PHILIPPA, LEOPOLD & LUKAS LOVREK, ALBRECHT ELTZ

ISS doch LOGISCH! Das BASENBUCH FÜR KÖRPER & GEIST

REZEPTE UND ÜBUNGEN FÜR 7 TAGE

BASENBOX

maudrich

VORWORT

Während wir damit beschäftigt sind, unser Leben so effizient wie möglich zu meistern, vergessen wir doch häufig das Allerwichtigste: uns selbst!

Als Schauspielerin kenne ich die Welt, in der alles schnell gehen muss und Zeit Mangelware ist. Deshalb weiß ich, dass eine ausgewogene Ernährung uns vor allem in turbulenten Zeiten den Rücken stärkt, uns Ausdauer und Energie bereitstellt und dafür sorgt, dass wir positiv durch den Tag gehen können.

Als Yogini liegt es mir am Herzen, den Menschen immer ganzheitlich zu betrachten: Körper, Geist und Seele sind eins! Darum ist es ganz wichtig, darauf zu achten, dass wir gesund essen, uns regelmäßig bewegen und ausreichend Zeit für Ruhe in unseren Alltag integrieren. Wenn diese drei Säulen in Balance und Harmonie sind, sind wir in der Lage, Berge zu versetzen! Dieses Buch beschreibt in einer leichten, unterhaltsamen Sprache, wie schön das Leben ist, wenn wir uns selbst Priorität schenken. Einfache Rezepte, leichte Bewegungsübungen und beruhigende Entspannungstechniken sorgen dafür, dass jeder Tag ein Tag voller Wunder wird.

Es hat mir Spaß gemacht, diese Seiten zu lesen, weil ich spüren konnte, dass ein Team dahintersteckt, das den Wunsch hat, etwas zu bewegen – genauso wie ich: Wir wollen einen Beitrag dazu leisten, die Welt ein Stück weit gesünder zu machen. Wenn wir mit neugierigen Augen und einem offenen Herzen durchs Leben gehen, werden wir jeden Tag das Göttliche erleben, das die Natur für uns bereitgestellt hat.

Herzlichst
Ursula Karven

Für die Klarheit des Geistes,
die Wahrheit des gesprochenen Wortes
und die Reinheit des Herzens.

Inhalt

EINLEITUNG 11

ERNÄHRUNG 15

Das Problem 15
Wieso basisch? 16
Übersäuerung vs. Azidose 17
Die Selbstheilungskräfte 19
Wie funktioniert die basische Ernährung? 22
Die Zeit dazwischen 24
Die Chronobiologie 25
Das Mikrobiom 25
Der Moralapostel – oder doch nicht? 27
Chemische Supplementierung 30
Wissenschaftliche Beweise 32

BEWEGUNG 35

Zum Laufen geboren 35
Gesundheitliche Effekte 36
Es geht viel mehr, wenn man viel mehr geht 40
Bewegung und Natur 41

PSYCHE 45

Digitalisierung und Stress 45
Der Schlaf 48
Das Glück ist kein Vogel 49
Methoden zur Stressreduktion 50
„Mir reicht's – ich geh baden" 55
Das Schönste kommt zum Schluss 57
Jetzt kann's losgehen 58

DIE DO-IT-YOURSELF-BASENWOCHE 60

TAG 1 62

Frühstück 65
Mittagessen 66
Abendessen 69
Bewegungsübung 70
Entspannungsübung 71

TAG 2 **73**
Frühstück *75*
Mittagessen *76*
Abendessen *79*
Bewegungsübung *80*
Entspannungsübung *81*

TAG 3 **82**
Frühstück *85*
Mittagessen *86*
Abendessen *89*
Bewegungsübung *90*
Entspannungsübung *91*

TAG 4 **93**
Frühstück *95*
Mittagessen *96*
Abendessen *99*
Bewegungsübung *100*
Entspannungsübung *101*

TAG 5 **102**
Frühstück *105*
Mittagessen *106*
Abendessen *109*
Bewegungsübung *110*
Entspannungsübung *111*

TAG 6 **113**
Frühstück *115*
Mittagessen *116*
Abendessen *119*
Bewegungsübung *120*
Entspannungsübung *121*

TAG 7 **122**
Frühstück 125
Mittagessen 126
Abendessen 129
Bewegungsübung 130
Entspannungsübung 131

EXTRAS **133**
Granola 135
Glutenfreies Buchweizenbrot 136
Gekeimte Mungbohnen 139

Nachwort 141
Die Autoren 142

ANHANG **144**
Lebensmitteltabelle 146
Befindlichkeitstabelle 148
Rezeptverzeichnis 151
Quellenangaben und weiterführende Literatur 154
Stichwortverzeichnis 155
Das Herstellungsteam 159

ISS DOCH LOGISCH

WESHALB DIESES BUCH DEIN LEBEN EIN STÜCK WEIT VERÄNDERN WIRD

Dieses Buch soll dein persönlicher Ratgeber in Sachen gesunder Lebensstil werden. Es ist eine Anleitung, sich eine Woche lang wirklich etwas Gutes zu tun, auf sich zu schauen und dabei zu lernen, wie das auch in Zukunft ganz leicht in das Leben integriert werden kann.

Ziel dieses Buches ist es, dir zu neuem Wohlbefinden zu verhelfen. Und versprochen – du wirst dich wirklich gut danach fühlen! Denn genau darum geht es: sich gut zu fühlen, energiegeladen, voller Tatendrang und Lebensfreude zu sein.

Lies das Buch in Ruhe bis zum Ende, sei aufmerksam und wissbegierig – du wirst sehen, dass sich schon beim Lesen automatisch ein paar Dinge in deinem Leben verändern werden.

Der Mensch ist ein höchstkomplexes Wesen und genau als solches muss er auch betrachtet werden. Schon Hippokrates, der als der Begründer der wissenschaftlichen Medizin gilt, wusste um den Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele. Die Pfeiler seiner Therapie waren daher auch folgendermaßen aufgebaut:

- Gesundes Ess- und Trinkverhalten
- Die Wichtigkeit von frischer Luft
- Bewegung
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers
- Homöostase (Beibehaltung von Gleichgewichten in Körper, Geist und Seele)

Und obwohl seine Thesen schon über 2.000 Jahre alt sind, haben sie bis heute Gültigkeit, denn genetisch haben wir uns in dieser Zeit kaum verändert. Alles, was sich verändert hat, betrifft lediglich unsere

DIE SÄULEN DES BASISCHEN LEBENSSTILS

NÄHRSTOFFZUFUHR *FLÜSSIGKEITSZUFUHR* *BEWEGUNG/SPORT* *AUSGEGLICHENHEIT*

Umgebung: Die Industrialisierung, Massentierhaltung, konventioneller Landbau, verarbeitete Lebensmittel, ständige Erreichbarkeit, eine schnelllebige Zeit und Bewegungsmangel bestimmen unseren Alltag. All das hat enorme Auswirkungen sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene.

Das Schöne ist, dass wir unser Glück dennoch selbst in der Hand haben. Natürlich gehören viele Faktoren dazu, um glücklich zu sein – und für jeden von uns bedeutet Glück etwas anderes – aber wenn wir unseren Körper liebevoll behandeln, ihm den Treibstoff geben, den er braucht, um reibungslos zu funktionieren, vor Energie zu strotzen und sowohl körperlich als auch geistig fit zu sein, dann haben wir den Grundstein für ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben gelegt.

Und genau dafür wollen wir dir mit diesem Buch einen Leitfaden an die Hand geben. Eine Woche, die deiner Gesundheit gewidmet ist, mit einfachen Rezepten, Bewegungsübungen, Entspannungstechniken und einer guten Tat am Tag.

Wer sich daran hält, bringt Freude in die Welt und verändert nicht zuletzt das eigene Leben positiv!

POWER-LINSENSALAT

ZUTATEN

150 g Linsen (gelb, rot ...)
1 kleine rote Zwiebel
2 Tomaten
1 kleines Bund Petersilie
3 große Karotten
5 EL Olivenöl
10 getrocknete Tomatenhälften (aus dem Glas)
4 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
4 EL Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer

Linsen sind sehr reich an Ballaststoffen, haben eine ausgezeichnete Aminosäuren-Zusammensetzung und liefern jede Menge B-Vitamine. Ohne diese Vitamine können Nerven, Haut, Haare und Blut ihre Aufgaben nicht so erfüllen, wie sie sollten. Jeder noch so kleine Nährstoff übernimmt eine ganz spezielle Aufgabe in unserem Körper. Deshalb ist eine abwechslungsreiche Ernährung so wichtig.

ZUBEREITUNG

Linsen nach Packungsangabe kochen und abseihen. In eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Während die Linsen garen, Zwiebel schälen und ebenso wie frische Tomaten und Petersilie klein schneiden. Alles zu den Linsen geben. Karotten raspeln und ebenfalls hinzufügen.

Olivenöl, 8 getrocknete Tomaten sowie Zitronensaft und -schale mit einem Pürierstab zu einer sämigen Masse pürieren und gut mit dem Linsensalat vermischen.

Eine kleine Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin kurz ohne Fett anrösten. (Vorsicht, das geht schnell! Am besten daneben stehen bleiben und warten, bis die Kerne zu „knacken" beginnen.)

Den Salat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, mit den übrigen Tomatenhälften belegen und mit den gerösteten Kernen bestreuen.

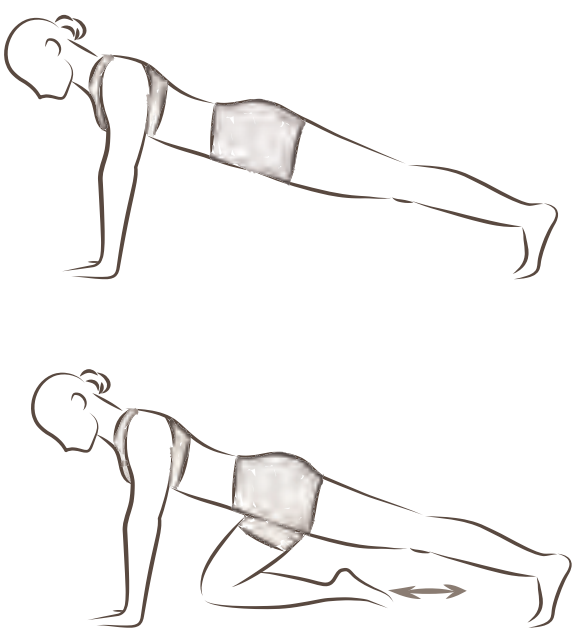
BEWEGUNGSÜBUNG: LIEGESTÜTZ-CRUNCHES

Gehe in die Liegestützposition und achte darauf, dass die Arme durchgestreckt sind. Die Fingerspitzen schauen nach vorn und die Ellenbogen nach außen. Spanne den Bauch fest an und halte den Po so hoch, dass sich von den Fersen bis zu den Schulterblättern eine Diagonale ergibt.

Nun ziehe abwechselnd das linke und das rechte Knie Richtung Bauchnabel. Die Zehenspitzen dabei gestreckt und den Rücken gerade halten. Achte darauf, gleichmäßig zu atmen.

3 x 20 Wiederholungen.

Beanspruchte Muskelgruppen: Gesamter Körper.



ENTSPANNUNGSÜBUNG: LOCKERUNGSÜBUNG

Anspannungen loslassen und Gelassenheit gewinnen.

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Nun beginne beim Kopf und lasse die Muskeln nach und nach bewusst ganz locker. Lasse deinen Unterkiefer sinken, die Arme und Schultern sind entspannt. Die Finger liegen ganz locker auf deinen Oberschenkeln – jeder kleinste Muskel ist entspannt. Stelle die Füße bewusst auf den Boden, lasse dabei die Ober- und Unterschenkel locker. Wackle ein bisschen mit den Zehen, spüre, wie die Füße sich entspannen. Du fühlst, wie sich der ganze Körper entspannt. Die Atmung wird automatisch tiefer und langsamer. Ruhe durchströmt deinen Körper und Gelassenheit zieht ein. Bleibe 5 Minuten in dieser entspannten Situation. (Diese Übung kannst du gern auch im Liegen machen.)

EINE GUTE Tat AM TAG

Schenke einem Obdachlosen ein Rubbellos.

REZEPTVERZEICHNIS

Apfel-Amarant-Brei mit Sonnenblumenkernen 85
Ayurvedisches Kitchari mit Brokkoli 86
Basenbowl mit Tahina-Dressing 96
Belugalinsen-Aufstrich 115
Buchweizen mit Wurzelgemüse und Pesto 106
Chili sin Carne 99
Gekeimte Mungbohnen 139
Gemüsecurry mit Kartoffeln und Kokosmilch 126
Gemüselasagne 109
Glutenfreies Buchweizenbrot 136
Granola 135
Hirseporridge mit Trockenpflaumen 105
Karotten-Tomaten-Aufstrich 95
Ofengemüse mit Paprika-Dip 79
Pastinakencremesuppe mit Petersilie 89
Power-Linsensalat 66
Quinoa-Bananen-Creme mit Kakao und Cranberrys 125
Quinoasalat mit Süßkartoffeln und Babyspinat 76
Rote-Bete-Hummus 75
Rotkohlsalat mit Orangen und Nüssen 116
Sauerkraut-Eintopf mit Süßkartoffel 129
Tomaten-Kokos-Suppe mit Amarant 69
Vollkornmüsli mit Trockenfrüchten 65
Zucchini-Zitronen-Risotto 119

DIE EINKAUFS-LISTEN-APP

SO KOMMST DU ZUR APP:

- **FacultasApp** gratis herunterladen (erhältlich für iPhone, iPad und Android) *www.facultas.at* und *www.knowledgefox.net*
- „Iss doch logisch“ öffnen
- gewünschtes Rezept auswählen für die Einkaufsliste unterwegs

DIE AUTOREN

Das Unternehmen Basenbox®, das sich dem Thema Gesundheit verschrieben hat, wurde 2016 gegründet. Seither arbeiten alle vier Gesellschafter mit Leib und Seele an ihrem Projekt, denn: Gesundheit fängt beim Essen an!

LUKAS LOVREK

Als ehemaliger Banker hat er am eigenen Leib gespürt, welche unglaublich positiven Auswirkungen die basische Ernährung hat. Darum hat der Workaholic sich neu orientiert und ist nun zum Basenholic geworden.

PHILIPPA LOVREK

Die Ernährungswissenschaftlerin nützt als einzige Frau im Team ihre Skills als Hundepsychologin, um die drei Männer zu zahmen Kätzchen zu machen. Körper und Geist dürfen in ihren Augen nicht einzeln betrachtet werden, darum entstand auch dieses Buch – ist doch logisch.

LEOPOLD LOVREK

Der Bruder von Philippa und Cousin von Lukas studierte BWL und entdeckte schnell, dass er nicht für einen Nullachtfünfzehn-Beruf geschaffen ist – deshalb führte ihn sein Weg in die Selbstständigkeit. Der passionierte Hobbykoch hat die Gabe, aus wenig viel zu machen.

ALBRECHT ELTZ

Der studierte Politikwissenschaftler hat sich verkehrt auf den Sattel gesetzt und macht jetzt Marketing. Seine kreativen Gedanken sind manchmal nahe an durchgeknallt – Politiker wird er jetzt hoffentlich nicht mehr. Der Freund der Lovreks aus Kindertagen sorgt nun für frische DNA.

GEBALLTE BASEN-POWER

Mehr Infos unter www.basenbox.at

v.l.n.r.:
Lukas Lovrek,
Leopold Lovrek,
Philippa Lovrek,
Albrecht Eltz

IMPRESSUM

Bildverweise
S. 5: Ursula Karven Media GmbH – Elena Bothor; S. 6: Rezel Apacionado – unsplash.com; S. 9: Emanuela Picone – unsplash.com; S. 10: Ryan Moreno – unsplash.com; S. 13: Nanda Green – unsplash.com; S. 14: Jodie Morgan – unsplash.com; S. 20–21: Amoon Ra – unsplash.com; S. 28–29: Benjamin Bousquet – unsplash.com; S. 34: Jenny Hill – unsplash.com; S. 38–39: Jacob Postuma – unsplash.com; S. 43: Quentin Dr – unsplash.com; S. 44: Martin Sanchez – unsplash.com; S. 52–53: Cynthia Magana – unsplash.com; S. 56, 62–63, 72–73, 102–103, 122–123: © Cornelia Seirer; S. 64, 67, 68, 74, 77, 78, 82–83, 84, 87, 88, 92–93, 94, 97, 98, 104, 107, 108, 114, 117, 118, 124, 127, 128, 132–133, 134, 137, 138, 145: © Basenbox®; S. 112–113: © Basenbox®; S. S. 140: Jo Sonn – unsplash.com; S, 143: Daniel Auer; S. 144–145: Norwood Themes – unsplash.com; S. 149: Jony Ariadi – unsplash.com; S. 150: Anna Pelzer – unsplash.com; S. 151: © ansonsaw – istockphoto.com; S. 158: Jo Sonn – unsplash.com;

Type set in “TheSans Plain”, “TheSans Plain Italic”, “TheSans Plain Bold” from LucasFonts.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Copyright © 2019 maudrich Verlag
Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.
Druck: primerate, Budapest
ISBN 978-3-99002-087-6

Das 7 Tage BASENBUCH

REZEPTE

Nur eine Woche „basisch“ kann helfen, den Körper zu reinigen und wieder in Balance zu bringen.

Abwechslungsreiche Rezepte, motivierende Bewegungsübungen und wirkungsvolle Entspannungstechniken – schnell und einfach umsetzbar mit beeindruckender Wirkung!

NÄHRSTOFFE & FLÜSSIGKEIT

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

ISS DOCH LOGISCH

ISBN 978-3-99002-087-6

9 783990 020876

facultas.at