



Der menschliche Körper im Einklang mit dem Rhythmus der Natur

Dein Körper unterliegt einem Energiekreislauf, in welchem du an Vitalität und Lebensenergie gewinnen kannst, wenn du deinen Lebensrhythmus mit deinem körperlichen Energierhythmus vereinst. Denke aber immer daran: Du bist individuell und hast individuelle Bedürfnisse. Alle Informationen sind nur als Impuls und nicht als Vorgabe für ein gesundes Leben zu verstehen. Das, was dich gesund macht, ist das, was du für dich daraus gewinnst.

))((

Der Morgen: Die Reinigungsphase deines Körpers

In der Zeit zwischen 4:00 Uhr morgens und 12:00 Uhr mittags reinigt sich dein Körper. Früh aufzustehen und körperlich aktiv zu sein, ist sehr gesund für uns. Meiner Wahrnehmung nach ist die beste Zeit, um aufzustehen, zwischen 4:00 und 6:00 Uhr morgens. Dein Körper und dein Geist sind in den Morgenstunden sehr aktiv. Ich nutze die Zeit, um gleich morgens nach dem Aufwachen zu meditieren, um neue Ideen und Projekte zu entwickeln, Yoga zu machen oder zu schreiben.

In den frühen Stunden ist auch die Phase, in der sich dein Darm reinigt. Du kannst deinen Darm unterstützen, indem du in dieser Phase reines Wasser trinkst. Ich habe mir angewöhnt, gleich morgens nach dem Aufstehen ein

Glas Natron-Wasser zu trinken. Natron ist basisch und unterstützt deinen Körper bei der Entgiftung. Dazu gebe ich einen halben Teelöffel Natron in ein Glas und gieße ein wenig kochendes Wasser darüber. Anschließend fülle ich das Glas mit zimmerwarmem Wasser auf. Eine halbe Stunde danach solltest du nichts trinken. Alternativ kannst du auch einen Teelöffel Zeolith oder Leonardit in einem Glas Wasser auflösen und trinken. Zeolith ist mikroporöses Lavagestein, welches Schwermetalle und andere Schadstoffe absorbiert. Die Mineralerde kann vom Körper nicht verdaut werden, sondern wird mit den Schadstoffen auf natürlichem Wege ausgeschieden. Leonardit ist eine Ur-Heilerde, welche ebenfalls Giftstoffe oder Schwermetalle aus dem Körper ausleitet (Leonardit ist bei der Firma Rösl Vital in Regensburg erhältlich, www.roesl.de/Leonardit/shop). Auch Gerstengrassaft eignet sich hervorragend, um den Körper von Schlacken zu befreien und ihn bei der Entgiftung zu unterstützen.

Mit dem Frühstück kannst du gerne bis 11:00 Uhr warten. Mit einem grünen Smoothie gibst du dir die nötigen Nährstoffe für einen guten Start in den Tag. Obwohl Volksweisheiten besagen, dass ein frühes Frühstück die wichtigste Mahlzeit am Tag ist und gerne groß ausfallen kann, denke ich anders darüber. Meiner Meinung nach merkt man nach einer kurzen Zeit der bewussten Nahrungsaufnahme schnell, wie gut es tut, einen leeren Magen zu haben und nicht verdauen zu müssen. Wenn du früh essen möchtest, dann warte gerne bis 7:00 Uhr morgens. Dann beginnt die aktive Phase deines Magens, zwischen 7:00 und 9:00 Uhr ist er vollkommen auf die Verdauung von vitalstoffreicher Nahrung eingestellt. Selbst wenn du arbeitest, kannst du dir einen Smoothie oder aufgeschnittenes Obst mit grünen Blättern mit zur Arbeit nehmen und ein wenig später essen. Auch für Schulkinder ist es kein Problem, erst in der großen Pause zu essen. Du wirst schnell merken, wie viel wacher und energiegeladener du bist, wenn dein Körper sich morgens auf die Reinigung konzentrieren kann. Wenn du magst, kannst du auch nur eine Frucht zum Frühstück essen. Obst liefert dir schnelle Energie und unterstützt deinen Körper bei der Reinigung. Denke aber daran, nur *eine* Sorte Obst zu essen.

Nach kurzer Zeit wirst du merken, wie gut dir und deiner Familie das Umdenken tut. Vielleicht hast du ja sogar Kinder, die morgens nicht essen mögen – dann zwing sie NICHT dazu, sie machen es instinktiv genau richtig! Abgewöhnen solltest du dir unbedingt süße Fertigmüslis für Kinder. Sie sind nicht nur wegen dem Zucker, sondern auch wegen der zahlreichen nicht kombinierbaren Inhaltsstoffe extrem ungesund. Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Fruchtsaft oder Milch-Kakao sind ebenfalls alles andere als der Gesundheit dienlich (ein selbstgemachter Kakao aus Pflanzenmilch wie z. B. Zedernnussmilch ist selbstverständlich sehr gesund!). Ich persönlich mag auch keine Eiweiße zum Frühstück, sie lassen sich für mein Empfinden morgens zu schwer verdauen und blockieren meine Energie. Außerdem rate ich morgens von dem Verzehr von Brot – und Getreideprodukten generell – ab. Tierische Produkte kann ich natürlich nicht empfehlen, besonders, weil sich der Körper am Morgen reinigen und nicht „vergiften“ möchte.

Mittagszeit

Meiner Meinung nach sollte mittags rohes Gemüse in Form von Salaten oder Suppen gegessen werden. Ich selbst esse mittags nichts, sondern (wenn überhaupt) ein spätes Frühstück. Mein Mann isst mittags eher Kohlenhydrate als Eiweiße, weil ihn die Verdauung von Eiweißen tendenziell eher etwas müde macht. Er nimmt dann auch gerne eine Milch aus Erdmandeln oder Gemüse-Smoothies mit in die Schule. Unser Abendbrot essen wir am Nachmittag. Dann gibt es bei uns Gemüse und eiweißhaltige Nahrung: eiweißhaltiges Rohkostbrot (Pizza oder ähnliches), Dips, selbstgemachten Käse aus Samen, Pesto und frische Salate. Ich persönlich esse nur einmal am Tag: In den Wintermonaten trinke ich viele grüne Säfte und esse nachmittags um 15:00 Uhr. Im Sommer meist nur einmal um 16:00 Uhr. Mir tut es sehr gut, wenn ich meinem Körper ausreichend Zeit für die Verdauung gebe. Aber das ist individuell. Mein Mann ist Lehrer und geht, besonders in der kalten Jahreszeit, nicht ohne Frühstück aus dem

Haus. Er isst dann sein zweites kleines Frühstück etwa gegen 11:00 Uhr und abends mit mir um 16:00 Uhr.

Tipp: Generell tut es dem Körper gut, wenn er für 4 bis 6 Stunden nicht verdauen muss.

Nachmittags

Wer nachmittags etwas essen möchte, kann dies gerne tun. Denke immer daran, du bist über viele Jahre daran gewöhnt, immer zu essen. Du bist daran gewöhnt, nicht darauf zu achten, ob du gerade getrunken hast oder was du gerade gegessen hast, ob es sich verträgt oder nicht ...

Deine Nahrungsumstellung ist ein Entwicklungs-Prozess und dieser braucht seine Zeit. Setze dir also nicht zu hohe Ziele, und setze dich vor allem nicht unter Druck. Denke nur ein wenig daran, genügend Abstand zwischen den Mahlzeiten einzuhalten (wenn es anfangs auch mal nur eine Stunde ist, ist das kein Beinbruch!). Ich persönlich finde den Nachmittag ideal, um auch einmal etwas Süßes zu essen. Ich trinke dann gerne einen frisch gepressten Obst-Saft mit Wildkräutern. Martin trinkt gerne einen Kakao, einen Vanille-Shake oder isst eine Praline.

Empfehlen möchte ich dir gerne mein absolutes Highlight: einen gesunden Cappuccino. Dieser Cappuccino besteht aus einer pflanzlichen Milch deiner Wahl und einer reinigenden Gewürzmischung. Die Gewürze unterstützen deinen Körper, besonders deine Leber, bei der Entgiftung und der Cappuccino schmeckt einfach lecker! Das Rezept findest du im Bonusmaterial dieses Kurses.

Abendessen

Deine letzte Mahlzeit sollte nicht später als 17:00 Uhr (im Sommer 18:00 Uhr) erfolgen, weil der Magen anschließend seine Arbeit einstellt. Jede Nahrung, die du nach 17:00 Uhr isst, bleibt unverdaut im Magen liegen und führt zu einer Übersäuerung deines Körpers. Abends essen wir

gerne eiweißhaltige Speisen und Gemüse. Bei uns gibt es dann Rohkostbrote wie den Pizza-Kräcker, Leinsamen-Wraps, Hanf-Kräcker, leckere Pestos aus Wildkräutern oder Salate. Du kannst abends auch gerne eine Nussmilch trinken, auch sie enthält viel Eiweiß. Solltest du bereits vegan essen, aber noch nicht komplett auf Rohkost umgestiegen sein, dann empfehle ich dir, eine warme Mahlzeit am Abend zu essen. Um langsam umzustellen, kannst du deine Suppe bis auf 40 °C erhitzen. Denke daran: Gekochte Speisen sind sauer und machen eher müde, weil der Körper mehr arbeiten muss. Wenn du noch kochst, dann empfehle ich dir abends eine vegane Gemüsesuppe, Hirse, Quinoa, Buchweizen (Kohlenhydrate) mit Gemüse oder gedünstetem Gemüse. Du kannst selbstverständlich auch einen eiweißhaltigen Eintopf aus Bohnen oder Kichererbsen machen – aber ohne Kartoffeln (Eiweiße nicht mit Kohlenhydraten!).

Nach dem Essen solltest du nicht sofort schlafen gehen. Ich nutze die Zeit für meine Familie und Freunde, zum Spazieren gehen oder für den Abwasch. Generell ist aber ratsam, nicht zu spät zu Bett zu gehen, sondern sich auch hier nach der Natur und dem Sonnenzyklus zu richten. In der Zeit von 22:00 bis 24:00 Uhr erholt sich dein Körper am besten.

In **Lektion 6** wird Martin dir seinen Tagesablauf mit veganer Trenn-Rohkost vorstellen. Dieser orientiert sich an dem Körper-Rhythmus und gibt dir Impulse und Vorschläge für deine bewusste Nahrungsaufnahme.

Dieses *Time-Table* ist ein Impuls und *nicht* als Muss zu verstehen. Du hast hier noch einmal eine Möglichkeit, dich zu orientieren, um für dich das Optimale zu finden.

Im Ablauf wird das Trinken nicht mit aufgeführt. Es ist aber wichtig, die „Regeln“ für Essen und Trinken einzuhalten (also: 1/2 Stunde vor dem Essen und 2 Stunden nach dem Essen bitte nichts trinken!).