COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

Chronischen Schmerzen – 6 hilfreiche Ernährungstipps

1. **Meide** oder **reduziere** stark **säurebildende Nahrungsmittel**, wie Fleisch und Wurstwaren, industrielle Fertigprodukte, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte, Zucker, Weißmehlprodukte

2. Ernähre dich **„basisch“** mit viel Gemüse, vor allem Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Gurken, Zucchini, rote Beete, Bohnen, Süßkartoffeln, Pellkartoffeln, sämtliche Kohlarten, besonders Grünkohl und Brokkoli.

   Sprossen, Salate und Früchte

   Wildkräuter und andere Kräuter

3. **Trinke** mindestens **2 Liter** am Tag:

   Wasser, entspannende Tee’s wie Zitronenmelisse, Lavendel mit getrockneten Apfelstückchen, Fenchel, Kamille mit Orangenschalen und Johanniskraut mit Zimt und Kardamom
   trinke ½ Zitrone mit etwas Wasser 15 Min vor jeder Mahlzeit, auch hilfreich bei Sodbrennen

4. Iss täglich eine **Portion Nüsse**: zwei Paranüsse, acht Mandeln, drei Walnüsse und alle ungesalzenen Nüsse, die du magst

5. Kultiviere das **Intervallfasten** nach der **16/8** Methode

6. Verzichte auf Snacks zwischendurch

Literaturhinweise: Dr. med. Petra Bracht:

- „Intervallfasten für ein längeres Leben Schlank und gesund“
- „Das Kochbuch zum Intervallfasten“
- „Essen gegen Arthrose“
- „Klartext Ernährung“

Die hier dargestellten Vorgehenseisen/Tipps sind Inspirationen von uns, die wir selber für sehr wertvoll und gut befunden haben. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit erhoben.
Du befolgst die Tipps eigenverantwortlich, wir übernehmen keine Verantwortung dafür!

Sandra Waldspurger • Auf der Halde 1 • CH-8309 Nürensdorf • Tel. +41 79 474 83 56
Dr. Christina Ebert • Lindentor 6 • DE-36433 Bad Salzungen • Tel. +49 170 477 42 73
info@coaching-mit-herz.com • www.coaching-mit-herz.com