



Rucola-Kartoffel-Salat (Rezept Seite 125)

# Hallo und willkommen!

Haben sich bei dir vielleicht im Laufe der Zeit einige ungesunde Routinen in deinen Büroalltag eingeschlichen und du merkst, dass sie dir nicht unbedingt gut bekommen? Bei vielen von uns sind die Anforderungen am Arbeitsplatz sehr hoch: Es wird eine konstant hohe Leistungsfähigkeit erwartet, wir benötigen ein hohes Energielevel, müssen wach bleiben, möglichst ausgeglichen sein, konzentriert unsere Aufgaben erledigen und dabei bestenfalls noch »gut« aussehen und immer freundlich sein. Und wie sieht es für gewöhnlich bei vielen aus? Wir quälen uns morgens aus dem Bett, frühstücken schnell oder gar nicht, haben Stress mit dem Chef und Kollegen und am Ende des Tages fühlen wir uns wortwörtlich »sauer«. Womit wir beim Thema wären und deutlich wird, welchen Einfluss der Säure-Basen-Haushalt auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben kann. Fehlen uns Basen (Laugen) und ernähren wir uns überwiegend von Nahrungsmitteln mit »leeren« Kalorien, fühlen wir uns am Ende des Tages dementsprechend – leer und ausgelaugt. Mit der Zeit wird es immer schwieriger, in diesem Zustand den täglichen Anforderungen im Job gerecht zu werden. Im Umkehrschluss zeigt uns dies, welche großartige Möglichkeit wir haben, mit unserer Ernährung unseren Berufsalltag positiv zu beeinflussen. Wer möchte nicht mit viel Energie in den Morgen starten und am Ende des Tages ausgeglichen in den Feierabend gehen? Lass uns sofort beginnen und nach Lösungen schauen, wie wir deinen Tag basischer gestalten.

Viel Freude mit der basischen Ernährung  
Liebe Grüße, Imke

PS: Alle Leser meiner Bücher haben kostenlosen Zugang zu meinem Mitgliederbereich mit weiteren Tipps und Rezepten. Schreib mir für die Zugangsdaten einfach eine E-Mail an: [info@basischfit.de](mailto:info@basischfit.de) Betreff: »Members«.