

## HEALTH-EXCELLENCE-Information

### Kapitel 6

#### Die zwölf Ernährungsaktivitäten – Richtige Ernährung ohne großen Aufwand!

von Dr. Erich Wühr

Falsche Ernährungsweise ist in unserer zivilisierten Gesellschaft eine der häufigsten Krankheitsursachen bzw. Risikofaktoren. Mit Hilfe der „zwölf Ernährungsaktivitäten“ vermeiden Sie Ernährungsfehler und die entsprechenden Krankheiten. Außerdem tragen Sie dazu bei, dass die gesundheitsbildenden Faktoren in Ihrem Leben leichter zum Tragen kommen.

Es gibt wohl kaum ein Wissensgebiet in der Medizin, in dem so viele widersprüchliche Meinungen und Methoden bestehen wie in der Ernährungslehre: Nicht selten ist eine Vorschrift in dem einen Ernährungssystem in einem anderen System ein Verbot! Außerdem sind die Ernährungsvorschriften oft kompliziert und schwierig umzusetzen. Diese Schwierigkeiten und Widersprüche wollen wir durch das einfache System der „12 Ernährungsaktivitäten“ umgehen.

Es handelt sich um zwölf einfach zu verstehende Aktivitäten. Sie sind als Ich-Aussagen formuliert. Eine Aktivität gilt für uns als umgesetzt, wenn die Ich-Aussage für die vergangenen drei Monate wahr ist. Sie ernähren sich richtig, wenn Sie von sich sagen können: „Ja! Alle zwölf Aussagen treffen in meinem Leben zu!“

Lesen Sie sich als erstes alle zwölf Aktivitäten durch! Vergeben Sie Schulnoten: Eine „1“, wenn die Aussage vollständig wahr ist, eine „6“, wenn Sie überhaupt nicht stimmt. Nehmen Sie sich dann die drei Aktivitäten mit den schlechtesten Noten vor. Arbeiten Sie für die nächsten drei Monate nur an diesen drei Aktivitäten. Wenn Sie umgesetzt sind, wenden Sie sich den nächsten drei Aktivitäten zu! Auf diese Weise haben Sie spätestens nach einem Jahr Ihre Ernährungsweise vollständig optimiert. Machen Sie Ihre Ernährungsumstellung zu einem richtigen Projekt und gehen Sie professionell an die Umsetzung! So als würden Sie an einem beruflichen Projekt arbeiten. Seien Sie auch privat ein Profi! Das Wichtigste für eine erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung: Sie müssen vom Nutzen dieser Ernährungsweise überzeugt sein! Wie Sie diese Überzeugung aufbauen, ist am Ende dieses Kapitels beschrieben. Nun zu den 12 Ernährungsaktivitäten ...

Der menschliche Organismus benötigt ca. 40 verschiedene Nährstoffe. Somit ist es das grundlegende Ziel unserer

#### So gehen Sie vor!

#### Aktivität 1: „Ich ernähre mich ausgewogen im Sinne der Lebensmittelpyramide!“

Ernährung, die Nahrungsmittel so auszuwählen, dass unser Körper mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt wird. Eines der praktikabelsten Konzepte für die ausgewogene Ernährung ist die Lebensmittelpyramide.



Die Lebensmittelpyramide teilt sechs Nahrungsmittelgruppen ein und weist jeder Gruppe eine optimale Tagesmenge zu:

1. Brot, Nudeln, Getreide, Reis (6-11 Portionen täglich)
2. Gemüse (3-5 Portionen täglich)
3. Obst (2-4 Portionen täglich)
4. Milchprodukte (2-3 Portionen täglich)
5. Fleisch, Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Nüsse) (2-3 Portionen täglich)
6. Fette, Öle, Süßspeisen (sparsam damit umgehen)

Die angegebenen Mengen entsprechen Durchschnittsmengen für einen Erwachsenen, die an die individuelle Lebenssituation angepasst werden müssen (z.B. Sportler oder Schwangere).

Die Portionsgrößen der einzelnen Gruppen (1 Messbecher entspricht 250 ml) sind:

- 1 Scheibe Brot
- 30 g Getreideflocken
- 1/2 Messbecher Reis oder Nudeln
- 1 Messbecher rohes Blattgemüse
- 1/2 Messbecher sonstiges Gemüse
- 3/4 Messbecher Gemüsesaft

1 mittelgroße Banane, Apfel, Orange o.ä.  
 1/2 Messbecher zerkleinertes, gekochtes oder Dosenobst  
 1/4 Messbecher Fruchtsaft

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Eines der Hauptprobleme mit unserer heutigen Nahrung ist, dass sie nicht frisch und damit vollwertig ist. Häufig werden Nahrungsmittel sogar industriell aufbereitet, bevor sie an den Verbraucher gehen: Sie werden vorgekocht, eingefroren, mit Konservierungsmitteln haltbar gemacht, mit künstlichen Farbstoffen versehen und vieles mehr. Durch solche Verarbeitungsformen werden in solchen Nahrungsmitteln nahezu alle wichtigen Nährstoffe zerstört. Solche Nahrungsmittel sind im wahrsten Sinne des Wortes keine Lebensmittel mehr.

Achten Sie darauf, dass folgende Aussagen für Sie wahr sind:

- „Ich vermeide raffinierte und industriell verarbeitete Nahrungsmittel weitgehend!“
- „Ich kaufe Nahrungsmittel im Bio-Laden oder direkt von Erzeugern (Bio-Landwirte)!“
- „Ich achte auf entsprechende Gütesiegel! Ich vermeide Nahrungsmittel mit irgendwelchen künstlichen Zusätzen!“

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Ballaststoffe sind schwer- bzw. unverdauliche Pflanzenbestandteile aus der Nahrung. Ein gewisser Anteil an solchen Ballaststoffen ist für unsere Verdauung sehr wichtig.

Die positiven Wirkungen der Ballaststoffe sind vielfältig:

- Sie verzögern die Aufnahme von Zucker und verhindern so eine plötzliche Überschwemmung des Blutes mit Zucker.
- Sie optimieren die Fettaufnahme. Der Cholesterin-Spiegel im Blut sinkt.
- Sie quellen im Darm auf und sorgen für eine ausreichende Darmmuskeltätigkeit (Peristaltik). Der Darmträgheit wird vorgebeugt, Verstopfung wird verhindert.
- Symbiotische Darmbakterien brauchen Ballaststoffe für ihre eigene Ernährung. Sie werden durch ballaststoffreiche Nahrung gestärkt. Die Zusammensetzung der wichtigen Darmflora verbessert sich. Dies verbessert die Nährstoffaufnahme und hat positive Wirkung auf das Immunsystem.

Vorsicht: Bei ballaststoffreicher Nahrung ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig. Ohne Flüssigkeit verklumpen die Ballaststoffe und belasten den Darm. Dann wirken sie eher schädlich als nützlich.

**Aktivität 2:**  
**„Ich esse möglichst vollwertige Nahrungsmittel!“**

**Aktivität 3:**  
**„Ich esse viel ballaststoffreiche Nahrungsmittel!“**

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Fett ist neben Kohlehydraten und Eiweiß der grundlegende Energielieferant des Organismus. Aus 1g Fett kann der Körper deutlich mehr Energie gewinnen als aus der gleichen Menge Kohlehydrate und Eiweiße. Darüber hinaus ist Fett ein wichtiger Grundbaustein der Körpermaterie: So bestehen z.B. 70% unseres Gehirns aus Fett (v.a. Nervenzellmembranen).

In unserer modernen Zivilisationsgesellschaft sind allerdings der hohe Fettanteil in unserer Nahrung und deshalb die übermäßige Fettaufnahme die Regel. Dazu kommt, dass sich viele Menschen zu wenig bewegen. Dadurch wird die aufgenommene Energiemenge nicht verbraucht, sondern gespeichert. Übergewicht und die daraus entstehenden chronischen Erkrankungen sind die typischen Folgen.

Wir unterscheiden verschiedene Arten von Fetten, die unterschiedlich nützlich bzw. belastend sind. Sehr wichtig und förderlich für den Organismus sind die sogenannten ungesättigten Fettsäuren: Sie kommen in pflanzlichen Ölen (vorzugsweise Olivenöl oder Distelöl) und in Seefisch vor. Bevorzugen Sie solche Lebensmittel! Tierische Fette dagegen enthalten in erster Linie gesättigte Fette, die den Organismus eher belasten. Vermeiden Sie tierische Fette weitgehend!

Achten Sie darauf, dass folgende Aussagen für Sie wahr sind:

- „Ich nehme Fett nur in Maßen zu mir (60 g pro Tag ist bekömmlich)!“
- „Ich verwende immer die Magervariante eines Nahrungsmittels, das Fett enthält!“
- „Ich esse zweimal pro Woche Seefisch!“
- „Ich verwende pflanzliche Öle: Olivenöl, Distelöl usw. (nur kaltgepresst und erste Pressung)!“ Vorsicht: Zum Kochen und Braten ist nur Olivenöl geeignet! Beim Kochen und Braten von anderen Pflanzenölen entstehen krebserregende Substanzen!
- „Ich vermeide industriell hergestellte Fette!“
- „Ich bewege mich täglich ausreichend!“

Wir können also sagen: Fette sind nicht von vorneherein schädlich. Im Gegenteil: Pflanzliche Fette sind sogar sehr wichtig für uns. Allerdings haben auch sie ein Dosisoptimum. Das heißt: Auf die richtige Menge kommt es an. Zuwenig schadet uns ebenso zuviel!

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Ähnlich wie bei den Fetten gibt es auch beim Fleisch ein Dosisoptimum: Auf die richtige Menge kommt es an! In der Regel ist jedoch in unserer Zivilisationsernährung der Anteil an

**Aktivität 4:**  
**„Ich optimiere den Fettanteil meiner Ernährung!“**

**Aktivität 5:**  
**„Ich optimiere den Fleischanteil meiner Ernährung!“**

tierischem Eiweiß zu hoch. Das optimale Verhältnis zwischen Fleisch und den anderen Nahrungsmittelgruppen gibt die Lebensmittelpyramide vor. Neben tierischem Eiweiß sind Hülsenfrüchte geeignete Eiweißlieferanten.

Achten Sie darauf, dass folgende Aussagen für Sie wahr sind:

- „Ich esse Fleisch nur als Beilage!“
- „Ich ziehe Hühnerfleisch, Putenfleisch und Fisch vor!“
- „Ich vermeide verarbeitetes Fleisch (Wurst) weitgehend!“

Der vollständige Verzicht auf Fleisch wird als Vegetarische Ernährung bezeichnet. Es ist bei der Beachtung bestimmter Regeln durchaus möglich, sich vegetarisch zu ernähren. Allerdings ist dies wesentlich schwieriger als die Ernährung mit Verzicht auf Fleisch. Vor allem die genügende Eiweißzufuhr muss durch besonders eiweißreiche pflanzliche Nahrungsmittel gewährleistet werden. Da keines dieser Nahrungsmittel alle notwendigen Eiweiß-Nährstoffe auf einmal in sich enthält, müssen sie ausgewogen miteinander kombiniert werden.

Folgende Hinweise sind darüber hinaus bei Vegetarismus besonders zu beachten: Bei strengen Vegetariern kann es zu einem Mangel an Vitamin B12 kommen. Dieses Defizit kann durch größere Mengen von Sojamehl oder Vitaminpräparate behoben werden. Es besteht außerdem die Gefahr eines Vitamin-D-Mangels. Bei häufiger Sonneneinstrahlung kann allerdings das Vitamin D vom Körper selbst direkt unter der Haut gebildet werden. Auch zu Mangelzuständen bei Eisen, Kalzium und Zink kann es kommen. Diese Mineralstoffe müssen dann durch entsprechende Präparate ergänzt werden.

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Bei der Zubereitung unter starker Hitzeeinwirkung besteht die Gefahr, dass wichtige Nährstoffe in den Nahrungsmittel zerstört werden. Das andere Extrem ist die Einnahme roher Nahrungsmittel: Wichtige Nährstoffe werden überhaupt erst durch die sanfte Anwendung von Hitze frei und für die Aufnahme im Darm zugänglich (Ausnahme: Obst). Deshalb ist die Zubereitung durch Andünsten der Nahrungsmittel das Mittel der Wahl. Besonders geeignet für die sanfte Anwendung von Hitze ist der sogenannte Wok - ein besonderer asiatischer Kochtopf, der eine wohl dosierte Hitzeeinwirkung einfach macht.

Achten Sie darauf, dass folgende Aussage für Sie wahr ist:

- „Ich vermeide zu starkes Kochen/Braten und übermäßige Rohkost weitgehend.“

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

**Aktivität 6:  
„Ich optimiere die  
Zubereitung meiner  
Speisen!“**

Das Leben auf unserem Planeten hat sich im Meer entwickelt. Aus diesem Grund finden wir alle 84 chemischen Elemente, aus denen unser Körper besteht, auch im Meersalz wieder. Ebenso in den mineralischen Salzlagern der ausgetrockneten Urmeere, aus denen in der Regel unser Salz gewonnen wird. Allerdings passiert mit diesem natürlichen Salz wieder etwas, was für unsere Zivilisation typisch ist: Wir reinigen dieses natürliche Salz, bis es nahezu ausschließlich auf die Elemente Natrium und Chlor reduziert ist. Alle anderen 82 chemischen Elemente, die für uns so wichtig wären, werden eliminiert.

Wir raten Ihnen deshalb: Verwenden Sie natürliches Salz zum Salzen Ihrer Speisen! Sie erhalten es in Reformhäusern. Vermeiden Sie besonders industriell hergestellte, stark salzhaltige Nahrungsmittel! Sie enthalten nur „reduziertes“ Salz. Und das meist in unzuträglichen Mengen.

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Der menschliche Organismus besteht zu ca. 60% aus Wasser. Alle wichtigen Körperfunktionen hängen von Wasser ab. Ungefähr zwei Liter verbraucht der durchschnittliche Mensch pro Tag. Diese Menge muss wieder zugeführt werden: Am besten in Form von reinem Wasser aus unbelasteten Quellen. Menschen mit Verdauungsstörungen sollen jeweils eine halbe Stunde vor und nach einer Mahlzeit nichts trinken.

Besonders günstig für „Entgiftung und Entschlackung“ unseres Körpers ist das Trinken von heißem Wasser. Kochen Sie einfach 2 Liter Leitungswasser ab und geben Sie es in eine Thermoskanne! Trinken Sie das heiße Wasser über den Tag verteilt! Legen Sie pro Woche mindestens einen Heißwassertag ein!

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Dabei brauchen wir uns gar nicht lange aufzuhalten. Vermeiden Sie alle Suchtmittel vollständig! Nicht nur die sogenannten „harten Drogen“. Auch unsere „Wohlstandsdrogen“: Nikotin, Süßigkeiten, Schokolade, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

**Aktivität 7:  
„Ich optimiere meine  
Salzaufnahme!“**

**Aktivität 8:  
„Ich trinke mindestens  
2 Liter Wasser pro Tag!“**

**Aktivität 9:  
„Ich nehme keine  
Suchtmittel zu mir!“**

Aufgrund von Ernährungsfehlern und grundsätzlichem Fehlen wichtiger Nährstoffe in unseren heutigen Nahrungsmitteln ist die individuelle Ergänzung unserer Ernährung mit bestimmten Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und anderen Stoffen notwendig. Dies sollte allerdings nicht wahllos, sondern nur nach Rücksprache und eingehender Untersuchung mit einem erfahrenen Arzt erfolgen. Das entsprechende medizinische Fachgebiet heißt Orthomolekulare Medizin.

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Unser Darm ist mit Bakterien besiedelt. Ihre Zahl ist größer als die Zahl der Körperzellen. Die Gesamtheit dieser Bakterien wird als Darmflora bezeichnet. Die gesunde Darmflora setzt sich zu 98% aus nützlichen Bakterien, sog. Symbionten, zusammen. Diese Symbionten unterstützen unsere Verdauung und sind wichtig für die Funktion unseres Immunsystems. Nur 1-2% der gesunden Darmflora sind schädliche Bakterien, sog. Dysbionten.

Durch zivilisatorische Belastungen, vor allem Ernährungsfehler und häufige Antibiotikagaben, kommt es leicht zu einer Überhandnahme der Dysbionten und entsprechenden Belastungen für die Verdauung, den Darm und das Immunsystem. Durch die regelmäßige Einnahme von natürlichem Joghurt mit Milchsäurebakterien und anderen wichtigen Bakterienstämmen kann die gesunde Darmflora aufrechterhalten werden. Dazu genügt es, drei- bis viermal pro Woche ca. 1 Portion eines solchen Joghurts zu sich zu nehmen.

Ist die Darmflora dagegen schon gestört, muss eine ärztliche Behandlung erfolgen. Vor allem Naturheilärzte können eine Dysbiose des Darms erfolgreich behandeln. Aufgrund einer labordiagnostischen Untersuchung des Stuhls kommen dabei individuelle Behandlungen zum Einsatz.

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Wiederkehrende Perioden von Nahrungskarenz waren für unsere Vorfahren normal. Auch in unserer modernen Zeit kann regelmäßiges Fasten nützlich sein: Unsere Verdauungsfunktion wird auf Entzug trainiert. Unser Körper lernt, mit Nahrungsentzug umzugehen. Überschüssige Depots werden abgebaut. Schadstoffe werden ausgeschwemmt. Längere Fastenperioden sollten aber nur unter der Betreuung durch einen erfahrenen Arzt durchgeführt werden. Geschwächte, chronisch kranke Menschen sollten ganz auf Fasten verzichten.

Achten Sie darauf, dass folgende Aussagen für Sie wahr sind:

- Ich lasse einmal pro Woche eine Hauptmahlzeit aus!
- Ich faste einmal pro Monat einen ganzen Tag!

**Aktivität 10:**  
„Ich nehme nach Rücksprache mit einem erfahrenen Arzt Nahrungsergänzungsmittel zu mir!“

**Aktivität 11:**  
„Ich nehme drei- bis viermal pro Woche natürlichen Joghurt mit Milchsäurebakterien zu mir!“

**Aktivität 12:**  
„Ich faste in Maßen und regelmäßig!“

Bewertung (Schulnoten!): 1 2 3 4 5 6

Hier noch einmal zusammengefasst die zwölf Ernährungsaktivitäten:

**Zusammenfassung**

**Aktivität 1:** „Ich ernähre mich ausgewogen im Sinne der Lebensmittelpyramide!“

**Aktivität 2:** „Ich esse möglichst vollwertige Nahrungsmittel!“

**Aktivität 3:** „Ich esse viel ballaststoffreiche Nahrungsmittel!“

**Aktivität 4:** „Ich optimiere den Fettanteil meiner Ernährung!“

**Aktivität 5:** „Ich optimiere den Fleischanteil meiner Ernährung!“

**Aktivität 6:** „Ich optimiere die Zubereitung meiner Speisen!“

**Aktivität 7:** „Ich optimiere meine Salzaufnahme!“

**Aktivität 8:** „Ich trinke mindestens 2 Liter Wasser pro Tag!“

**Aktivität 9:** „Ich nehme keine Suchtmittel zu mir!“

**Aktivität 10:** „Ich nehme nach Rücksprache mit einem erfahrenen Arzt Nahrungsergänzungsmittel zu mir!“

**Aktivität 11:** „Ich nehme drei- bis viermal pro Woche natürlichen Joghurt mit Milchsäurebakterien zu mir!“

**Aktivität 12:** „Ich faste in Maßen und regelmäßig!“

Die meisten Leser werden sagen: „Das klingt alles sehr plausibel! Das setze ich um!“ Sie gehen dann mit vollem Elan an die Umsetzung und ... Nach einigen Tagen oder Wochen fallen die meisten Menschen in ihre alten Gewohnheiten zurück. Die Bequemlichkeit siegt. Die anfängliche Euphorie ist verloren.

**Bauen Sie eine Überzeugung auf!**

Damit es Ihnen nicht genau so ergeht, müssen zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung eine Überzeugung aufbauen und sie in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Sie müssen vom krankheitsvermeidenden Nutzen einer richtigen Ernährungsweise überzeugt sein: „Durch die richtige Ernährungsweise entsprechend der 12 Ernährungsaktivitäten trage ich selbst wesentlich zur Verbesserung und Aufrechterhaltung meiner Lebensqualität bei!“ Mit der folgenden Methode bauen Sie

deshalb diese Überzeugung auf und verankern Sie in Ihrem Unterbewusstsein.

Zum Aufbau einer starken Überzeugung nutzen wir eine Technik von Robert Dilts. Er hat sie in seinem Buch „Von der Vision zur Aktion“ (Junfermann, Paderborn 1998) beschrieben.

Zunächst machen Sie sich folgende Überzeugungsaussage zu eigen:

„Durch die richtige Ernährungsweise entsprechend der 12 Ernährungsaktivitäten trage ich selbst wesentlich zur Verbesserung und Aufrechterhaltung meiner Lebensqualität bei!“

Schreiben Sie diese Aussage ganz oben auf ein Blatt Papier! Finden Sie nun Begründungen für die Richtigkeit dieser Aussage, indem Sie die nachfolgenden Nebensätze ergänzen:

„Durch die richtige Ernährungsweise entsprechend der 12 Ernährungsaktivitäten trage ich selbst wesentlich zur Verbesserung und Aufrechterhaltung meiner Lebensqualität bei, ...

- weil ...
- weshalb ...
- nachdem ...
- während ...
- immer wenn ...
- so dass ...
- wenn ...
- \*obwohl ...
- genau so wie ...

Schreiben Sie mindestens eine Begründung in jedem Nebensatz auf! Je mehr Begründungen, desto besser für die Kraft Ihrer Überzeugung. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür!

Machen Sie nun aus jedem Nebensatz einen Hauptsatz! Lassen Sie dazu die einleitenden Bindewörter mit Ausnahme des Wortes „obwohl“ weg! Nun haben Sie ein Überzeugungsstatement aus aneinandergereihten Hauptsätzen!

Prägen Sie sich dieses Statement genau ein! Am besten: Sie lernen es auswendig. Dann verankern Sie das Statement in Ihrem Unterbewusstsein: Versetzen Sie sich in einen entspannten Zustand! Lassen Sie sich durch Ihre innere Stimme das Überzeugungsstatement immer wieder vorsagen! Achten Sie auf die inneren Bilder und Szenen, die dabei vor Ihrem geistigen Auge erscheinen! Lassen Sie diese Bilder und Szenen groß, farbig, klar und deutlich werden! Bleiben Sie nicht

Ihre Überzeugungsaussage!

Begründungen für Ihre Überzeugung finden!

Überzeugungsstatement formulieren!

Überzeugung im Unterbewusstsein verankern!

außerhalb dieser Bilder und Szenen, so als würden Sie sich einen Film im Kino oder im Fernsehen anschauen! Gehen Sie in Ihrer Vorstellung direkt in diese Bilder und Szenen hinein! Dadurch erleben Sie sie besonders intensiv. Achten Sie auf die positiven Gefühle der Überzeugung, die dadurch in Ihnen entstehen. Genießen Sie Ihre Überzeugung! Lassen Sie diese Gefühle Ihren ganzen Körper durchströmen! Und jede Faser und jede Zelle Ihres Körpers durchdringen! So verankern Sie mit Hilfe Ihrer inneren Stimme, Ihres geistigen Auges und Ihrer Gefühle das Überzeugungsstatement in Ihrem Unterbewusstsein. Dort verankert wird Ihre Überzeugung immer stärker.

Das ist der Trick bei diesem Vorgehen: Sie gehen nicht direkt an die Umsetzung Ihrer Pläne und Vorsätze, sondern kümmern sich erst um die Stärkung der Kraft Ihrer Überzeugung. Die Umsetzung wird so immer leichter. Sie geschieht nahezu mühelos und scheinbar automatisch.

Reservieren Sie sich regelmäßige Termine für Ihre Überzeugungsarbeit in Ihrem Zeitplanbuch! Arbeiten Sie diese Termine diszipliniert ab! Je mehr Ihre Überzeugung wächst, desto leichter wird Ihnen die Arbeit fallen.

Viel Erfolg bei Ihrer Ernährungsumstellung entsprechend den zwölf Ernährungsaktivitäten!

**Wollen Sie mehr Informationen zum  
Thema richtige Ernährung ohne großen Aufwand**

Wir veranstalten regelmäßig das 1/2-Tages-Seminar

**„Die zwölf Ernährungsaktivitäten –  
Richtige Ernährung ohne großen Aufwand!“**

In diesem Seminar vertiefen wir die Inhalte dieses Kapitels: Sie verbessern Ihre persönliche Ernährung durch noch mehr Wissen.

Für Detailinformationen schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an [info@HEALTH-excellence.de](mailto:info@HEALTH-excellence.de)

Bitte kreuzen Sie an!

Ja! Schicken Sie mir Detailinformationen zum Seminar

eMail-Adresse\* \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

\*Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse: