

# B-E-R-G 2020

Ein ganzheitliches  
**GESUNDHEITSKONZEPT,**  
das dein Leben verändert!



**B**EWEGUNG  
**E**RNÄHRUNG  
**R**EGENERATION  
**G**EIST

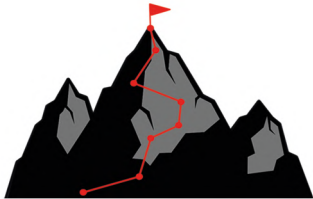


pur-life.de<sup>®</sup>



„Figur ist ein Nebenprodukt  
eines gesunden Lebensstils!“

- *Manuel Eckardt* -



# B-E-R-G 2020

Ein ganzheitliches Programm,  
das dein Leben verändert!

## **KONTAKT**

TELEFON:  
06471 – 50 60 81

WEBSITE:  
[www.pur.life](http://www.pur.life)

E-MAIL:  
[manuel@pur-life.de](mailto:manuel@pur-life.de)

# B-E-R-G 2020 - Vorwort

Wichtig: Hier geht es um Gesundheit! Es ist kein Abnehm-Konzept, es ist kein Ernährungskonzept, es ist kein Trainingsplan und auch kein einfaches Gute-Vorsätze-Gedöns. Dieses Programm ist der erste Versuch, Menschen die Ganzheit der Gesundheit Stück für Stück näher zu bringen - die Gesundheit als ganzheitliches Konzept an sich selbst und dem eigenen Körper zu erleben und zu verstehen. Das Programm gestaltet sich als eine Art Reise, die den Reisenden täglich immer wieder aufs Neue begeistern, faszinieren und motivieren soll, mehr über sich und die eigene Gesundheit zu erfahren und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Ein ganzheitliches Konzept, das alle Zusammenhänge einfach und verständlich aufzeigen wird und wirklich jeden Teilnehmer sein Leben als Reise erkennen lässt. Eine Reise ohne Endstation, eine Reise ohne Ankommen, ein fortwährendes „Erleben“ immer schönerer Zustände und Ereignisse.

Aber bevor eine Reise beginnt, müssen Vorkehrungen getroffen werden, damit man nicht mittendrin auf der Strecke bleibt, denn das kann sehr enttäuschend sein. Aus diesem Grund ist bei diesem Konzept Vorbereitung angesagt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass alle Vorsätze daran scheitern, dass man etwas unvorbereitet anfängt. Getreu dem Motto: „Na, das ist doch einfach und das wird schon gehen!“. Wenn man dann noch seine eigenen Erwartungen zu hochsteckt, wird man schnell erkennen, dass es eben doch nicht so einfach war und nach zwei Wochen war der ganze Einsatz für die Katz. Denn mit ein bisschen Hungern hier und mal ein bisschen Trainieren da wird man weder dauerhaft an seiner Figur noch an seiner Gesundheit etwas ändern. Also: Bitte einmal richtigmachen und einmal verstehen, dass das Leben (die Figur, die Gesundheit) kein Sprint, sondern ein sehr langer „Lebens-Lauf“ ist und der sollte auch noch Spaß machen! UND JA, er wird Spaß machen! Dieser „Lebens-Lauf“, den wir hier gerade planen, wird uns auf den Berg bringen. Der Ausblick wird fantastisch sein und wir werden sehr lange auf dem Gipfel verweilen. Ich freue mich schon sehr!

Für mich ist aber das Wichtigste an diesem Programm, dass es für ABSOLUT JEDEN geeignet ist. Keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes Fitnesslevel, egal wie alt, egal wie fit, egal was man hat... es ist ein Programm, das keine Ausreden zulässt und jeden auf eine besondere Reise mitnimmt. Dies bedeutet aber für unseren Reiseantritt, dass man sich realistische Ziele stecken und ein paar Zwischenstopps einplanen muss. Gerade die Zwischenstopps werden wichtig sein, um langfristig motiviert zu bleiben, denn hier werden wir lernen innezuhalten, zu reflektieren, zu genießen und vor allem Veränderungen und Situationen wahrzunehmen. Ohne das geht es nicht!

Wenn Du auf diese Reise gehen möchtest, Dich selbst erleben, Dich positiv verändern und fitter werden willst, dann downloade Dir Deine Reiseunterlagen zur Vorbereitung, Checklisten und Einkaufslisten. Ohne Vorbereitung wird die Reise im Chaos und in der Unzufriedenheit enden.

**Auf zu neuen Ufern – zu mehr Selbst – zu mehr Gesundheit!**

# Der Reiseführer - Die Reiseunterlagen

Wie es sich für eine gut organisierte Reise gehört...

Hier ist:

- der Reiseablauf
- die Einkaufsliste für den Reiseproviant
- der Gesundheitsfragebogen (Eigen-Check-Up)
- ein Messdatenblatt
- die Motivationsliste – Zieldefinition – Zwischenzielbestimmung
- der Reiseführer für ein besseres Verständnis

Bevor man eine Reise beginnt, sollte man sich gut darauf vorbereiten. Denn nur so stellen wir sicher, dass wir auch ankommen. Zunächst muss man dafür sorgen, dass man reisetüchtig ist. Dies bedeutet, dass man einen kleinen Check-Up macht und eine kurze Liste durchgeht (siehe Reiseführer). Ist man folglich bereit, gilt es zu checken, ob man alles Notwendige dabei hat (siehe Einkaufsliste).

Unsere Reise hat nun folgenden Ablauf:

- Bestandsaufnahme: Messen, wiegen (NUR wenn gewünscht)
- Motivationsliste / Gesundheitszustand (nach Gefühl) ausfüllen
- Vorbereitungsplan erledigen, volltanken, bestellen
- Einführungsvideo schauen, WICHTIG!
- realistisches (Reise-)Ziel stecken

Start der Reise:

- reinigen, entgiften, entslacken, lösen, befreien
- Bewegung, Ernährung, Regeneration, Geist aktivieren
- Seminare schauen, Ernährung und Bewegung anpassen
- festgelegte Zwischenziele überprüfen
- Veränderung erfahren, wahrnehmen, sich freuen

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Es ist nicht nur das Ziel, was zu erreichen ist, es ist vielmehr die Reise an sich, die es zu erleben gilt. Das Ziel wird sich immer und immer wieder verändern. Es wird immer neue Ziele und Wünsche geben. Es gibt nicht DAS Ziel. Es gibt nicht DIE Traumfigur, es gibt nicht DIE Gesundheit! Alles was uns betrifft, sind keine Fix-Punkte. Es sind Zustände, die sich beim Erreichen sofort wieder (ver-)ändern. Es gibt auch nicht DEN Punkt der Zufriedenheit, der Mensch ist nie zufrieden. Zufriedenheit bedeutet Stillstand und Stillstand ist Rückschritt und der bedeutet in unserem Fall den Tod. Das wird jedem sofort bewusst, sobald man ein Ziel erreicht hat und aufhört, an sich weiterzuarbeiten. Man entfernt sich sofort wieder vom erreichten Ziel. Stillstand bedeutet also letztlich wieder Rückschritt. Nirgends trifft dies so gut zu wie bei den Themen Figur und Gesundheit.

Es sollte jedem bewusst sein, dass das, was wir hier gerade anstreben, ein Leben voller Freude und Wohlbefinden ist, was aber sehr viel Einsatz und auch Arbeit bedeutet. Dennoch: ES LOHNT SICH, DIESE ARBEIT ZU LEISTEN. DER LOHN IST LEBEN!

# Bevor die Reise losgeht ...

Wichtig: Hier geht es ausschließlich um Gesundheit! Es ist kein Abnehmkonzept, es ist kein Ernährungskonzept, es ist kein Trainingsplan und auch kein einfaches Gute-Vorsätze-Gedöns. In diesem Programm steckt extrem viel Wissenschaft. Hier werden sehr viele Grundsteine erarbeitet und gelegt. Es wird gezeigt, wie man langfristig Sinnvolles für sich machen und dauerhaft an seiner Gesundheit arbeiten kann. Ja, es ist „arbeiten“ und das kann man nicht wegdenken oder weglassen. Alles andere wäre unehrlich. Wir müssen uns unsere Gesundheit erarbeiten und das permanent: Kein Aufhören, kein Pausieren, kein Stillstand! Wer dauerhaft etwas für sich tun möchte, der sollte verstehen, was er tun muss und tun kann. Denn wer einmal die Hintergründe erfahren hat, der kann vieles im Alltag einfach(er) umsetzen.

Ein Beispiel dafür ist das Seminar-Video „Zucker“. Wer weiß, was dieser macht, wie wichtig er ist und zu welcher Zeit man ihn essen sollte, der wird damit nie Probleme haben. Aus diesem Grund gibt es in diesem Konzept viele Seminare mit Hintergrundinformationen.

## Die Reise beginnt ...

### **Bestandsaufnahme**

Wiegen - nicht mein Ding und somit auch nicht meine Empfehlung. Dieses Programm soll - wie erwähnt - kein Abnehmprogramm sein. Hier steht die Gesundheit im Vordergrund und nicht die Figur!

Hintergrund und Warnhinweis: Das Körpergewicht ist immer eine Absolut-Zahl. Es sagt nichts über Kraft, Fitness und Gesundheit aus. Es sagt auch nichts über Muskeln und Fett und Knochenmasse aus. Körperanalysewaagen, die ein annähernd realistisches Ergebnis liefern, kosten mehrere tausend Euro. (Bitte nichts anderes erzählen lassen. Sorry!)

Wiegen macht Null Sinn, es demotiviert nur. Nimmt man ein Kilo Fett ab und baut ein Kilo Muskeln auf, dann ist das Gewicht noch das gleiche, aber der Körper sieht anders aus. Die Waage zieht einen also nur runter, da man keine Veränderung der Kraft usw. sehen kann. Meine Empfehlung lautet daher ganz klar: NICHT WIEGEN!

Nichtsdestotrotz gibt es hier keine Verbote, nur Empfehlungen. Wer also dennoch einmal komplett Maß nehmen und sich wiegen möchte, sollte bitte folgendes beachten: Keinen Kopf darüber machen, nur alle vier Wochen wiegen und sich vor allem bitte nicht zum Sklaven der Waage machen! Das führt nur zu Stress und den können wir in diesem Programm nicht gebrauchen!

Die (Mess-)Daten kann man online in seinem Profil eintragen, immer wieder aktualisieren, den Verlauf festhalten und somit die Veränderungen sichtbar machen.

# Die Reise hat Etappen

Dieses Programm hat mehrere Stufen und wer dauerhaft am Thema Gesundheit arbeiten möchte, der sollte alle Stufen durchlaufen. (Die einzelnen Stufen werden hier nur angerissen und in den Videos ausführlicher dargestellt. Daher bitte unbedingt die Videos schauen!)

## **1. Stufe:**

Bewusstmachen, Selbstwahrnehmung schärfen, Selbstbild machen, Ziele für 2020 setzen: Dabei gilt es, keine(!) Figur-Ziele zu formulieren und das Wohlbefinden an die erste Stelle zu setzen.

Mögliche Ziele könnten demnach sein:

- mehr Leistung, Konzentration, Ausdauer
- entspannter, ruhiger, flexibler und ausgeglichener werden
- schmerzfrei werden,
- bewusster leben, ...

Es ist sinnvoll, auch (Monats-)Zwischenziele zu setzen.

**WICHTIGE ANMERKUNG:** Stufe 2 ist KEIN Muss!

(für Kinder bis 16 Jahren nicht geeignet! Kinder brauchen Energie!)

## **2. Stufe:**

(LEBER – HEIL-) FASTEN, aber ANDERS:

Bereit machen für neue Energien,

reinigen, entschlacken, entgiften

Darm leeren – Darm sanieren – Darm wiederaufbauen

Leber reinigen – Leber „entfetten“ – Leber „reparieren“

Stoffwechsel ankurbeln – Nährstoffe auffüllen

leichtes Bewegen

Mentaltraining – Bewusstsein schaffen

Vorfreude generieren - Energie wahrnehmen

EXKURS: WASSER ! TRINKEN !

## **3. Stufe:**

Mehr POWER – Das richtige Essen - NICHTS weglassen:

Die Rolle der Kohlenhydrate

Die Rolle der Fette

Die Rolle der Eiweiße

Die besondere Rolle des Kollagens

Die lebenswichtige Rolle der Mikronährstoffe

Was brauchen wir wirklich?

#### **4. Stufe:**

Bewegung – heilt, baut auf, hält am Leben:

Tägliches Training zur Routine machen! Warum?

Sauerstoff - mehr als lebensnotwendig

Bewegung für die Gelenke

Bewegung für den Stoffwechsel

Bewegung für die Muskeln

Bewegung für das Herz

Kurzum: Ohne Bewegung keine Gesundheit!

#### **5. Stufe:**

Gedanken beschützen – Mentaltraining:

Gedanken – Worte – Verhalten – Ergebnis

Gedanken vergiften unseren Körper

Gedanken heilen unseren Körper

Gedanken sind mehr als Worte im Hirn

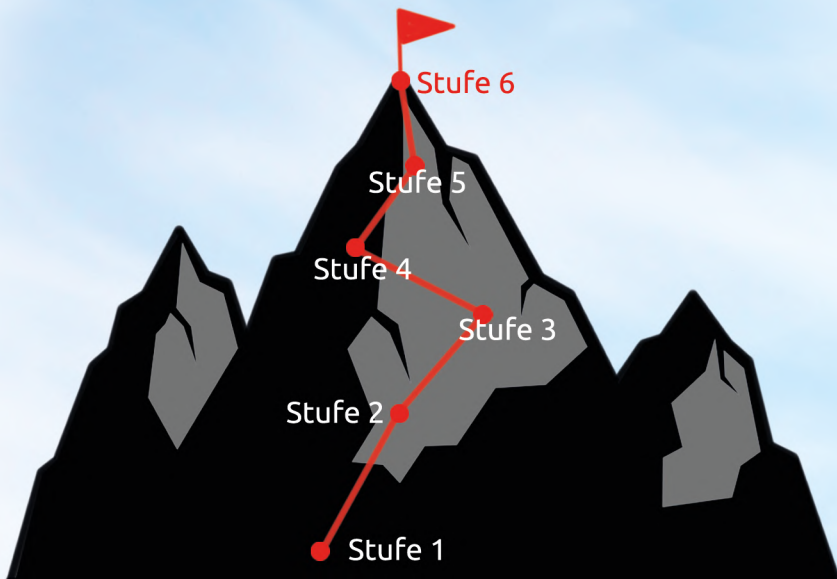
#### **6. Stufe:**

Wahrnehmen – Realisieren – Achtsamkeitstraining:

Veränderungen bewusst wahrnehmen

Gesundheit bewusst wahrnehmen

Nur wer wahrnimmt, (er-)lebt bewusst



# Zur Einstimmung

Ein Konzept, das alle Bereiche „bearbeitet“, die wir brauchen, um „gesünder“ durch den Alltag zu kommen. Dabei ist „gesünder“ nur ein Begriff, der für jeden Menschen individuell auslegbar ist. Für einen erblindeten Menschen wäre es eine Gnade, einen Tag wieder sehen zu können, für einen Sehenden wäre es hingegen Alltag. Wer schon immer schlank war, der kann nicht verstehen, was „Figur-Probleme“ bedeuten und so bietet dieses Programm einen allgemeinen Ansatz für jeden Teilnehmer. Die Herausforderung ist nur, dass jeder für sich selbst die eigenen Ziele und Wünsche formulieren muss, denn diese werden hier nicht vorgegeben.

Das wäre schon der erste Schritt zur erfolgreichen Teilnahme: Sich Zeit nehmen und sich wirklich mit sich und seinen Wünschen und Zielen (auch der fernen Zukunft) auseinandersetzen. Es ist wichtig, nicht einfach nur plump zu sagen: „Ich will 5 Kilo abnehmen“. Das wollen irgendwie immer alle. Es geht vielmehr darum, 5 Kilo zu verlieren und sich dies auch bewusst zu machen, sich also dann darüber zu freuen und die verlorenen Pfunde auch dauerhaft unten zu behalten, indem man die gewonnene Freiheit und Leistungsfähigkeit wahrnimmt und daraus Energie schöpft.

Dieses Programm, diese Reise, wird jeden Teilnehmer verändern. Zum Positiven, dauerhaft und nachhaltig. Daran gibt es für mich keinen Zweifel. Wer diese Reise ernsthaft antritt und auf der angegebenen Reise-Route bleibt, an den Weg-Markern verweilt, innehält und genießen lernt, der wird eine wundervolle Körper- und Bewusstseinsveränderung durchlaufen und zu neuen Ufern aufbrechen.

Dieser Reiseführer soll nun Hintergründe und tiefere Einblicke liefern, warum wir etwas machen sollten und was es in uns bewirkt. Der Reiseführer ist eine Ergänzung zu den Seminarvideos. Also, es lohnt sich, zu lesen und zu schauen. Wissen hat noch nie jemandem geschadet. Nicht-WISSEN schadet sogar Genies. Ein trauriges Beispiel dafür ist Steve Jobs, ein Genie in Sachen Zukunft, ein „Unwissender“ in Sachen Gesundheit. Dies hat ihm ein Vermögen und Weltruhm eingebracht, aber auch den Tod mit 56 Jahren. Ein bisschen B-E-R-G und er würde uns heute noch mit seinen Ideen beglücken. Sehr schade und extrem traurig.

Also, der Ablauf ist wie folgt: Bewusstmachen, wo wir stehen, messen usw., Fragebogen ausfüllen, Checkliste abarbeiten und Dinge besorgen. Dann geht es weiter.

„Detoxen“ (befreien) wir den Körper, dann tanken wir ihn auf, reparieren ihn, und wenn er dann so weit ist und alles wieder läuft, starten wir durch zu neuen Ufern, neuen Zielen und neuen Erlebnissen. Aber keine Angst, ich gestalte die Reise schon aufregend genug, so dass der Weg allein sich schon lohnt. Auf geht's! Fasten wir gemeinsam!

(Hinweis: Wer nicht fasten möchte, kann, soll..., der startet bitte mit der Woche 2 in der Bewegung und im Mentaltraining. Es schadet aber auch nicht, wenn man ohne Fasten mit Woche 1 anfängt.)

## 2. Stufe: Das Entgiften!



### **Wir fangen an! Der Resetknopf – Das Detoxen – Das Reinigen**

„Detox“ und „Fasten“ sind in aller Munde und werden von vielen Experten empfohlen. Das möchte ich ebenso tun. Nur möchte ich darauf hinweisen, dass wir es ein wenig „anders“ tun. Eines möchte ich nicht verheimlichen: Wer noch nie „resettet“ oder entgiftet hat, für den kann es leider richtig hart werden. Betonung liegt auf KANN. Muss nicht, kann aber. Ich versuche es so zu gestalten, dass so wenig wie möglich Nebenwirkungen entstehen.

**Hinweis:** Sollte man nicht entgiften wollen, dann wird es länger dauern und schwieriger werden, den Körper wieder in Gang zu bringen, als gedacht. Denn: Wer noch nie gefastet, „resettet“, gedetox hat, dessen Körper ist „vollgemüllt“ mit allem, was man im Leben so zu sich genommen hat und was nicht „entsorgt“ wurde. Die Leber, das Stoffwechselorgan Nummer 1, ist völlig überlastet und „zu“. In den meisten Fällen arbeitet sie nur noch das Nötigste (sog. NAFL – Nicht alkoholische Fettleber). Eine Grundreinigung tut ihr einfach mal gut. Anschließend läuft sie auf Hochtouren und hilft, den gesamten (!) Organismus wieder auf Vollampf hochzufahren. Leber entfetten und entgiften heißt das Zauberwort. Hört sich leicht an, ist es aber nicht.

### **Hintergrund/Wissenswertes/Wichtig:**

Unser Körper kann Zucker/Kohlenhydrate auf zweierlei Arten speichern. Bevor er den Zucker speichert, wäre es toll, wenn er ihn direkt zur Energiegewinnung verwendet und verbrennt. Deshalb kann ich die ganz klare Empfehlung aussprechen, Zucker am besten nur zu essen,

wenn man sich auch direkt im Anschluss bewegt. Zucker/Kohlenhydrate zu essen und auf der Couch ein Nickerchen zu machen, ist das Schlimmste, was man machen kann. DAS macht definitiv direkt dick, um nicht zu sagen, fett und KRANK! Also, Zucker/Kohlenhydrate sollten direkt verbrannt, verbraucht werden. Dann ist es nicht „gefährlich“. Wenn der Zucker nicht sofort verbraucht wird, dann kann der Körper ihn in den Muskeln bzw. den Glykogenspeichern der Muskeln speichern. Dies macht er so lange, bis die Muskeln wieder aktiv werden. Problem: Wenig Muskeln = wenig Speicher und die Speicher sind schnell voll, wenn man viel Zucker isst. Jetzt könnte man ja denken: „Nicht schlimm, dann wird der zu viel gegessene Zucker eben ausgeleitet...“. Leider weit gefehlt. Er wird gespeichert. Und zwar in der Leber. Ja, in der Leber! Die Leber ist nämlich neben den Muskeln das Zuckerspeicherorgan Nummer eins und kann dann nicht mehr richtig funktionieren, wenn man sie als Zuckerspeicher nutzt. Dann ist an Fettverbrennung und abnehmen, heilen, gesunden, reparieren etc. nicht mehr zu denken. Das ist das Problem, welches die meisten Menschen haben, bei denen das Abnehmen und Gesundwerden nicht klappt. Man nennt dies dann eine „NAFL“, also eine Nicht-Alkoholische-Fett-Leber! Die Leber verfettet u.a. durch Alkohol, aber eben auch extrem durch zu viel Zucker (Sorry, aber leider am meisten durch Fruchtzucker aus frischem Obst.).

Noch ein bisschen Hintergrund: Der Zucker in der Leber sorgt dann schlussendlich dafür, dass ständig Insulin ausgeschüttet wird. Das wäre ja nicht schlimm, wenn Insulin nicht sofort die Fettverbrennung hemmt und für Fetteinlagerung sorgt. Das ist nur der Figur-Effekt. Der Endeffekt ist eine Insulinresistenz, die sich Diabetes Mellitus nennt. Deshalb müssen wir die Leber von Zucker befreien und somit „entfetten“. Das ist extrem wichtig und deshalb würde ich die Detox-Woche unbedingt empfehlen. Es hat extreme Vorteile, ganzheitlich für die Gesundheit!

Vorab die Antwort auf die Frage, ob es auch ohne Detoxen geht: Ja, es geht! Selbstverständlich! Keiner MUSS es machen. Aber, wer den Reset durchführt, bei dem geht dann alles rasend schnell. ABER ja, das Fasten ist kein Spaß. Es geht nur mithilfe eines gezielten, geplanten und gesteuerten Verzichts. Ich mache es kurz: Es bedeutet, wir reinigen die Stoffwechselorgane des Körpers, die Leber, die Niere und den Darm. Das machen wir, in dem wir für mindestens 7 Tage die Kohlenhydrate komplett weglassen. Keine Kohlenhydrate, keinen Zucker, keine Milch, kein Brot, kein Reis, keine Nudeln, kein Obst usw. Hört sich nicht nur schlimm an, ist es auch. Die ersten 3 Tage sind die reinste Hölle, denn das Gehirn verlangt danach. Da Zucker die größte Droge der Menschen ist, kann man es tatsächlich als eine Art „Entziehungskur“ sehen, mit all ihren Nebenwirkungen. Nach den ersten 3 Tagen wird es besser und es stellt sich eine Art Euphorie ein und die zweite Hälfte läuft von selbst. Durchhalten lohnt sich!

Wer möchte und einmal „drin“ ist, der kann die Entgiftung auch zwei Wochen machen. Mehr würde ich persönlich auf keinen Fall machen. Denn wir schaden damit dem Stoffwechsel. Zwei Wochen ohne Zucker, sind kein Problem, alles darüber hinaus sehe ich als grenzwertig an, da es leicht zu einem Jojo-Effekt führt, den es zu vermeiden gilt. Einen besonderen Exkurs zum Thema Fasten gibt es im Video. Dabei gehe ich auf die sogenannte „Autophargie“ ein. Sehr spannend! Video schauen!

Neben der Reinigung machen wir die Zuckerspeicher in den Muskeln leer. Wir befreien also nicht nur unsere Leber von Fett und Zucker, sondern wir leeren auch unsere Glykogenspeicher im Körper. Dadurch sorgen wir für einen extremen Fettverbrennungsschub.

Der Körper hat nun keine „Zucker“ mehr, die er verbrennen kann und muss nun an seine „Fettreserven“, also an unser geliebtes Depotfett, gehen. Das ist ein toller und sehr wünschenswerter Effekt dieser Detox-Woche. Man verliert viel lästiges Körperfett, wenn man es richtig macht und es ist ein sehr befreiendes Gefühl. Ich finde, das ist schon Grund genug, diese Woche durchzubeißen. Es lohnt sich und wir werden es lieben!

### Wie gehen wir genau vor?

#### 1. Befreien wir das Haus, die Wohnung!

Wir sorgen dafür, dass sämtliche Kohlenhydrate das Haus verlassen. Es ist wahr, bitte glauben: Nach 2 Tagen nagt man an einer Scheibe Knäckebrot, die schon 4 Jahre im Schrank lagert. Ja, so krass wird es sein. Deshalb ist gute Vorbereitung auf diese Zeit das A und O. Also absolut keine Kohlenhydrate im Haus!

#### 2. Wasservorräte anschaffen!

Wir brauchen mindestens 4 Liter Wasser pro Tag mit einem guten Kristallsalz - eher mehr! 5 bis 6 Liter pro Tag wären schon richtig gut. In jeden Liter Wasser füllen wir einen halben Teelöffel Stein-Salz (PAN-Salz, Blutdrucksalz). Das ist sehr wichtig: Bitte täglich 60 bis 70 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht trinken!

Ich persönliche würde ausschließlich Heilwasser trinken.

#### 3. Alle „notwendigen“ Nährstoffe besorgen! (siehe Tabelle)

Das ist der große Unterschied zum Heilfasten oder Leberfasten: Viel Wasser UND viele Nährstoffe. Ich möchte, dass man sehr viele Mikronährstoffe zu sich nimmt. Wir wollen dem Körper nicht schaden, wir wollen ihn mit allem versorgen, was er braucht. Wir wollen seine Speicher auffüllen und ihm seinen Antrieb zurückgeben. Dafür braucht er Nährstoffe. Wir werden sehen, wenn wir ihm alle Nährstoffe (bis auf die Kohlenhydrate) geben, dann reinigt er sich extrem schnell und wir machen aus ihm den Hochofen, den wir brauchen und er wird zu neuem Leben erwachen. Es dauert nicht lange und wir erhalten neue Energie und neuen Antrieb.

Tipp am Rande: Bitte nicht alle Nährstoffe auf einmal nehmen und bitte laut Liste! Wir versuchen die Nährstoffe über den Tag zu verteilen - insbesondere, wenn man nichts isst. Es gibt Nährstoffe, die machen munter und es gibt Nährstoffe, die beruhigen. Das sollte man wissen und beachten.



#### 4. Mental auf eine „harte“ Zeit einstellen.

Es kann hart werden, muss es aber nicht. Wenn wir uns darauf einstellen, können wir nur positiv überrascht werden. Freunden wir uns mit klarer Gemüsesuppe an! Das ist nur ein Tipp, denn in die klare, warme Gemüsebrühe kann man problemlos Gelatine (Kollagen-Eiweißpulver) einrühren. Ich kann nur sagen, was ich tue, wenn ich den Körper resette. Ich verzichte komplett auf feste Nahrung und versuche mich mit Gemüsebrühe ohne Einlagen, aber dafür mit Kollagen satt zu bekommen. Das Kollagen ist super beim Detoxen, da es dabei hilft, Bindegewebsstrukturen wieder aufzubauen. Der Darm ist eine einzige Bindegewebsstruktur und wird über unsere Lebensdauer sehr in Mitleidenschaft gezogen. Er kann durch das Fasten und das zugeführte Kollagen sehr gut wieder hergestellt werden. Einfach TOP!

Die Gemüsebrühe sollten wir gut salzen und reichlich würzen, auch gern mit Chili und Ingwer! SUPER!

#### 5. Vollständiger Verzicht auf Milch und Milchprodukte

Milch, insbesondere das Milchprotein Casein, ist ein Klebe-Eiweiß, das die Darmwände verklebt. Machen wir dazu ein kleines Experiment: Nehmen wir ein Glas, füllen es zur Hälfte mit Milch, lassen es kurz stehen und leeren es dann wieder. Das leere Glas zeigt nun einen weißen Film. Dies ist der „Klebstoff“, der sich auch an den Darmwänden ablagert. Wir lassen also die Milch weg, um die Resorption aller Nahrungsmittel zu verbessern.

6. 3-mal täglich (im Abstand von 4 bis 5 Stunden) einen Eiweißshake mit Wasser und Kollagen sowie den Nährstoffen laut Tabelle nehmen! In den Shake bitte immer 10ml Omega 3 Öl geben! (Ein Shake kann durch eine klare Brühe mit Kollagen ersetzt werden!) Pro Shake oder pro Brühe ca. 30 bis 50g Kollagen hinzufügen!

#### 7. Wichtig: Immer trinken, wenn man Hunger verspürt.

Wer das mit mir durchzieht, ohne Wenn und Aber, der hat es geschafft. Wir reinigen den Körper und die Organe und werden sehen, wir erwachen zu neuem Leben. Einmal weg vom Stoff, einmal die Zuckersucht besiegt! Ein sensationelles Gefühl!

Aber Vorsicht: Zucker ist nicht der Feind. Bitte Video anschauen! Wir brauchen Zucker, aber eben in der richtigen Menge und zur richtigen Zeit.



# Stufe 3: Mehr Power - die richtige Ernährung

## **Oder: Wie geht es anschließend weiter?**

Ganz normal, bloß keine Diät und nichts weglassen! Bitte unbedingt das Video dazu schauen und Essen wonach einem ist. Echt jetzt?! Ja klar, denn der Verstand wird uns leiten. Machen wir keinen großen Umstand und machen wir uns keine großen Gedanken. Es gibt ein paar Grundregeln, die man beherrschen muss, dann klappt es auch. Unser Körper ist unser bester Ratgeber. Das Gute ist, wir werden keinen Hunger auf „Ungesundes“ verspüren, das verspreche ich. Nach dem Reset ist uns der Körper zu wertvoll, als dass man ihm jetzt Schokolade oder ähnliches zuführt.

## **Die Ernährungsgrundregeln für Frauen:**

150g **Eiweiß** – egal in welcher Form, in 3 Mahlzeiten aufgeteilt. Darin enthalten sollten mindestens 40 bis 60g kollagenes Eiweiß sein. Veganer können/sollten hier auf 30g veganes Glycin kommen.

150 bis 200g **Kohlenhydrate** – Vollkorn, Vollwert, Müsli, Quinoa, Reis. Nur bis 17 Uhr Kohlenhydrate essen bzw. maximal 6 Stunden vor dem Schlafen das letzte Mal KH essen!

40 bis 60g **Fette** – mehrfachungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega 3. Bitte auf das enthaltene EPA achten! Man sollte täglich auf eine Zufuhr von 3000mg EPA kommen.

## **Die Ernährungsgrundregeln für Männer:**

200 bis 250g **Eiweiß** – egal in welcher Form in 3 Mahlzeiten aufgeteilt. Darin enthalten sollten mindestens 50 bis 80g kollagenes Eiweiß sein. Veganer können/sollten hier auf 50g veganes Glycin kommen.

200 bis 250g **Kohlenhydrate** – Vollkorn, Vollwert, Müsli, Quinoa, Reis. Nur bis 17 Uhr Kohlenhydrate essen bzw. maximal 6 Stunden vor dem Schlafen das letzte Mal KH essen!

40 bis 60g **Fette** – mehrfachungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega 3. Bitte auf das enthaltene EPA achten! Man sollte täglich auf eine Zufuhr von 3000mg EPA kommen.

## **Für Männer und Frauen:**

Es wird sehr schwer werden, ohne Eiweißshakes auf die empfohlene Menge Eiweiß zu kommen. Aus diesem Grund würde ich morgens ein Müsli mit einem Eiweiß-Kollagen-Shake anrühren und zum Essen oder danach einen kleinen Whey-Protein-Kollagen-Shake mit ca. 40 bis 50g Eiweiß trinken. Man kann als Veganer/Vegetarier auch veganes Proteinpulver als Shake zu sich nehmen – aber nicht in der FASTEN-Phase!

## **ACHTUNG:**

Wer unter Diabetes I oder II leidet, der MUSS erst einen Arzt oder Ernährungsberater oder Diabetologen kontaktieren und fragen, ob das Fasten möglich ist.

## Ohne Detoxen? Ohne Reinigung?

Ich lasse ja die Wahl. Es ist kein Muss, den Körper zu detoxen und zu reinigen. Ich kann es jedem nur ans Herz legen, denn es wird sich wie ein Turbo im Körper ausbreiten und den Körper auf Hochtouren bringen. Nährstoffe können wieder besser aufgenommen werden, der Kopf wird klarer, die Figur verändert sich sofort und der Darm normalisiert sich wieder. Alles in allem kann ich nur empfehlen, die Zähne zusammenzubeißen und eine Woche durchzuziehen und erfahrungsgemäß hängt man noch eine Woche freiwillig dran, weil man das Gefühl genießen wird, so „befreit“ und so sauber und gereinigt zu sein. Versprochen!

Fassen wir kurz zusammen:

Detoxen muss man nicht, es ist nur eine Empfehlung. Ohne Detoxen geht es auch, es dauert nur ein wenig länger, bis der Körper sich mit den Nährstoffen sättigt und wieder auf vollen Touren läuft. Entscheiden muss man letztlich selbst.

Warum ist das Wissen über diese Zusammenhänge so wichtig? Ich habe es leider schon viel zu oft erlebt, dass Menschen etwas anfangen und nach kurzer Zeit entmutigt und völlig demotiviert aufhören. Das liegt einzig und allein daran, dass man mit leeren Energietanks versucht, ein Rennen zu gewinnen und das kann nur schiefgehen. Das große Problem unserer Zeit ist, dass man mit Menschen über Essen, Trinken und Bewegung sehr schlecht sprechen kann, weil man damit in die Intimsphäre eindringt und das möchte man eigentlich nicht. Allein das Gespräch über Gewohnheiten fällt vielen Menschen schwer. Aber mal ganz davon abgesehen: Das Schlimmste ist, dass die meisten Menschen „unbewusst“ Dinge falsch machen, da sie nicht bewusst leben und bewusst essen und trinken. So realisieren sie teilweise gar nicht mehr, dass sie gerade den Keks neben der Kaffeetasse (oder schlimmer noch: neben dem Latte Macchiato) gegessen haben.

Leider muss ich hier mal ganz klar sagen, wer heute wirklich noch der Meinung ist, dass er durch normale Ernährung seinen Nährstoffverbrauch „auffüllen“, decken oder Mängel wiederherstellen kann, der irrt leider gewaltig und hat leider keine Ahnung von Ernährungs- und Molekularmedizin. Das möchte ich der Stelle nochmal ganz deutlich zum Ausdruck bringen. Wer in der heutigen Zeit lebt, verbunden mit all dem Stress, den Belastungen, den Einflüssen und dieser Ernährung, der kann und wird seine Nährstoffe nicht über die vermeintlich „normale“ Ernährung decken können. So leid es mir tut, aber unsere Nahrungsmittel sind keine Nahrungsmittel mehr, es sind Sattmacher und auch wenn da BIO draufsteht, heißt das nicht, dass da Nährstoffe drin sind. Es heißt nur, dass es ökologisch nachhaltig ohne Chemie hergestellt wurde. Das hat aber nichts mit den Nährstoffen in der Nahrung zu tun. Sorry!

Es ist nicht an gesund altern und fitter und gesünder werden zu denken, ohne Nährstoffe hinzuzuführen und da lasse ich auch nicht mit mir reden. Dafür habe ich mich zu lange mit diesen Themen beschäftigt und jedem, der etwas anderes sagt, empfehle ich, einmal ein Molekularmedizinbuch in die Hand zu nehmen und zu lesen. Ich werde das nochmal genauer in den Videos zu den Nährstoffen deutlich machen. Aber ich werde nicht von meinem Standpunkt abrücken, aus einem sehr einfachen Grund: Es geht hier um die Gesundheit von Menschen und jeder, der heute noch sagt, dass er mit Leitungswasser und ohne ergänzende Nahrung auskommt und gesund leben kann, der gefährdet mit solchen Aussagen nicht nur sich, sondern auch andere und das möchte ich verhindern - durch wissenschaftlich fundierte Aufklärung.

Wer es genau wissen will, der sollte sich in unserem Beratungsbereich umschauchen. Dort sind alle wissenschaftlich wertvollen Studien hinterlegt und offengelegt. Wer es noch genauer wissen will, dem empfehle ich gern Fachliteratur von Nobelpreisträgern, die sich seit Jahrzehnten mit Nahrungsergänzungsmitteln beschäftigen. Wer Lust hat, googelt mal Linus Pauling. Er ist der einzige Mensch auf der Welt, der zwei Nobelpreise in zwei unterschiedlichen Kategorien bekommen hat und führender Wissenschaftler im Bereich Molekularmedizin. Wer dann immer noch sagt, man braucht keine NEMs, dem kann ich nicht mehr helfen und für den ist dieses Programm leider nicht geeignet.

### **Ich stelle mal einen deutlichen Kreislauf für viele Probleme dar:**

Zu wenig Flüssigkeit bedeutet leere Flüssigkeitsspeicher des Körpers  
= Körper verklebt = Schmerzen, bis hin zu Verstopfungen, Kopfweh, Bluthochdruck.

Leere (Körper-)Speicher, dadurch fehlen (fast alle) Nährstoffe. Nährstoffdefizite entstehen, weil kaum oder keine ausreichende Nährstoffzufuhr besteht.

Raubbau mit dem Körper, nur gefordert, nichts bzw. wenig gegeben, zu wenig bewegt, gerostet, eingerostet, verklebt.

Immer weniger Muskeln, dafür mehr Körperfett, dadurch mehr Gewicht und höhere Belastung auf den Gelenken und dem Rücken.

Zu viel Zucker, zu wenig Eiweiß, zu viel schlechtes Fett, wenig Zeit und Bewusstsein für Essen und Bewegung.

Immer mehr Schmerzen im Körper und im Bewegungsapparat verursachen weitere Schonhaltungen, immer weiter eingeschränkte Beweglichkeit und Verklebung des Körpers.

Hohe Stressbelastung durch Job, Kinder, Familie, Umwelt und soziales Umfeld. Geringere Hormonspiegel, wenig positive Hormone, viele negative Hormone, durch Mangelernährung wenig Energie, wenig Lust, wenig Freude, wenig Libido.

Absoluter Nährstoffmangel, da keine oder kaum Nährstoffzufuhr und trotzdem konstant hoher Verbrauch, keine Lust und Zeit für sich selbst.

Ein Kreislauf beginnt und damit dieser Kreislauf nicht in Gang kommt, habe ich dieses Programm entwickelt. (Auch zu diesem Thema bitte das Video schauen! Es lohnt sich wirklich, denn ich kann nicht alle wichtigen Einflüsse hier niederschreiben. Es würde den Rahmen sprengen.)

## Stufe 4: Die Bewegung - Der Spaß fängt an!

Jeder, absolut jeder kann hier mitmachen. Das Programm fängt leicht an und wird von Woche zu Woche intensiver. Das Besondere ist ja, dass es keinen Zwang gibt. Es gibt kein Muss, es gibt keinen Drill. Alles was wir machen, soll Spaß und Freude bringen. Naja, okay, auch ein bißchen Schmerzen, aber das gehört dazu. Das muss sein. Aber jeder soll das machen, was geht und das, was er kann und jeder soll sich nach und nach steigern. Es wird toll! Das weiß ich und jeder wird hiermit einen tollen Einstieg finden und für sich das Beste daraus mitnehmen.

### **Bewegung – viel wichtiger als man denkt**

Aber worauf sollten wir achten? Eigentlich auf nichts! Außer dass man im Kopf behalten sollte, dass jede Art der Bewegung Endorphine (Glückshormone) im Körper produziert. Das ist unser erklärtes Ziel: So viel wie möglich positive Hormone mit der Bewegung erzeugen und gleichzeitig den Muskeln sagen, dass sie bestehen bleiben sollen/müssen, weil wir sie noch brauchen. Deshalb ist das Einzige, auf was man achten sollte, dass es einem gut geht und dass man sich mit dem Programm/Training nicht stressen sollte. Wenn mal eine Übung nicht klappt, einfach die vorherige Übung wiederholen und weitermachen! Nicht ärgern, wenn etwas noch nicht funktioniert! Das kommt mit der Zeit.

Ich habe das Programm so konzipiert, dass es sich von Woche zu Woche in der Intensität steigert. Wir werden sehen, es wird schneller gehen als wir denken. Viele werden überrascht sein, wie fit man schon in 4 Wochen sein kann. Nur nochmal zur Vertiefung: Es geht mir nicht darum, dass wir in 4 Wochen 50 Liegestütze schaffen. Nein, sondern 100! Haha, nein, war nur Spaß! Es geht mir darum, dass wir in 4 Wochen ein neues Verhaltensmuster einprogrammiert haben und erkennen, dass Bewegung dauerhaft ins Leben gehört. Man soll spüren, wie sich der Körper verändert und wie gut uns Bewegung tut. Man muss auf gar nichts achten. Das mache alles ich. Ich sage immer genau, worauf es ankommt und was man spüren sollte/muss. Also bitte auf mich verlassen! In der Regel weiß ich, wovon ich spreche.

Das Bewegungsprogramm ist für Männlein und Weiblein gleich. Es ist für jeden Altersabschnitt geeignet. Es gibt keine Ausnahmen. Es ist auch egal, ob man körperlich eingeschränkt ist oder nicht. Ich mache Übungen, die auch mit künstlicher Hüfte oder künstlichem Knie sowie problematischer Wirbelsäule zu machen sind. Das Besondere an dem Programm ist nun, dass es u.a. live läuft. Täglich kann man live mit mir trainieren. Immer um 19.30 Uhr auf [pur-life.de](http://pur-life.de). Wer da nicht kann, bitte kein Stress! Man kann das Programm jederzeit als Trainingsplan oder jedes Training einzeln anwählen und daher auch jederzeit pausieren. Alles kein Problem.

**EXTREM WICHTIG:** IMMER ausreichend trinken, VOR und NACH dem Training. Versuchen in der Stunde vor dem Training ca. einen halben bis einen Liter Wasser mit einer guten Prise (PAN-)Salz zu trinken. Das ist für das Training super wichtig, denn zum einen stabilisiert es den Kreislauf und zum anderen schmiert es den Körper und füllt die trainierende Muskelzellen mit Flüssigkeit. Das Blut wird dünner und es kann mehr und schneller Sauerstoff transportieren. Das gilt übrigens nicht nur für unser Training hier. Sollte man einen aktiven Tag planen, dann unbedingt vor der Aktivität ausreichend Flüssigkeit trinken, dann fällt einem alles leichter. Versuchen! Es wird klappen!

## **Außerdem WICHTIG:**

Auf die Eiweißaufnahme nach dem Sport achten! Sie ist extrem wichtig und sollte daher sehr ernstgenommen werden. Wir merken uns: 90 Prozent des Körpers, der Gesundheit, des Wohlbefindens ist Ernährung und nur 10 Prozent macht die Bewegung aus. Bedeutet, wir können so viel trainieren wie wir wollen, wenn wir dem Körper keine Bausteine geben, dann wird er keine Muskeln aufbauen und auch keine erhalten. Er wird sich nicht reparieren oder gesünder werden, geschweige denn heilen. Was wir uns auch merken sollten ist, dass es ein sogenanntes „anaboles“ Zeitfenster nach sportlicher Aktivität gibt. Ca. 20 bis 30 Minuten nach dem Training kann der Körper Eiweiß am besten aufnehmen. Also bietet es sich an, eine große Portion Eiweiß direkt nach dem Training zu sich zu nehmen. So stellen wir sicher, dass wir definitiv mehr Erfolg haben werden. Dazu eignet sich ein guter Whey-Isolte-Shake mit einer großen Portion Kollagen. In Summe ca. 50 bis 70g Eiweiß. Perfekt!

Ich möchte aber kurz darauf hinweisen, dass man sich bitte ein wenig quälen muss. Also bitte nicht gleich aufhören, wenn es mal brennt oder wenn es mal etwas wehtut. Muskeln brauchen Herausforderungen und Progression. Nur so bleiben sie erhalten. Stellen wir den Muskeln keine neuen Aufgaben, verlieren wir sie. Es ergibt also keinen Sinn, dass wir uns nur leicht fünfzehn Minuten hin und her bewegen. Nein, wir müssen uns schon ein bisschen quälen. Aber keine Sorge oder Angst, ich mache das schon so, dass das Quälen leichtfällt und man den Schmerz schnell vergisst. Darin bin ich Profi. Ich kann aber nicht versprechen, dass man ohne Muskelkater aus der Nummer rauskommt, denn den wollen wir eigentlich erzeugen. Soviel sei schon mal verraten. Ziel ist es schon, dass wir die Muskeln so reizen, dass wir davon länger etwas haben. Man soll also schon das Gefühl bekommen, dass man etwas für sich getan hat. Muskelkater wäre toll und den sollte man genießen und vor allem dann viel Eiweiß zu sich nehmen. Dann wachsen und heilen die Muskeln schneller. Also, was wird nun wann und wie trainiert?



## Was wird denn nun trainiert und warum täglich?

Wir müssen täglich etwas für uns tun. Nicht nur, damit das neue Verhaltensmuster bzw. Bewegungsmuster manifestiert wird, sondern auch damit der Körper jeden Tag die Information bekommt, dass er gebraucht wird. Gleichzeitig wissen wir ja aus der Wissenschaft, dass wir durch Bewegung Hormone, wie das Adrenalin und die Endorphine, freisetzen bzw. produzieren. Und wir wollen doch jeden Tag ein bisschen glücklicher werden.

Keine Sorge! Wir trainieren jeden Tag etwas anderes. Es ist ein 7-Tage-Split-Programm. So nennt man das in der Fachwelt. Das bedeutet, wir teilen den Körper in 7 Trainingspartien auf. Jeden Tag kommt somit etwas anderes dran. Somit hat der Körper immer ausreichend Zeit, sich zu erholen und die Muskeln wieder zu regenerieren und aufzubauen.

Wir trainieren wie folgt:

1. Tag: Brust
2. Tag: Beine
3. Tag: Rücken
4. Tag: Schultern
5. Tag: Bizeps & Trizeps
6. Tag: Entspannung / Stretch
7. Tag: Bauch

Das wären jetzt nur die Muskel-Training-Einheiten. Diese dauern immer 15 Minuten. Anschließend folgt eine leicht Herz-Kreis-Lauf-Einheit von 15 Minuten. Nach den 30 Minuten körperlicher Belastung machen wir noch ein Training für den Kopf und Training für die Sinne, jeweils 5 Minuten und im Anschluss daran 5 Minuten Atemübungen. Man kann diese 5-Minuten auch an einer anderen Stelle des Tages einplanen, also dann, wenn es in den Tag passt. Bitte jedoch grundsätzlich ein Zeitfenster von 45 Minuten am Tag einrichten!

Warum Muskel- und Herz-Kreis-Lauf-Training hintereinander? Das ist das Beste, was man machen kann. Zum einen wird der Muskelkater dadurch nicht so schlimm und zum anderen kurbelt es nochmal den Stoffwechsel an. Es führt zu mehr Sauerstoff im Blut und erfüllt somit extrem viele Vorteile, die wir für unsere Gesundheit benötigen. Es sollte also möglich sein, 30 Minuten am Tag etwas für sich zu tun. Das muss einem die eigene Gesundheit wert sein.

Hat man vier Wochen geschafft, kann man nicht mehr ohne. Die ersten vier Wochen gilt es zu überwinden und dann geht es ganz von allein. Dafür bin ich da. Es ist mein Job, die vier Wochen so spannend und mitreißend zu gestalten, dass man nicht mehr ohne kann.

**Also, auf geht's!  
Viel Spaß beim Training!**



## Stufe 5: Das Mentaltraining Wichtiger als man denkt!

Auf die richtige Einstellung kommt es an und das geschieht durch den Kopf, durch die Gedanken, die wir denken, die wir in uns tragen. In meinen Büchern schreibe ich immer über die Kraft der Gedanken. Bitte unbedingt das Fokus 2 – Mentaltraining machen. Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Ich zeige dort 4 Grundpfeiler eines gesunden Geistes:

1. Entscheide täglich neu, wie dein Tag werden soll!
2. Egal was man macht, habe Spaß und Freude daran!
3. Jemandem eine Freude bereiten!
4. Sei präsent – Egal was du machst, mach es mit Bewusstsein!

Hört sich einfach an, gell? Ja, ist es aber nicht!

Weiser Spruch aus dem Talmud:

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten;*

*Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten;*

*Achte auf deine Taten, denn Sie werden dein Schicksal sein.*

Da steckt sehr viel Wahrheit drin. Denn jeder Gedanke produziert eine chemische Reaktion in uns. Schlechte Gedanken = schlechte Chemie! Gute Gedanken = Gute Chemie! So einfach ist es. Ja, so ist es! Dazu mehr in den kurzen und längeren Einheiten des Mentaltrainings. Es ist kein Muss, aber es hilft extrem. Hier zeige ich viele Techniken aus dem NLP und aus dem autogenen Training. Einfach mal darauf einlassen und schauen, was passiert. Den Horizont zu erweitern hat noch niemandem geschadet.

## Stufe 5: Das Mentaltraining Wichtiger als man denkt!

Was soll ich sagen? Es wird in den nächsten Wochen viel passieren und ich werde öfter mal innehalten und fragen, ob sich was verändert hat. Ich werde bewusstmachen, dass etwas passiert. Es darf und kann nicht sein, dass wir hier massiv an der Gesundheit schrauben und dies dann nur so nebenbei abläuft. Nein, auf keinen Fall. Ich werde immer wieder die Aufmerksamkeit auf ehemalige Schmerzen legen und schauen, wie der Körper sich verändert hat, wie sich Schmerzbilder verändern, wie sich das Wohlbefinden verändert, wie sich die Stressresistenz verändert. Es wird einfach nur toll.

Aber bevor es toll wird, müssen wir etwas tun. Also, auf ins Training, auf an die positiven Gedanken und an das ausgewogene und hochwertige Essen und Trinken! Das Gesamtpaket macht den Unterschied. Wir erleben es gemeinsam!

# „Fahrplan“ Detoxen bei „normaler Ernährung“

## 3 Shakes pro Tag inkl. NEM's

Direkt nach dem Aufstehen: 5000 mcg B12 nüchtern.

1. 500 ml lauwarmes Wasser mit frischen Ingwer (optional) und einer frisch gepressten Bio-Zitrone mit einem viertel Teelöffel Blutdrucksalz oder PAN-Salz.
2. Erster Shake morgens „als“ Frühstück:  
600 bis 700 ml Wasser  
50 - 60 g purWhey Isolate  
+ 2 Messlöffel purCollagen  
5 g ATL  
2 Omega3 Kapseln  
5 Tropfen (5.000 IE) Vitamin D3  
400 mg Magnesium + Kalium
3. Zweiter Shake „als“ Mittagessen  
500 bis 600ml Wasser  
50 - 60 g purWhey Isolate  
+ 30 g purCollagen  
5 g ATL  
2 Omega3 Kapseln  
400 mg Magnesium + Kalium
4. Dritter Shake „als“ Abendessen  
500 bis 600ml Wasser  
50 - 60 g purWhey Isolate  
+ 30 g purCollagen  
2 Omega3 Kapseln  
400 Magnesium + Kalium

Vor dem Schlafen: 400 mg Magnesium + Kalium zusätzlich

Optionales Power-Package:

- 5 g purCreatine als Drink vor dem Training
- 1 g OPC (je 300 bis 400mg auf die Shakes verteilen)
- 200 µg Selen am abend vor dem Schlafen

Trinken: Immer wenn Hunger, Wasser trinken. Heilwasser: Staatl. Fachinger, Heppinger, Hirschquelle, oder was es in der Region gibt. Mind. 50 bis 60ml pro Kilogramm Körpergewicht. Tee (pro Liter einen halben Teelöffel PAN-Salz oder Blutdrucksalz hinzufügen!)

***Die hier aufgeführten Produkte sind lediglich Empfehlungen und können natürlich gegen gleichwertige Produkte jedes Anbieters ersetzt werden!***

# „Fahrplan“ Detoxen bei „veggie Ernährung“

## 3 Shakes pro Tag inkl. NEM's

Direkt nach dem Aufstehen: 5000 mcg B12 nüchtern.

1. 500 ml lauwarmes Wasser mit frischen Ingwer (optional) und einer frisch gepressten Bio-Zitrone mit einem viertel Teelöffel Blutdrucksalz oder PAN-Salz.
2. Erster Shake morgens „als“ Frühstück:  
600 bis 700 ml Wasser  
50 - 60 g Protein-Pulver (z.B. von PLANTFORCE)  
(wahlweise + 20 g Collagen - (ALPHA FOODS bietet ein veganes Collagen an))  
2 Omega3 Kapseln aus Algen  
5 Tropfen (5.000 IE) Vitamin D3  
300 - 400 mg Magnesium (z.B. 1 Kapsel Tri-Magnesium von Nature Love)
3. Zweiter Shake „als“ Mittagessen  
500 bis 600 ml Wasser  
60 - 80 g Protein-Pulver (z.B. von PLANTFORCE)  
(wahlweise + 20 g Collagen - (ALPHA FOODS bietet ein veganes Collagen an))  
2 Omega3 Kapseln aus Algen  
300 - 400 mg Magnesium (z.B. 1 Kapsel Tri-Magnesium von Nature Love)
4. Dritter Shake „als“ Abendessen  
500 bis 600 ml Wasser  
50 - 60 g Protein-Pulver (z.B. von PLANTFORCE)  
(wahlweise + 20 g Collagen - (ALPHA FOODS bietet ein veganes Collagen an))  
2 Omega3 Kapseln aus Algen  
300 - 400 Magnesium (z.B. 1 Kapsel Tri-Magnesium von Nature Love)

Vor dem Schlafen: 400 mg Magnesium zusätzlich

### Optionales Power-Package:

- 10 g purCreatine als Drink vor dem Training
- 3 mal täglich eine Portion purDAY (zu den „Mahlzeiten“)
- Vor dem Schlafen eine Portion purNIGHT
- Damit ist eine optimale Nährstoffversorgung während des Fastens gewährleistet.

Trinken: Immer wenn Hunger, Wasser trinken. Heilwasser: Staatl. Fachinger, Heppinger, Hirschquelle, oder was es in der Region gibt. Mind. 50 bis 60ml pro Kilogramm Körpergewicht. Tee (pro Liter einen halben Teelöffel PAN-Salz oder Blutdrucksalz hinzufügen!)

***Die hier aufgeführten Produkte sind lediglich Empfehlungen und können natürlich gegen gleichwertige Produkte jedes Anbieters ersetzt werden!***

# Hinweise - Ergänzungen

## weiterführende Informationen

Bitte immer die Videos zum Programm schauen.

Nachfolgend findet man Vorschläge von Einnahmeempfehlungen und Einkaufslisten. Dies sind explizit nur Vorschläge von mir. Es ist kein MUSS, diese Produkte zu kaufen. Man kann das auch mit den bereits vorhandenen Produkten durchführen oder die eigene Marke des Vertrauens nehmen.

Es gibt 2 Einkaufslisten als Vorbereitung für das BERG-Programm. Man sollte nicht unvorbereitet starten. Man sollte nicht ohne ausreichend Proviant starten. Die Produkte, die hier für das Detoxen aufgeführt sind, kann/sollte man dauerhaft nehmen. Von daher gelten die Listen auch für die Teilnehmer, die nicht mit Detox beginnen.

Es wird ein Seminar darüber geben, was Sinn ergibt und was nicht, welches „Pflicht-Nems“ sind, die wir sonst über die Nahrung nicht bekommen, und vor allem, was es bei der Einnahme zu beachten gilt. Bitte unbedingt auch unsere Broschüre für Vitamine, Mineralien und Spurenelemente runterladen. Da steht alles Wesentliche drin. Ein Blick lohnt sich sehr, die Liste findet man unter <https://pur-life.de/artikel/vitamine> . Einfach kostenlos downloaden.

Wer auf Nummer sicher gehen will, der lässt ein Blutbild machen. Die Blutanalyse-Blätter mit den Werten, die man untersuchen lassen kann/soll, findet man unter: <https://pur-life.de/artikel/blut>

Die Blutanalyse kann bei Ärzten oder einem Labor direkt erfolgen. Wir bieten diese aber auch bei uns vor Ort an. Dazu einfach telefonisch einen Termin vereinbaren unter 06471 / 1410.

**WICHTIG FÜR TEILNEHMER, DIE SCHON LÄNGER NEMs nehmen:**

Man kann/darf/soll alles nehmen, was man eh schon nimmt, auch während der DETOX-Phase.

# Einkaufsliste für das Detoxen bei „normaler Ernährung“

Viele Produkte bekommt man hier:

[shop.pur-life.de](http://shop.pur-life.de)

## purWhey Isolate

in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen.  
Mit einem besonders hohen Anteil an Glutamin und einer einzigartigen Aminosäurebilanz für die perfekte Versorgung.  
Auch für Milchallergiker geeignet.



## purCollagen

in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen.

- Hochwertiges Collagenhydrolysat
- Vitamin C
- Zink
- Silizium
- Hyaluronsäure



Als Alternative für z.B. die Gemüsebrühe  
unser einzigartiges

herzhaftes Collagen



Es gibt hier auch Omega3 Kapseln,

die sind mega gut!

6 Stück liefern 3.000mg EPA!

Bestellung einfach per Mail an:

[info@pur-life.de](mailto:info@pur-life.de)



Das optionale Power-Package für die optimale Nährstoffversorgung:

purCreatine (als Drink vor dem Training)

purDAY (als Pulvervariante) und als flüssiges Konzentrat  
(hier ist auch bereits Omega3 enthalten!)

purNIGHT (als Pulvervariante) und als flüssiges Konzentrat



# Einkaufsliste für das Detoxen bei „vegetarischer/vegane Ernährung“

## Daystar

von viovia ist ein Mega-Produkt.

Viel mehr als ein veganes Protein. Es hat superviele Inhaltsstoffe.

[www.viovia.de](http://www.viovia.de)



## Plantforce Synergy Protein

Ein hochwertiges veganes Proteinpulver.

[www.plantforce.de](http://www.plantforce.de)



## Veganes Collagen

Unterstützt die Kollagenbildung zu 100 % auf pflanzlicher Basis, gewonnen aus Pflanzenstärke und Melasse. Angereichert mit Hyaluronsäure, Silicea und Vitamin C.

[www.alphafoods.de](http://www.alphafoods.de)



Wer Fisch isst, für den gibt es hier

[Omega3 Kapseln](#), die sind mega gut!

6 Stück liefern 3.000mg EPA!

Bestellung einfach per Mail an:

[info@pur-life.de](mailto:info@pur-life.de)



## Veganes Omega3

OMEOP PLUS Algen Omega 3 mit pflanzlichem Algen Omega 3.

[www.viovia.de](http://www.viovia.de)



OPC, B12, D3, Magnesium, Arginin sowie Selen

[www.fairvital.com](http://www.fairvital.com)



# Weitereführende Informationen zu den NEMs der Einkaufslisten

OPC (bis 1g tgl.) über den Tag verteilen.

<https://pur-life.de/artikel/resveratrol>

Selen 200mcg abends (für die Schilddrüse, egal ob gesund oder eingeschränkt oder fehlend)

Siehe Dr. Volkers Artikel:

<https://pur-life.de/artikel/selen>

Vitamin B12 ab 35 Jahren Pflicht. Auch vor 35 kein Problem. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, den Wert messen lassen! Der Wert sollte zwischen 1500 und 2000 liegen.

Siehe Dr. Volker:

<https://pur-life.de/artikel/vitamin-b12>

Vitamin D3, gesicherte Dosis ist 4.000 I.E. pro Tag. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, der lässt den Wert messen! Anzustreben ist 80 bis 100 ng/ml. Unter 30 ng/ml ist man extrem unterversorgt. Siehe Artikel Dr. Volker:

<https://pur-life.de/artikel/vitamind3>

Magnesium – SEHR WICHTIG! Bitte auch gern meinen und Dr. Volkers Artikel dazu lesen.

<https://pur-life.de/artikel/magnesiummangel-die-neue-volkskrankheit>

Man sollte beachten, dass es verschiedene Magnesium-Salze gibt und dass alle eine andere Wirkung haben.

# Fragen zum Startpunkt!

## WAHRNEHMUNG

### Den Startpunkt ausloten – Zwischenziele setzen.

Kein normales (Abnehm-) Programm, sondern ein Programm, das die eigene Wahrnehmung schulen und die kommenden Veränderungen bewusst machen soll. Um festzustellen, was sich verändert, muss man zu allererst wahrnehmen, was alles nicht passt oder wo man steht. Dazu gibt es hier verschiedene Möglichkeiten. Bitte einmal 5 Minuten Zeit nehmen und sich den nachfolgenden Fragen stellen! Dies sollte man alle 4 Wochen wiederholen, damit man sich bewusst macht, was sich verändert hat. So entsteht dauerhaft, anhaltende Motivation.

### Teil 1 – Allgemeine Fragen zum Startzeitpunkt

Frage / Zustand	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
Wie ist der Allgemeinzustand?						
Wie ist der geistige Zustand!						
Wie ist der allg. körperliche Zustand?						
Wie ist die Ausdauer?						
Wie ist der Schlaf?						
Wie ist die Stress-Resistenz?						

### Allgemeine Fragen nach 4 Wochen!

**Bitte nochmal 5 Minuten investieren und nochmal beantworten!**

Frage / Zustand	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
Wie ist der Allgemeinzustand?						
Wie ist der geistige Zustand!						
Wie ist der allg. körperliche Zustand?						
Wie ist die Ausdauer?						
Wie ist der Schlaf?						
Wie ist die Stress-Resistenz?						

Hier nun ein paar spezielle Fragen. Sollte man keine Schmerzen haben, dann einfach mal kurz innehalten und sich freuen. Das ist sehr selten und besonders. Das sollte man realisieren und genießen!

Jetzt nochmal 5 Minuten investieren und sich mit den folgenden Fragen beschäftigen. Die Schmerzskala soll helfen, die Veränderungen auf einer anderen Ebene bewusst zumachen. Bitte in 4 Wochen nochmal wiederholen!

Schmerzskala	Linke Körperhälfte											Rechte Körperhälfte									
Halswirbelsäule	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Schulter	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nacken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ellenbogen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Handgelenk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Oberer Rücken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hüfte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Oberschenkel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Knie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Wade	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ferse	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vorher	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		Nachher	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Legende: 1 = keine Schmerzen    10 = unerträgliche Schmerzen

# Ernährung nach der Detox-Woche – Wie fange ich richtig an?

Wenn wir eine Woche (oder länger) keine feste Nahrung zu uns genommen haben, ist die Freude groß, wieder „normal“ zu essen. Aber bitte mit Bedacht! Wir wollen den Detox-Effekt so lange wie möglich aufrechterhalten und ausnutzen. Zwar sollte sich jeder schon mal überlegen, was sein Lieblingsessen wäre, aber dieses bitte nicht gleich am ersten Tag verzehren. Wir sollten erst den Magen-Darm-Trakt an feste Nahrung gewöhnen.

Wir essen ganz normal, bloß keine Diät und nichts weglassen! Bitte unbedingt das Video dazu schauen und Essen wonach einem ist. Echt jetzt?! Ja klar, denn der Verstand wird uns leiten. Machen wir keinen großen Umstand und machen wir uns keine großen Gedanken. Es gibt ein paar Grundregeln, die man beherrschen muss, dann klappt es auch.

## **Ein Tipp vorab:**

*Zucker meiden! Es ist so ein schönes Gefühl, dem Zucker abgeschworen zu haben. Dieses Gefühl sollten wir lange ausnutzen. Mit Zucker meine ich Schokolade, Weißmehl, süße Stückchen, Eis, Kuchen, Pizza, (normale) Pasta. Die Zuckersucht ist eine extreme Sucht und man „kann“ sehr schnell wieder zurückfallen. Das bedeutet jetzt nicht, dass man nie mehr Zucker essen darf oder soll. Nein, das nicht. Es kommt immer darauf an, wann man ihn isst. Er ist weniger „gefährlich/schädlich“, wenn man ihn als Nachtisch isst, NACHDEM man sich richtig satt gegessen hat. Das wäre das Optimum. Bitte BEWUSST essen und vor allem einkaufen! Das ist die halbe Miete bzw. der Grundstein für lang anhaltenden Erfolg.*

Unser Körper ist unser bester Ratgeber. Das Gute ist, wir werden keinen Hunger auf „Ungesundes“ verspüren, das verspreche ich. Nach dem Reset ist uns der Körper zu wertvoll, als dass man ihm jetzt Schokolade oder ähnliches zuführt.

## **Die Ernährungsgrundregeln für Frauen:**

**150g Eiweiß** – egal in welcher Form, in 3 Mahlzeiten aufgeteilt. Darin enthalten sollten mindestens 40 bis 60g kollagenes Eiweiß sein. Veganer können/sollten hier auf 30g veganes Glycin kommen.

**150 bis 200g Kohlenhydrate** – Vollkorn, Vollwert, Müsli, Quinoa, Reis. Nur bis 17 Uhr Kohlenhydrate essen bzw. maximal 6 Stunden vor dem Schlafen das letzte Mal KH essen!

**40 bis 60g Fette** – mehrfachungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega 3. Bitte auf das enthaltene EPA achten! Man sollte täglich auf eine Zufuhr von 3000mg EPA kommen.

## **Die Ernährungsgrundregeln für Männer:**

**200 bis 250g Eiweiß** – egal in welcher Form in 3 Mahlzeiten aufgeteilt. Darin enthalten sollten mindestens 50 bis 80g kollagenes Eiweiß sein. Veganer können/sollten hier auf 50g veganes Glycin kommen.

**200 bis 250g Kohlenhydrate** – Vollkorn, Vollwert, Müsli, Quinoa, Reis. Nur bis 17 Uhr Kohlenhydrate essen bzw. maximal 6 Stunden vor dem Schlafen das letzte Mal KH essen!

**40 bis 60g Fette** – mehrfachungesättigte Fettsäuren, extrem wichtig ist hier das Omega 3. Bitte auf das enthaltene EPA achten! Man sollte täglich auf eine Zufuhr von 3000mg EPA kommen.

## **Für Männer und Frauen:**

Es wird sehr schwer werden, ohne Eiweißshakes auf die empfohlene Menge Eiweiß zu kommen. Aus diesem Grund würde ich morgens ein Müsli mit einem Eiweiß-Kollagen-Shake anrühren und zum Essen oder danach einen kleinen Whey-Protein-Kollagen-Shake mit ca. 40 bis 50g Eiweiß trinken. Man kann als Veganer/Vegetarier auch veganes Proteinpulver als Shake zu sich nehmen.

Es wäre zu empfehlen, den Magen-Darm-Trakt mit leicht verdaulichen Nahrungsmitteln zu „füttern“. Dafür gibt es nun verschiedene Wege, die man einschlagen kann.

## **Hier ein paar Beispiele für den ersten Tag:**

### **Frühstück:**

Ein warmes (Protein-) Porridge wäre als Frühstück toll. Angerührt mit Eiweißpulver und Mandelmilch, Reismilch oder warmem Wasser. Eine handvoll (tiefkühl) Beeren wären eine schöne Variante. Und man kann einen Schuss Omega3-Öl hinzugeben.

Eine Alternative wären glutenfreie Haferflocken mit (warmer) Mandelmilch und Banane. Eiweißpulver nach Belieben und Geschmack, evtl. auch Zimt.



### **Mittagessen:**

Zum Mittagessen eignet sich weich gekochtes Gemüse (alles worauf man Lust hat), z.B. Karotte, Kartoffel, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Paprika, Zucchini, Pilze, das man mit Omega-3-Öl anmacht. Dazu empfehle ich 1-2 Tassen Reis, Quinoa oder Couscous sowie ein Stück weich gegarten Fisch, Huhn oder Truthahn. Von Tofu oder Soja würde ich am ersten Tag abraten, da dies etwas schwerer verdaulich ist. Ebenso würde ich von Hülsenfrüchten am ersten Tag vermeiden.

Gut möglich ist auch eine deftige Gemüse-Suppe, gern mit Stückchen und Collagen. Dazu auch gern Huhn oder Fisch - gut gegart und nach Belieben gewürzt.



### **Abendessen:**

Ein warmes Pfannengemüse mit Huhn oder (gedünstetem) Fisch wäre super. Alles was das Herz begehrt reinschnippeln und nach Belieben würzen.

Auch ein Daystar-Shake mit Whey Isolate ist eine Alternative.



Wichtig ist, unbedingt die Trinkmenge beizubehalten, so dass der Magen-Darm-Trakt weiterhin viel Flüssigkeit bekommt, gerade wenn wir wieder essen.

Auch die Nahrungsergänzungsmittel bitte weiterhin beibehalten! Gerne kann man diese auch aufstocken, wie in unserer Tabelle über NEM ersichtlich.

<https://pur-life.de/artikel/vitamine>

Diese sind als Vorschläge zu verstehen und können angepasst werden. Bei den NEM bitte immer mit einer niedrigen Dosierung beginnen und dann langsam Woche für Woche steigern. Die in der Broschüre angegebenen Mengen sind die maximal gesicherten Werte. Bitte die Einnahmehinweise auf der letzten Seite der Broschüre berücksichtigen!

### **Protein-Shakes:**

Diese würde ich persönlich als Nachtisch sehen. Man kann das morgendliche Müsli mit Whey und Kollagen anreichern. Dann braucht man keinen extra Shake.

Mittags ein kleiner Shake als Nachtisch wäre perfekt.

Nach dem Training wäre ein Daystar mit Whey und Kollagen super.

Den Daystar würde ich persönlich beibehalten, da dieser sehr viele wichtige Nährstoffe in einer tollen Konzentration enthält und liefert. Das heißt aber nicht, dass da alles enthalten ist. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente müssen trotzdem separat zugeführt werden. Der Daystar liefert viele „andere“ Stoffe in Pulver-Form, so dass man diese nicht auch noch in Kapseln zu sich nehmen muss. Er tut einfach nur gut.



Das ist aber nur MEINE persönliche Meinung und sollte auch so gewertet werden. Der Daystar ist kein Muss!

Was ein Muss darstellen sollte, ist die dauerhafte Zufuhr von Eiweiß und Kollagen. Leider ist es sehr schwer, die tägliche „Erhaltungsmenge“ von 150 g bei Frauen und 200 g bei Männern in Form reiner Nahrung zu sich zu nehmen und erfordert viel Arbeit und Disziplin. Aus diesem Grund würde ich immer zu einem Shake der eigenen Wahl raten. Damit nimmt man sich den Druck, immer so viel essen zu müssen. Wir haben nun den Luxus, dass wir es gewohnt sind, Shakes zu trinken. Dies bedeutet, dass gerne auch mal (!) das Abendessen durch einen Shake ersetzen kann. (Das geht auch dauerhaft.) Vielleicht hat man ja gemerkt, dass es einem gut bekommt, wenn man abends mit „weniger“ im Bauch schlafen geht. st und besser schläft. Ein tolles Gefühl, dass man beibehalten kann.

**Was wirklich wichtig ist:**

Es hilft ungemein, zu erkennen, was man da gerade geleistet hat. Die mentale Herausforderung, die man vollbracht hat, sollte einem zeigen, dass man alles kann, wenn man es will und vor allem, wenn man versteht, warum man etwas macht. Aus diesem Grund ist es für mich immer wichtiger geworden, Menschen den Sinn ihres Handelns verständlich zu machen. Der Mensch braucht einen Grund, um Dinge zu tun. Der Mensch muss verstehen, was er macht und warum er es macht. Dann bekommt alles einen Sinn und wird zu einem Prozess, der das Leben verändert. Veränderung geschieht nur durch Wissen, Selbstreflektion und dauerhafte Arbeit.

*Sei stolz!  
Die ersten Schritte zu mehr Gesundheit  
sind gemacht.*

*Die Reise hat begonnen!*

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Nur zum eigenen, privaten Gebrauch, Weitergabe, Veröffentlichung und Vermarktung sowie Verkauf ist untersagt!