

	Was Sie weglassen	Was Sie bevorzugen	Nahrungsergänzung
1. Woche – Neustart	Alles, was beim Neustart verboten ist Getreideprodukte und Hülsen- früchte Was Sie persönlich nicht vertragen Nachtschattengewächse Nüsse Obst, falls es bläht	Alles, was auf der Positiv-Liste für den Neustart steht, außer dem, was Sie persönlich weglassen möchten Wenn Sie Veganerin oder Vegetarierin sind, essen Sie in dieser Woche nur Energie-Gemüse oder Wildreis, aber bitte keine Hülsenfrüchte, außer evtl. Kichererb- sen und Linsen, die meist gut vertragen werden	Ihre persönliche Tagesration
2. Woche – Innere Erneuerung	Weiterhin weglassen: Alles, was beim Neustart verboten ist Nachtschattengewächse Nüsse Obst, falls es bläht	Alles, was auf der Positiv-Liste für den Neustart steht, außer dem, was Sie persönlich weglassen möchten ½ Tasse Vollkorn zum Abendessen, sofern verträglich + 1–2 Portionen Hülsenfrüchte pro Tag + 1 Handvoll Mandeln oder Walnüsse pro Tag	Ihre persönliche Tagesration + Erneuerung
3. Woche – Neue Kraft	Alles, was beim Neustart verboten ist Nachtschattengewächse Obst, falls es bläht	weiter wie 2. Woche	Ihre persönliche Tagesration + Erneuerung + Neues Leben

## 1. Woche – Menüvorschläge und Tagesablauf

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
<b>Zum Start in den Tag</b>	Kurzmeditation (s. S. 266)	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche (siehe Seite 302)	fünf Minuten Tiefenatmung und Stretching (siehe Seite 253)	Kurzmeditation	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche	fünf Minuten Tiefenatmung und Stretching	Digital-Detox: Ein Tag offline
<b>Der erste Schluck</b>	Ein Glas Wasser (Zimmertemperatur oder warm) mit frisch gepresster Zitrone trinken						
<b>Frühstück</b> + Ihre persönliche Tagesration Nahrungsergänzung	Smoothie	Frittata + Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + optional Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + optional Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Power Parfait Smoothie + optional Olivenöl-Granola-Müsli
<b>Vormittagssnack</b>	Detox-Gemüsebrühe	Detox-Gemüsebrühe	Detox-Gemüsebrühe	Kokosjoghurt mit Kakao-bohnenbruchstücken und Waldbeeren oder Olivenöl-Granola-Müsli	gekochtes Ei mit etwas Himalajasalz	optional: gesunder Snack nach Wahl	optional: gesunder Snack nach Wahl
<b>Achtsames Mittagessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Mediterrane Platte	Wrap oder Ihre Lieblingssalatmischung + Suppe	Frittata-Reste und Mexikanischer Schwarzbohnensalat	Orientalische Platte (evtl. mit Resten vorm Vorabend)	Buddha-Bowl (evtl. mit Resten vom Vortag)	Chinakohl-Zitrus-Rohkostsalat (nach Belieben mit Resten vom Vortag)	Orientalische Platte
<b>Nachmittagssnack</b>	Detox-Gemüsebrühe	Detox-Gemüsebrühe	Detox-Gemüsebrühe	gesunder Snack nach Wahl	Detox-Gemüsebrühe	Power Parfait Smoothie, optional mit Olivenöl-Granola-Müsli	gekochtes Ei mit etwas Himalajasalz
<b>Cortisoljustierung</b>	Versuchen Sie täglich am frühen Abend 15 Minuten lang, mit einer beliebigen Entspannungspraktik Ihren Cortisolspiegel runterzubringen.						
<b>Abendessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Gemüsesalat aus Süßkartoffel und Grünkohl + Rosmarin-Hühnchen oder Mexikanischer Bohneneintopf als vegane Option	Mit Miso glasierter Lachs mit Spinat; vegane Option: Wurzelgemüse	Falafel-Bällchen/ Veganes Quinoa-Taboulé/ Blumenkohl mit Paprika + evtl. Reste vom Hühnchen vom Vorabend	scharfe Sushi Buddha-Bowl mit Quinoa oder Wildreis	Chinakohl-Zitrus-Rohkostsalat	Cajun-Limette-Fisch-Taco + Mexikanischer Bohneneintopf + Ingwer-Limetten-Grünkohl + ½ Tasse gekochtes Getreide nach Wahl oder Wurzelgemüse nach Wahl	Schwarzbohnen-Süßkartoffel Buddha Bowl
<b>Zum Tagesabschluss: Selbstpflege</b>	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?

## 2. Woche – Menüvorschläge und Tagesablauf

	8. Tag	9. Tag	10. Tag	11. Tag	12. Tag	13. Tag	14. Tag
<b>Zum Start in den Tag</b>	Kurzmeditation (siehe Seite 266)	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche (siehe Seite 302)	Fünf Minuten Tiefenat- mung (siehe Seite 253) und Stretching	Kurzmeditation	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche	Fünf Minuten Tiefen- atmung und Stretching	Digital-Detox: Ein Tag offline
<b>Der erste Schluck</b>	Ein Glas Wasser (Zimmertemperatur oder warm) mit frisch gepresster Zitrone trinken						
<b>Frühstück</b> + Ihre per- sönliche Tagesration Nahrungsergänzung	Smoothie	Frittata + Blattgemüse mit Olivenöl-Zitro- nen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + optional Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + optional Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Power-Parfait Smoo- thie, optional mit Granola-Müsli
<b>Vormittagssnack</b>	Gesunder Snack nach Wahl	Muffin oder Energie- bällchen	Gesunder Snack nach Wahl	Detox-Gemüsebrühe	½ Apfel mit einem Esslöffel Mandel- butter	Kokosjoghurt mit Kakao- bohnenbruchstücken und Waldbeeren oder Olive- nöl-Granola-Müsli	optional: gesunder Snack nach Wahl
<b>Achtsames Mittag- essen</b> + Ihre persona- lisierten SOS-Ergän- zungsmittel	Frischer Truthahn-Wrap oder veganer Nori- Gemüse-Wrap	Orientalische Platte	Ein Wrap nach Belieben	Scharfe Sushi Buddha- -Bowl (evtl. restlicher Lachs vom Vortag)	Reste der Frittata	Cajun-Limette-Fisch-Taco + Nicht-Mutters-Kraut- salat + Guacamole; vegane Option: Mexi- kanischer Bohneneintopf	Salatschüssel nach eigenem Gusto
<b>Nachmittagssnack</b>	Kokosjoghurt mit Ka- kaobohnenbruchstü- cken und Waldbeeren	Gesunder Snack nach Wahl	Gesunder Snack nach Wahl	Kleiner Wrap nach Belieben	Gesunder Snack nach Wahl	Detox-Gemüsebrühe	Gesunder Snack nach Wahl
<b>Cortisoljustierung</b>	Versuchen Sie täglich am frühen Abend 15 Minuten lang, mit einer beliebigen Entspannungspraktik Ihren Cortisolspiegel runterzubringen.						
<b>Abendessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Thai-Steak-Salat (evtl. gleich eine größere Menge für den nächs- ten Tag; für Veganer ohne Fleisch) + ½ Tas- se gekochtes Getreide Ihrer Wahl	Hähnchen-Basili- kum-Kokos-Cur- ry-Tajine + Spinat mit Pinienkernen/Blumen- kohlpopkorn + ½ Tasse gekochtes Getreide (Vollkorn-Basmatireis)	mit Miso glasierter Lachs, + Ingwer-Oran- gen- Karotten + Rosenkohl + ½ Tasse gekochtes Ge- treide Ihrer Wahl	Grüne Göttin-Linsen-Bowl + Blumenkohlpopkorn + Spinat	Cajun-Limette- Fisch-Taco + Nicht- Mutters-Krautsalat + Guacamole; vegane Option: Mexikanischer Bohneneintopf	Brokkoli-Sesam-Nudel- Bowl oder Asia-Bowl	Kürbis-Curry-Kokos- Suppe + Marokkani- scher Spinat
<b>Zum Tagesabschluss: Selbstpflege</b>	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?

### 3. Woche – Menüvorschläge und Tagesablauf

	15. Tag	16. Tag	17. Tag	18. Tag	19. Tag	20. Tag	21. Tag
<b>Zum Start in den Tag</b>	Kurzmeditation (s.S. 266)	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche (s.S. 302)	fünf Minuten Tiefenatmung (s.S. 253) und Stretching	Kurzmeditation	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche	fünf Minuten Tiefenatmung und Stretching	Digital-Detox: Ein Tag offline
<b>Der erste Schluck</b>	Ein Glas Wasser in Zimmertemperatur mit frisch gepresster Zitrone						
<b>Frühstück</b> + Ihre persönliche Tagesration Nahrungsergänzung	Smoothie	Frittata + Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Power Parfait Smoothie, optional mit Olivenöl-Granola-Müsli
<b>Vormittagssnack</b>	Muffin oder Energiebällchen	Detox-Gemüsebrühe	Kokosjoghurt mit Kakaobohnenbruchstücken und Waldbeeren oder Olivenöl-Granola-Müsli	Smoothie	kleiner Wrap nach Belieben	Detox-Gemüsebrühe	optional: Gesunder Snack
<b>Achtsames Mittagessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Räucherlachs-Platte oder andere Platte nach Wahl	Truthahn-Wrap oder veganer Nori-Reis-Wrap	Salat nach eigenem Gusto + Suppe vom Vortag	Mediterrane Platte	Buddha-Bowl (mit Resten vom Vortag)	Thai-Salat-Wrap	Salat nach eigenem Gusto + Kürbis-Curry-Kokos-Suppe
<b>Nachmittagssnack</b>	½ Apfel mit einem Esslöffel Mandelbutter	Handvoll geröstete Mandeln	Kokosjoghurt mit Kakaobohnenbruchstücken und Waldbeeren oder Olivenöl-Granola-Müsli	Gesunder Snack	Handvoll geröstete Mandeln	Kleiner Wrap nach Belieben	Gesunder Snack
<b>Cortisoljustierung</b>	Versuchen Sie täglich, am frühen Abend 15 Minuten lang mit einer beliebigen Entspannungspraktik Ihren Cortisolspiegel runterzubringen						
<b>Abendessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Gebackenes Huhn in Walnusskruste + Spinat mit Pinienkernen	Salat nach eigenem Gusto + Suppe	Hühnchen-Basilikum-Kokos-Curry-Tajine + gedünsteter Spinat mit Pinienkernen oder Blumenkohlpopkorn + ½ Tasse gekochtes Getreide	Mit Miso glasierter Lachs mit Frühlingszwiebeln und Sesam + gegrillte Kürbisscheiben oder Orangen-Ingwer-Karotten + gerösteter Brokkoli	Buddha-Bowl nach Wahl	Bohnensuppe mit Rosmarin + Blattsalate oder Rosenkohl	Toskanischer Nudelsalat + Mediterranes Koriander-Hühnchen + Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing oder Spinat mit Pinienkernen
<b>Zum Tagesabschluss: Selbstpflege</b>	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?

#### 4. Woche – Menüvorschläge und Tagesablauf

	22. Tag	23. Tag	24. Tag	25. Tag	26. Tag	27. Tag	28. Tag + Ende!
<b>Zum Start in den Tag</b>	Kurzmeditation (s.S. 266)	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche (s.S. 302)	Fünf Minuten Tiefenatmung (s.S. 253) und Stretching	Kurzmeditation	Trockenmassage mit der Bürste unter der Dusche	Fünf Minuten Tiefenatmung und Stretching	Digital-Detox: Ein Tag offline
<b>Der erste Schluck</b>	Ein Glas Wasser in Zimmertemperatur mit frisch gepresster Zitrone						
<b>Frühstück</b> + Ihre persönliche Tagesration Nahrungsergänzung	Smoothie	Frittata + gemischte Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + optional gemischte Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Smoothie	Rührei oder Omelett + optional gemischte Blattgemüse mit Olivenöl-Zitronen-Dressing	Power Parfait Smoothie optional mit Olivenöl-Granola-Müsli
<b>Vormittagssnack</b>	Hippie Mix (Rezept s.S. 448)	Kokosjoghurt mit Kakaobohnenbruchstücken und Waldbeeren oder Olivenöl-Granola-Müsli	½ Apfel mit einem Esslöffel Mandelbutter	Handvoll geröstete Mandeln	Kokos-Kefir oder Power-Parfait Smoothie	Muffin oder Energiebällchen	Gekochtes Ei mit etwas Himalajasalz
<b>Achtsames Mittagessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Mediterrane Platte + evtl. Reste vom Vortag	Wrap nach Belieben	Restliche Frittata + Salat nach eigenem Gusto	Buddha-Bowl Ihrer Wahl	Pariser Lachssalat + gemischter grüner Salat mit Zitronen-Dressing	Herzhafte Rinderbrühe + Grünkohl oder Blattsalat	Wrap nach Belieben
<b>Nachmittagssnack</b>	Gekochtes Ei mit etwas Himalajasalz	Guacamole mit Gemüse	Hippie Mix	Zwei Stückchen dunkle Schokolade + Handvoll Mandeln	Hummus mit Gemüse	Handvoll Mandeln mit getoasteten Noriblättern	Hippie Mix
<b>Cortisoljustierung</b>	Versuchen Sie täglich, am frühen Abend 15 Minuten lang mit einer beliebigen Entspannungspraktik Ihren Cortisolspiegel runterzubringen						
<b>Abendessen</b> + Ihre personalisierten SOS-Ergänzungsmittel	Gebackenes Huhn in Walnusskruste + Grünkohlsalat	mit Miso glasierter Lachs mit Frühlingszwiebeln und Sesam + grüne Knoblauchbohnen	Griechischer Luxus-salat mit gegrilltem, scharfen Hühnchen, optional: Mediterraner Quinoasalat oder Rosmarin-Knoblauch-Kartöffelchen	Thai-Steak-Salat oder als vegane Variante: Shiitakepilze mit Rutenkohl	Frittata mit Grünkohl-Quinoa-Salat	Kokos-Kichererbsen-Curry + grüner Salat mit Koriander-Limetten-Dressing + ½ Tasse gekochtes Getreide nach Wahl	Scharfe Sushi-Bowl
<b>Zum Tagesabschluss: Selbstpflege</b>	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?	Digital-Detox: Zeitung oder Buch lesen	Wohlfühl-Wannenbad	Tagebuch: Was war heute gut, was war schlecht?