



# Gesundheit für jeden Geldbeutel

natürlich, nachhaltig, bezahlbar

**Annette Kerckhoff, Katrin Wefelmeier**



Annette Kerckhoff, Katrin Wefelmeier  
Gesundheit für jeden Geldbeutel

Gesundheit für  
jeden Geldbeutel  
natürlich, nachhaltig, bezahlbar

**Annette Kerckhoff, Katrin Wefelmeier**

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag  
Natur und Medizin e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70  
Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette; Wefelmeier, Katrin**

Gesundheit für jeden Geldbeutel – natürlich, nachhaltig, bezahlbar

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-075-9

© KVC Verlag – Natur und Medizin e. V., Essen 2023

© Illustrationen: Lora Jularic, eye-d Designbüro, Essen

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG, Wuppertal



# Inhalt

Was kostet Gesundheit?	1
„Sitzen ist das neue Rauchen“ – Körperhaltung, Bewegung und Fitness	3
Eine gute Körperhaltung	3
Von Frühsport bis Gassigehen	5
Jeden Tag eine Bewegungseinheit	5
Jede Woche walken	6
Waldbaden	7
Tanzen und Sport im Park	8
Die fünf Klassiker unter den Fitnessübungen	8
Kniebeuge	9
Ausfallschritt	10
Liegestütz	11
Bauchpresse	12
Beckenlift	13
Gesund essen – auch mit einem schmalen Geldbeutel	15
Gesund und günstig essen und trinken	16
Getränke	16
Fertiggerichte und Fastfood reduzieren	16
Vorräte und Resteverwertung	19
Gut und günstig einkaufen	20
Regional und saisonal	20
Clever einkaufen	22
Der richtige Zeitpunkt zum Einkaufen	24

Wie man noch an gute Lebensmittel kommt	26
Direkt vom Feld	26
Wild sammeln	27
Zuhause anbauen	27
Essen teilen	28
Alles im rechten Maß	28
Der ausgewogene Tag	30
Frühstück	30
Hauptgericht	31
Wenn es etwas Süßes sein soll	33
Abendessen	34
Gesunde und günstige Gerichte	35
Gesunde Lebensmittelinhaltsstoffe	36
Esskultur	38
<b>Im Stress gelassen bleiben</b>	<b>39</b>
Entspannung atmen	39
Basisübungen	39
Tägliche Rituale und kurze Meditationen	40
Beruhigende Düfte	41
<b>Zusammen geht es besser als allein</b>	<b>43</b>
<b>Gemeinsame Werte, Spiritualität und Kultur</b>	<b>45</b>
<b>Gesundheit und Wohlbefinden</b>	<b>47</b>
Naturheilkunde für das Immunsystem	47
Sauna	47
Wasser	48

Hausmittel	50
Heilpflanzen	51
Das Wellness-Wochenende für zuhause	52
Freitagabend	52
Samstag	52
Sonntag	53
Adressen	54
Schlusswort	56
Die Autorinnen	57

# Gesund essen – auch mit einem schmalen Geldbeutel

Die Vorstellung, dass man bei einem geringen Einkommen kein gesundes Essen kaufen oder kochen kann, ist weit verbreitet. Spannend zu wissen ist jedoch, dass das, was heute unter „gesunder Ernährung“ verstanden wird, den Geldbeutel eher schont als belastet. Kartoffeln, Haferflocken, regional angebautes Obst und Gemüse, wenig Fleisch und Wurst, 1–2 Liter Wasser pro Tag – all das wird von Gesundheitsexperten als gesunde Kost empfohlen.

Am wichtigsten ist dabei eine gute Planung des Speiseplans mit ein paar Tricks beim Einkaufen. Die Tipps und Anregungen in diesem Kapitel können helfen.

Man steht mit dem Wunsch, günstig und gut zu kochen, übrigens nicht alleine da. Auf [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) gibt es ein eigenes Forum „günstig kochen – günstig leben“. Hier findet man Hinweise für gesunde, abwechslungsreiche, auch vegetarische Kost. Auch in den sozialen Medien (Facebook, Instagram) finden Sie unter dem Hashtag #gesundundgünstig viele Anregungen für leckere Gerichte.

## Tipps zum Energiesparen beim Kochen und Backen

- Immer einen Kochtopf mit Deckel benutzen und darauf achten, dass die Herdplatte nicht größer ist als der Boden des Topfes.
- Beim Eierkochen kann man die Kochplatte bereits vor der Kochzeit abschalten. Bei geschlossenem Topfdeckel genügt nach ein paar Minuten in der Regel die Restwärme.
- Auch beim Reisgaren die Herdplatte nach 2–3 Minuten ausschalten und den Reis im geschlossenen Topf für 15–20 Minuten fertigbaren.



- Den Backofen auf Heißluft schalten, wenn man mehrere Bleche gleichzeitig backen kann.
- Die Ofentür nicht unnötig oft öffnen.
- Je nach Gericht den Ofen ausschalten, bevor die Garzeit beendet ist, um die Restwärme zu nutzen.

## Gesund und günstig essen und trinken

Hier stellen wir Ihnen ein paar Grundsätze für den Einkauf und die Ernährung vor. So können Sie sich gut, gesund und günstig versorgen.

### Getränke

**Vermeiden Sie Softdrinks.** Mischen Sie sich selbst Eistee oder Saftschorlen mit wenig Saft an. Das schont den Geldbeutel und reduziert die Zuckerzufuhr.

Man kann auch gut **Leitungswasser aromatisieren**: mit einer Scheibe Ingwer (gewaschen, aber gerne mit Schale), Zitronenmelisse oder Pfefferminze, einer Scheibe Zitrone, Orange, Melone oder Gurke.

### Fertiggerichte und Fastfood reduzieren

**Reduzieren Sie Fertigprodukte.** Sie sind teuer und meistens auch ungesund durch die vielen Zusatzstoffe, die notwendig sind, um ein Aufbackbrötchen, ein Fertigménü, eine TK-Pizza etc. haltbar und schmackhaft zu machen (je mehr Fremdwörter auf den Etiketten stehen, desto schlechter). Wer sich selbst in die Küche stellt, wird sehr bald merken, wieviel Geld dadurch gespart wird.

Kein Arzt hat etwas dagegen, wenn man ab und zu **Pommes und Currywurst** isst (das machen schließlich auch viele Ärzte selbst). Die Kunst ist, es nicht zu übertreiben. Oder auch mal etwas Neues

# Gemeinsame Werte, Spiritualität und Kultur

Jeder Mensch braucht Halt, Glauben, Werte oder Ideen. Dies ist ein nicht zu unterschätzender Faktor für die Gesundheit. Das geht natürlich nicht ohne das im letzten Kapitel angesprochene soziale Miteinander.

Es gibt heute **spirituelle Kreise und Ansprechpartner** aus den unterschiedlichsten Religionen. Seien Sie einfach ermutigt, diese Angebote, ob es ein Gottesdienst mit einer anschließenden Tasse Kaffee oder ein Achtsamkeits- oder Meditationskreis sind, wahrzunehmen.

Zufriedenheit erwächst aus Dankbarkeit. Doch oft nehmen wir die kleinen Dinge, für die wir dankbar sein können, gar nicht so wahr. Deshalb hilft es, den Blick auf das Gute ein wenig zu trainieren. **Was ist gut gelaufen?** Glück ist auch eine Frage der Betrachtung. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und denken Sie an all das, was heute gut gelaufen ist, was Sie erfreut hat. Dazu, diese Gedanken schriftlich festzuhalten, dient das „**Glückstagebuch**“. In ein solches Büchlein schreibt man nur die schönen Dinge, die man erlebt hat: ein gutes Gespräch, eine schöne Musik im Radio, einen spannenden Artikel, eine herzliche Begegnung, einen schönen Sonnenuntergang, ein leckeres Essen. Oder Sie schreiben jeden schönen Moment auf einen kleinen Zettel und legen diesen in ein Einmachglas. Sie werden sich wundern, wie voll es nach ein paar Wochen geworden ist und können die schönen Momente noch einmal bewusst rekapitulieren.

Auch **kulturelle Veranstaltungen**, ein Konzertbesuch, eine Lesung, ein Museumsbesuch können unsere inneren Werte schärfen, uns guttun, auch wenn wir meinen, keine Ahnung von Kunst zu haben. Musik zu hören, Bilder, Skulpturen, etc. zu betrachten und sich zu überlegen, was der Künstler sich gedacht haben mag, kann sehr inspirierend sein und den Blickwinkel verändern.

## Ebenfalls aus dieser Buchreihe



### **Michael Elies**

Gesund durch das Jahr. Wohlbefinden fördern – Beschwerden behandeln  
Zahlreiche Tipps und Empfehlungen, um gesund durch alle Jahreszeiten zu kommen

### **Michael Elies, Annette Kerckhoff**

Naturheilkunde im Büro – Mit zahlreichen Tipps für das Home-Office

### **Thomas Rampp, Annette Kerckhoff**

Wasser, Wickel, Wechseldusche – Kneipp für zuhause

Mit Wasseranwendungen die Abwehr stärken, Schmerzen lindern, das Wohlbefinden fördern

### **Michael Elies**

Stark, gelassen, stabil – Naturheilkunde für das Immunsystem  
Selbsthilfemaßnahmen für die stabile Abwehr

## Natur und Medizin – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Antworten darauf, welche Therapieverfahren bei welchen Krankheiten helfen, gibt Natur und Medizin. Der Verein und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine Integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von Natur und Medizin ist es, die Bevölkerung fundiert zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Die Mitgliederzeitschrift Natur und Medizin bietet neben aktuellen Berichten zur Komplementärmedizin auch eine Vielzahl praktischer Selbsthilfetipps. Ein exklusives Ratgeberangebot und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen zu bestimmten Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! Natur und Medizin ist auf Ihre Unterstützung angewiesen: Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert Natur und Medizin wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

### **Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

Natur und Medizin e.V., Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Telefon: 0201/56305 70, [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) |  
[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) | [www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)

# Gesundheit für jeden Geldbeutel natürlich, nachhaltig, bezahlbar

Gesundheit und Wohlbefinden müssen nicht kostspielig sein. Selbst mit einem schmalen Geldbeutel kann man immer etwas für die eigene Gesundheit tun und auch im Krankheitsfall aktiv werden. Oft sind es kleine Gewohnheiten, die die Gesundheit fördern, simple Tipps und raffinierte Kniffe, die dabei helfen, den Alltag gesund zu gestalten.

Die Ratschläge sind nachhaltig und umweltschonend: Sie tragen dazu bei, Verschwendung zu reduzieren und Ressourcen zu schonen – ein wichtiger Nebeneffekt!

Das Buch stellt fünf Themenbereiche einer guten Lebensweise vor, die zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen: Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stress, soziale Kontakte und Spiritualität.

Mit den Tipps zu einer bezahlbaren Gesundheit bieten die Autorinnen Hinweise, Anregungen und Informationen rund um Maßnahmen, die wenig kosten. Was man dafür braucht, ist vor allem eines, nämlich das erforderliche Wissen!

ISBN 978-3-96562-075-9

