

Stand 26.09.20

A.)

Anbraten > Keramikpfanne nutzen
> mit Wasser statt Fett

B.)

Basenbad Unterstützt den Körper beim <Entgiften. Möglichst 1x wöchentlich als Vollbad oder Fußbad

Rezept 1: Auf 1 Vollbad kommen 100 Natron. Badezeit mindestens 30 Minuten besser 60 min.
Mit 1 Hörbuch geht das wunderbar
Kein Badezusatz, keine Seifen, etc.

Rezept 2: **Vollbad** mit 50 g Natron für min. 30 bis 45 min genießen. Bitte keinen Badezusatz nehmen
(von Sonja)

Fußbad: Wanne mit 15 g Natron und mind. 15 min. Entspannen

Basenbad gibt es jetzt auch von
"Unsere Kur!" Für das "UNsere-Kur" Produkt spricht bitte Eure Berater/innen an

Binden (Saucen, Aufläufe, etc.) > Bindobin anstelle von Ei
> Für Terrinen und Desserts Agar Agar
> Flohsamenschalen binden wunderbar
> Lupineneiweiß

C.)

Cremig Cremiger wird's, wenn ihr ein wenig Mineralwasser einrührt

E.)

Eiweiß	Siehe Proteine
EPM Kur	Energie-Punkt-Mobilisation zum Lösen von Blockaden (Sprecht zum Beispiel Melanie Hagemann von der Kur an)
Entgiftung - Nebenwirkungen: Berichte aus dem Kurchat	<ul style="list-style-type: none"> > Pickel im Gesicht > Juckende Haut, besonders im Halsbereich > Tränensäcke (Tipps siehe T) > Nächtliches Erwachen zwischen 1:00 und 3:00 Uhr (Phase der stärksten Entgiftung)
Entgiftung unterstützen	<ul style="list-style-type: none"> > Säurehaltige Getränke und Lebensmittel vermeiden (u. a. Kaffee) > Wöchentliche Basen Körper- oder Fußbäder nehmen > Viel trinken > Basentee trinken > Leberwickel machen

F.)

Fett

Es gilt: "low fat", nicht "no fat"!
Wägt für Euch ab, ob es Euch das Wert ist.
Alles was Ihr von Außen zuführt, wird nicht an Eigenfett verwendet. Und wir möchten ja unser eigenes Fett verbrennen

G.)

Gemüse (Richtwert)

100 Gramm eines Gemüses, dass wir verzehren sollte zwischen 20 - 35 Kcal "schwer" sein.

H.)

Hashimoto

Die Kur funktioniert trotzdem - Kurberaterin ansprechen

Haut - schrumpelig - straff

Einige haben durch die Gewichtsabnahme schlaffe Haut. Im Allgemeinen wird das durch die Nährstoffe von "Unsere Kur" verhindert.

Gib Dir etwas Zeit, bei den meisten von uns hat sich die Haut zurück gebildet

Abhilfe:

A.) HL 5 Kollagen von "unsere Kur"

B.) Trockenbürsten

C.) Spezielle Pilates Übungen [Link: https://www.youtube.com/watch?v=1-1EcnUW9EA](https://www.youtube.com/watch?v=1-1EcnUW9EA)

Hunger / Heißhunger

Tipps der Teilnehmer:

- > Gemüsebrühe (langsam löffeln) oder warmen Tee
- > siehe Suppen
- > Ingwerwasser und generell viel trinken
- > Wasser mit Stein- oder Himalayasalz (bei herzhaftem Appetit)
- > In Dich horchen: evtl. Durst? Viel trinken (0,03 l pro KG Körpergewicht)
- > Kügele "lutschen" bei Heißhunger auf Süßes
- > Bitterstoffe reduzieren den Appetit (u.a. on grünen Tees, Blattgemüse, etc.)
- > Bitertropfen
- > Innehalten, in Dich horchen. Ist es wirklich Hunger? Oder evtl. Langeweile, Stress, Gewohnheit, Durst, Appetit?
- > Essensvolumen erhöhen. Mehr Gemüse mit wenig Kalorien und viel Volumen essen

K.)

Kalorienaufnahme

Bitte nicht weniger als 500 - 700 Kalorien zu Euch nehmen, sondern in diesem Rahmen bleiben

Wenn Ihr je nach Aktivität und Körper trotz der Nährstoffe mehr benötigt, sprecht mit Eurer Kurberaterin,

Kalorienzahl APPs empfohlene

Yazio:
fitbit:
FDDB Extender: kostenlos
Samsung Health

Kochbücher

Das Kurmet-Kochbuch

[Link:](https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/ID45025693.html?utm_medium=psm&utm_source=www.billiger.de&ProvID=11002841&ReferrerID=112184)

https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/ID45025693.html?utm_medium=psm&utm_source=www.billiger.de&ProvID=11002841&ReferrerID=112184

Kohlenhydrate

Werden in der Kur vermieden, sind natürlich trotzdem in z. Bsp. Gemüse drin.
Sie müssen aber nicht - wie Protein - "gezählt" werden

Kügele

****Bitte hier immer die Kurberater/innen ansprechen**

Link folgt

Einnahme

Die Kügele helfen dem Körper, die Hauptenergie aus sich selber zu holen und Depotfett abzubauen.
Wirken auf feinstofflicher Ebene. Enthalten vor allem Informationen.
Kur: 3 bis 5 täglich unabhängig von den Mahlzeiten

Kombination und Dosierung:

NR

1. Standard Stoffwechsel Kügele
2. Haut
3. Haar
4. Flow
6. Süchte
7. Blutdruck
8. Untergewicht
9. Magen/Darm
10. Schilddrüse, Hormon-/Wechsel-Themen
20. EPM Kur
60. Diabetes (Süße des Lebens)
90. Sunlight (depressive Verstimmungslage)
- 100 " In Connection" (Für Wackelkandidaten nach der Kur"

"FLOW": Im Fluss zu sein, An etwas dran bleiben, Eins nach dem Anderen

Kurkonform

wenig Fett, kein Zucker, keine bis wenige bis keine Kohlenhydrate-
Basische Ernährung und Entgiftung

L.)

Ladetage

Es gibt keine Kalorienvorgabe. Schlemmen ohne Reue, möglichst fettreich.
Kügele nicht vergessen!

Mahlzeiten

Nichts überstürzen! Unsere Körper gewöhnen sich zum Beginn der Kur erst um!

Tipps von Kurberaterinnen
Britta & Melanie

JEDER hat seine eigenen Intervalle, aber die meisten Langzeit-Kurer frühstücken nicht, weil Ihr Körper die Zeit zum "Ausputzen" (Autophagozytose) bzw. zum "Verstoffwechseln" benötigt. Daher tritt der Hunger bei vielen erst am späten Vormittag oder Mittags auf.
Essen zum Beispiel ab 12 Uhr bis 19 Uhr.

Also - **nicht stressen!**

Starte am Beginn der Kur ruhig mit 5 Mahlzeiten. Halte nur bitte die Kalorienzahl ein.

Du wirst in die Kur hineinwachsen und wahrscheinlich irgendwann von alleine das Bedürfnis haben, auf 2 Mahlzeiten zu reduzieren

Freiheit

Gehört zur Kur! Deher: verteilt Eure Mahlzeiten, wie es sich für Euch gut anfühlt und Euch gut tut.

Motivation

Konzentriert Euch auf das, was Ihr essen dürft. Seht die Kur nicht als Verzicht. Es ist nur eine Umstellung. Es gibt vielseitige, köstliche Alternativen, mit denen Eure Körper sich garantiert gesünder, besser und aktiver fühlen.

Setzt Eure Zweifel in die Kur Whats App Gruppe, hier gibt es immer tolle Unterstützung und Motivations-Fotos

Müdigkeit

Bevor der große Energieschub kommt, kann sich extreme Müdigkeit zeigen. Das kann u. a. folgende Ursachen haben:

- Essensumstellung Zuckerentzug bzw. keine Kohlenhydrate
- Entgiftung
- Runter vom Stresslevel - Körper geht in die Entspannung (schläft, wenn ihr müde seid, Stress ist ein Fett Speicherer)

Mundgeruch

[Chlorophyll kann helfen, zum Beispiel STOZZON](#)

Link:

https://www.amazon.de/dp/B00E67FSQE/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_l4ukFbAS1PZR1

P.)

Pausen von der Kur (strenge Phase)

Alle erfahrenen "alten Hasen" aus dem Chat raten, zieh die Kur durch.

Der zweite Einstieg ist viel schwieriger. Jede Zuckerunterbrechung wirft den Stoffwechsel 2-3 Tage zurück und Du brauchst, bist Du wieder in die Fettverbrennung kommst.

Eiweiß/Proteine

0,8 gr pro KG Körpergewicht täglich zu sich nehmen

Du solltest 2 x mal am Tag 100 - 120 gr eiweißhaltige Kost essen (Fisch, Joghurt, Fleisch, etc.) und **pro** proteinhaltiger **Mahlzeit** ca. **22 - 27 gr Protein** aufnehmen.

2 Eiweißmahlzeiten können ausnahmsweise einmal zusammen gegessen werden

Aminosäuren sind im Prinzip einfach die Bausteine der Proteine. Protein = Eiweiß

!Achtung: Man muss zwischen Eiweißmahlzeit und Protein unterscheiden!

100 Gramm Rindfleisch entspricht NICHT 100 g Joghurt.

Beispiel:

100 gr Rinderlende hat 22 g Eiweiß

180 gr körniger Frischkäse/Hüttenkäse hat auch 22 g Eiweiß

Hüttenkäse hat also mehr Menge, aber weniger Kalorien. Entscheide, was Du lieber magst!

!Achtung:

Zu wenig Eiweiß: der Körper kann weniger Muskeln aufbauen = weniger Verbrennung.

Zu viel Eiweiß: Der Körper wird ausgebremst, da er nicht an die Reserven geht.

Eiweiß veggie

Amino V:



Fit 20

HL5

Entspricht 1/2 Eiweißmahlzeit

Erbseiweiß, leicht nussiger Geschmack

Feines Granulat

Kann auch über Salat, Gemüse etc. gestreut werden. Reicht alleine nicht aus, um eine Eiweißmahlzeit zu ersetzen

Reicht alleine nicht aus, um eine Eiweißmahlzeit zu ersetzen

Enthält Protein, speziell Kollagenprotein

Es ist zum Decken des Eiweißbedarfs nicht ausreichend, unterstützt aber jene Körperbestandteile, die aus Kollagen bestehen.

Wichtig ist die Zuführung der 8 essentiellen Aminosäuren, die der Mensch nicht selbst herstellen kann und aufnehmen muss. Daraus kann er sich selbst die anderen 12 Eiweiße "basteln". Der Körper besteht genau genommen aus 20 verschiedenen Eiweißen.

Nicht alle Aminosäuren sind in Pflanzen vorhanden und Veganer sollten daher künstliche Aminosäuren zufügen.

Sie auch Rubrik "Lebensmittel" - Eiweiß. Du bekommst "Amino-V" über die Kurberater
Tofu, Lupinen Tempeh, Mungobohnenkeimlinge und andere Sprossen sind auch gute Eiweißlieferanten, wenn Du auch auf Milchprodukte verzichtest

Tipp:

Wer genau über seinen Eiweißstoffwechsel Bescheid wissen möchte, kann ein Aminosäurenprofil anhand seiner Blutzusammensetzung machen lassen. Dazu findet Ihr Labore im Netz

Danke an Ines aus dem Kurchat, zu den umfangreichen Infos zum Thema Protein zusammengetragen

Der Körper besteht überwiegend in seinem Gewebe aus Proteinen. Auch Hormone werden aus Proteinen gebastelt. Egal ob Hunger und Sättigungshormone, Schilddrüsenhormone, Melanin oder andere. Deshalb sollte nicht zu wenig Baustoff aufgenommen werden. Sonst bremst man sich selber aus. Deshalb ist ja Kollagen so wichtig. Das ist eher im Fleisch und Fisch zu finden.

Gewebe aus Proteinen: Das sind u.a. das Stützgewebe, wie Knochen, Sehnen, Bänder, Bindegewebe wobei auch alle Organstrukturen zählen.

Unser überschüssiges Fett, von dem wir uns ja in der Kur fleißig verabschieden, gehört nicht dazu. Obwohl dem Körper als eiserne Reserve immer ein bißchen Fett zur Verfügung steht. Auch ganz schlanke Menschen haben Fett.

R.)

Reisen

Lunchbox vorbereiten. Geflügel, Gemüse, etc. sind im Handgepäck erlaubt
Ratgeber

[Link: https://schnaeppchenfuchs.com/ratgeber/essen-im-handgepaeck](https://schnaeppchenfuchs.com/ratgeber/essen-im-handgepaeck)

S.)

Salz

Meersalz oder Himalaya Salz

Schlafprobleme/Detox

Da die Leber während der Kur stark entgiftet, berichten viele Teilnehmer, dass sie nachts zwischen 3 und 4 Uhr wach werden und zunächst Probleme mit dem Wiedereinschlafen haben.
1 - 3 Uhr ist die Hauptentgiftungszeit des Körpers

Einige Tipps der Teilnehmer:

- 1.) Tropfen nachmittags vor 18 h statt abends nehmen
- 2.) Mittags Leberwickel anlegen
- 3.) Den Körper mit Basenbädern oder kürzer basischen Fußbädern bei der Entgiftung unterstützen
Mind. 1 x wöchentlich 1 Stunde z. Bsp. mit: Mivolis von DM oder Jentschura oder dem Salz von "unsere Kur", mit reduzierter Badezeit.
- 4.) Detox Dosis erhöhen - Kurberaterin ansprechen
- 5.) Detox Tee trinken

Link: <https://www.heilpraxis-antinaspringer.de/post/chinesische-organuhr-und-regenaplexe>

Link Basenbad unsere Kur: Kurberaterinnen ansprechen

Sport

Von den Kurberatern wird abgeraten in der Kurphase Sport zu treiben, da der Körper dann nach Kohlenhydraten giert.
Bzw. in den ersten 3-6 Wochen nicht, wenn man vorher keinen Sport getrieben hat.

Persönlich habe ich weiter moderat Sport gemacht, weil es integrierter Teil meines Lebens ist und ich mich ohne unausgewogen fühle.

Tipp:

Zeitlich so legen, dass Ihr danach duscht und ab ins Bett (..den Hunger verschlafen..) oder noch mindestens eine Mahlzeit einnehmen könnt. Bereitstellen von Wasser mit Geschmack hilft auch, bzw. generell viel Trinken. Viele Teilnehmer berichten sonst von Schwindel.

Sanften Sport zum Figurformen treiben, zum Beispiel Pilates. Geht auch Zuhause prima.

Link: <https://youtu.be/1-1EcnUW9EA>

<https://youtu.be/1-1EcnUW9EA>

Sprossen



Selber ziehen. Immer günstige, frische und köstliche Sprossen zum Aufpeppen im Haus

Link:

https://www.amazon.de/Vita-Lu-Rauchtopas-Keimsprossenbox-Keimbox/dp/B002YTG2RA/ref=sr_1_4?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchiId=1&keywords=keimapparat&qid=1589572715&s=books&sr=8-4

Startausrüstung Vorratskammer

**s. Erlaubte Lebensmittel

- > Zuckerersatz einkaufen
- > Fleisch portionsweise einfrieren a 120 gr. - sind dann schnell aufgetaut
- > Suppen einfrieren
- > Lauch, Spinat, Selleriewürfel, Kräuter, etc. einfrieren. Kann man portionsweise schnell verarbeiten
- > Erlaubte Convenience im Glas: Champignons, Brechböhnchen, etc.

Tipp: Manchmal kommt man mit **Heißhunger** nach Hause. Dann muss schnell etwas kurkonformes zum Essen her, um nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen. Deswegen immer ein wenig vorkochen und einfrieren oder fertige Zutaten für schnelle Gerichte portionsweise bereit halten

Stillstand bei Gewichtsabnahme

Keine Panik! In dieser Phase wird der Umfang reduziert.

Du wirst die meisten Komplimente und Nachfragen bekommen, ob Du abgenommen hast!

Dein Körper nimmt sich die Zeit, die er benötigt um nachhaltig zu genesen. Halte durch!

Tipp:

- > Messen statt wiegen
- > Trinkverhalten checken: 0,03 l pro KG Körpergewicht (Zitronenwasser - basisch - hilft)
- > Mit Basenbädern Entgiften helfen
- > Isst Du noch zuviel Salz? Bindet Wassereinlagerungen im Körper

Tipp: Fett - Muskeln - Umfang

1 Liter Muskeln wiegt ca. 1,06 kg / 1 Liter Fett wiegt ca. 0,92 kg

Muskeln wiegen damit ca. 15 % mehr als ein gleichgroßes Stück Fett

'Sündigen'

Wenn ja und Ihr es gar nicht mehr aushaltet, dann bitte kurkonform über die Stränge schlagen. Also einfach mehr als die 700 Kalorien zu Euch nehmen, **aber kurkonform**. Das ist immer noch besser, als Euch mit einem nicht kurkonformen Lebensmittel für 2-3- Tage aus der Fettverbrennung zu schießen.

T.)

Tränensäcke

Durch Entgiftung

Teilnehmer-Tipps:

- > Kalte Schwarztee Wattepad auflegen, wirken abschwellend
- > Sanft von den Schläfen bis zum Hals ausstreichen, regt den Lymphfluss an und unterstützt den Schwarztee

Trinkmenge

Mindestens 0,03 l pro Kilo Körpergewicht.

U.)

Überbacken

Mit Hüttenkäse, Harzer oder weniger streng mit Quäse

V.)

Vegetarier
Veggie



Für Vegetarier gibt es zusätzliche Aminosäuren im Kurprogramm. Frei von Gluten und Nussbestandteilen. Außerdem Fit20

Hochkonzentriertes, rein pflanzliches Eiweiß. Unterstützt den Muskelaufbau.

Bitte Eure Kur-Beraterin ansprechen: [LINK](#)

Vorbereitungsphase

Essen wie gewohnt, Nährstoffe nach Kuranleitung nehmen. Der Körper wird aufgebaut, vorbereitet

W.)

Würzen



Demeter: Sekem Sahara für Couscous

Meister Lampes Blütenalz

Sonnentor: Wieder gut Dita Detox Bio Gewürzmischung

Herbaria: Farben von Jaipur, Gaumenschmaus,

Provenzalische Wildblüten Neptuns Traum

Rauchsalz (gibt einen guten "Soßengeschmack", schön kräftig und rein vegan



Siehe auch Lebensmittel - "Fonds" und "Flavdrops" bzw. Produkte

[Link : https://www.meinebiowelt.de/](https://www.meinebiowelt.de/)

Dänisches Rauchsatz

BUCHTIPPS

Kurmet Kochbuch

https://www.amazon.de/dp/3739230029/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_D5tkFbQ95HC9Z

Mein Kur Tagebuch

https://www.amazon.de/dp/1093471344/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_F6tkFbGB0KNGW

weiter Seite 4

NÄHRSTOFFE - Einnahme, wozu, etc.

BITTE IM ZWEIFEL IMMER AN EURE BERATER (KB) VON "UNSERE KUR" wenden

Hier sind deren zusammengefasste Empfehlungen aus dem Kurchat

Kügele

Melanie Hagemann (KB)

In den Kügele ist im Prinzip "Nichts" - d.h., kein Inhaltsstoff. Sie sind reine INFORMATIONSTRÄGER. Unter anderem haben sie die Onformation, das es an unser Depotfett geht, dass wir loslassen können, Thema Selbstliebe und auch Informationen aus der Homöopathie. Zum Beispiel von der Artischocke. Sie hilft unterstützend und beim Aktibieren des Stoffwechsels und der Fettverbrennung. Sie sind feinstofflich.

Sunset Kapseln - Omega 3

Frage: Kann ich auch mehr als 3 nehmen?

Antwort KB: Ja sehr gerne. Da sie entzündungshemmend sind, kann man sie auch in doppelter oder 3-facher Menge nehmen. Je gewichtiger man ist, desto höher sind die Entzündungen im Körper
Sunset Kapseln zum Abendessen oder mittags, wenn das die Hauptmahlzeit ist.

Nährstoffe

Nährstoffe und Medikamente können zusammen genommen werden.

Was enthalten Sie? Siehe Fact Sheets Kyäni

Detox

Zwischen Nährstoffen oder Medikamenten und Detox immer 2 Stunden Zeit lassen.

! Kurbrochure ist von 2014 !

Laut Kurberaterinnen Wissenstand heute
Detox vor dem Schlafengehen einnehmen
(Bei Schichtdienst die Einnahme einfach
Deinem Schlafrhythmus anpassen)

Vor dem Schlafen gehen mit 1 Stunde Abstand zu anderen Tabletten oder Medikamenten

Bei Fragen hierzu immer die Kurberaterinnen ansprechen!

Ladetage = 3 am Abend

Kurphase = 6 Detox am Abend

Die stärkste Entgiftung findet nachts zwischen 1 und 3 h statt

Britta Waldmann (KB) zu Detox in der Kur:

Detox wichtige Elemente von "Unsere Kur" sind:

- 1.) Reduktion von chronischen Entzündungen
- 2.) Entgiftung von Metallen und biogenen Aminen
- 3.) Stabilisierung der Darmfunktionen und der Darmwandbarriere
- 4.) Verbesserung des Immunsystems
- 5.) Pflege des extracellulären Milieus
- 6.) Entlastung der Leber
- 7.) Entsäuerung

Das Alles wird durch die Gabe des "Unsere Kur" Detox Präparats erreicht.

Es besteht aus Ca-Klinoptilolith, 1 besondere Form der Zeolith. Durch seine große Oberfläche und besondere Kristallstruktur werden diese Funktionen sicher gestellt. Das aufgenommene Pulver durchwandert den Magen-Darm-Trakt und wird nicht in den Körper aufgenommen, Ähnliche Wirkungen wurden Heilerden oder dem Betonit zugesprochen, die aber aufgrund ihrer geringen Oberfläche nicht aufweisen können.

"Unsere-Kur" Detox ist in der Lage, Metalle elektrostatisch zu binden. Dabei werden Schwermetalle bevorzugt, was eine gewünschte Ausleitungsfunktion darstellt. Anders herum können Zeolith-Rohstoffe von vorne herein kontaminiert sein. Oft ist das wegen seines ubiquitären Vorkommens das Aluminium. Das Mineral selbst besteht aus Aluminiumsilikat und ist sicher bis 400 C hitzestabil. Zeolithe sind auf der Erde häufig vorkommende Mineralien und werden in vielfältiger Weise angewendet. Es gibt sowohl