

RUEDIGER DAHLKE

*Schmerzfrei
durch richtige
Ernährung*

MIT 33 PEACE-FOOD REZEPTEN
VON GABRIELE LENDLE

BUCHER

Schmerzfrei durch richtige Ernährung

Herausgegeben von PAINFREE SYSTEMS,
Andrew Mixson & Thomas Zerlauth
www.painfreesystems.com

1. Auflage

© 2014

BUCHER Verlag
Hohenems – Wien – Vaduz
www.bucherverlag.com
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat Cornelia Wieczorek
Fotografie Daniel Hager, Thomas Zerlauth, Matthias Ruf
Bildbearbeitung pro.file Armin Kofler
Gestaltung und Satz Dietmar Waibel
Herstellung und Druck BUCHER Druck & Verlag, Hohenems

Printed in Austria

ISBN 978-3-99018-241-3

Inhalt

- 7 Schmerzfrei mit System
ANDREW MIXSON & THOMAS ZERLAUTH

- 13 Schmerz und Ernährung
RUEDIGER DAHLKE

- 59 33 Peace-Food Rezepte
GABRIELE LENDLE

- 133 Über PAINFREE SYSTEMS

Ein Hinweis

Haben Sie Schmerzen?

Haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Veränderung und Bewegung Ihre Schmerzen zusätzlich »anheizen«?

Dann sind Sie nicht alleine.

Praktisch alle Menschen, die mit unseren Schmerzfrei-Programmen arbeiten, können Ihre Ängste teilen und kennen Ihre Erfahrungen aus erster Hand.

Schmerz blockiert und stellt sich wie ein Felsbrocken in den natürlichen Fluss des Lebens. Irgendwann beginnt sich das Leben links und rechts an diesem Fels vorbeizudrängen und man selbst bleibt auf der unbewegten Stelle stehen, denn Felsen bewegen sich ja in der Regel nicht.

Und sie bewegen sich doch!

Nur langsamer.

Aber sobald sie damit begonnen haben, sich mit dem umgebenden Lebensfluss auseinander zu setzen, beginnt eine neue Zeit.

Haben Sie Vertrauen und zählen Sie sich zu jenen Menschen, die den Weg aus dieser Unbewegtheit finden. Beginnen Sie noch heute und starten Sie mit gezielten Bewegungen.

Mit Hilfe eines Schmerzfrei-Coaches oder indem Sie eines unserer Programme beginnen (Hinweise auf Bücher und DVDs

am Ende dieses Buches), die Sie sehr leicht auch alleine umsetzen können. Bleiben Sie dabei und machen Sie zumindest jene Übungen, die wir speziell für Ihren Schmerzzustand vorschlagen. Das sind in der Regel nur fünf Übungen, deren Umsetzung nur weniger Minuten bedarf. Machen Sie diese Übungen über einen Zeitraum von sieben Wochen und Sie werden ein kleines oder größeres Wunder erfahren.

Unterstützen Sie sich selbst und ernähren Sie sich zumindest in diesen sieben Wochen so, wie es in diesem Buch von Dr. Ruediger Dahlke und Gabriele Lendle vorgeschlagen wird, dann werden Ihre Erfolge eindeutig sein.

Wenn Sie diese (oder auch alle) Übungen dann in Ihr zukünftiges Tagesprogramm und Ihre Lebensroutine integrieren, dazu Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen, dann haben Sie eine mehr als nur gute Chance auf ein nachhaltig schmerzfreies, leichteres und damit sicher auch glücklicheres Leben.

Schreiben Sie uns bitte Ihre Erfahrungen und teilen Sie mit uns Ihre Erfolgsgeschichte.

Ihr Erfolg wird andere Menschen mit Schmerzen motivieren, sich auf diesen Weg zu begeben, der zu mehr Lebensglück, Leichtigkeit, Gesundheit und nachhaltiger Schmerzfreiheit führt.

Schmerzfrei mit System

ANDREW MIXSON & THOMAS ZERLAUTH





Thomas Zerlauth & Andrew Mixson
Begründer und Geschäftsführer von
PAINFREE SYSTEMS

Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben.

Unser Leben ist mit unseren Bewegungen untrennbar verknüpft, denn wo es keine Bewegung gibt, kann es auch kein menschliches Leben geben – wohlgedacht auch keine Entwicklung und mit Sicherheit auch keine Schmerzfreiheit, um auf unser zentrales Thema zu kommen.

Praktisch ohne Unterbrechung positionieren wir uns in Raum und Zeit, wir stehen, laufen, setzen uns hin oder gehen zu Bett. Selbst wenn wir ganz ruhig sind oder meditieren, können wir, solange wir leben, viele unserer Bewegungen nicht aussetzen. Lebensentscheidende Teile in uns bleiben spürbar und bewegt. Beispielsweise bewegt unser Atem unseren Brustkorb und unser Herzschlag pumpt das Blut durch unsere Adern.

Unser SCHMERZFREI SYSTEM wurde entwickelt, um den Menschen wieder richtig und gezielt in Bewegung zu bringen. Es wurde so konzipiert, dass man dieses Ziel vollkommen autonom, selbständig und unabhängig erreichen kann. Wir sind aus langjähriger Erfahrung zur tiefen Überzeugung gelangt, dass nur selbst erreichbare, lohnenswerte und möglichst einfach zu realisierende Ziele auch tatsächlich sinnstiftend sind und umgesetzt werden.

Wer vom Außen abhängig bleibt, kann sich nicht selbständig und aus eigener Kraft entwickeln. Ebenso wenig kann ein Mensch mit Schmerzen auf Dauer schmerzfrei werden, wenn er von Medikamenten, Schmerzkliniken oder Schmerztherapeuten in einer Form der Abhängigkeit bleibt.

Menschen mit Schmerzen bewegen sich immer weniger und oft gar nicht mehr, weil Bewegung vielfach noch mehr Schmerzen verursacht. Dadurch »friert« dieser Zustand noch weiter ein und wird zum »Normalzustand«. Der natürliche Strom an Lebensenergie kommt vollkommen zum Erliegen und die Motivation, sich aktiv und bewusst am Leben zu beteiligen, tendiert gegen Null.

Die dadurch noch weiter reduzierte Bewegung verschlimmert den Schmerz natürlich zusätzlich und lässt ihn zum chronischen Geschehen werden.

PAINFREE SYSTEMS weist Menschen den Weg in die Unabhängigkeit und dauerhaft eigenständig erreichbare Schmerzfrei-

heit: mit eindeutig beschriebenen, gut dokumentierten und einfach durchzuführenden Bewegungen, die einem durchdachten und klar strukturierten System folgen.

In ihrer Einfachheit liegt ihr eigentliches Erfolgsgeheimnis. Sie sind an keine Geräte, Räumlichkeiten, Zeiten oder Therapeuten gebunden.

Jeder kann diese Übungen erlernen. In einem Fitness-Studio, bei einem von uns ausgebildeten Schmerzfrei-Coach, in einem Schmerzfrei-Hotel oder indem man sich unsere Bücher oder DVDs besorgt und im Selbststudium aneignet.

Diese Übungen sind dazu gedacht, dass man sie leicht und ohne fremde Hilfe in die tägliche Lebensroutine einbauen kann und soll. Sie sind ideal, um dem Leben neue und ganz gezielte Bewegung einzuhauchen um damit das Leben leichter, gesünder und natürlich auch schmerzfrei zu machen.

Sobald das Leben wieder in Schwung kommt, wird auch der Fluss der Lebensenergie wieder angeregt. Dieses Prinzip wird auch bei vielen fernöstlichen Bewegungsschulen verwendet, die letztlich ebenfalls das Ziel verfolgen, den Energiestrom (das Strömen von Yin- und Yangbewegungen) aufrecht zu erhalten und positiv zu fördern.

Wir verwenden die gleichen Prinzipien, allerdings inkludieren wir nicht nur lebensenergetische Überlegungen, sondern auch modernste wissenschaftliche Erkenntnisse, welche Bewegungen wie genau auszuführen sind, um jene Rezeptoren des Körpers zu mobilisieren, die für die Schmerzhemmung verantwortlich sind.

Alle Übungen sind vollkommen ideologiefrei, an keinen kulturellen Kontext gebunden und damit geradezu ideal für den westlichen Menschen, der mit der östlichen Herangehensweise vielleicht nicht so viel anfangen kann, weil er deren sozio-kulturellen und philosophischen Kontext nicht erlebt hat oder versteht. Damit sei in keiner Weise das alte Wissen dieser Jahrtausende alten Bewegungs- und Heilsysteme in Frage gestellt – ganz im Gegenteil. Die Lebensenergie fließt auch durch den westlichen Menschen, und um Schmerzen und einer ganzheitlichen Schmerzprävention geht es beispielsweise auch im Tai Chi oder im Yoga. Schmerzen verstehen auch wir als festgefahrene oder blockierte Energien und körperliche Probleme als Lebensbotschaften, die uns zeigen wollen, wo wir nicht ganz sind.

Dr. Ruediger Dahlke beleuchtet das Thema in diesem Buch aus seiner ganz spezifischen Perspektive, die ihn bekannt und berühmt gemacht hat. Zudem gibt er gerade für Menschen mit Schmerzen eine wichtige und über unsere Bewegungssysteme hinausweisende Anleitung zu einer gesünderen und geeigneteren Ernährung.

Hier finden Sie entscheidende Hinweise und Anleitungen, wie Sie Ihre Ernährung leicht umstellen können, um damit eine nachhaltige Veränderung in Ihr Leben zu bringen. Die Spannweite der dadurch möglichen Lebensverbesserungen reicht von wachsender Gesundheit über bessere Ausstrahlung in einem schlanken, fitten Körper bis zu zunehmender Eigenverantwortung und wachsendem inneren und äußeren Frieden. Peace-Food ist eine kleine Umstellung mit großer Wirkung. Und gleichzeitig eine große und neue Bewegung in mehrfacher Hinsicht.

Uns ist es wichtig, das Thema Schmerz möglichst ganzheitlich und vielschichtig zu beleuchten und unseren Lesern klare und selbst erreichbare Informationen zu geben, was neben unseren »idealen Bewegungen« den Weg in die dauerhafte Schmerzfreiheit positiv fördert.

Gesundheit, und dies darf man sich an dieser Stelle gerne wieder einmal bewusst machen, ist unser natürlicher Zustand. Krankheit und insbesondere Schmerzen sind nicht »normal«, sehr wohl jedoch nachvollziehbar, wenn man sich ansieht, woran unsere Gesellschaft krankt.

Wir bewegen uns nur noch auf Sparflamme, aber wir sparen nicht damit, unser Leben auf fast allen Ebenen sehr einseitig auszurichten. Wir ernähren uns zudem von Dingen, die uns nicht bekommen, die lieblos erzeugt wurden und die Bezeichnung »LebensMittel« nicht verdienen und letztlich keinerlei Vitalstoffe besitzen. Immer mehr Menschen verstehen, dass eine derart degenerierte und unnatürliche Ernährung nicht gesund oder lebensfördernd sein kann. Und selbstredend kann sie auch nicht einem gesunden und schmerzfreien Leben dienen.

Gabriele Lendle, die Rezeptautorin dieses Buches, hat am eigenen Körper feststellen können, was ein Schmerzpatient durch gezielte Bewegung in Kombination mit einer Ernährungsumstellung aus eigenen Kräften erreichen kann. Ihre aus der Erfahrung entwickelten veganen Rezepte sind nicht nur heilsam, sondern auch appetitanregend und köstlich.

Die Erhaltung unserer Gesundheit bedarf also einer gewissen Aufmerksamkeit, sei es durch die richtige körperliche Bewegung, gesunde und biologische Ernährung oder den achtsamen Umgang mit unseren Empfindungen und Gefühlen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass unsere Übungsprogramme den Menschen wieder in Bewegung und auf die richtige Spur bringen, die den Weg zur Ganzheit weist. »Heilen« bedeutet »heil«, also »ganz« machen, geheilt ist, wer »ganz« geworden ist. Gesundheit ist also ein aktiver Prozess der Wachsamkeit und Fürsorge, der Bewusstheit voraussetzt. Sobald diese Bewusstheit und Aufmerksamkeit nachlässt, riskieren wir, in einen unbewussten Trott zu verfallen und krank zu werden.

Bewegungsarmut und Zeitnot des modernen Lebens

Ein sehr großer Teil unseres täglichen Stresses und unserer Belastungen entzieht sich unserem Bewusstsein mehr oder weniger stark. Strahlung, Datenflut, Informationsüberschüttung, Lärm, Umweltstrahlungen, Umweltgifte belasten uns täglich, dazu kommen ungelöste emotionale Konflikte und Disbalancen, die sich aus der »Bewegungsarmut und Zeitnot unseres modernen Lebens« ergeben. Würden wir es schaffen, bewusster zu werden und in unserem Leben mehr Stille zu erfahren, so würden wir automatisch viel deutlicher jene Kräfte empfinden, die jeden Tag auf uns einwirken. Wir würden somit auch unser Bewusstseinsniveau dauerhaft anheben, was unser »Heil-Sein« im eigentlichen Sinne erst vollständig macht.

Wir orientieren uns daher an jenen Faktoren, die der Mensch selbständig und ohne fremde Hilfe steuern und bewerkstelligen kann.

1. Gezielte Bewegung – sozusagen als Motor, der alles in Schwung setzt und hält
2. Richtige und gesunde Ernährung
3. Regelmäßige Entgiftung und Entsäuerung
4. Zeit für Einkehr und Stille

Wo Harmonie ist, kann es keinen Schmerz und keine Krankheit geben

Krankheit könnte man als fehlendes Gewährsein der Ganzheit, Einheit und Harmonie des Lebens beschreiben. Es geht also um die Unausgewogenheit von Polaritäten, um Disharmonie im Sinne einer nicht vorhandenen Balance. In östlichen Kulturen ging es um Yin und Yang, also um Mangel oder Überschuss oder um die Polarität von zu geringer oder zu starker Spannung. Und auch in der westlichen Medizin spricht man von einem Mangel oder Überschuss an Tonus beziehungsweise von erschlaffter oder übermäßig angespannter Muskulatur.

(Gezielte) Bewegung harmonisiert

Die Fettwerte normalisieren sich, Blutzucker und Blutdruck werden gesenkt, Stressfolgen werden vermindert, Depressionen nehmen ebenso ab wie das Krebsrisiko, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigt. Es gibt im Grunde keine einzige körperliche oder geistige Funktion, die nicht durch Bewegung verbessert oder gefördert wird. Das versteht sich eigentlich von selbst, ist unser Körper doch vollständig für Bewegung ausgelegt und konzipiert.

Viele Menschen bewegen sich vollkommen unzureichend. Manche bewegen sich selten bis gar nicht und verbringen ihr Leben sitzend oder schlimmstenfalls liegend. Die Hochaktiven bewegen sich oft sehr einseitig. Joggen, Gehen, Schwimmen oder andere Sportarten mobilisieren ganz bestimmte Muskelpartien, nutzen aber selten bis gar nie das vollständige Bewegungsrepertoire. So bleiben viele Gelenkwinkel und Muskelbereiche inaktiv.

Je mehr Muskeln in einer Bewegung aktiviert werden und je vollkommener wir die uns genetisch zugedachte Beweglichkeit nutzen, desto besser funktioniert die Zellversorgung und die damit verbundene Zellgesundheit.

Eine gute Bewegung ist ganzheitlich und balanciert. Sie ist deshalb gut, weil sie gezielt ist und sich an der Vollkommenheit der Möglichkeiten orientiert. Je mehr sie diese Möglichkeiten auslotet, desto besser wird der Körper durchblutet und dadurch (wieder)belebt!

Je besser der Körper durchblutet wird, desto mehr Nährstoffe werden ihm zugeführt und desto vollständiger werden die Abfall- und Schlackenstoffe abtransportiert. Genau dieser Austausch stellt die Gesundheit der Zellen sicher.

Das eigentliche Geheimnis

Unsere SCHMERZFREI SYSTEME steuern alle diese schlummernden Potentiale gezielt und gekonnt an, reaktivieren und beleben sie. Dadurch wird die Beweglichkeit enorm gefördert und konsequent gesteigert. Gleichzeitig werden wir als Menschen auch insgesamt belebt, man könnte beinahe sagen »wiederbelebt«.

Gezielt bedeutet einerseits, dass wir uns auf Bewegungen fokussieren, für die der Körper genetisch und von der evolutionären Entwicklung her vorgesehen ist. Weiterhin geht es um die Erhöhung der Durchblutung und den Stoffwechsel in den Kapillaren. Und drittens werden durch genau diese sehr speziellen (und endgradigen) Bewegungen jene Schmerzrezeptoren angesprochen, die für die Schmerzhemmung und Schmerzlinderung zuständig sind.

Wir nutzen die Grenzbereiche der Gelenkbeweglichkeit ganz bewusst, systematisch und gezielt. Alle Übungen sind so entwickelt worden, dass sie dem Zweck der Schmerzhemmung und Schmerzlinderung dienen. Regelmäßig praktiziert, werden so bereits »verkümmerte« Reaktionen und Bereiche des Gehirns nachweislich reaktiviert.

PAINFREE SYSTEMS ist eine wissenschaftlich dokumentierte Kombination von richtiger, gezielter und regelmäßiger Dehnung genau jener (Grenz)Bereiche, die im täglichen Leben und bei den meisten Bewegungen und Bewegungssystemen nie erreicht und angesprochen werden.

GABRIELE LENDLE

33 *Peace-Food* Rezepte





Gabriele Lendle

*Vegane Kochbuchautorin bei TRIAS Medizinverlage Stuttgart, GU-Verlag und BUCHER Verlag, Kunstmalerin und Speditions-/Versicherungskauffrau, Mitglied der Münchener Künstlergenossenschaft, VHS-Dozentin für veganes Kochen, angehende »Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin«, GGB Lahnstein. Lebt und arbeitet in Korntal bei Stuttgart.
www.gabriele-lendle.com*

Vorwort

Mit den folgenden 33 veganen Rezepten möchte ich Ihnen einen kleinen Einblick in die vielseitige und abwechslungsreiche vegane Ernährung geben.

In meinem Umfeld erlebe ich fast täglich, dass sich die Menschen nicht vorstellen können, was ein/e VeganerIn überhaupt isst, wenn tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und sämtliche Milchprodukte, wie z. B. Milch, Sahne, Butter und vor allem Käse (!) vollständig vom Speiseplan gestrichen werden. Meistens stellen sich diese Menschen dann ihren persönlichen Speiseplan vor und überlegen, was übrig bleibt, wenn alle tierischen Produkte wegfallen. Das Ergebnis ist natürlich meistens sehr dürrtig und mager: Grünzeug und Obst ...

Anhand der folgenden Rezepte werden Sie sicher schon alleine von den Fotos inspiriert, und Sie werden feststellen, dass die vegane Küche alles oder noch viel mehr bietet, als Sie vielleicht vermutet hätten.

Ich selbst lebe zwar heute überwiegend aus ethischen Gründen vegan, bin jedoch zugegebenermaßen eine ursprünglich gesundheitsmotivierte Veganerin. Im Jahr 2000 wurde bei mir Weichteilrheuma und entzündliche Polyarthritits diagnostiziert, was mit erheblichen Schmerzen und Schwellungen einherging.

Über die zunächst vegetarische Ernährung und viele Umwege, wie die »Chinesische 5-Elemente-Ernährung« sowie die »Vollwertkost nach Dr. Max Otto Bruker«, habe ich im Januar 2009 nach einem zusätzlichen Gichtanfall begonnen, meinen Körper zu entsäuern und entschlacken (vegan).

Zum krönenden Abschluss meiner Entsäuerungskur besuchte ich das Fasten-Schweigen-Meditieren-Seminar bei Dr. Ruediger Dahlke und Nicolaus Klein. Dort bekam ich erneut einen Gichtanfall, was nicht ungewöhnlich ist, weil die zuletzt nicht vollständig ausgeheilte Krankheit beim Fasten als erstes wieder aufflammen kann.

Dr. Ruediger Dahlke erkundigte sich nach meinen Ernährungsgewohnheiten und empfahl mir seinerzeit, nach dem Fasten mindestens vier Wochen konsequent vegan zu leben, bis der Gichtanfall vollständig ausgeheilt sei. Danach könne ich ja wieder meiner vegetarischen Vollwertkost folgen.

Kurze Rede langer Sinn: Nach vier Wochen konsequent veganer Ernährung war für mich völlig klar, dass die vegane Ernährung meine persönliche Ernährung und die Ernährung der Zukunft ist! Ich bin Ruediger Dahlke heute noch sehr dankbar, dass er mich auf die für mich richtige Spur gebracht hat.

Ich bin mit der veganen Ernährung übrigens vollständig von meiner Rheumakrankheit genesen und hatte auch bislang nie wieder einen Gichtanfall. Aus meiner Sicht genügt es nicht, vegetarisch zu leben. Erst der konsequente Verzicht auf alle tierischen Milchprodukte, auch Käse, hat zumindest bei mir den entscheidenden Schub zur Gesundheit gegeben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Freude beim Nachkochen und Genießen der nachfolgenden veganen Rezepte!

*Herzliche vegane Grüße,
Ihre Gabriele Lendle*

Hinweise

ALLERGIKER

Trotz unseres Allergiker-Hinweises bei jedem Rezept muss der Allergiker selbst darauf achten, dass die Zutaten auch definitiv gluten- oder sojafrei sind!

Tamari (fermentierte Sojasauce) beispielsweise ist glutenfrei, also ohne Weizen, während Shoyu-Sojasauce Weizen enthält und somit nicht glutenfrei ist!

Rezepte ohne spezielle Hinweise enthalten sowohl Gluten als auch Soja.

MENGENANGABEN

Rezepte immer für 2 Personen, wenn nicht anders angegeben.

Die Rezepte

Seite 66	<i>Avocado-Dattel-Orangen-Salat</i>
68	<i>Gebratener Apfel-Nuss-Tempeh mit Tofu-Mayonnaise</i>
70	<i>Lauwarmer Topinambur-Salat mit Pinienkernen, Birne und Kresse</i>
72	<i>Tofu »Rührei«</i>
74	<i>Marokkanische Blumenkohlsuppe</i>
76	<i>Buchweizensuppe mit Gemüse</i>
78	<i>Kichererbsen-Tomaten-Suppe mit orientalischem Akzent</i>
80	<i>Rote Linsensuppe mit Kokosmilch</i>
82	<i>Spaghetti mit frischen Kräutern, Walnüssen und Cashew-Parmesan</i>
84	<i>Tagliatelle mit Tomaten und Ingwer</i>
86	<i>Cannelloni mit Gemüse-Lupine-Ragout</i>
88	<i>Pizza Calzone mit frischen Pilzen</i>
90	<i>Elsässer Flammkuchen</i>
92	<i>Vegane Rohkost-Pizza Gabriele Lendle</i>
94	<i>Chicorée-Paprika-Quiche</i>
96	<i>Pastinaken-Rösti mit Spinatsalat</i>
98	<i>Avocado-Räuchertofu-Burger mit Olivenpaste</i>

100	<i>Räuchertofu-Sesam-Sandwich »to-go« mit feiner Kidneybohnen-Cashew-Creme</i>
102	<i>Linsen-Kartoffel-Burger</i>
104	<i>Süßkartoffel-Sesam-Bratlinge mit Mango-Dip</i>
106	<i>Buchweizen-Auflauf mit Pekan-Nüssen und Apfel-Sauerkraut</i>
108	<i>Grüne Bohnen mit Orange, Walnüssen und Basmati-Reis</i>
110	<i>Rote-Bete-Carpaccio mit weißen Bohnen und Orangen-Senf-Vinaigrette</i>
112	<i>Thai-Curry mit Wirsing, Nüssen, Shitake-Pilzen und Kokosmilch</i>
114	<i>Curry mit Auberginen und Cashewkernen</i>
116	<i>Linsen-Paprika-Gemüse mit Rosmarin-Kartoffelspalten</i>
118	<i>Mangold-Sesam-Päckchen auf Gurkenbett mit Curry-Joghurt-Vinaigrette</i>
120	<i>Veganes Gyros mit Paprika-Reis</i>
122	<i>Vegane Wiener Schnitzel mit schwäbischem Kartoffelsalat</i>
124	<i>Kokos-Milchreis mit Granatapfel-Pistazien-Topping und Zwergorangen</i>
126	<i>Köstliche Apfeltaschen mit Rosinen</i>
128	<i>Birnenstrudel</i>
130	<i>Lauwarmes Apfel-Ragout</i>

Avocado-Dattel-Orangen-Salat

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Minuten

ALLERGIKERHINWEIS

glutenfrei, sojafrei

ZUTATEN

1 große reife Avocado

2 kleine Orangen

60 g frische Datteln

1 Schalotte

1 EL schwarzer Sesam

Salz

Pfeffer

1–1,5 EL Balsamico-Essig

1 EL Sesamöl

½ TL Ahornsirup

½ TL Senf

etwas Wasser

ZUBEREITUNG

Die Avocado der Länge nach halbieren, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch möglichst am Stück aus den beiden Hälften lösen. Orangen schälen, Avocado und Orangen in mundgerechte Würfel schneiden. Datteln in Streifen schneiden und dabei den Kern entfernen. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Ahornsirup, Senf und etwas Wasser das Dressing anrühren und vorsichtig unter den Salat mischen.

Mit Sesam bestreut servieren.

TIPP

Optisch ist der Salat zwar schöner, wenn Sie die Orangen filetieren. Andererseits enthalten die Zwischenhäutchen der Orange wertvolle Ballaststoffe, weshalb ich empfehle diese mitzuessen!



ÜBER PAINFREE SYSTEMS

PAINFREE SYSTEMS ist ein unabhängiges Entwicklungszentrum und Unternehmen, das sich aus Fitnessstudio-Betreibern, Wissenschaftlern, Schmerzforschern, Physiotherapeuten sowie Marken- bzw. Marketing-Spezialisten zusammenstellt.

PAINFREE SYSTEMS ist gleichzeitig auch der Überbegriff eines eigenständigen und auf wissenschaftlicher Basis entwickelten SCHMERZFREI SYSTEMS, das als zeitgemäße Antwort auf die großen gesellschaftlichen Veränderungen entwickelt wurde.

Der moderne Mensch degeneriert immer mehr, bewegt sich immer weniger, lebt ein oft freudloses Leben und sitzt oder liegt viel zu viel – zeitgleich aber wird er immer älter. Dabei zeigen Untersuchungen deutlich, dass die heute 100-Jährigen in der Mehrzahl positiv gestimmt und sogar in die Zukunft orientiert sind. Es geht also nicht nur um das Alt-Werden, sondern vor allem darum, gesund und möglichst schmerzfrei alt zu werden.

Die von uns entwickelten Systeme sind wissenschaftlich unterlegt, durchdacht und seit vielen Jahren praxiserprobt, sind überaus effizient und einfach durchführbar. Und genau darin liegt ihre Kraft, die sich nur dann entfalten kann, wenn man Menschen wieder in das bewegte Leben zurückbringen und eine funktionierende Prävention anbieten kann, die auch in das Leben integriert wird.

Hierfür bieten wir Systeme, die eben dort ansetzen, wo der moderne Mensch sie verlangt und benötigt.

Unterstützt von Partnern und Anwendern, die unsere Systeme anwenden und durch zertifizierte Schmerzfrei-Coaches in die Welt bringen.

Aus unserer Sicht wird sich mittelfristig ein neues Gesundheitsmodell entwickeln müssen, da die bestehenden Strukturen nicht mehr finanzierbar sind und immer weniger Menschen die Gesunderhaltung, Pflege und Betreuung von immer mehr Menschen bezahlen müssen.

Zudem wird die klassische Medizin immer mehr zu einer Zwei-Klassen-Medizin und der langfristig unfinanzierbare Zustand unseres Gesundheitssystems wird sich dramatisch zuspitzen. Ärzte müssen in immer weniger Zeit ihre Patienten durch ihre Praxen schleusen, um zumindest halbwegs wirtschaftlich zu bleiben. Viel Zeit, um sich ausführlich und intensiv mit dem Patienten und seiner Geschichte auseinanderzusetzen, bleibt in den wenigsten Fällen. Das kann sicher nicht den Ärzten angekreidet werden, sondern ist vielmehr das Ergebnis unseres Gesundheitssystems und der rasanten Entwicklungen, die unsere Gesellschaft zu verkraften hat.

Wir brauchen zukünftig neue Antworten auf diese Entwicklungen und die damit verbundenen Probleme. Schmerz ist dabei ein sehr »dankbares« Thema, zeigt es doch so dramatisch, was es unmittelbar zu verändern und ins Bewusstsein zu führen gilt:

Zum einen müssen die Menschen selbstverantwortlicher und bewusster werden, müssen früher mit der Prävention und Gesundheitspflege beginnen, die ein schmerzfreies und gesundes Altern ermöglichen.

Andererseits wird es neue Möglichkeiten, Orte und Angebote geben müssen, die für eben dieses neue »Mit-sich-selbstverantwortungsvoll-umgehen« konzipiert sind.

Wir glauben, dass gesundheitsorientierte Fitnesscenter und Hotels diese neuen Orte sein können.

PAINFREE SYSTEMS entwickelt daher SCHMERZFREI SYSTEME, die insbesondere hier einen professionell begleiteten Ausdruck finden werden.

Wir sprechen also von PAINFREE STUDIOS (SCHMERZFREI STUDIOS) und PAINFREE HOTELS (SCHMERZFREI HOTELS).

Die Gäste, Teilnehmer und Patienten unserer Partner werden auf das Umfeld abgestimmte Inhalte unserer Entwicklungen genießen und erfahren können – unterschiedlich ausgeprägt und selbstredend angepasst an die Bedürfnisse und Möglichkeiten. Bei allen unseren Partnern darf höchste Qualität erwartet werden. PAINFREE SYSTEMS garantiert eine hohe Ausbildungsqualität und nur zertifizierte Partner dürfen unsere Produkte anbieten. Alle Schmerzfrei-Coaches und Schmerzfrei-Ernährungsexperten sind in eine kontinuierlichen Weiterbildungsschleife eingebunden und müssen sich jedes Jahr einer Fortbildung, sowie einer Zertifizierungsprüfung unterziehen.

Schmerz, Schmerzbekämpfung und Schmerzprävention sind im Grunde nur unsere Eingangspforte zu diesem neuen zweiten Gesundheitsmarkt. PAINFREE SYSTEMS bietet allerdings weit mehr und so spielen auch andere gesundheitsbezogene Themen eine große Rolle. Die Ernährung beispielsweise ist ein großes zentrales Thema unserer Idee eines gesunden, selbstbestimmten, lebensbejahenden und positiven Lebens in einer Gesellschaft, die von lebendigen, geistig und körperlich beweglichen Individuen profitiert, die am Aufbau neuer Formen eines sinnvollen Zusammenlebens mitwirken können, weil sie dazu in der Lage sein werden.

SCHMERZFREI STUDIOS

SCHMERZFREI STUDIOS sind Fitnesscenter, die sich konsequent und glaubhaft als Anbieter im (zweiten) Gesundheitsmarkt etabliert haben oder sich positionieren wollen. Diese Studios haben erkannt, dass sie diese Rolle einnehmen müssen, wenn sie den Bedürfnissen des »Jetzt-Menschen« Rechnung tragen und nachhaltig wirtschaftlich bleiben wollen.

SCHMERZFREI STUDIOS bieten eine funktionierende Lösung im Bereich der Schmerzprävention und Schmerzbetreuung an und arbeiten nach den erprobten und belegten PAINFREE SYSTEMS.

Diese Studios verstehen sich als verantwortungsvolle und eingebundene Partner eines Netzwerks, das für eine qualitative Begleitung und professionelle Betreuung steht.

SCHMERZFREI STUDIOS bieten die »Schmerzfrei-Programme« von PAINFREE SYSTEMS an und verpflichten sich zu den vorgegebenen Standards, bilden ihre Mitarbeiter nach einem klar strukturierten Ausbildungsplan zu zertifizierten »Schmerzfrei-Coaches« aus und konsequent weiter.

Alle Schmerzfrei-Programme sind integrativ und ganzheitlich. Als solche werden sie in die bestehenden Strukturen vor Ort integriert und mit dem bereits etablierten Angebot in Einklang gebracht. Das bedeutet, dass Gruppenfitness, Personal Training, Fitnesstraining, Milon Zirkel oder andere Trainingssysteme sinnvoll mitverwendet werden, was ganz im Sinne von PAINFREE SYSTEMS ist und gefördert wird.

SCHMERZFREI HOTELS

SCHMERZFREI HOTELS sind Wellness- oder Gesundheitshotels mit einem einschlägigen Gesundheitsangebot oder Hotels, die auf der Suche nach einer neuen und glaubwürdigen Positionierung sind und die sich aufgrund ihres Profils prinzipiell eignen. Diese Hotels bieten eine echte und funktionierende schmerztherapeutische Alternative für Menschen mit Schmerzen.

Die Umgebung und der »Urlaubscharakter« stellen einen ganz wesentlichen Faktor für eine erfolgreiche Behandlung dar. Die inspirierende und neue Umgebung lässt den Alltag außen vor. Dadurch fällt es Schmerzpatienten leichter, sich auf Neues einzulassen und neue (schmerzfrie oder schmerzreduzierte) Körpererfahrungen zu sammeln.

Es gibt im Grunde keine idealere Zeit, um sich dem eigenen Schmerz zu widmen, als in einem speziell dafür frei gemachten Zeitfenster. So entsteht ein echter Gesundheits- und Schmerzfreiurlaub.

Diese SCHMERZFREI HOTELS haben ein ganz spezielles Profil und erinnern in keiner Weiser an eine Schmerzlinik oder ein Krankenhaus. Hier können sich Betroffene ganz und gar auf das Thema Schmerz konzentrieren, dadurch ihrer eigenen Schmerzgeschichte ein Ende bereiten und den Anfang einer neuen Geschichte, nämlich den der Schmerzfrieheit, schreiben.

Wenn Sie ein Studio oder ein Hotel betreiben und interessiert sind, Ihren Gästen und Kunden ein effektives System der Schmerzprävention, Schmerzbekämpfung und der Gesundheitsvorsorge zu bieten, dann kontaktieren Sie uns bitte.

PAINFREE SYSTEMS
Mixson-Zerlauth GbR
Dammstraße 4
A-6923 Lauterach/Austria

Tel. +43 5574 90890
info@painfreesystems.com

www.painfreesystems.com

AUSSERDEM IM PROGRAMM VON PAINFREE SYSTEMS



Schmerzfrei in sieben Wochen

MIT 33 GEZIELTEN
BEWEGUNGEN

Ein auf wissenschaftlicher Basis
entwickeltes Übungssystem
mit 33 gezielten Bewegungen
für den ganzen Körper.

Neben der Vorstellung und
Beschreibung des Schmerzfrei-
Programms enthält das Buch
Beiträge von Dr. Ruediger Dahlke
und Dr. Wolfgang Laube,
eine Reihe weiterer Texte und
den mit über 200 Fotos umfassend
bebilderten und exakt beschriebenen
Übungsteil mit 33 Schmerzfrei-
Übungen in fünf Phasen.

Softcover

Format 23 x 27 cm, 144 Seiten

ISBN 978-3-99018-222-2

Erhältlich über Buchhandel oder www.painfreesystems.com



**Schmerz ist kein Schicksal,
sondern das Ergebnis unseres tagtäglichen
Tuns und der Art, wie wir leben.**

Mit unserem **SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM** können Sie mit etwas Ausdauer zu hoher Wahrscheinlichkeit eine vollkommene Schmerzfreiheit erreichen.

Wenngleich Sie das Programm alleine und zuhause durchführen können, legen wir Ihnen nahe, sich zusätzlich in einem unserer Partnerstudios für dieses **SIEBEN-WOCHEN-SCHMERZFREI-PROGRAMM** anzumelden. In der Gruppe macht das Üben meist noch mehr Spaß und Sie werden von ausgebildeten und zertifizierten Trainern und Fachleuten begleitet, die Ihnen zur Seite stehen und viele gute Tipps und Hilfestellungen geben werden.

Unsere Erfahrungen und Untersuchungen haben gezeigt, dass der positive Effekt unseres Programms schneller eintritt und auch länger anhält, wenn es professionell begleitet wird und dadurch noch effektiver trainiert wird.

Sie lernen in der Gruppe, dass Sie mit Ihrem Schmerz nicht allein sind, dass Sie aktiv etwas unternehmen können und nicht zum Schmerz »verdammte« sind. Vielmehr können Sie selbst etwas zu ihrer dauerhaften Schmerzfreiheit beitragen.

Regelmäßigkeit heißt dabei das Zauberwort – aber wie wir alle wissen, tendiert der Mensch zur Wiederholung der Liebgewonnenen – und oft etwas trägen – Gewohnheiten. Diese gilt es zu verändern. Beginnen Sie sich zu bewegen und lassen

Sie sich vom bewegten Leben inspirieren. Sie werden überrascht sein und kaum für möglich halten, wie gut das Leben sein oder wieder werden kann.

Idealerweise beginnen Sie am ersten Tag Ihres Schmerzfrem-Trainings auch mit der neuen, vollwertigen und pflanzenbasierten Schmerzfrei-Ernährung, die Ihnen von Dr. Ruediger Dahlke, dem bekannten Ganzheitsmediziner und Begründer des **PEACE FOOD**, in Ergänzung zu unserem Übungsprogramm empfohlen wird.

Falls Sie das Schmerzfrei-Programm bei einem unserer Partner besuchen, ist die Anleitung zu diesem Ernährungsprogramm, »Peacefood – Schmerzfrei durch richtige Ernährung«, bereits in Ihrem Gesamtpaket enthalten. Wenn Sie das Buch im Buchhandel gekauft haben, finden Sie dazu weitere Informationen auf den letzten Seiten.

Noch ein wichtiger Hinweis: Ausdrücklich möchten wir darauf hinweisen, dass das **PAINFREE SYSTEM** und alle durch die **PAINFREE Gbr** veröffentlichten Medien wie Bücher und DVDs sowie deren Anwendung, in welcher Art auch immer, keinen Arztbesuch oder eine ärztlich verordnete Therapie ersetzen!

Sollten Sie sich unsicher sein oder Fragen haben, bitten wir Sie zuerst Ihren Arzt aufzusuchen.

3 SCHMERZFREI BEWEGUNG

Halswirbelsäule

- 1 Aktivierung**
Setz dich auf deine Fersen auf den Boden (alternativ: auf einen Stuhl). Verschränke die gestreckten Hände hinter deinem Gesäß und spanne die Arme nach unten. Beuge deinen Kopf maximal nach vorne, das Kinn in Richtung Brustbein, dein Rücken bleibt gerade. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.
- 2 Intensivierung**
Nimm beide Hände an deinen Hinterkopf und zieh deinen Kopf vorsichtig, aber so intensiv wie möglich in die Dehnung, dein Rücken bleibt gerade. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.
- 3 Gegenspannung**
Spanne mit deinem Hinterkopf maximal gegen beide haltenden Hände. Halte 4 ruhige Atemzüge lang. Löse die Spannung und behalte die Position bei. Nun zieh mit deinen Händen den Kopf noch weiter nach vorne in die Dehnung. Halte 4 ruhige Atemzüge lang und federe behutsam nach.

56

3

*Bleib in Bewegung. Tu etwas. Entwickle deine Fähigkeiten.
Lerne. Als Folge davon wirst du Freude am Leben finden.*
MILTON ERICKSON (1901 – 1980)

- 4 Beweglichkeitsspeicherung**
Halte den Kopf in dieser Position, nimm deine gestreckten Arme hinter das Gesäß und verschränke die Hände. Spanne sie nach hinten unten und zieh gleichzeitig deinen Kopf so weit wie möglich nach vorne und unten. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.
- 5 Mobilisation**
Beweg den Kopf in einer fließenden Bewegung in Richtung Brustbein und in den Nacken. Dauert 4 ruhige Atemzüge lang.

57

DVDs VON PAINFREE SYSTEMS

Erhältlich über www.painfreesystems.com

Schmerzfrei mit System

Die zehn wichtigsten Schmerzfrei-Übungen

Das Grundprogramm auf DVD



Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit zehn wichtigen und gezielten Bewegungen für den ganzen Körper.

Schnell durchführbar. Für zwischendurch, jeden Tag und den ganzen Körper.

Diese Übungen:

- * Reduzieren Schmerzen und beugen vor
- * Fördern die Beweglichkeit und eine dauerhafte Schmerzfreiheit
- * Steigern die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- * Kräftigen und mobilisieren Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule
- * Beugen Gelenkverschleiß und Bandscheibenproblemen vor
- * Steigern die Durchblutung und muskuläre Flexibilität
- * Straffen das Bindegewebe
- * Fördern die Genesung nach Operationen oder Unfällen
- * Erhöhen das Körperbewusstsein und verbessern das Körpergefühl
- * Bringen die Lebensenergie in den Fluss
- * Verbessern die Haltung und richten auf (physisch und psychisch)

Schmerzfrei mit System

Schmerzfrei in sieben Wochen

Die DVD zum Buch



Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit 33 gezielten Bewegungen für den ganzen Körper.

Diese Übungen:

- * Reduzieren Schmerzen und beugen vor
- * Fördern die Beweglichkeit und eine dauerhafte Schmerzfreiheit
- * Steigern die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- * Kräftigen und mobilisieren Muskeln, Gelenke und die Wirbelsäule
- * Beugen Gelenkverschleiß und Bandscheibenproblemen vor
- * Steigern die Durchblutung und muskuläre Flexibilität
- * Straffen das Bindegewebe
- * Fördern die Genesung nach Operationen oder Unfällen
- * Erhöhen das Körperbewusstsein und verbessern das Körpergefühl
- * Bringen die Lebensenergie in den Fluss
- * Verbessern die Haltung und richten auf (physisch und psychisch)

Schmerzfrei mit System

Migräne

DVD mit Übungen



Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit gezielten Bewegungen für Kopf, Nacken, Schulter, Hals, Kiefer, Zähne und die Augen.

Diese DVD wurde für folgende Bereiche, Schmerzmuster und Schmerzzustände entwickelt:

- * Migräne
- * Spannungskopfschmerzen
- * Nackenschmerzen
- * Kieferschmerzen (nächtliches Zähneknirschen)
- * Augenschmerzen
- * Ausstrahlungsschmerzen in den Schulter-Arm-Bereich

Schmerzfrei mit System

Rücken

DVD mit Übungen



Ein auf wissenschaftlicher Basis entwickeltes Übungssystem mit gezielten Bewegungen für Rücken, Wirbelsäule, Lendenwirbelsäule und den Bauch.

Diese DVD wurde für folgende Bereiche, Schmerzmuster und Schmerzzustände entwickelt:

- * Bandscheiben
- * Iliosakralgelenk
- * Wirbelblockierungen
- * Lumbago (Hexenschuss)
- * Reflektorische Luftansammlungen im Darm (aufgrund einer schwachen Rückenmuskulatur)
- * Facettengelenksarthrosen (Zwischenwirbelgelenke)
- * Osteoporose
- * Morbus Bechterew
- * Skoliosen