

# Essen mit Genuss - lecker, bunt & gesund! Esse dich satt - Halte dich fit - Fühle dich wohl

Erlebe, wie kreativ, vielfältig und lecker  
gesundes Essen sein kann!  
>>> Melde dich jetzt hier an!

PS: Selbst Pizza lässt sich gesund zubereiten... mit wertvollen Nährstoffen! Guten Appetit!

**lebe leichter**®

**Endergebnis** der letzten 12 Wochen Lebe leichter:

Abnahme von 34 Teilnehmern insgesamt

**über 200kg** - "Echt klasse" - nächste 12-Wochen-Kurse starten  
Mitte Januar 23.

Zoom-Kurs

ab **18. Jan 23** immer mittwochs **19.30 - 20.30 Uhr**  
**von zu Hause**

---

Stimpfach (74597)

ab **18. Jan 23** immer mittwochs **18 - 19 Uhr**  
**mehrfucht**, Bachäcker 24

Ellwangen (73479)

ab **19. Jan 23** immer donnerstags **17.00 - 18.00 Uhr**  
**Ärztzentrum 3.OG**, Karlstraße 1

---

Du bleibst zu Hause und willst abnehmen?  
Dann informiere dich jetzt über das Online-Coaching  
mit Start ab **18. Jan 23!**

Schreibe mir eine Mail >>>mehr

Infos zu "lebe leichter" unter [www.lebe-leichter.com](http://www.lebe-leichter.com)

**Lebe-leichter-Kurse mit "mehrfrucht" >>>mehr**

## Entsäuerung

Aussagen von Menschen,  
die aufgrund meiner Beratung in Absprache mit dem Arzt  
eine Entsäuerung durchführten:

"Ich habe 7 kg Gewicht verloren." - "Mein Blutdruck senkte sich." - "Ich fühle mich richtig fit." -

"Mein Bauch ist viel flacher." - "Meine Leistungsfähigkeit hat sich erhöht." -

"Ich schlafe wieder viel besser." - "Ich bin konzentrierter" - "Mein Cellulitis verbesserte sich." -

"Ich habe weniger Blähungen." - "Ich schwitze in der Nacht weniger" -

"Meine Leberwerte verbesserten sich." - "Das Kribbeln in meinen Beinen ist weg." - "Mir fällt das Joggen viel leichter." - "Die Entsäuerung hat mir sehr gut getan." -

"Ich führe die Entsäuerung in 6 Monaten wieder durch, da ich mich danach sehr wohl fühle." -

"Während der Entsäuerung lernte ich alltagstaugliche Gerichte kennen."

## Ein Anstoß zur Nachhaltigkeit

**DU**, die **Menschen**, die **Natur**, die **Tiere** und die **Erde**

Hier ein paar Zeilen, wie sich die meisten Menschen ihre Ernährung vorstellen und wie fatal sie oft praktiziert wird.

---

... In puncto Ernährung plädiert eine deutliche Mehrheit für **naturbelassene, gesunde und ökologisch nachhaltig produzierte Lebensmittel**. ...  
Die Gerichte sollen frisch zubereitet, ja „hausgemacht“ sein. ...

... Firma Gierlinger stellt „Undercover“-Schnitzel her – alle genau mit Schublehre vermessen, automatisch mit Vollei beschichtet, damit die Panade Blasen wirft – wie „hausgemacht“ eben ...

Kalkulierter Großhandelsverkaufspreis 1,20€ pro Stück. ...

... Es ist wie überall: ein Kompromiss muss her. Wie der aussehen könnte?

Soweit wie möglich eine **vegetarisch betonte Vollwert- bzw. mediterrane Kost aus regionaler Versorgung**.

Hier und da – z.B. auf Dienstreise – wird man aber auch mal in die Convenience-Kartoffel beißen müssen.

Im Grund verhält es sich ähnlich wie mit der WLAN-Dauerberieselung allerorts: Man kann ihr nicht komplett entgehen, sollte sich ihr aber freiwillig nicht ständig aussetzen. ...

Abschnitte des Begrüßungsartikels von Dr. med. Rainer Matejka „Naturarzt 03/2018“

---

Man kann „der Fertignahrung“ nicht komplett entgehen, sollte sich ihr aber freiwillig nicht ständig aussetzen. Fertignahrung ist stark verarbeitet, enthält oft Zucker und andere Schadstoffe und ist meist in Plastik verpackt.

---

... Klima:

Laut einer Studie für ökologische Wirtschaftsforschung erzeugt ein konventioneller „Allesesser“ pro Jahr so viele Treibhausgase wie eine 4.758 km lange Autofahrt. Werden ausschließlich pflanzliche Nahrungsmittel in Bioqualität gegessen, wird der „Fahrzeugtrip“ deutlich kürzer: Dann kommt man auf eine Strecke von lediglich 281 km pro Jahr.

Abschnitt aus „Ernährung für eine bessere Welt“ Alexandra Kuchenbaur „Naturarzt 07/2017“

---

Trage **DU** deinen möglichen Teil zur Nachhaltigkeit bei.  
**DU** entscheidest, welche Lebensmittel **DU** zu dir nimmst.  
Es geht nicht darum ein schlechtes Gewissen zu erzeugen.  
Es geht um eine Haltungsänderung, um das Nachdenken und die **Umsetzung einer Ernährungsumstellung**.  
Eben um das Bewusstsein, welche Lebensmittel **DU** konsumierst.  
Schau nach deinen Möglichkeiten:  
Reduziere Fertigprodukte, Fleisch, Wurst, ...  
Vermeide zuckerhaltige Nahrungsmittel (Kuchen, Süßigkeiten, ...)  
Umgehe Plastikverpackungen,  
Kaufe regionale Bio-Lebensmittel, ...

**ESSE MEHR FRUCHT**  
[www.mehrfrucht.de](http://www.mehrfrucht.de)