

# HINWEISE FÜR EINEN BESSEREN THERAPIE-ERFOLG

## Grundregeln des Essens

- nimm Dir genügend **Zeit** für jede Mahlzeit - mindestens eine halbe Stunde
- richte die Speisen appetitlich an
- **iss langsam**, in Behaglichkeit und Muße
- nimm nur kleine Bissen in den Mund
- kaue sorgfältig und **speichle jeden Bissen ein** - kaue jeden Bissen mind. 25 mal, denn gut gekaut ist halb verdaut
- wende Deine **Aufmerksamkeit allein dem Essen** - Entziehe deine Aufmerksamkeit jeder Ablenkung, wie z.B. TV, Buch, Unterhaltung/ Diskussion
- höre auf zu essen, wenn Du ein **Sättigungsgefühl** verspürst



- nimm 3 Mahlzeiten am Tag zu Dir
- jeweils **4-6 Stunden** sollten **zwischen den Mahlzeiten** liegen
- die letzte Mahlzeit am Abend sollte mind. **3 Stunden vor dem Schlafengehen** stattfinden
- **Kohlenhydrate** nimm bitte nur morgens und mittags zu Dir; iss abends keine Kohlenhydrate mehr
- iss **viel Gemüse**
- **Obst** iss bitte nur **NACH** einer Mahlzeit
- wenn Du **Kaffee** trinken möchtest, dann bitte ebenfalls nur **NACH** einer Mahlzeit
- **trinke nichts zum Essen**
- meide **Milchprodukte** in jeglicher Form - Alternativen stellen Ziegen- sowie Schafs-Produkte, Sojaprodukte oder Reismilch dar
- verwende viele **frische Kräuter** zu den Mahlzeiten, sie enthalten wichtige Stoffe, die bei der Verdauung sehr hilfreich sind
- zum Süßen von Speisen benutze **KEINEN Zucker** und auch **KEINE Süßstoffe**; verwende **Stevia, Agavendicksaft** oder in seltenen Fällen Honig
- iss, wenn möglich **keine getreidehaltigen Produkte** und wenn dann **nur glutenfreies Getreide**
- **vermeide Fertigprodukte**, v.a. solche, in denen Farb- und Konservierungsstoffe enthalten sind; versuche Dich möglichst **von frischen Produkten zu ernähren**
- versuche allgemein Dich **kohlenhydrat-reduziert** zu ernähren (Reis, Kartoffeln, Nudeln, Pizza)
- verwende **gute Speiseöle**: Leinöl, Rapsöl, Kürbiskernöl, Arganöl, Hanföl
- erhitze aber diese Speiseöle nicht, verwende **zum Erhitzen/Braten Kokosfett**



## Trinkverhalten

---

- trinke nicht zuwenig aber auch nicht zuviel am Tag, so ca. **2 Liter** am Tag ist eine gute Menge
- trinke nicht während der Mahlzeiten
- nach einer Mahlzeit warte mind. 30-45 Minuten mit dem Trinken
- trinke hauptsächlich **STILLES Wasser und Tee**
- trinke morgens nach dem Aufstehen ein volles Glas lauwarmes Wasser
- trinke lieber **stilles Wasser aus Glasflaschen**, eher **weniger Leitungswasser**, da es häufig belastet ist mit Rückständen von Hormonen, Antibiotika, Medikamenten, Schwermetallen, u.v.m.



## Bewegung

---



- bewege Dich soviel Du kannst an **frischer Luft** (mind. 30 Minuten am Tag)
- wechsele immer ´mal die Art des Sports oder der Bewegung, damit auch unterschiedliche Muskelgruppen in Aktion treten können und keine einseitigen Belastungsprobleme auftauchen

