensstil zusammenspielen. Schritt für Schritt hast du gesehen, wie du deine Checkliste durch gesündere Alternativen ersetzen kannst.

Die wichtigste Botschaft lautet: Es ist kein Sprint, sondern ein Marathon.
Heilung und Veränderung brauchen Zeit, Geduld und liebevolle Konsequenz. Jeder kleine Schritt zählt und bringt dich deinem Ziel näher

Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

1. Ernährung ist Medizin: Mit jeder Mahlzeit entscheidest du, ob du deinen Körper belastest oder stärkst.
2. Mikronährstoffe sind die Basis: Zink, Vitamin B6, Mangan & Co. sind unverzichtbar.
3. Entgiftung entlasten: Sauberes Wasser, Antioxidantien und Bindemittel helfen, Toxine sanft auszuleiten.
4. Schrittweise Umstellung: Dein Wochen-Programm zeigt, dass kleine Veränderungen große Wirkung haben.
5. Ganzheitlich denken: Ernährung, Bewegung, Stressreduktion (Übungen und Techniken) und guter Schlaf wirken zusammen wie ein Team.

Wertvolle Tipps für deinen Alltag

✨ Fokus auf das Positive:
Statt zu denken „Das darf ich nicht essen“, richte den Blick darauf: „Was tut meinem Körper heute richtig gut?“

✨ Vorbereitung ist der Schlüssel:
Plane deine Mahlzeiten vor, habe gesunde Snacks griffbereit und sorge dafür, dass deine Küche voller guter Optionen ist.

✨ Höre auf deinen Körper:
Kein Plan ist so wertvoll wie dein eigenes Körpergefühl. Beobachte, wie du dich nach bestimmten Lebensmitteln fühlst, und passe an.

✨ Routine statt Perfektion:
Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern konsequent dranzubleiben. Selbst wenn du mal „aus der Reihe tanzt“, kehre bewusst zu deinen neuen Gewohnheiten zurück.

✨ Hol dir Unterstützung:
Kinesiologie, Labortests oder Begleitung durch Fachleute können dir helfen, noch individueller auf deine Bedürfnisse einzugehen.

ABSCHLUSS

Dein nächster Schritt

UMSETZEN



Nutze dieses E-Book als Leitfaden, nicht als starren Plan. Jeder Körper ist einzigartig, und dein Heilungsweg ist es auch. Sei neugierig, geduldig und liebevoll mit dir selbst. Mit jeder bewussten Entscheidung schaffst du die Grundlage für mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude.

👉 Du hast alles in der Hand – dein Körper kann heilen, wenn du ihm die richtigen Bedingungen gibst.

Meine persönlichen Routine

1. Genug trinken – 2–2,5 Liter stilles, sauberes Wasser (z. B. gefiltert oder Quellwasser).
2. NEMs einnehmen – individuell abgestimmt
3. Frische Mahlzeiten essen – mindestens 2 Hauptmahlzeiten frisch und nährstoffreich, Gemüse, Salat und Obst täglich)
4. Glutenfrei & milchfrei hauptsächlich bleiben – bewusst Alternativen wählen.
5. Zucker meiden – statt Süßigkeiten lieber Obst oder gesunde Snacks.
6. 2 bis 3 mal die Woche Bewegung einbauen – Spaziergang, Yoga, leichtes Training oder Stretching.
7. Stress regulieren – Atemübungen, kurze Meditation, spaziergänge in der Natur, Klopfen und Summen (mentalfeld)
8. Entgiftung unterstützen – z. B. Zitronenwasser täglich, Sauna, Kuren und Reinigungen im Jahr über machen.
9. Darm stärken – Ballaststoffe, Probiotika und Präbiotika oder fermentierte Lebensmittel integrieren.
10. Abendritual pflegen – Bildschirmzeit reduzieren, Kräutertee trinken, rechtzeitig ins Bett gehen. (mind. 8 Stunden schlafen)

alles liebe und gute Umstellung Sabrina