

# Schonkost Kochbuch

Das große Kochbuch mit 150  
entzündungshemmenden und leckeren Rezepten  
für eine natürliche Linderung von Magen-Darm Problemen!  
Inkl. 14 Tage Anti-Entzündungsplan & Ernährungsratgeber



Hannelore Ackermann

3. Auflag

2024

© Alle Rechte vorbehalten

---

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Über die Autorin .....	7
Was ist Schonkost und wie funktioniert Sie? .....	8
Tipps und Tricks für eine leichte Ernährung.....	9
Auslöser für Verdauungsprobleme .....	11
Interne und externe Auslöser für Magen-Darm-Probleme .....	11
Leichtverträgliche Lebensmittel .....	12
Schwerverträgliche Lebensmittel .....	13
Lebensmittel für mehr Energie .....	13
Mehr Aktivität und Bewegung.....	14
Fazit .....	14
14 Tage Ernährungsplan .....	15
Hinweis zu den Rezepten .....	17
Frühstück .....	18
<i>Joghurt mit Chia und Clementinen</i> .....	19
<i>Ayurvedischer Gewürztee</i> .....	20
<i>Gelee mit Holunder und Zitrone</i> .....	21
<i>Leckere Haferflocken</i> .....	22
<i>Das besondere Müsli</i> .....	23
<i>Crunchies mit getrockneten Kirschen</i> .....	23
<i>Chai Latte</i> .....	25
<i>Zoats</i> .....	26
<i>Früchtequark</i> .....	27
<i>Müsli mit Erdbeeren</i> .....	28
<i>Pancakes mit Buttermilch</i> .....	29
<i>Frischkorn Müsli</i> .....	30
<i>Bircher Müsli</i> .....	31
<i>Wildreismüsli</i> .....	32
<i>Hafermilch</i> .....	33
Mittagessen .....	34
<i>Gratin mit Karotten</i> .....	35
<i>Zucchini-Patties mit Hähnchen</i> .....	36
<i>Tortillas mit Gemüse</i> .....	37
<i>Reistopf</i> .....	38
<i>Puffer mit Tomatensalat</i> .....	39
<i>Pfannkuchen-Wraps</i> .....	40

---

<i>Pasta mit Tomaten und Oliven</i> .....	41
<i>Hähnchen mit Sesam</i> .....	42
<i>Eingerollte Garnelen</i> .....	43
<i>Wok-Gemüse</i> .....	44
<i>Gedünstetes Hähnchen</i> .....	45
<i>Toast mit Twist</i> .....	46
<i>Parmaschinken</i> .....	47
<i>Sauerkraut-Gratin</i> .....	48
<i>Fenchel mit Tomate</i> .....	49
<b>Abendessen</b> .....	<b>50</b>
<i>Wan-Tans - vegane Version</i> .....	50
<i>Lasagne mit Süßkartoffeln und Kichererbsen</i> .....	53
<i>Gefüllte Tomaten</i> .....	55
<i>Ruckzuck-Hähnchenpfännchen</i> .....	56
<i>Gefüllte Zucchini</i> .....	57
<i>Der besondere Gemüseauflauf</i> .....	58
<i>Omelett mit Spargel und Schinken</i> .....	59
<i>Pizza mit Garnelen</i> .....	60
<i>Gemüsepfännchen mit Tofu</i> .....	61
<i>Gratin mit Kohlrabi</i> .....	62
<i>Pfannkuchen mit Gemüse</i> .....	63
<i>Püree mit Forelle</i> .....	64
<i>Avocado-Burger</i> .....	65
<i>Pesto-Nudeln mit Pinienkerne</i> .....	66
<i>Pellkartoffeln mit Quark</i> .....	67
<b>Suppen</b> .....	<b>68</b>
<i>Grundrezept für Gemüsebrühe mit mediterranem Touch</i> .....	69
<i>Fenchelsuppe</i> .....	70
<i>Gemüsesuppe</i> .....	71
<i>Gänseblümchensuppe</i> .....	72
<i>Brokkoli-Creme-Suppe</i> .....	73
<i>Mango-Ingwer-Karotten-Süppchen</i> .....	74
<i>Spargelsuppe</i> .....	75
<i>Bohnensuppe</i> .....	76
<i>Kalte Suppe</i> .....	77
<i>Kartoffelsuppe</i> .....	78
<i>Orientalische Suppe</i> .....	79
<i>Aalsuppe</i> .....	80

---

<i>Kartoffelsuppe mit Würstchen .....</i>	<i>81</i>
<i>Aprikosensuppe .....</i>	<i>82</i>
<i>Kräutersuppe .....</i>	<i>83</i>
<b>Salate .....</b>	<b>84</b>
<i>Nudelsalat mit Hähnchen .....</i>	<i>85</i>
<i>Salat mit Trauben .....</i>	<i>86</i>
<i>Exotischer Salat .....</i>	<i>87</i>
<i>Thunfischsalat .....</i>	<i>88</i>
<i>Kartoffelsalat mit Twist .....</i>	<i>89</i>
<i>Gemüsesalat .....</i>	<i>90</i>
<i>Bunter Gemüsesalat .....</i>	<i>91</i>
<i>Obstsalat .....</i>	<i>92</i>
<i>Mangosalat .....</i>	<i>93</i>
<i>Brombeer-Salat .....</i>	<i>94</i>
<b>Brot/Brötchen .....</b>	<b>95</b>
<i>Kräuterbrot .....</i>	<i>96</i>
<i>Brötchen mit Ricotta-Creme .....</i>	<i>97</i>
<i>Sandwich mit Lachs .....</i>	<i>98</i>
<i>Brötchen mit Geflügelsalat .....</i>	<i>99</i>
<i>Baguette mit Quark und Ei .....</i>	<i>100</i>
<i>Quark-Haferflockenbrot .....</i>	<i>101</i>
<i>Weizenbrot .....</i>	<i>102</i>
<i>Gewürzbrot .....</i>	<i>103</i>
<i>Brot mit Zucchini-Quark .....</i>	<i>104</i>
<i>Brot mit Karotten-Quark .....</i>	<i>105</i>
<b>Snacks/Beilagen .....</b>	<b>106</b>
<i>Apfel-Sellerie-Püree .....</i>	<i>107</i>
<i>Kanarische Kartoffeln .....</i>	<i>108</i>
<i>Oliven mit Twist .....</i>	<i>109</i>
<i>Pergament-Gemüse .....</i>	<i>110</i>
<i>Kartoffelpüree mit Kräutern .....</i>	<i>111</i>
<i>Gurken als Beilage .....</i>	<i>112</i>
<i>Erbsendip mit Pita .....</i>	<i>113</i>
<i>Frischkäsekugeln .....</i>	<i>114</i>
<i>Blumenkohl mit Twist .....</i>	<i>115</i>
<i>Rosmarinkartoffeln .....</i>	<i>116</i>
<i>Erdnussriegel .....</i>	<i>117</i>
<i>Frischkäse-Creme mit Erdbeeren .....</i>	<i>118</i>

---

<i>Mango-Würfel mit Mandeln .....</i>	<i>119</i>
<i>Käse-Snack .....</i>	<i>120</i>
<i>Gemüse-Beilage .....</i>	<i>121</i>
<b>Smoothies .....</b>	<b>122</b>
<i>Lassi mit Kaki.....</i>	<i>123</i>
<i>Smoothie mit Mango und Banane .....</i>	<i>124</i>
<i>Grüner Smoothie mit Gurke .....</i>	<i>125</i>
<i>Heidelbeer-Shake .....</i>	<i>126</i>
<i>Pfirsich-Shake.....</i>	<i>127</i>
<i>Papaya Smoothie .....</i>	<i>128</i>
<i>Melonen-Spinat-Smoothie .....</i>	<i>129</i>
<i>Gurken-Melonen-Smoothie .....</i>	<i>130</i>
<i>Grüner Smoothie mit Karotte.....</i>	<i>131</i>
<i>Fenchel-Smoothie.....</i>	<i>132</i>
<b>Desserts .....</b>	<b>133</b>
<i>Dessert mit Spekulatius.....</i>	<i>134</i>
<i>Creme mit Lavendel.....</i>	<i>135</i>
<i>Smartes Schoko-Mousse .....</i>	<i>136</i>
<i>Beeriges Eis .....</i>	<i>137</i>
<i>Buttermilchcreme.....</i>	<i>138</i>
<i>Creme mit Sanddorn .....</i>	<i>139</i>
<i>Kaffee-Mousse .....</i>	<i>141</i>
<i>Dessert Porridge.....</i>	<i>142</i>
<i>Eis mit Mandelmilch.....</i>	<i>143</i>
<i>Wassermelonen-Dessert .....</i>	<i>144</i>
<i>Fruchtiges Eis am Stiel.....</i>	<i>145</i>
<i>Gefüllte Melone.....</i>	<i>146</i>
<i>Sorbet.....</i>	<i>147</i>
<i>Erdbeeren in Schokolade.....</i>	<i>148</i>
<b>Gebäck .....</b>	<b>149</b>
<i>Apfelkuchen - aus der Tasse.....</i>	<i>150</i>
<i>Ananaskuchen .....</i>	<i>151</i>
<i>Limettenkuchen.....</i>	<i>152</i>
<i>Bananenkuchen.....</i>	<i>153</i>
<i>Apfel-Brownies .....</i>	<i>154</i>
<i>Brombeerkuchen .....</i>	<i>155</i>
<i>Kokoskuchen .....</i>	<i>156</i>
<i>Strudel .....</i>	<i>157</i>

---

<i>Biskuitrolle</i> .....	158
<i>Dattelpätzchen</i> .....	159
<i>Muffins</i> .....	160
<i>Erdbeerkuchen</i> .....	161
<i>Blaubeermuffins</i> .....	162
<i>Teigschnecken</i> .....	163
<i>Erdbeergebäck</i> .....	164
<b>Schnelle Küche</b> .....	<b>165</b>
<i>Hähnchen aus der Pfanne</i> .....	166
<i>Häppchen</i> .....	167
<i>Papaya Carpaccio</i> .....	168
<i>Gemüsetopf mit Hirse</i> .....	169
<i>Schinken-Röllchen</i> .....	170
<i>Schnelle Schnitzel</i> .....	171
<i>Bulgur mit Orange</i> .....	172
<i>Mango Pasta</i> .....	173
<i>Nudelnest</i> .....	174
<i>Couscous</i> .....	175
<i>Schnelles Ragout</i> .....	176
<i>Sauerkraut</i> .....	177
<i>Carpaccio im Gemüsestil</i> .....	178
<i>Muschelnudeln</i> .....	179
<i>Hirseflocken</i> .....	180
<b>Schlusswort</b> .....	<b>181</b>
<b>Haftungsausschluss</b> .....	<b>182</b>
<b>Urheberrecht</b> .....	<b>182</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>182</b>

---

## **Danksagung zum Kauf**

Vielen Dank, dass du dich zum Kauf des Buchs über Schonkost entschieden hast. In diesem Buch wollen wir dir zeigen, dass Schonkost nicht langweilig sein muss. Außerdem wollen wir dir erklären, wieso es eigentlich Sinn ergibt, auf Schonkost umzusteigen. Vor allem wollen wir auch darauf eingehen, was Schonkost überhaupt bedeutet und für wen diese Art der Ernährung insbesondere empfehlenswert ist.

Hast du Probleme mit der Verdauung? Schonkost kann deinen Magen-Darm-Trakt entlasten und dir in dem Bereich gehörig unter die Arme greifen.

Mit der Art unserer Ernährung können wir unser Wohlbefinden viel mehr beeinflussen, als wir denken. Und unser Magen-Darm-Trakt wird stark von dem, was wir essen, beeinflusst.

In diesem Buch bekommst du nicht nur einen Überblick darüber, was Schonkost ist, wie Verdauungsprobleme ausgelöst werden und welche Lebensmittel eigentlich schwer- oder gut verdaulich sind, sondern du bekommst auch 150 Rezepte, die lecker und abwechslungsreich sind.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Durchblättern, Lesen und vor allem beim Kochen der Rezepte! Deine Verdauung wird es dir danken!

## **Über die Autorin**

Die Autorin Hannelore Ackermann hatte vor einigen Jahren lange Zeit mit starken Verdauungsproblemen zu kämpfen, ohne der Ursache auf den Grund zu gehen.

Schließlich waren damals die verschiedenen Unverträglichkeiten noch nicht in aller Munde. Als sie dann schließlich vom Arzt die Empfehlung erhielt, auf Schonkost umzusteigen, bekam Hannelore Ackermann Panik. Denn sie dachte, dass sie sich von nun an in ihrer Ernährung extrem einschränken muss und ihre heiß geliebten Brötchen, Nudeln und Kuchen ein absolutes Tabu sein werden.

Als sie sich dann aber ausgiebiger mit dem Thema beschäftigte, bemerkte sie, dass eine Ernährung mit Schonkost in Wirklichkeit gar keine so große Einschränkung im Leben bedeutet, solange man einige Punkte beachtet.

Aus diesem Grund entschied sie sich dazu, dieses Buch zu verfassen, um anderen Personen, welche ihre Verdauung verbessern möchten,

die Angst vor der Einschränkung zu nehmen und zu zeigen, dass man dadurch keine Lebensqualität einbüßen muss. Stattdessen kann das Thema Schonkost sogar etwas Positives haben.

Denn dadurch setzt du dich viel intensiver damit auseinander, was du isst, was insgesamt zu einem gesünderen und bewussteren Lebensstil führen kann.

Schonkost ist etwas, das die Ernährung nicht langweiliger, sondern besser macht!

Und dank Hannelore Ackermanns Buch kannst du deine Ernährung jetzt auch ganz einfach ändern und deiner Verdauung so in eine gute Richtung bringen!

### **Was ist Schonkost und wie funktioniert Sie?**

Schonkost klingt gut und schön - aber was steckt eigentlich dahinter? Bei Schonkost handelt es sich um eine Art der Ernährung, bei der vor allem auf Vollkost gesetzt wird. Das soll den Magen beruhigen und die Verdauung optimieren.

Du musst also auch keine großen Verdauungsprobleme haben, um dich auf Schonkost umzustellen.

Dein Magen und dein Darm werden es dir so oder so danken. Häufig wird auch nach dem Fasten auf Schonkost gesetzt, damit dein Körper sich langsam wieder an Nahrung gewöhnen kann.

Wie bei jeder Umstellung ist es sinnvoll, den Körper darauf vorzubereiten. Deswegen bekommst du hier Tipps, mit denen du deinen Körper auf die neue Art der Ernährung bestens vorbereiten kannst.

#### **1. Schritt**

Im ersten Schritt sollte dein Körper besonders entlastet werden, was bedeutet, dass du ein bis drei Tage nur ungesüßten Tee und stilles Wasser trinkst.

Was den Tee angeht, eignet sich hier am besten schwarzer Tee oder beruhigender Kamillentee.

Essen solltest du in diesen ein bis drei Tagen auch nur spezielle Dinge.

Dazu gehört Zwieback, Knäckebrötchen, Reiswaffeln und entfettete Brühe.

Es soll also viel Flüssigkeit getrunken werden und nur Kohlenhydrate

gegessen werden, die besonders einfach zu verdauen sind.

Diese Art der Ernährung eignet sich nicht langfristig, ist aber ein guter Einstieg in die Schonkost, weil dein Körper so für ein bis drei Tage vollkommen entlastet wird.

## **2. Schritt**

Der nächste Schritt ist eine Phase, die du für eine Woche bis 10 Tage durchführen solltest. In diesem Schritt sollen deinem Körper Energie und Nährstoffe gegeben werden.

Was die Getränke angeht, so bleibt alles wie in Schritt 1: milder Tee und stilles Wasser. Lediglich beim Essen kommen einige Elemente hinzu. Dazu gehören Fruchtgelee, Magerquark, Gemüsesäfte- und Suppen, gedünstetes Gemüse. Beim Gemüse am besten zu Möhren oder Fenchel greifen. Obst eignet sich auch, am besten geriebener Apfel, Bananen oder gerne auch Melonen.

Du kannst auch Kartoffelpüree und mageres Fleisch essen. Auch die Art der Ernährung ist nicht langfristig für dich gedacht, aber ein guter Einstieg!

## **3. Schritt**

Der dritte Schritt ist langfristig gedacht oder zumindest bis deine Beschwerden abgeklungen sind und du dich wieder an eine Vollkost-Ernährung wagen möchtest.

Für diesen Schritt ist unser Kochbuch gedacht. Alle enthaltenen Rezepte eignen sich für diesen Schritt. Das bedeutet, dass du auch leichten Filterkaffee trinken kannst und dich an einige Nahrungsmittel ran-tasten darfst.

Schaue, wie dein Körper reagiert. So kannst du auch herausfinden, welche Lebensmittel für dich persönlich nicht geeignet sind.

## **Tipps und Tricks für eine leichte Ernährung**

Es gibt verschiedene Dinge, auf die du bei deiner Ernährung achten kannst, um deine Verdauung zu unterstützen.

All diese Dinge hängen mit Schonkost zusammen. Wir haben dir fünf goldene Regeln aufgestellt, an die du dich ganz leicht halten kannst.

### **1. Ernähre dich fettarm**

Mit Fett hat die Ernährung besonders zu kämpfen. Deswegen empfehle ich, auf fettarme Produkte zu setzen. Öl und Butter solltest du nur noch sparsam verwenden.

Die Umsetzung von einer fettarmen Ernährung ist gar nicht so schwierig und einschränkend, wie du vielleicht denkst. Es gibt viele fettarme Varianten von Käse und anderen Milchprodukten.

### **2. Wie und wann du isst spielt eine wichtige Rolle**

Nimm dir Zeit zum Essen und hetze dich nicht selbst. Das Runterschlingen von Nahrung ist nicht besonders gut für deinen Körper und schon gar nicht für deine Verdauung.

Außerdem sind kleinere Mahlzeiten sinnvoll für deinen Körper. Iss lieber sechs kleine Mahlzeiten, als drei große. So kannst du deinen Körper entlasten.

Circa drei Stunden bevor du schlafen gehst, solltest du nichts mehr essen. Abends ist es auch besser, leicht verdauliche Dinge zu essen und von Fleisch, Quark und rohem Gemüse die Finger zu lassen.

### **3. Ballaststoffe sind gut für dich!**

Ballaststoffe sind sehr wichtig für deinen Darm. Konzentriere dich dabei auf Produkte, die weder viel Zucker noch Weißmehl enthalten.

Gemüse und Vollkornprodukte wirst du super vertragen.

### **4. Vermeide blähende Nahrungsmittel**

Blähende Lebensmittel verträgt dein Darm leider nicht gut. Deswegen solltest du diese auf jeden Fall reduzieren.

Damit gemeint sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erdnüsse und Soja. Kohlrarten, Brokkoli und Zwiebeln sind auch blähende Lebensmittel und solltest du daher auch nur in Maßen konsumieren.

### **5. Wie bereitest du dein Essen zu?**

Wie du dein Essen zubereitest, spielt tatsächlich auch eine wichtige Rolle. Zum einen ist sowohl gedünstet und gekochtes, als auch gegrilltes und gedämpftes Essen am schonendsten, weil es kaum Fett enthält und somit besonders verträglich für deinen Körper ist.

Zum anderen ist es aber auch gut, wenn du dein Essen weich und sehr verkleinert isst. Suppen und Säfte eignen sich super!

Dadurch entlastest du deinen Darm. Gutes Kauen sollte auch nicht unterschätzt werden!

Diese fünf Regeln kannst du einfach in deinen Alltag integrieren und deinen Körper so gehörig bei der Verdauung unterstützen.

Ihr seid schließlich ein Team!

## **Auslöser für Verdauungsprobleme**

Die Nahrung spielt eine wichtige Rolle in der Verdauung. Daher kann es durch eine Ernährung, die nicht ausgewogen genug ist, zu Verdauungsproblemen kommen.

Dabei ist aber nicht nur wichtig, was du isst, sondern auch wann und wie.

Wenn du beim Essen zu gestresst bist, dir keine Zeit nimmst und alles nur in dich reinschlingst, dann kann das zu Verdauungsproblemen führen.

Fettiges Essen und zu viel Zucker nehmen auch einen Einfluss auf deine Verdauung. Aber auch Lebensmittel, die eigentlich als gesund gelten, können bei einer zu großen Menge zu Problemen der Verdauung führen.

Dazu zählen Kohl und Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Erbsen und Bohnen.

Diese Faktoren können bei Verdauungsprobleme eine Rolle spielen:

- gestresstes Essen / Herunterschlingen von Nahrung
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- fettiges Essen
- zu viel Zucker
- zu viel Kohl und/oder Hülsenfrüchte
- Krankheit des Magen-Darm-Trakts
- Sodbrennen

Falls du Symptome haben solltest, die länger als drei Tage anhalten und du noch mit keinem Arzt gesprochen hast, dann diagnostiziere dich bitte nicht selbst.

Sprich mit einem Arzt über deine Symptome.

## **Interne und externe Auslöser für Magen-Darm-Probleme**

Wenn du Beschwerden hast, die dein Leben einschränken, dann fragst du dich vermutlich auch, wo die Ursachen für die Beschwerden liegen?

Bei Magen-Darm-Problemen gibt es sowohl externe, als auch interne Auslöser. Übrigens bist du mit deinen Darmproblemen nicht alleine, 20 % der Bevölkerung haben damit zu kämpfen!

Wenn die Verdauung durcheinandergerät, dann ist oft die Ernährung schuld. In dem Fall kann es sinnvoll sein, die Ernährung auf Schonkost umzustellen.

Aber nicht nur die Ernährung spielt eine große Rolle, sogar psychische Belastung wie Stress, können sich auf die Verdauung auswirken. Woher die Magen-Darm-Probleme letztendlich kommen, ist aber bei jedem unterschiedlich.

Du kannst genetisch bedingt schmerzempfindliche Verdauungsorgane haben, aber auch hormonelle Veränderungen oder sogar gewisse Medikamente können die Probleme auslösen.

Vielleicht hast du auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine Allergie. Oder hattest du vielleicht eine Magen-Darm-Infektion?

Leider können auch diese deine Verdauung nachhaltig schädigen. Die Antibiotika, die du vermutlich zur Behandlung genommen hast, bekämpfen nämlich leider nicht nur die schädlichen Bakterien in deinem Körper, sondern schwächen dich auch insgesamt. So kann deine eigentlich gesunde Darmflora geschädigt werden.

### **Leichtverträgliche Lebensmittel**

Du fragst dich bestimmt, welche Lebensmittel für dich besonders gut geeignet sind. Zum Glück gibt es einige Lebensmittel, die auch bei Schonkost geeignet sind. Wir haben dir hier einige aufgelistet!

- fettarmer Joghurt
- Haferflocken
- Kartoffeln
- Couscous
- Vollkornnudeln
- Vollkornbrot ohne Nüsse
- milder und fettarmer Käse
- mageres Fleisch
- brauner Reis

Allein an diesen Lebensmitteln kannst du schon erkennen, dass ein Leben mit Schonkost nicht gleich bedeutet, dass du dich auf ein Leben mit Verzicht einlassen musst. Du musst nur etwas mehr darauf achten, was du zu dir nimmst. Aber das tut ja eigentlich jedem ganz gut, oder? Außerdem sind die Lebensmittel in den 150 Rezepten auch leichtverträglich und können von dir ohne Panik vor Bauchschmerzen eingenommen werden.

## **Schwerverträgliche Lebensmittel**

Aber bei welchen Lebensmitteln solltest du dir ganz klar vornehmen, diese nur noch in sehr geringen Mengen zu konsumieren?

Auch hier haben wir eine Liste für dich vorbereitet!

- unreifes Obst
- Avocados
- Croissants
- helles Brot
- Zwiebeln
- Kohl
- Kuchen, Kekse
- alles, was frittiert ist
- Kaffee

Das klingt jetzt erst einmal traurig, aber es gibt für alles Alternativen, die viel besser für deinen Körper sind. Du kannst also noch immer leckere Dinge essen, nur wirst du dich danach wesentlich besser fühlen als nach einer zucker- und fettreichen Ernährung. Insbesondere Kaffee ist für viele ein Schock.

Wenn du ohne Kaffee nicht aus dem Bett kommst und nicht auf grünen oder schwarzen Tee umsteigen möchtest, dann solltest du zumindest darüber nachdenken, deinen Kaffeekonsum auf eine Tasse am Tag zu reduzieren.

## **Lebensmittel für mehr Energie**

Die Ernährung einen großen Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen, ist kein großes Geheimnis. Deswegen solltest du Lebensmittel zu dir nehmen, die dir besonders viel Energie geben! Immerhin ist Nahrung für uns ein bisschen wie Benzin für ein Auto. Also welche Lebensmittel geben dir mehr Energie für deinen Alltag?

- Eier
- Bananen
- Äpfel
- Schwarztee
- Kürbiskerne

Bei dem Obst ist es wirklich wichtig, dass du darauf achtest, nur reifes Obst zu dir zu nehmen. Unreifes Obst kostet deinen ohnehin schon angegriffenen Darm viel zu viel Arbeit. Und jetzt haben wir noch ein

Lebensmittel für dich, dass dich eventuell besonders freuen wird.  
Dunkle Schokolade!

Dunkle Schokolade - in Maßen - wird dir auch Energieschübe geben.

### **Mehr Aktivität und Bewegung**

Eine weitere Sache, die deinen Magen und deinen Darm unterstützen kann und wird, ist ausreichend Aktivität und Bewegung.

Hast du eine Fitnessuhr, die deine Aktivität und deine Schritte trackt? Das kann sehr motivieren und dir auch schwarz auf weiß zeigen, wie viel du dich im Alltag bewegst.

Aktivität und Bewegung muss auch gar nicht bedeuten, dass du dich stundenlang im Fitnessstudio abrackern musst.

Tägliche ausgedehnte Spaziergänge können schon sehr hilfreich sein!

Vielleicht findest du zusätzlich auch noch einen Sport, der dir Spaß macht. Yoga, Zumba, Pamela-Reif-Workout-Videos?

Ganz egal was. Hauptsache Bewegung, die dir im besten Fall auch noch Spaß bereitet!

Also finde eine Sportart, die dir Spaß macht. Ausgedehnte Spaziergänge zählen auch!

### **Fazit**

Du siehst, ein Leben mit Schonkost ist noch lange kein Weltuntergang, sondern eher eine Chance.

Eine Chance, sich richtig mit den Lebensmitteln, die du zu dir nimmst, auseinanderzusetzen und deinem Körper nur das zu geben, was er auch verträgt.

Das wird dir ein Leben voller Energie geben! Vorbei sind die Tage mit quälenden Bauchschmerzen.

Die Rezepte in dem Buch werden dir mit Sicherheit so gut schmecken, dass es sich nie nach Verzicht anfühlen wird.

Außerdem wäre es super, wenn du versuchen würdest, mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren.

Von langen Spaziergängen bis zu Yoga, was auch immer dir Spaß macht und Bewegung in deinen Alltag bringt, ist super!

## 14 Tage Ernährungsplan

Damit du problemlos in dein Schonkost-Leben starten kannst, findest du hier einen 14-tägigen Ernährungsplan, welcher dir leckere Vorschläge für dein Frühstück, Mittag- und Abendessen der nächsten zwei Wochen liefert.

	<b>Frühstück</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Abendessen</b>
<b>Tag 1</b>	<b>Ayurvedischer Gewürztee</b>	<b>Heidelbeer-Shake</b>	<b>Bunter Gemüsesalat</b>
<b>Tag 2</b>	<b>Chai Latte</b>	<b>Fenchelsuppe</b>	<b>Hähnchen aus der Pfanne</b>
<b>Tag 3</b>	<b>Joghurt mit Chia und Clementinen</b>	<b>Sandwich mit Lachs</b>	<b>Gefüllte Tomaten</b>
<b>Tag 4</b>	<b>Das besondere Müsli</b>	<b>Salat mit Trauben</b>	<b>Ruckzuck-Hähnchenpfännchen</b>
<b>Tag 5</b>	<b>Crunchies mit getrockneten Kirschen</b>	<b>Gänseblümchensuppe</b>	<b>Der besondere Gemüseauflauf</b>
<b>Tag 6</b>	<b>Gelee mit Holunder und Zitrone und Brot</b>	<b>Nudelsalat mit Hähnchen</b>	<b>Gemüsepfännchen mit Tofu</b>

<b>Tag 7</b>	<b>Leckere Haferflocken</b>	<b>Exotischer Salat</b>	<b>Lasagne mit Süßkartoffeln und Erbsen</b>
<b>Tag 8</b>	<b>Smoothie mit Mango und Banane</b>	<b>Zucchini-Patties mit Hähnchen</b>	<b>Kartoffelsalat mit Twist</b>
<b>Tag 9</b>	<b>Lassi mit Kaki</b>	<b>Tortillas mit Gemüse</b>	<b>Omelett mit Spargel und Schinken</b>
<b>Tag 10</b>	<b>Zoats</b>	<b>Brokkoli-Creme-Suppe</b>	<b>Gefüllte Zucchini</b>
<b>Tag 11</b>	<b>Früchtequark</b>	<b>Brötchen mit Geflügelsalat</b>	<b>Pizza mit Garnelen</b>
<b>Tag 12</b>	<b>Pancakes mit Buttermilch</b>	<b>Häppchen</b>	<b>Gemüsesuppe</b>
<b>Tag 13</b>	<b>Frischkorn Müsli</b>	<b>Gemüsesalat</b>	<b>Wan-Tans vegane Version</b>
<b>Tag 14</b>	<b>Müsli mit Erdbeeren</b>	<b>Gratin mit Karotten</b>	<b>Brötchen mit Ricotta-Creme</b>

## **Hinweis zu den Rezepten**

Im Folgenden findest du nun 150 Rezepte, die ideal in die Schonkost-Ernährung passen.

Dabei ist für jeden etwas dabei. Du erhältst nicht nur traumhafte Inspirationen für dein Frühstück, sondern auch für dein Mittag- und Abendessen.

Möchtest du dich vegan oder vegetarisch ernähren, wirst du hier auch fündig.

Für den kleinen Hunger zwischendurch findest du zahlreiche Rezepte für Snacks und Aufstriche, und möchtest du mal ein mehrgängiges Menü für dich und deine Liebsten zaubern, findest du leckere Inspirationen für Suppen und Desserts.

Schonkost bedeutet nicht, dass man auf Backen verzichten muss.

Dies wirst du spätestens dann erkennen, wenn du einen Blick auf die zahlreichen Rezepte für Brote, Brötchen, Kuchen und Torten wirfst.

Und nun kannst du auch schon anfangen und dich in deiner Küche nach Herzenslust austoben – Guten Appetit!

# Frühstück

Das Frühstück eine unfassbar wichtige Mahlzeit für den Körper ist, ist kein Geheimnis.

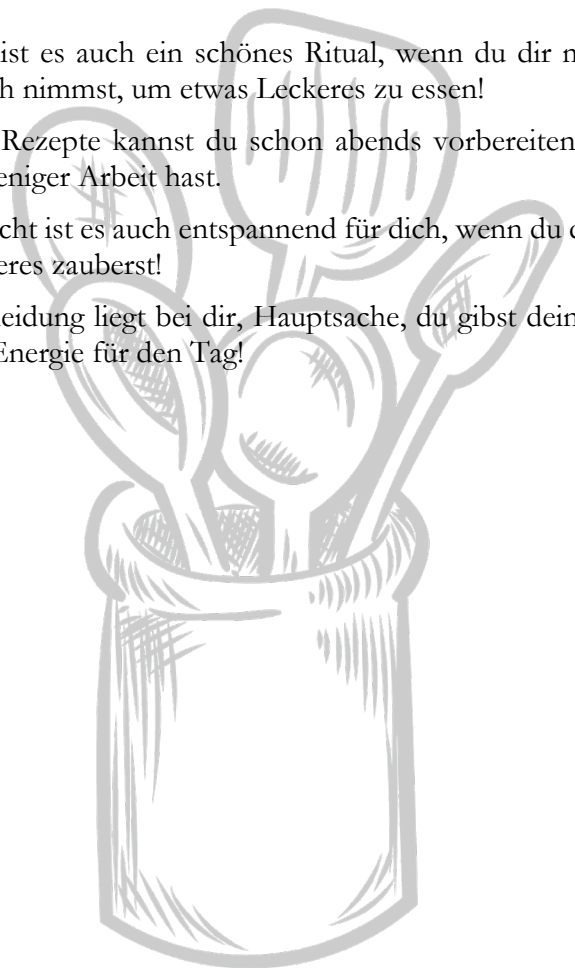
Das Frühstück gibt deinem Körper die nötige Energie, um in den Tag zu starten.

Außerdem ist es auch ein schönes Ritual, wenn du dir morgens die Zeit für dich nimmst, um etwas Leckeres zu essen!

Einige der Rezepte kannst du schon abends vorbereiten, sodass du morgens weniger Arbeit hast.

Aber vielleicht ist es auch entspannend für dich, wenn du dir morgens etwas Leckeres zauberst!

Die Entscheidung liegt bei dir, Hauptsache, du gibst deinem Körper die nötige Energie für den Tag!



## Joghurt mit Chia und Clementinen

Fertig in: 10 Min

Portionen: 2

**Nährwerte: Energie 446 kcal; Eiweiß 14 g; Fett 23 g;  
Kohlenhydrate 44 g**

### Zutaten:

- 300 g Joghurt (fettarm und lactosefrei)
- 30 g Chia- oder Leinsamen
- 1 TL Rohrzucker
- 2 Clementinen
- 1 Banane
- 30 g Zartbitterschokolade
- 30 g Haselnüsse
- 1 Prise Zimt

### Zubereitung:

1. Den Joghurt mit den Chia- oder Leinsamen mischen und zunächst zur Seite stellen.
2. Die Clementinen und Banane schälen und aufteilen, dann gemeinsam mit einer Prise Zimt pürieren.
3. Die Zartbitterschokolade mit den Haselnüssen zerkleinern.
4. Dann Gläser zur Hand nehmen und abwechselnd eine Schicht von dem zur Seite gestellten Joghurt-Mix und eine Schicht mit den Clementinen und Bananenpüree in Glas füllen.
5. Oben dann mit dem Schokolade-Haselnuss-Mix bestreuen und servieren!

**Guten Appetit!**

## Ayurvedischer Gewürztee

Fertig in: 10 Min

Portionen: 4

**Nährwerte: Energie 5 kcal; Eiweiß 0 g; Fett 0 g;  
Kohlenhydrate 1 g**

### Zutaten:

- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Fenchelsamen
- 5 Kardamomkapseln
- 10 Nelken
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange

### Zubereitung:

1. Pfeffer und Fenchel gemeinsam stampfen. Die Kardamomkapseln mit Messerrücken zerbrechen. Den Ingwer in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Gewürze gemeinsam in einen heißen Topf geben und anrösten. Ingwer und 1200 ml Wasser zum Kochen bringen. Auf geringer Stufe 25 Minuten köcheln lassen.
3. Den Tee abgießen und genießen.

**Guten Appetit!**