

HEILMOORBAD
SCHWANBERG



**Die vitale
Entschlackungswoche**

SCHLANK UND VITAL MIT DER KRAUTSUPPE

Heilmoorbad im Kloster Schwanberg
Tel. Nr. 03467/8217-0 --- Fax DW 70
info@heilmoorbad.at

**Anleitung zu Ihrer vitalen
Entschlackungswoche**

Mit der vitalen Entschlackungswoche setzen Sie nicht nur den Grundstein für Ihren Kampf gegen überflüssige Kilos, Sie entschlacken und entgiften gleichzeitig auch Ihren Körper. Deshalb sollten während der vitalen Entschlackungswoche keine, wenn auch noch so kleinen Sünden Ihren konsequenten Weg kreuzen.

- ✓ Sie stärken Ihre Abwehrkräfte, tanken Energie und verlieren dabei Gewicht.
- ✓ Sie spüren, wie gut es tut, Ihren Körper mit Vitalstoffen zu verwöhnen.
- ✓ Sie bekommen vielleicht Lust, Ihre neu gewonnene Leichtigkeit des Seins auch weiterhin zu genießen und stellen Ihre Ernährung langfristig um.



Kraut...

...besteht zu 90 % aus Wasser und ist mit nur 24 kcal pro 100 g sehr kalorienarm

...protzt regelrecht mit seinen Ballaststoffen, die die Verdauung anregen

...hat einen hohen Kaliumgehalt, wodurch es entschlackend wirkt

...enthält Vitamin C und heizt somit die Fettverbrennung in den Zellen an

...gilt als Stresskiller, da es Folsäure für gute Nerven liefert

...enthält B-Vitamine, die den Energiestoffwechsel ankurbeln und gute Laune machen

...enthält die fettlöslichen Vitamine A und E, die als Radikalfänger die Haut schützen

...hilft mit seinen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen auch bei Schlafstörungen, kräftigt das Immunsystem, polstert die Nerven und fördert die Geisteskraft

Für wen ist die vitale Entschlackungswoche nicht geeignet?

Die vitale Entschlackungswoche ist nicht geeignet für Kinder und auch nicht für Erwachsene, die aus medizinischen Gründen keine Diät machen sollten.

Der Body-Mass-Index

Der Body-Mass-Index (kurz BMI) setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße. Er kann Ihnen zur persönlichen Gewichtskontrolle dienen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$$

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

z.B. beträgt der BMI für eine 1,70 m große und 65 kg schwere Frau 22,5

Wie sieht Ihr Wert aus?

BMI < 19: Untergewicht – Sie sollten keine Diät machen.

BMI 19-25: Normalgewicht – wunderbar, Ihr BMI liegt im idealen Bereich.

BMI 25-30: leichtes Übergewicht – versuchen Sie ein paar Kilos abzunehmen.

BMI > 30: starkes Übergewicht – Sie sollten Ihrer Gesundheit zu Liebe abnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!



Ihre vitale Entschlackungswoche beginnt

Bitte kontaktieren Sie bei Fragen oder Unklarheiten zum Ablauf der vitalen Entschlackungswoche unseren Kurarzt im Haus.

Sie haben in der Badeabteilung oder direkt beim Kurarzt jederzeit die Möglichkeit, sich **abzuwiegen**. Sollten Sie vor Ende der vitalen Entschlackungswoche mehr als 7 kg abgenommen haben, machen Sie mindestens zwei Tage Pause, bevor Sie neuerlich mit der Krautsuppe beginnen.

Befolgen Sie die goldenen Regeln!

- ✓ **Viel trinken!** Täglich mindestens 3-4 Liter stilles Mineralwasser, Wasser, Kräuter- oder Früchtetee trinken. **KEIN ALKOHOL!**
- ✓ **Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit Eiweiß!** Der Körper braucht Eiweiß, damit er Fett verbrennen kann. Wenn nicht 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht in der Nahrung stecken, nagt der Körper seine eigenen Vorräte und damit die Muskeln an.
- ✓ **Bewegung – Bewegung!** Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten bis zu 2 Stunden effektiv. Walken, radeln, marschieren, turnen oder schwimmen Sie sich fit! Je mehr Sie sich bewegen, desto besser ist es. Sie sollten allerdings ihre Kräfte einteilen und ihre Grenzen nicht überschreiten. Bestimmen Sie ihr eigenes Tempo, denn Sie kennen Ihren Körper am besten.

Während der vitalen Entschlackungswoche

- ✓ Sollten Sie vom vorgegebenen Speiseplan etwas nicht essen können, sprechen Sie dies mit der Küche ab. Die Krautsuppe können Sie essen, sobald Sie Hunger verspüren. Essen Sie davon, **wann immer Sie möchten und so viel Sie wollen**, aber mindestens 2x am Tag.
- ✓ **Meiden Sie konsequent** Brot, Gebäck, Alkohol, Getränke mit Kohlensäure inklusive Diätgetränke und frittierte Nahrungsmittel.
- ✓ **Bleiben Sie standhaft** bei Wasser ohne Kohlensäure, ungesüßtem Tee, schwarzem Kaffee, ungesüßten Fruchtsäften und fettarmer Milch. Obwohl Sie während der vitalen Entschlackungswoche bis zu 2 Tassen ungesüßten Kaffee trinken dürfen, werden Sie nach einigen Tagen feststellen, dass Sie kein Koffein mehr benötigen.
- ✓ **Rindfleisch** können Sie während der vitalen Entschlackungswoche durch gekochtes oder gegrilltes Hühnerfleisch ohne Haut ersetzen. An einem der Rindfleischtage können Sie anstatt Rindfleisch auch gekochten Fisch essen.
- ✓ Wenn Sie sich an die Anweisungen halten, verlieren Sie Schadstoffe und werden sich besser fühlen. Da jedes Anfangssystem bei jedem von uns anders verläuft, wirkt die Krautsuppe auf jeden unterschiedlich. Nach einigen Tagen können Sie **Veränderungen in der Darmreinigung** feststellen. Gönnen Sie sich dann eine Schale Haferflocken oder Kleie.
- ✓ Lösen Sie täglich 1 Kalzium- und Magnesiumbrausetablette auf. Ihr Körper benötigt zusätzlich **Kalzium**, da Sie zurzeit relativ wenig Milchprodukte zu sich nehmen. **Magnesium** polstert Ihre Nerven und aktiviert Ihre Muskeln.

Krautsuppe

einfach gemacht
für zu Hause

Zutaten:

1 Kopf Weißkraut
6 Stück Zwiebel
2 Stück Paprika
3 Stück Tomaten
½ Sellerie
1 Suppenwürfel
3 l Wasser
Kräuter und
Gewürze nach
Belieben

Zubereitung:

Gemüse
waschen, schälen
und in kleine
Stücke schneiden
oder grob mixen.
Mit 3 Liter
Wasser 5-10
Minuten
aufkochen und
anschließend 20-
25 Minuten bei
schwacher Hitze
ziehen lassen.
Vor dem
Servieren mit
Kräutern und
Gewürzen
abschmecken.
Kein Salz
verwenden!

Sieben Tage und dann Schluss!

Machen Sie die vitale Entschlackungswoche nicht länger als sieben Tage. Längere Zeit strenges Fasten nimmt Ihnen Ihr Körper übel. Er schaltet den Stoffwechsel herunter und Sie schaukeln mit dem Gewicht wieder schnell nach oben – der Jojo-Effekt entsteht. Nutzen Sie besser die Zeit, um Ihre Ernährung langsam, aber langfristig umzustellen.

Empfehlungen für Ihre Ernährung nach der vitalen Entschlackungswoche

- ✓ **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Bevorzugen Sie Wasser, Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee und andere energiearme Getränke.
- ✓ **Reichlich Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:** Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Genießen Sie täglich 5 Portionen am besten frisch, kurz gegart oder auch 1 Portion als Saft. Eine Portion entspricht dabei der Größe Ihrer Faust.
- ✓ **Getreideprodukte und Kartoffeln:** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Essen Sie daher täglich 4 Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln.
- ✓ **Tierische Eiweißlieferanten:** Genießen Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte, um den Körper mit Kalzium zu versorgen. Essen Sie 1-2 Portionen Fisch, maximal 3 Portionen Fleisch oder Wurst und bis zu 3 Eier pro Woche. Bevorzugen Sie dabei fettarme Produkte.
- ✓ **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel:** Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette in kleinen Mengen. Achten Sie auf verstecktes Fett in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck, Süßwaren und Fertigprodukten.
- ✓ **Zucker und Salz in Maßen:** Verzehren Sie Zucker und zuckerreiche Lebensmittel bzw. Getränke nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz.
- ✓ **Schmackhaft und schonend zubereiten:** Verwenden Sie frische, saisonale Produkte. Bevorzugen Sie schonende Zubereitungsmethoden mit wenig Wasser oder Fett. Das erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe.
- ✓ **Sorgen Sie für Abwechslung und genießen Sie bewusst:** Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und essen Sie nicht nebenbei.

- ✓ **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung:** Gesunde Ernährung und ein aktives Freizeitverhalten gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Gutes Gelingen
wünscht
das HEILMOORBAD-Team