

# NATÜRLICH GENIESSSEN ALS FAMILIE

ENTDECKE IN 5 TAGEN, WIE GESUNDE  
ERNÄHRUNG IM ALLTAG WIRKLICH  
FUNKTIONIERT.

DEIN WORKBOOK ZUR INSPIRATIONS-WOCHE

# NATÜRLICH GENIESSEN ALS FAMILIE

Entdecke in 5 Tagen,  
wie gesunde  
Ernährung im Alltag  
wirklich funktioniert.

Tag 1



Deine Notizen



*Denkst du auch...*

...eine gesunde, einfache  
Familienernährung, die  
auch noch allen schmeckt,  
sogar den Kindern? Das ist  
ja ein **Widerspruch** in sich.



Deine Notizen

# Unsere These

Das kann auch für  
**dich** und **deine**  
**Familie** zur **Realität**  
werden!



Deine Notizen

## Frage an dich

Was sind deine **grössten Herausforderungen** bezüglich der Familienernährung?  
Was glaubst du gehört in eine gesunde Ernährung, was nicht?



Deine Notizen

# Von Mythen & Halbwahrheiten umgeben

Wie sollst du da die **Sicherheit** und das **Vertrauen** bekommen, dass deine Familie über die Nahrung alles bekommt, was sie braucht und nicht davon krank wird?



Deine Notizen

# Heute schaffen wir Klarheit im Dschungel der Ernährungstipps

Ein für alle Mal wissen, was **gesund** ist und was **nicht!**



Deine Notizen

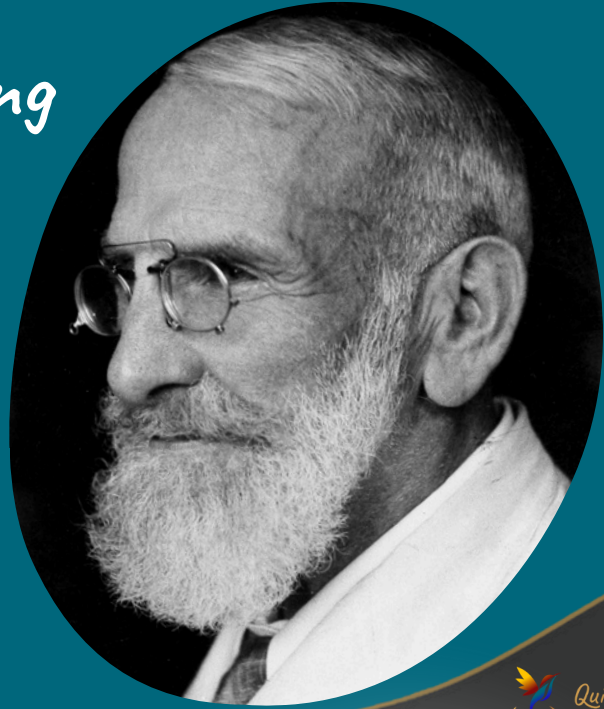
# Homebase (Grundausrichtung) schaffen



Deine Notizen

# Natürliche Ernährung

*“Die Ernährung ist nicht das Höchste, aber sie ist der **Boden**, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.”*



Deine Notizen

# Echt gutes Essen - darauf kommt es an



**Wissen &  
Verständnis**



**Power  
Muesli**



**Zucker-  
Alternative**



**Frische  
Salate**



**Körniges  
Getreide**



**Voller  
Wert**

Deine Notizen

# Wissen - das Fundament

*“Iss die Nahrung so natürlich wie möglich.”*

## 4 Speisen meiden:

1. Industriezucker
2. Auszugsmehle
3. Industriefette
4. Säfte & gekochte Früchte

## 4 Speisen empfohlen:

1. Power Müesli
2. Vollkornprodukte
3. Frischkost
4. Naturbelassene Fette & Öle

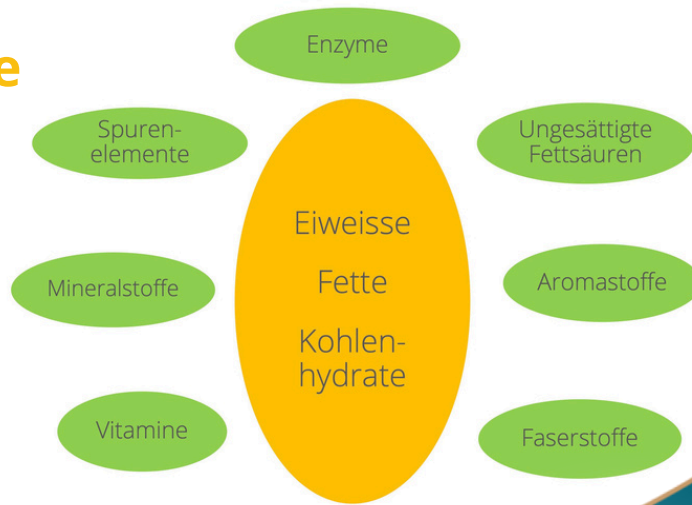


Deine Notizen

# Wissen - Aufbau der Nahrung

## Grundnährstoffe

## Vitalstoffe



Deine Notizen

# Industriezucker



Deine Notizen

# Namen von Industriezucker (A-Z)

Agavendicksaft	Ethylmaltol	Goldener Sirup	Maissirup-Stoffe	Puder/Staubzucker	Traubensüsse
Ahornsirup	Farinzucker	Goldener Zucker	Maltodextrin	Raffinade/Raffinose	Traubenzucker
Apfelsüsse	Feinzucker	Inulin	Maltose	Raffinierter Sirup	Treacle
Backmalz	Florida Crystals	Invertzucker(sirup)	Malzextrakt	Reissirup	Turbinado-Zucker
Birkenzucker (Xylit)	Fruchtextrakt	Isoglucose	Malzsirup	Rohzucker	Vanillezucker
Birnel	Fruchtkonzentrat	Joghurtpulver	Melasse	Rohrohrzucker	Weizendextrin
Brauner Zucker	Fruchtsaft(konzentrat)	Johannesbrot-Sirup	Milchzucker	Rohrzucker	Zuckerrohrsafte
Brauner Reis Sirup	Fruchtsüsse	Karamellsirup	Molasses	Rübenzucker	Zuckerrübensirup
Buttersirup	Fruchtzucker	Kastorzucker	Molkenerzeugnis	Saccharose	
D-Ribose	Fruktose/Fructose	Kokosblütenzucker	Molkenpulver	Schwarze Molasse	
Dattelzucker/sirup	Galaktose	Kokosnusszucker	Naturreissirup	Sorghum-Sirup	
Demerara-Zucker	Gelbzucker	Kristalline Fructose	Olgiöfructose(sirup)	Stärkesirup	
Dextrin	Gerstenmalz(extrakt)	Laktose/Lactose	Palmzucker	Streuzucker	
Dextrose	Glukose/Glucose(sirup)	Magermilchpulver	Panela-Zucker	Sucanat	
Diastatisches Malz	Glukosestoffe	Maissirup	Polydextrose	Süssmolkenpulver	

## Zuckeraustauschstoffe

Erythrit (E 968)	Mannit (E 421)
Isomalt (E 953)	Polyglycitolisirup (E 964)
Lactit (E 966)	Sorbit (E 420)
Maltit (E 965)	Xylit (E967)

## Künstliche Süsstoffe

Acesulfam K (E 950)	Neotam (E961)
Advantam (E 969)	Saccharin (E 954)
Aspartam (E 951)	Steviolglycoside (E960)
Aspartam-Acesulfam-Salz (E 962)	Sucralose (E955)
Cyclamat (E 952)	Thaumatin (E957)

Deine Notizen

# Auszugsmehl



Deine Notizen

# Industriefette



Deine Notizen

# Industriezucker, Auszugsmehle und Industriefette machen uns unheilbar krank



 **Quicklebendig**  
Family - Soul - Food

Deine Notizen

# Power Müesli



Deine Notizen

# Zucker-Alternativen



Deine Notizen

# *Frische Salate - Heilkost*



Deine Notizen

# *Körniges Getreide*



Deine Notizen

# Vollwertige warme Gerichte



 **Quiclebendig**  
Family - Soul - Food

Deine Notizen

# Kleiner aber wichtiger Exkurs: Tierisches Eiweiss



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram)

**Tages-Ernährungsprotokoll** von einem typischen Tag in unserer Telegram Gruppe posten. Wir werden einige davon morgen besprechen!



Deine Notizen

# NATÜRLICH GENIEßEN ALS FAMILIE

Entdecke in 5 Tagen,  
wie gesunde  
Ernährung im Alltag  
wirklich funktioniert.

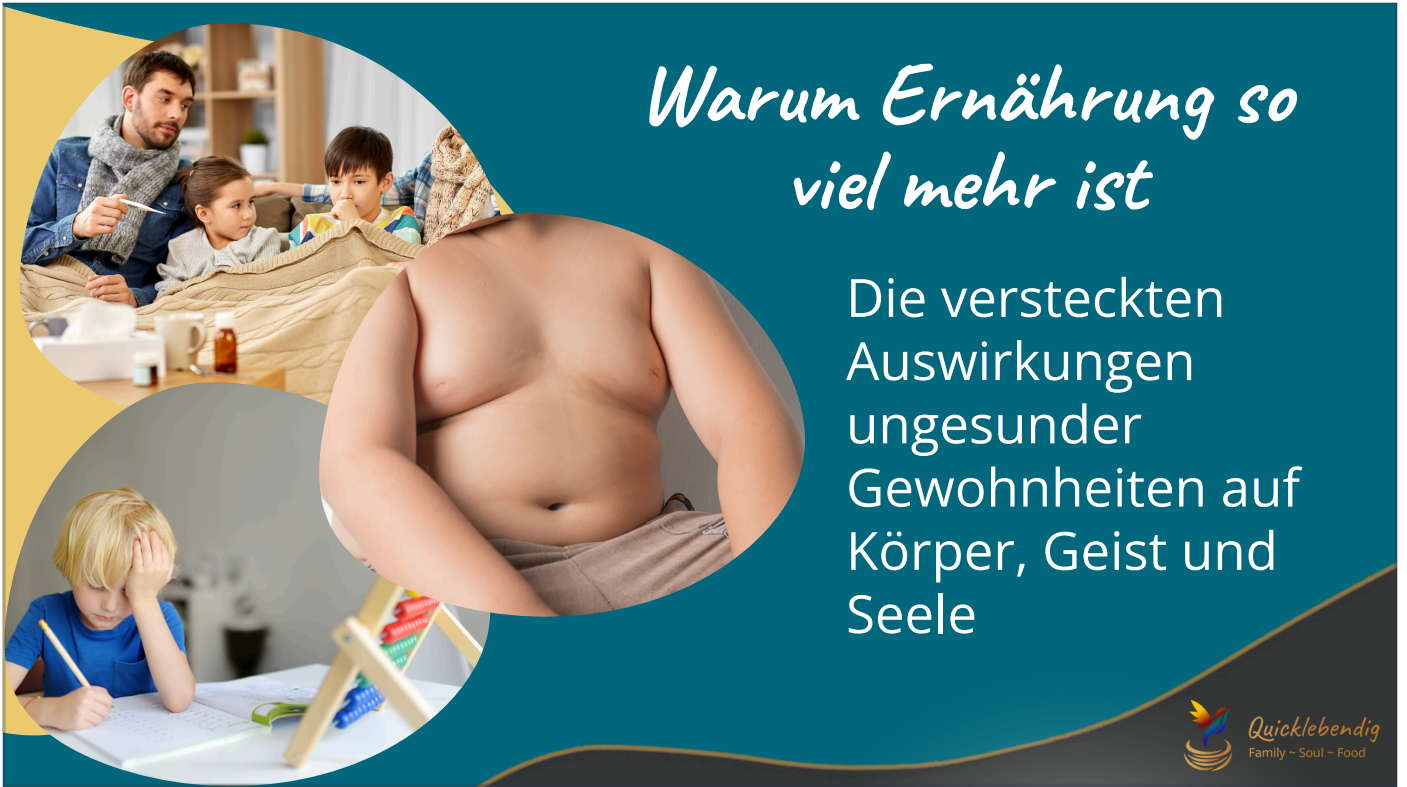
Tag 2



Deine Notizen

# Warum Ernährung so viel mehr ist

Die versteckten Auswirkungen ungesunder Gewohnheiten auf Körper, Geist und Seele



Deine Notizen

## Frage

Welche **Auswirkungen** einer konventionellen Ernährung siehst du in deinem Alltag?



Deine Notizen

# Krankheiten - 3 grosse Gruppen



**ernährungsbedingt**



**lebensbedingt**



**umweltbedingt**

Deine Notizen

# Kurzfristige Schäden durch Industriezucker und Auszugsmehle

- Karies
- Parodontose
- Kieferfehlstellungen



Deine Notizen

# Kurzfristige Schäden durch Industriezucker und Auszugsmehle

- Geschwächtes  
Immunsystem
- Ständige  
Erkältungen



Deine Notizen

# Mittelfristige Schäden durch Industriezucker und Auszugsmehle

- Übergewicht
- Diabetes



Deine Notizen

# Mittelfristige Schäden durch Industriezucker und Auszugsmehle

- Allergien,  
Unverträglichkeiten,  
Intoleranzen
- Hauterkrankungen



Deine Notizen

# Langfristige Schäden durch Industriezucker und Auszugsmehle

- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Gefässerkrankungen



Deine Notizen

# Langfristige Schäden durch Industriezucker und Auszugsmehle

- Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie Arthrose/ Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden



Deine Notizen

# Und immer öfter sehen wir Diagnosen wie...

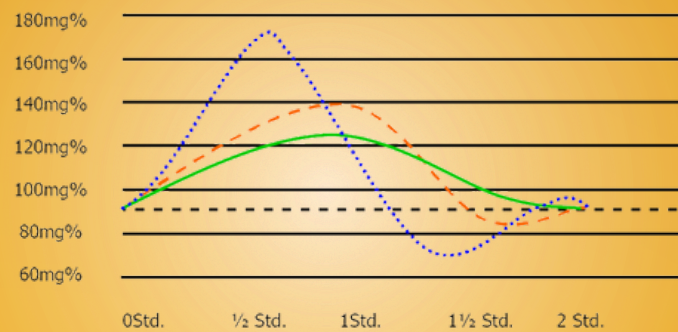
- ADHS/ADS
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Schulversagen
- Unruhe
- Gereiztheit



Deine Notizen

# Wie verhält sich die Blutzuckerkurve?

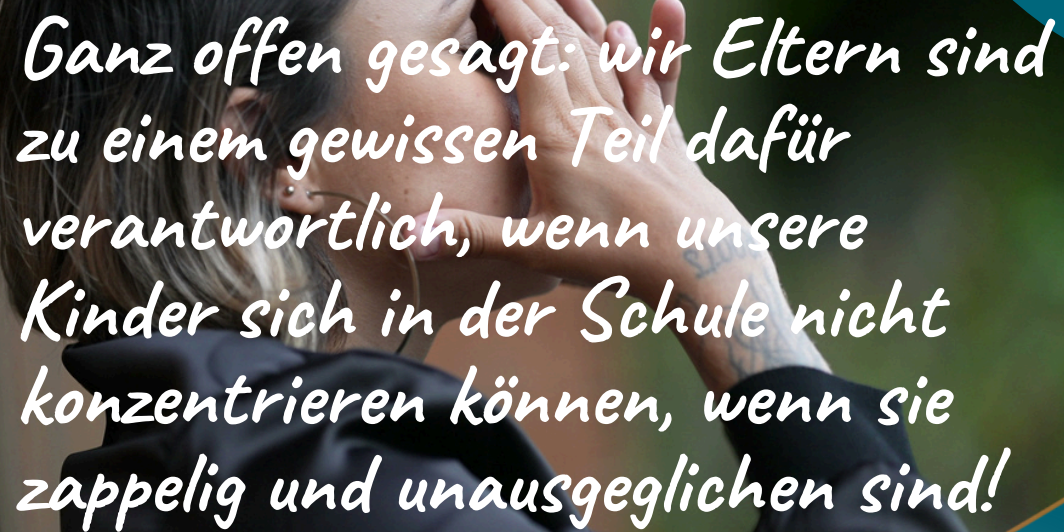
## BLUTZUCKERKURVE



Blutzuckerkurve:

- - - - - normaler Blutzuckerwert 90mg/100ml
- nach einer Vollkornmahlzeit
- - - - - nach einer Mahlzeit mit Auszugsmehlen
- ..... nach einer Mahlzeit mit Fabrikzucker gesüßten Speisen

Deine Notizen

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a dark jacket. She is covering her face with her hands, suggesting she is crying or feeling overwhelmed. The background is blurred, showing what appears to be an indoor setting with a window. The image is framed with teal-colored curved borders on the left and right sides.

*Ganz offen gesagt: wir Eltern sind zu einem gewissen Teil dafür verantwortlich, wenn unsere Kinder sich in der Schule nicht konzentrieren können, wenn sie zappelig und unausgeglichen sind!*

Deine Notizen

*Wir wollen dir keine Angst oder Schuldgefühle machen...*

... sondern **Klarheit schaffen**.  
Durch **Wissen** selbstbestimmt  
in die **Freiheit**... Nur so kann  
Transformation gelingen.



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram)

Welche Krankheiten, Beschwerden und Schwierigkeiten beobachtest du bei dir und in deiner Familie, die ihre **Ursachen** zumindest teilweise in der Ernährung haben könnten?



Deine Notizen

*Und jetzt wird's praktisch :-)  
Mit Power Müesli*



Deine Notizen

# Rezept für 2 Personen

## Zutaten

- 100 g keimfähiger Dinkel/Einkorn/Emmer
- ca. 100 ml Wasser
- 1 reife Bananen
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Zimt
- 2 – 3 Früchte der Saison, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Kaki, Orangen, Trauben, etc.
- ca. 30 g ganze Nüsse und/oder Ölsaaten, z. B. Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen
- etwas geschlagener Rahm/Sahne oder Nussmus

## Zubereitung

- Dinkel/Einkorn/Emmer frisch schroten oder flocken und in einer Schüssel knapp mit Wasser bedecken.
- Banane mit Zitronensaft direkt in der Schüssel pürieren und mit dem Zimt unter das Getreide ziehen.
- Früchte grob würfeln und unter den Getreidebrei heben.
- Den Getreidebrei in Schalen oder Gläser zum servieren abfüllen.
- Mit etwas (rohem) Rahm und/oder ganzen Nüssen/Ölsaaten/Nussmus dekorieren.



### Zutaten:

100 g keimfähiger Dinkel/Einkorn/Emmer

ca. 100 ml Wasser

1 reife Bananen

1 – 2 EL Zitronensaft

1 Msp. Zimt

2 – 3 Früchte der Saison, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Kaki, Orangen, Trauben, etc.

ca. 30 g ganze Nüsse und/oder Ölsaaten, z. B. Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen

etwas geschlagener Rahm/Sahne oder Nussmus

### Zubereitung:

Dinkel/Einkorn/Emmer frisch schroten oder flocken und in einer Schüssel knapp mit Wasser bedecken.

Banane mit Zitronensaft direkt in der Schüssel pürieren und mit dem Zimt unter das Getreide ziehen.

Früchte grob würfeln und unter den Getreidebrei heben.

Den Getreidebrei in Schalen oder Gläser zum servieren abfüllen.

Mit etwas (rohem) Rahm und/oder ganzen Nüssen/Ölsaaten/Nussmus dekorieren.

# NATÜRLICH GENIEßEN ALS FAMILIE

Entdecke in 5 Tagen,  
wie gesunde  
Ernährung im Alltag  
wirklich funktioniert.

Tag 3



Deine Notizen



# Harmonie statt Stress beim Essen

Wie du den  
Familiensstisch in  
einen Ort der  
Verbindung  
verwandelst



Deine Notizen

*... hier nützen gesunde Rezepte allein wenig.*

*Da müssen wir tiefer schauen!*



Deine Notizen

*Raus aus der Negativspirale...*

... und rein in die  
**Positivspirale!**  
Denn die gibt es!

**UNSERE Haltung  
beeinflusst ALLES**



Deine Notizen

## Frage

Was sind deine  
**Glaubenssätze** in  
Bezug auf gesunde  
Familienernährung?



Deine Notizen



Deine Notizen

~~Gesundes Essen  
schmeckt nicht~~

Gesundes Essen  
ist unglaublich  
lecker!



Deine Notizen

~~Gesundes Essen  
ist zeitaufwendig~~

Mit der richtigen  
Routine und einem  
guten Set-up bist  
du schneller als  
zuvor!



Deine Notizen

~~Gesundes Essen  
ist zu teuer~~

Gesundes Essen  
ist sogar  
günstiger!



Deine Notizen

~~Gesundes Essen ist nicht  
gesellschaftstauglich~~

Gesundes Essen  
lässt sich super  
integrieren!



Deine Notizen

~~Gesundes Essen  
bedeutet keine Süsse  
mehr im Leben~~

*Süss und gesund  
ist kein  
Widerspruch!*



Deine Notizen



Deine Notizen

# Emotionales Essen

- Kennen wir wohl alle
- Grosses Hindernis
- Emotionale Muster geben wir oft **unbewusst** weiter



Deine Notizen

## Emotionales Essen - was hilft?

- **Bewusst machen** und neugierig beobachten
- Nicht verurteilen & **Mitgefühl**
- natürliche Ernährung
- Begleitung



Deine Notizen

## ZIEL: Gesunde Homebase schaffen

- Ziel ist NICHT, dass du dich **jeden Tag perfekt** und 100% gesund ernährst
- daran würdest du mit Sicherheit scheitern!



Deine Notizen

## ZIEL: Gesunde Homebase schaffen

- Finde Schritt für Schritt heraus, was für dich und deine Familie in eurem Alltag stimmig ist  
➔ das ist eure **Homebase**
- Achtsamkeit und Geduld mit dem Prozess



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram)

Suche ein Bild/Foto von einer Familie, Kindern, Eltern, einer Küche, Esstisch, etc...., das bei dir das Gefühl auslöst: so wünsche ich es mir bezüglich Familienernährung, das wäre mein **Traum**... Poste es in der Telegram Gruppe gerne mit einem kurzen Erklärungstext.



Deine Notizen



Deine Notizen

# Schnelle Veggi-Backlinge (2 Portionen)

## Zutaten

- 50 g Dinkel/Emmer und 50 g Buchweizen, frisch geschrotet
- 100 g Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen
- 100 g Karotten, fein raffeln
- 100 g Peperoni, fein schneiden
- 50 g Zwiebeln, fein schneiden
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Gewürze nach Belieben
- wenig Wasser
  
- Alternativ: getrocknete Tomaten, Oliven

## Zubereitung

- Zutaten zu einem Teig mischen.
- Die Teigkonsistenz ggf. mit dem Wasser einstellen.
- Mit feuchten Händen zu Kugeln formen, flach drücken und auf ein gefettetes Backblech legen.
- Im Backofen bei 200 Grad für 15-20 Minuten goldbraun backen.



### Zutaten:

50 g Dinkel/Emmer und 50 g Buchweizen, frisch geschrotet  
100 g Weizenvollkornmehl, frisch gemahlen  
100 g Karotten, fein raffeln  
100 g Peperoni, fein schneiden  
50 g Zwiebeln, fein schneiden  
2 EL Tomatenmark  
Salz und Gewürze nach Belieben  
wenig Wasser

Alternativ: getrocknete Tomaten, Oliven

### Zubereitung:

Zutaten zu einem Teig mischen.  
Die Teigkonsistenz ggf. mit dem Wasser einstellen.  
Mit feuchten Händen zu Kugeln formen, flach drücken und auf ein gefettetes Backblech legen.  
Im Backofen bei 200 Grad für 15-20 Minuten goldbraun backen.

# NATÜRLICH GENIEßEN ALS FAMILIE

Entdecke in 5 Tagen,  
wie gesunde  
Ernährung im Alltag  
wirklich funktioniert.

Tag 4



Deine Notizen

# Gesunde Gerichte leicht gemacht

So wird die  
Zubereitung  
natürlicher Mahlzeiten  
zur neuen Normalität

Deine Notizen

# Frage

Was macht eine  
gesunde Ernährung  
für dich so  
**zeitaufwendig?**



Deine Notizen



Deine Notizen

*Küchen Set-up so  
gestalten, dass es  
einfach geht*



Deine Notizen

# Lebensmittel Vorräte anlegen



Deine Notizen

*Einkaufslisten  
erstellen und  
regelmässig  
nutzen*



Deine Notizen

Mit klaren  
Strukturen  
beginnen



Deine Notizen



Deine Notizen

## Hausaufgabe (Telegram)

Kurz vor Ende unserer Live-Woche sind wir super neugierig, welche **AHA-Erlebnisse, Erkenntnisse** oder **Inspirationen** der letzten Tage für dich am bedeutsamsten waren. Teile sie mit uns in der Telegram Gruppe.



Deine Notizen

# Family ~ Soul ~ Food

Echt gutes Essen für dein Kind.  
Für den besten Start ins Leben.

## Coaching-Programm Vorstellung



Link zum Family ~ Soul ~ Food Coaching Programm:

<https://quicklebendig.ch/buchen/>

# NATÜRLICH GENIEßEN ALS FAMILIE

Entdecke in 5 Tagen,  
wie gesunde  
Ernährung im Alltag  
wirklich funktioniert.

Tag 5



Deine Notizen

# Die grössten Ernährungsirrtümer entlarvt



**facts & myths**

Heute trennen wir  
Fakten von Mythen  
rund um  
Familienernährung



Deine Notizen

# Frage

Kennst du einen  
**Mythos** zu  
Familienernährung?



Deine Notizen

# «Gesunder» Zucker



Deine Notizen

*Vollkornprodukte aus dem Laden*

# Dinkel Vollkorn Mehl

Farine d'épeautre complet



Deine Notizen



# Soja-, Reis- und Hafermilch



Deine Notizen

# *Der schlimme Weizen*



Deine Notizen

# Säfte & Smoothies



Deine Notizen

*Am besten 2 x täglich kochen...*



 *Quicklebendig*  
Family - Soul - Food

Deine Notizen



Deine Notizen

# Hausaufgabe

Keine :-)



Deine Notizen

# Zum Abschluss etwas schnelles Süßes

## Energy Balls



Deine Notizen

# Himbeer Energy Balls

## Zutaten

- 100 g Medjool Datteln entsteint
- 50 g Einkorn, Dinkel- oder Buchweizen, frisch geflockt
- 50 g gefrorene oder frische Himbeeren oder gefriergetrocknete Himbeeren + 20 g Wasser
- 40 g Cashewmus
- 15 g Kokosraspeln

## Zubereitung

- Himbeeren im Mixer zerkleinern (bei gefriergetrockneten Himbeeren 20 g Wasser hinzugeben).
- Restliche Zutaten begeben und mixen, bis eine konsistente Masse entsteht.
- Kugeln formen, nach Lust und Laune in Kokosraspeln wälzen und ca. 30 min kaltstellen.



### Zutaten:

100 g Medjool Datteln entsteint

50 g Einkorn, Dinkel- oder Buchweizen, frisch geflockt

50 g gefrorene oder frische Himbeeren oder gefriergetrocknete Himbeeren + 20 g Wasser

40 g Cashewmus

15 g Kokosraspeln

### Zubereitung:

Himbeeren im Mixer zerkleinern (bei gefriergetrockneten Himbeeren 20 g Wasser hinzugeben).

Restliche Zutaten begeben und mixen, bis eine konsistente Masse entsteht.

Kugeln formen, nach Lust und Laune in Kokosraspeln wälzen und ca. 30 min kaltstellen.

# Double Choc Energy Balls

## Zutaten

- 25 g Mandeln
- 25 g Dinkelkörner
- 100 g Medjool Datteln
- 25 g Kakaomasse oder 20 g Kakaopulver
- 25 g Mandelmus
- 2 Prisen Steinsalz
- 2 Prisen Vanillepulver

## Zubereitung

- Dinkelkörner und Mandeln im Mixer pulverisieren.
- Restliche Zutaten begeben.
- Kugeln formen und ca. 30 min kaltstellen.



## Zutaten:

- 25 g Mandeln
- 25 g Dinkelkörner
- 100 g Medjool Datteln
- 25 g Kakaomasse oder 20 g Kakaopulver
- 25 g Mandelmus
- 2 Prisen Steinsalz
- 2 Prisen Vanillepulver

## Zubereitung:

- Dinkelkörner und Mandeln im Mixer pulverisieren.
- Restliche Zutaten begeben.
- Kugeln formen und ca. 30 min kaltstellen.



Deine Notizen

# Equipment

- 1 Schüssel für die Couverture
- 1 grössere Schüssel mit warmem Wasser
- 1 grössere Schüssel mit kaltem Wasser
- Thermometer
- Teigschaber
- 2 Tafel-Silikonformen

## Anmerkung:

Wer keine Silikonformen benutzen möchte, kann die Schoggi auch in eine Glas- oder Keramik-Auflaufform giessen und nachdem sie abgekühlt ist, mit einer Gabel zu Bruchschokolade verarbeiten – geschmacklich ist sie sehr fein!



## Equipment:

- 1 Schüssel für die Couverture
- 1 grössere Schüssel mit warmem Wasser
- 1 grössere Schüssel mit kaltem Wasser
- Thermometer
- Teigschaber
- 2 Tafel-Silikonformen

## Anmerkung:

Wer keine Silikonformen benutzen möchte, kann die Schoggi auch in eine Glas- oder Keramik-Auflaufform giessen und nachdem sie abgekühlt ist, mit einer Gabel zu Bruchschokolade verarbeiten – geschmacklich ist sie sehr fein!

# Rezept für 2 Tafeln

## Zutaten

- 50 g Kakaopaste, mögl. Rohkost-Qualität
- 40 g Kakaobutter oder 40 g Kokosöl, mögl. Rohkost-Qualität
- 20 - 30 g Mandel-, Cashew- oder Haselnussmus, mögl. Rohkost-Qualität
- 25 - 35 g Akazienhonig, flüssig
- 2 Msp. Vanille
- 1 Msp. Steinsalz
  
- ggf. Dekoration wie Nüsse, Trockenfrüchte, Chilli, etc.

## Zubereitung

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben.
- Diese Schüssel in eine zweite, grössere Schüssel mit warmen Wasser (Warmwasserbad) stellen und die Masse auf mind. 35 °C, max. 40 °C unter rühren erwärmen.
- Wenn sich alle Zutaten aufgelöst haben, die Couverture auf 28 °C unter rühren abkühlen lassen (Kaltwasserbad).
- Anschliessend im Warmwasserbad auf 31 - 32 °C rührend wieder erwärmen und in die Form giessen.
- Darauf achten, dass kein Wasser in die Couverture gelangt.
- Die Schokolade dekorieren/füllen und im Kühlschrank für mindestens 2 - 12 Stunden oder im Tiefkühler für 30 Min abkühlen lassen.



### Zutaten:

50 g Kakaopaste, mögl. Rohkost-Qualität

40 g Kakaobutter oder 40 g Kokosöl, mögl. Rohkost-Qualität

20 - 30 g Mandel-, Cashew- oder Haselnussmus, mögl. Rohkost-Qualität

25 - 35 g Akazienhonig, flüssig

2 Msp. Vanille

1 Msp. Steinsalz

ggf. Dekoration wie Nüsse, Trockenfrüchte, Chilli, etc.

### Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Diese Schüssel in eine zweite, grössere Schüssel mit warmen Wasser (Warmwasserbad) stellen und die Masse auf mind. 35 °C, max. 40 °C unter rühren erwärmen.

Wenn sich alle Zutaten aufgelöst haben, die Couverture auf 28 °C unter rühren abkühlen lassen (Kaltwasserbad).

Anschliessend im Warmwasserbad auf 31 - 32 °C rührend wieder erwärmen und in die Form giessen.

Darauf achten, dass kein Wasser in die Couverture gelangt.

Die Schokolade dekorieren/füllen und im Kühlschrank für mindestens 2 - 12 Stunden oder im Tiefkühler für 30 Min abkühlen lassen.

*Geniesst es :-)*

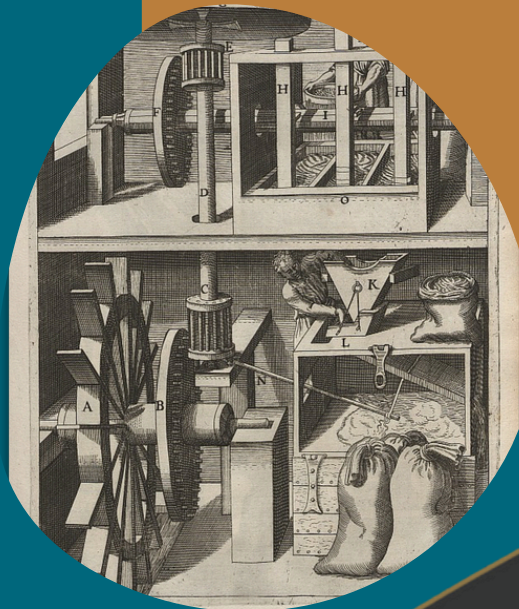


Deine Notizen



Deine Notizen

# Historische Facts



Deine Notizen

## Historische Facts



Mehl aus dem **ganzen Getreidekorn** hergestellt



**Alle Bestandteile** des Korns vollständig im Mehl enthalten

Deine Notizen

## Historische Facts

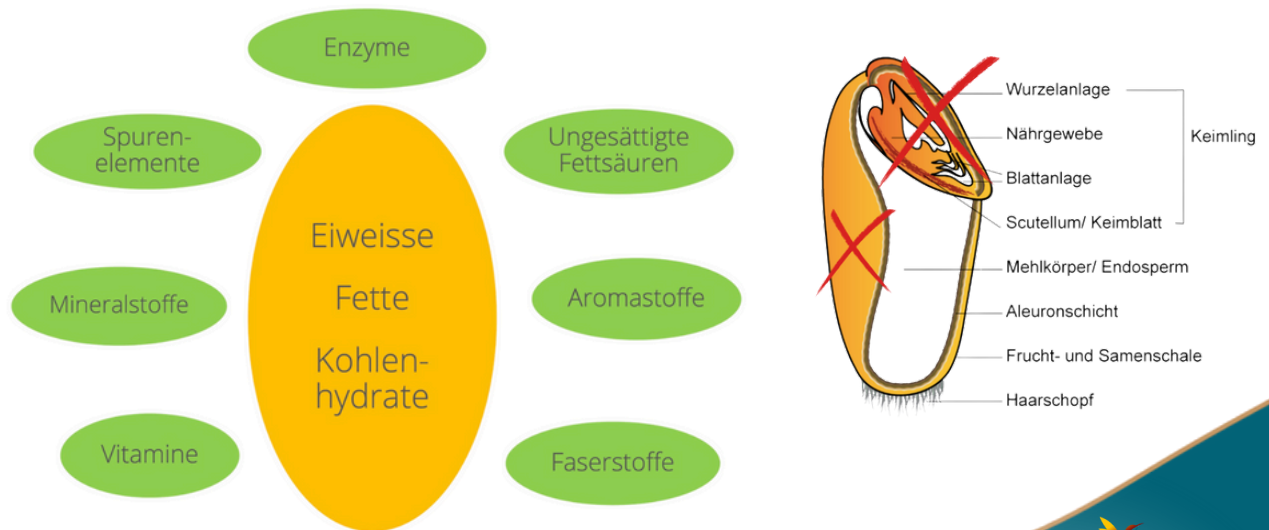


### Haltbares Auszugsmehl



Deine Notizen

# Wissenschaftliche Facts



Deine Notizen

## Wissenschaftliche Facts

**Dr. med. Thomas L. Cleave (1906-1983) & George D. Campbell, englische Forscher und Ärzte**

Die beiden Ärzte prägten den Sammelbegriff „**Saccharidose**“ für alle Krankheitserscheinungen, die durch den Verzehr raffinierter Kohlenhydrate (Auszugsmehl, Fabrikzucker, geschälter Reis etc.) verursacht sind, wie z.B. Herzinfarkt, Arteriosklerose, Diabetes etc.



Deine Notizen

Frage

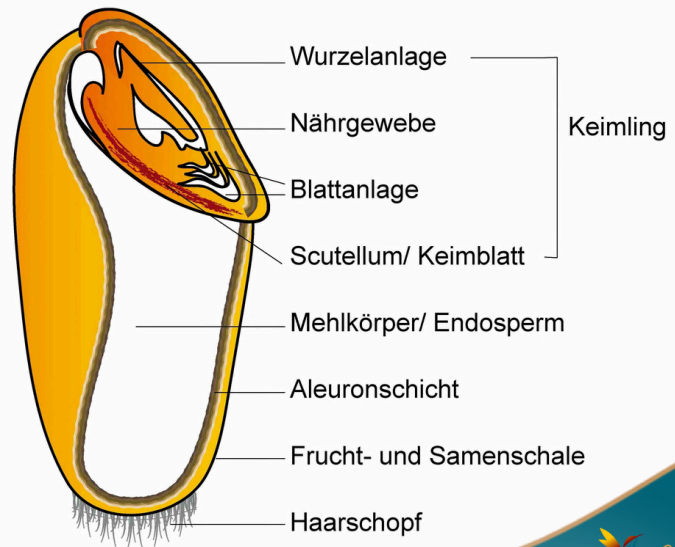
Antwort



Deine Notizen

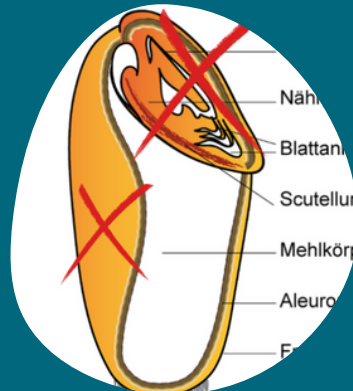
# Das Getreidekorn

Aufgebaut aus  
**Randschichten,**  
**Keim** und dem  
**Mehlkörper.**



Deine Notizen

# Auszugsmehl



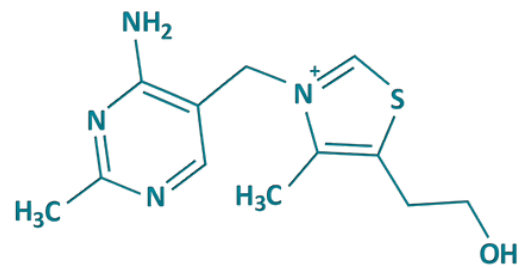
Deine Notizen

# Auszugsmehl



Getreidekeim voll mit Vitamin  
B1 (Thiamine)

THIAMINE



Deine Notizen

# Auszugsmehl

100%  
GLUTEN  
FREE



Deine Notizen

# Auszugsmehl - Kohlenhydrate



**Isolierte** Kohlenhydrate



**Vollwertige** Kohlenhydrate

Deine Notizen

# Vollkornmehl



Deine Notizen

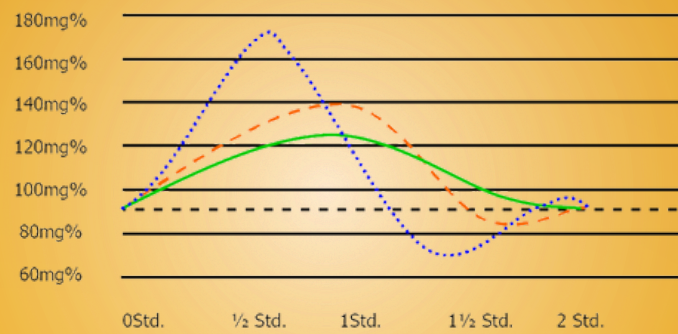
# Was bedeutet das für unser Brot?



Deine Notizen

# Was bedeutet das für unser Brot?

## BLUTZUCKERKURVE



### Blutzuckerkurve:

- - - - - normaler Blutzuckerwert 90mg/100ml
- nach einer Vollkornmahlzeit
- - - - - nach einer Mahlzeit mit Auszugsmehlen
- ..... nach einer Mahlzeit mit Fabrikzucker gesüßten Speisen

Deine Notizen



## Fazit

Nur ein Brot aus **keimfähigem Getreide**, **frisch vermahlen** und gebacken hält dich **langfristig** fit und gesund.



Deine Notizen



Deine Notizen

# Unser Mikrobiom

**Bonus  
Tag**



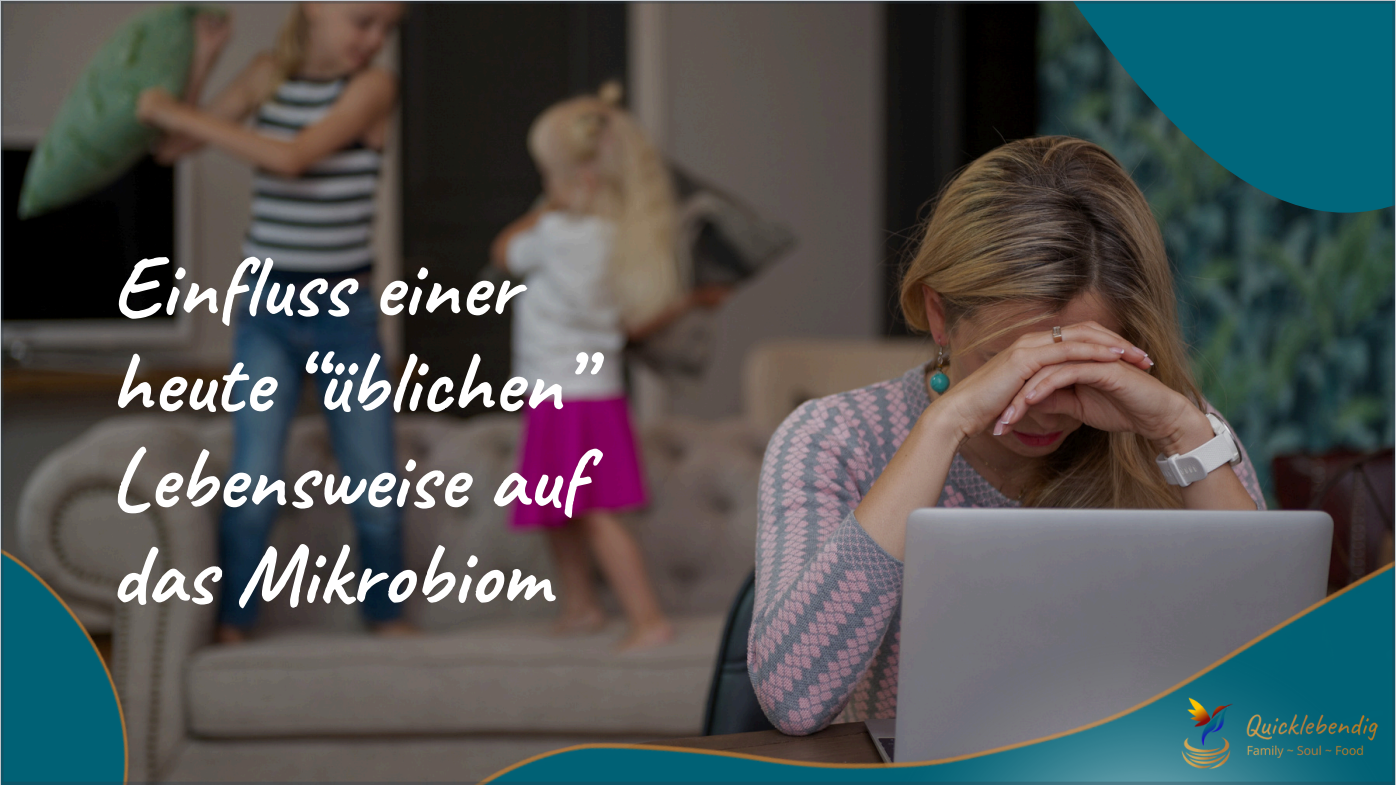
Deine Notizen

*Eine natürliche Ernährung -  
beste Basis für ein gesundes Mikrobiom*



 *Quicklebendig*  
Family - Soul - Food

Deine Notizen




*Einfluss einer  
heute "üblichen"  
Lebensweise auf  
das Mikrobiom*



Deine Notizen



Deine Notizen



*Die Auswirkungen  
von Stress und  
emotionalen Themen  
auf das Mikrobiom*



Deine Notizen



# Was ist das Mikrobiom?

Und welche Aufgaben hat es?



Deine Notizen



# Was ist das Mikrobiom?

Und welche Aufgaben hat es?



Deine Notizen



# Was ist das Mikrobiom?

Und welche Aufgaben hat es?



Deine Notizen



## Fazit

Die Kombination aus **Umstellung auf eine natürliche Ernährung** und zusätzlicher **Mikrobiom-Sanierung** gibt uns die beste Grundlage für nachhaltige Gesundheit.

Deine Notizen

# *Entdecke die Geheimnisse für eine entspannte & gesunde Familienernährung*

**Alle Infos zum 3-Monats Coaching  
Programm findest du hier**

**<https://quicklebendig.ch/buchen/>**

**Oder hast du noch Fragen?  
Buche einfach ein Gespräch mit uns.**

**<https://quicklebendig.ch/erstgesprach/>**

