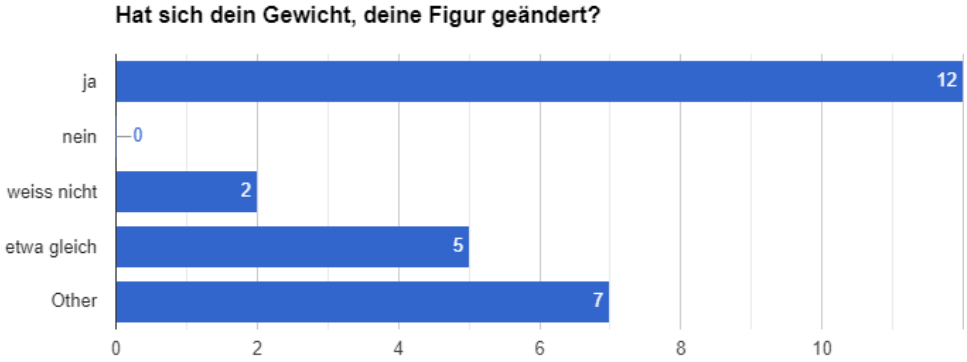
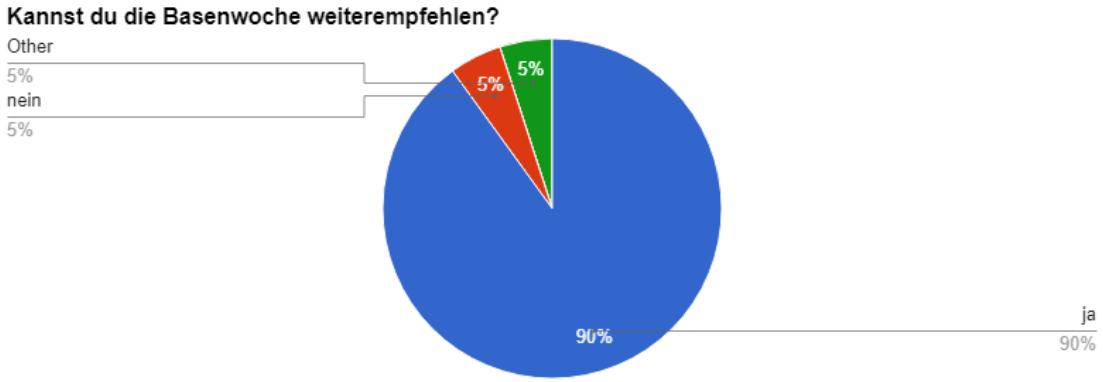
Feedbacks von Teilnehmern der Basenwoche

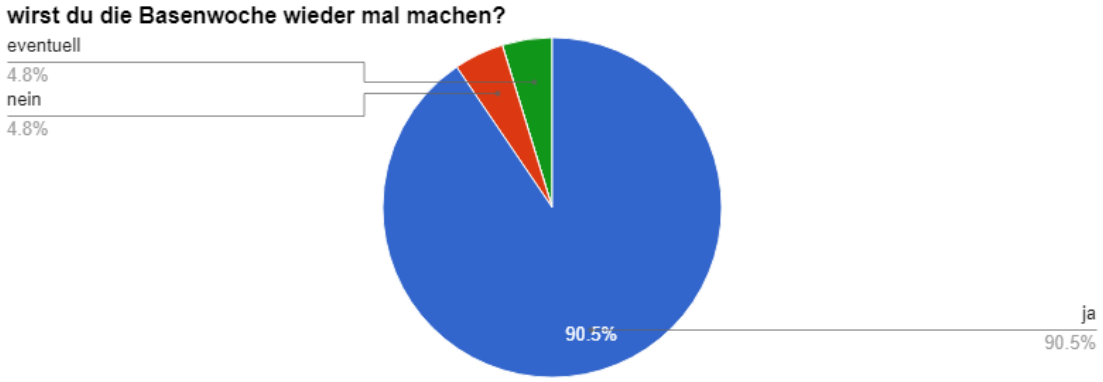


Die 7 'Other' zählen auch zum JA. Hier die Antworten dieser Personen:

- Schlanker
- Aber nur ca. 2 Kilos weniger (habe mir mehr erhofft)
- Ca. 2 kg weniger
- 2 kilos abgenommen
- Ich habe 3kg abgenommen und ich fühle mich „schlanker"☺
- Bauch und hintern etwas flacher
- Ca.1.5kg weniger fühle mich wohler

19 Personen haben abgenommen, 5 sind etwa gleich geblieben, 2 wissen es nicht. ☺





Weshalb empfiehlst du anderen, die Basenwoche zu machen? (oder weshalb nicht?)

- Fühle mich besser
- Sie führt zu einer gesünderen Ernährung. Verbessert Bewusstsein zur Ernährung
- Weil es nur gut tut, einem zu einem selbst zurück zu bringen. Zum wichtigen.
- Weil es gut tut.
- Weils schön ist dem körper eine woche lang sehr viel aufmerksamkeit zu schenken und ihm etwas sehr gutes zu tun, auch wenn es viel aufwand in der küche ist.
- An die eigenen Grenzen stossen, Gluscht kontrollieren
- **Um den Körper zu entgiften, bewusstsein zum essen zu stärken. Wir leben so in einem Überfluss und Essen Vieles was wir nicht brauchen resp. unserem Körper schadet.**
- Damit sie sich in Ihrem Alltag auch wieder fitter fühlen und erkennen, dass wir keine Fertigprodukte etc brauchen
- Weil man sich auf diversen Ebenen reinigt und sich seinen Gelüsten stellen muss und sie auch überwinden kann!
- Weil viele Leute in der heutigen Zeit sich sehr "ungesund" resp. säurebildend ernähren. Ist eine sehr gute Erfahrung für den eigenen Körper und das bewusst Essen.
- ich würde es unbedingt weiter Empfehlen und zwar wegen all den Gründen die ich in der vorherigen Frage aufgezählt habe.As isch a Gueti Sach👈
- ist gesund und man isst und kauft bewusster
- Weils gut tut
- Alle essen zu viel fleisch, käse, weizen...täte jedem mensch gut. **Sollte pflicht sein für alle 1x im monat :-)**
- Fürs Wohlergehen
- Weil es einfach gut tut.
- Um die eigenen Erfahrungen zu machen
- Empfehle sie jedem, zum Entgiften und um dem Körper etwas Gutes zu tun. Es ist auch gut, sich mal mit der Ernährung bewusst auseinanderzusetzen und sich mal zu achten, was man jeden Tag isst
- Es tut gut 1 woche etwas gutes zu tun und sich bewusster mit dem essen auseinanderzusetzen, **es motiviert zu sehen wie sich der körper verändert**

Welches war deine Motivation/dein Grund, damit du mitgemacht hast?

- Gesünder essen
- Gewicht und Frühlingsputz für Körper
- Abnahme, Gesunder Körper
- **Essen umstellen, in Gesundheit investieren, abnehmen.**
- Sowieso gerade die ernährung umgestellt, da passt eine entgiftung sehr gut zum starten
- Meine Disziplin zu testen
- Entgiften vom Körper, Einstieg für ein paar Kilos los zuwerden
- Körper entgiften, finde den Frühling passend dafür
- **Ich möchte meine Körper etwas gutes tun**
- Entgiften,Körper entlasten,Wohlbefinden,mehr Energie,sich etwas Gutes tun
- dem Körper was gutes tun
- Das meine Schwägerin mitgemacht hat und wir und gegenseitig aufgepeppt haben.
- Noch gesünder leben. Verbesserung wohlfühlen, gesundheit
- **Gwunder ob ich durchhalte. Und war neugierig wie sie sich auf meinen Körper auswirkt**
- Meine Freundin - und das Interesse an gesünder und nachhaltiger Ernährung
- **Start für Ernährungsumstellung und Unterstützung bei der Darmreinigung**
- Ich wollte es mal ausprobieren um zu sehen was passiert und mein Wissen über basische Lebensmittel zu erweitern.
- Entgiften, endlich von meiner Colasucht loskommen, dem Körper etwas gutes tun, Gewicht verlieren
- Etwas gutes tun für mich

Wie hat deine Famlie/Umfeld reagiert?

- Gut
- Positiv
- Meine Familie fand es auch spannen. Auch um ein Bewusstsein zu erhalten für gesunde ernährung.
- Die haben nicht viel davon mitbekommen
- Meine erweiterte Familie hat sehr interessiert reagiert.
- Keine spezielle reaktion, haben teilweise die von mir gekochten menus mitgegessen. Nur positives feedback
- Gut, haben mich understützt. Ja
- Positiv. Die Menus konnte ich gut in die Familienküche integrieren.
- Ja, zum teil fanden sie das cool :)
- Positiv! Als ich bei meiner Familie zum Abendessen eingeladen wurde, brachte ich mein eigenes Essen mit. Das hat sie sehr beeindruckt und sie fanden es mutig von mir :)
- Keine spezielle Reaktion.
- es ist alles vorhanden....von Kopfschütteln bis suuuper...aber das wichtigste meine Familie steht hinter mir,auch wen sie nicht ganz so konsequent die Essen mitprobiert haben.
- ja haben toll reagiert
- Meine Familie wusste es, die Kinder haben meist mitgegessen und der Mann am abend auch.
- Gut. Es war für mich etwas viel Aufwand für beide zu kochen und einzukaufen. Aber ich habe meine Zeit danach gerichtet.
- Eigentlich positiv, meine Mutter war eine grosse Unterstützung, wegen Rheuma ist sie schon länger vorwiegend basisch.
- Nur Familie, positiv, teilweise sogar mitgegessen
- Sehr interessiert, haben viel gefragt was ich für eine „Diät“ mache. Basenfasten kannten viele nicht.
- Mein Mann hat ebenfalls drei Tage mitgemacht, für die Kinder habe ich ziemlich normal gekocht.

Zu den Menüs – dies war die Rückmeldung

- **Habe viel Neues probiert und Menüs kennengelernt, welche ich so nie gemacht hätte und nun gerne in mein Sortiment aufnehme!**
- **Einfach und schnell zubereitet.** Teilweise einige Gemüse oder Früchtesorten abgeändert.
- war gut.habe manchmal je nach Resten od.Sachen die man brauchen musste,selbst Abgeändert aber natürlich basisch
- Ich hab die Menus manchmal an meinen Vorrat angepasst. Aber ich bin eh eine Freestyle Köchin.
- Habe mich an die Vorgabe gehalten und zt auf meinen Geschmack geändert
- Gemüsespaghetti und Tofu-Rührei fand ich super. Die Salatsaucen sind auch nicht schlecht.
- Ich habe geändert, einfach geachtet, welche Nahrungsmittel. Habe mich jedoch auch zu neuem inspirieren lassen.
- Fenchelsalat war mein Highlight, den werde ich bestimmt öfters machen.
- Ich habe nur roh gegessen und Smoothies gemacht, **die Menüs werde ich nun nach und nach ausprobieren. Es hat viele für mich neue Ideen darunter und ich bin gespannt**
- **Ich war erstaunt wie lecker** die Menüs waren ohne Fleisch usw. Ich habe die Menüs so gemacht.

Zur Whatsapp-Gruppe meinten die Teilnehmer folgendes

- Gut
- Fand ich gut und manchmal gab es auch was zu schmunzeln
- Alles bestens.
- **Hilfreich und schön zu sehen wie es den anderen so ergeht. Du hast immer schnell und auf alles geantwortet, top!**

- Gut
- War gut, gegenseitige Motivation
- Tolle Idee!
- Viele Infos & Motivation. Fragen konnten gleich für alle Teilnehmenden geklärt werden.
- war intressant und man konnte voneinander lernen.leider fehlte mir die Zeit um richtig mitzumachen
- die viele Infos waren super auch die Fotos der verschiedenen Menus waren **inspirierend**
- Das war lustig und hat sehr viel dazu beigetragen durchzuhalten
- Guter Austausch
- Alles gut ☺
- Die Whatsappgruppe war gut, cool zu sehen was die anderen alles so ausprobieren.
- **Spannend zu lesen wie es den anderen ergangen ist und dass sie z.B. die gleichen Probleme hatten war tröstlich und eben auch interessant. Nicole hat motiviert und unterstützt**, gefehlt hat mir nichts
- Es war interessant zu erfahren wie es Anderen dabei geht. **Die Fotos der Menüs fand ich toll.**
- Die Whatsapp-Gruppe ist eine motivierende Hilfe wich gegenseitig zu unterstützen
- Wie schon gesagt top :) wüsste nichts verbesserungswürdiges
- Nicole hatte zu allen Fragen und auch kritischen Aussagen/Fragen eine passende neutrale Antwort!
- Tägliche Fotos von Menüs oder kurze Videos für Zubereitung von Mahlzeiten wären toll:-) Ich denke/arbeite sehr gerne mit Bildern/Videos.
- für mich war es supper
- war toll👍
- Alles gut ☺
- Du hast dich gut eingebracht in der Gruppe und hast dir Mühe gegeben allen zu antworten und jeden zu motivieren umd nachzufragen wie's uns ergangen ist.
- Geht auf die Fragen von jedem ein, verständliche antworten
- **Du hattest auf alle Fragen eine kompetente Antwort. Privat hast du auch wertvolle Unterstützung geliefert und motiviert. Danke!**
- Gruppenchat war hilfreich und motivierend.
- **Nicole ist immer erreichbar wenn wir/ich Fragen habe/n**

Hattest du Gelüste? Wenn ja, auf was? Hast du es dann gegessen/getrunken? Wenn nein, wie hast du es geschafft?

- Auf Kaffee, viel Wasser getrunken
- Süsses die ganze Zeit, habe Getrunken und Datteln gegessen
- Schoggi, nein! Mit der Zeit und im Bewusstsein, dass ich es nicht brauch - Ego
- Ich hatte Mühe, nach dem Znacht nichts mehr zu "schnouse". Ich habe Tee getrunken und den Hunger/Glust ausgehalten.
- Am anfang leichte gelüste, hab sie einfach ignoriert. Wurde sehr schnell besser, und auch jetzt nach der woche noch nicht das bedürfnis zu sündigen. Habe nichts genommen ausser was auf dem plan stand
- Hatte Lust nach Brot, Gewürzen, Fleisch... habe aber nichts davon gegessen
- **Nein, für mich war klar das ich es die ganze Woche durchziehe**
- **Wirklich praktisch nicht. Die Menus sind so abwechlungsreich und lecker.** Und wie von dir gesagt, es startet beim Einkauf. Wenn zu Hause kein Schoggi rumliegt, kommt man auch nicht in Versuchung.
- Ja ich hatte glüste auf Schokolade. Habe aber nir 1x ein bisschen Twix gegessen, sonst konnte ich wiederstehen
- Zucker! Nicole schreiben, Gelüste umgepolt und Zwischenmahlzeit gegessen
- Kaffee. Nein, ich habe es nicht getrunken und mir einen Tee geholt.

- auf eine Wähe habe aber keine gegessen
- ja auf Kaffee
- Kaffee, ich hatte solche kopfschmerzen, da habi ich eins genommen. Dann wars wieder gut und ich wieder motiviert.
- Ich habe zwischendurch reiswaffeln mit schwarzer schoggi gegessen oder getrocknete pflaumen
- Beim einkaufen. Auf süsses.. Habe Datteln oder Beeren gegessen.
- K Ä S E!!! Nein, ich habe einfach widerstanden. Manchmal habe ich Karotten oder getrocknete Aprikosen genascht.
- Nein keine Gelüste, dafür Kälte
- Nur Gelüste auf Käse (salzig) und Kaffee.... auf süsses/zucker gar nicht. Ich habe den Gelüsten in den fünff Tagen nicht nachgegeben (bin ich schon etwas stolz..😆.)
- Cola war am Schlimmsten, auch frisches Brot. Aber **ich konnte widerstehen.** Einmal habe ich zwei, drei Schoggieili genascht weil die bei der Arbeit immer da standen und alle anderen ständig gegessen haben. Da habe ich auch zu fest Gluscht gehabt. Das war aber das einzige Mal und ich selber habe mir nie etwas gekauft
- Fleisch, hat es dan doch am freitag gegeben

Hat dir die Woche geholfen? Wie geht es dir jetzt? Was ist besser? Schlechter? Unverändert?

- Besser
- **Habe Gewicht verloren**
- **Die Haut ist viel besser, mein Sättigungsgefühl, meine Gelüste sind weniger**
- Ich fühle mich sehr gut. Die Woche hat mir dir **Augen noch mehr geöffnet über mein (unser Familien)Essverhalten.**
- Vom ph wert her gesehen keine veränderung, habe aber auch das natron nicht genommen. Fühle mich nicht anders als vor der woche ausser dass meine **verdauung wieder besser** wird :)
- Gut, **4 Kilo weniger**
- Fühle mich wirklich sehr gut, habe **2 kilos abgenommen ohne dass ich „leiden“ musste**, das war genau der Nebeneffekt der ich mir erhofft habe. Ich bin vor 7 Monate Mutter geworden und habe so endlich mein „Restbäuchlein“ losgeworden.
- Ich fühle mich **fitter und aktiver**
- unverändert
- Ich bin sehr überrascht. Ich habe **3 Kg verloren**, fühle mich frisch und fit. Habe weniger gelüste. Und das absolut schönste, seit Donnerstag erwache ich seit meinem Unfall vor 7! Jahren mit einem entspannten genick auf(Schleudertrauma)... das glaubt mir kein mensch!
- Alles gut. Wie gesagt lebe eh schon vegan und möchte noch mehr so essen wie auf dem plan und weniger kohlenhydrate
- Viel besser. Habe **mehr Energie bin klarer nicht mehr so müde**
- Ich fühle mich fitter, vor allem auch nach den Mahlzeiten, meine **Haut ist reiner**, wahrscheinlich habe ich abgenommen, aber ich habe keine Waage zuhause 😉
- Ich habe **3,2kg abgenommen**, ein positives und stolzes Gefühl weil ich es geschafft habe und das Gefühl, dem Körper etwas Gutes zu tun fägt! Mir geht es tip top, fühle mich frisch und trotz keinem Koffein mehr wach und munter
- Ich **spüre mein körper besser**, fühle mich gut

Was wirst du nach dieser Woche anders machen als vorher? (z.B. weniger Fleisch, Kaffee etc.) Was machst du wieder gleich?

- Weniger Kaffee, mehr Gemüse
- **Weniger tierische Produkte, weniger Kaffee. Mehr trinken**
- Weniger verarbeitete Produkte
- Bin schon Vegi. Allerdings werde ich Fertigprodukte versuchen zu reduzieren (Vegiplätzli) und weniger Süsses.
- Versuche weiterhin nichts süsses / snacks zu essen, keine zwischenmahlzeite. Werde **mehr basisches einplanen**
- Ich werde meine Ernährung nicht ändern, bin der Meinung dass ich bereits ausgewogen und gesund gegessen habe
- Esse sonst auch nicht viel Fleisch. Kaffee trinken
- Ich werde insbesondere unter der Woche weiterhin versuchen so basisch wie möglich zu leben und mir Ungesundes wie zb bewusst zu gönnen wenn ich es auch geniessen kann und nicht einfach während dem Arbeiten Schoggi mampfen:-)
- **Weniger Fleisch und Brot**
- Mehr Früchte und Gemüse, Ingwerwasser auf nüchterem Magen, **Zuckerreduktion!!!!!!,** bestmöglichst vegetarisch/vegan leben
- Weniger Kaffee trinken. Max. 1-2 pro Tag.
- **möchte die Ernährung gerne in diese Richtung umstellen od.regelmässig Basenfasten. auch möchte ich regelmässig baden im Salz**
- die Menu vorschläge in den Alltag einbauen
- Mein Kaffee gehört zu mir, den will ich nicht aufgeben. Ich verzichte aber bestimmt eher mal auf Fleisch und eine Mahlzeit ersteze ich wenn möglich durch einen Smoothi.
- Ich möchte das so oft wie möglich einbeziehen und deutlich mehr rohkost essen...vorallen fenchel...love it
- Bewusster süsses und weniger Fleisch. Nicht zu viel essen
- Kaffee und süsses habe ich seither noch nicht gegessen, auch Brot, Fleisch und Milchprodukte sehr wenig. **Ich versuche das mal beizubehalten.**
- Versuche mehr basisch zu essen, also weniger Fleisch und andere Proteine und bei den Kohlenhydraten vollwertigere
- ich versuche nur noch ein Kaffee am Tag, immer mehr basisches auf dem Teller zu haben. Den Zuckerkonsum sehr zu reduzieren (gar nichts mehr einkaufen) frisch zu kochen, eben auch mal Rohkost. Gar kein Schweinefleisch mehr (sowieso praktisch keins) und wenn Fleisch Poulet oder mal Rind.
- Fleisch esse ich seit fast 20Jahren nicht mehr. Kaffee und Energydrinks werde ich weglassen und höchstens mal zum Gluscht gönnen. Auch meinen Colakonsum muss/will ich sehr einschränken, davon trank ich viel zu viel und regelmässig. Sprossen mache ich weiterhin. Und weil ich eh abnehmen will werde ich auch versuchen, Kohlenhydrate und Zucker einzuschränken. Auch mehr trinken möchte ich, ich trank viel zuwenig und wenn, dann eben Cola. Das werde ich mit Tee und Zitronenwasser ersetzen
- Weniger fleisch, mehr gemüse, eher wenig milchprodukte, ab und zu wiederholen

START MIT DER BASENWOCHE JEDERZEIT UND AUCH INDIVIDUELL MÖGLICH.
Für mehr Infos und die Unterlagen, bitte an Nicole (nicoleturtschi@gmail.com) wenden.