



# Rostock

## INFO

Essenzen  
Frequenz-  
Produkte  
Therapie  
Academy  
Galerie

Pirching 95/1  
A-8200 Gleisdorf

Tel: 0043 (0)3112 36050

Mobil: +43 664 1884614

Fax: 0043 (0)3112 36050-40

office@solid-sol.com  
www.Solid-Sol.com

Skype-Kontakt:  
solidsolautooffice

*Es gibt kein Ernährungssystem, das jedem passt! Individualität soll immer bestehen bleiben.*

*Wichtig ist, Verständnis zu erlangen und dadurch Rückschlüsse für sich selber ziehen zu können bzw. dieses Verständnis umzuwandeln, um im eigenen Alltag nutzbar zu machen.*

## Energiekick und Grundlage für Kräfte-Management im Alltag

Wenn wir durch unsere alltäglichen Herausforderungen schlicht und ergreifend an unser Energielimit kommen, wird uns von allen Seiten nahegelegt, auf unsere Ernährung zu achten. Ja gern, aber wie?

Beim „Wohlgemuth Konzept“ wird absolut keine solitäre Form der Ernährungsideen bevorzugt, sondern verschiedene Denkmodelle verbunden: Ansichten der TCM (Elemente- lehre und Haupt-Aktivitätszeiten der Meridiane), Trennkost-Idee (Säure, Basen) und den Einfluss der Blutgruppen (eigentlich eher die Auslöser der Blutgruppenbildung). Dazu fließen andere Aspekte ebenso ein – wie z.B. Arbeitsleben, Gesundheitszustand, angestrebte Ziele, astrologische Aspekte und mehr – wenn eine sehr individuelle Ernährung für eine gewisse Phase benötigt wird.

### Lassen Sie sich inspirieren, zum Nachdenken anregen, vielleicht neue Ansichten gewinnen:

Grundsätzlich ist ja unser Körper durch seinen über 70% Wasseranteil eher basisch ausgerichtet. Da Wasser je nach Umgebung entweder sauer oder basisch wirkt, kommt hier die Hauptaufgabe auf der grobstofflichen Ebene: Wasser trinken, damit all die Säuren, die wir über die Nahrung zuführen bzw. bilden ausgeglichen werden können. Durchschnittlich bedeutet das mindestens 1,5 Liter Wasser (bei entsprechender organischer Gesundheit). Wasser dient hier als Treibstoff für eine verbesserte Aufnahme / Verarbeitung der Nahrung.

Vieles, was wir benötigen, wie z.B. Vitamine, ist allerdings sauer, weswegen es durchaus wichtig sein kann, auf die Uhrzeit zu achten, wann man essentielle Nährstoffe zuführt. Chemische Zusätze, genetische Veränderungen, Medikamente, Alkohol etc. etc. (nur grobstofflich / substantiell) erschweren die Verarbeitung, der Körper benötigt mehr Treibstoff – mehr Wasser.

So, nun sind wir ja nicht nur ein Zellhaufen, sondern Emotionen, Gedanken, Energiefelder gehören nicht nur zu uns selber, sondern durchfließen auch unsere Nahrung. Nichts Neues – sprechen wir doch schon lange über denaturierte Lebensmittel, energielose Nahrungsmittel, den Negativwert von lieblos gekochtem Essen usw.

Also müssen auch die feinstofflichen Komponenten beim Nährwert beachtet werden. Um diese zu optimieren gibt es MLS, Food & Kitchen Plakette etc.

Trotz all dieser Unterstützungen reicht es aber oft trotzdem nicht – und zwar gerade dann, wenn man schon recht ausgelaugt und erschöpft ist, oder aufgrund seiner grundlegenden Konstitution sehr auf Nahrungszufuhr und Energiehaushalt achten soll.

Die Forschungen betreffend der Blutgruppen und Zusammenhänge mit Nahrungsaufnahme, Stoffwechsel etc. sind vielleicht noch nicht vollkommen ausgereift, doch gibt es sehr wohl Erkenntnisse, die von Seiten der Blutgruppenträger oft bestätigt werden. Keinesfalls soll man sich ausschließlich darauf stützen – dazu ist der Einfluss oft zu gering.

Die Verbindung zur Blutgruppe A gibt es deshalb, weil sehr oft, der Stoffwechsel wie auch der Verdauungsapparat der BG-A sehr empfindlich reagieren und Nahrungsart wie Aufnahme der modernen Gesellschaft eigentlich nach wie vor auf die BG-0 ausgerichtet sind.

Typisch für BG-0: 3 größere Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen) – wir kennen das Sprichwort: Frühstücken wie ein König, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettler.

*Mehr Details erlernen Sie im Basisblock, können Sie in den Büchern nachlesen und finden Sie auch als Downloads auf unserer Website.*

Ein BG-A Mensch kann so nicht leben – sein Verdauungsapparat funktioniert ganz anders, reagiert viel empfindlicher, ist zarter und sensibler. Das beginnt schon bei der Menge des Essens und zieht sich weiter über die Qualität der Nahrung bis zur Art der Zubereitung.

Ein paar Bissen und schon ist es genug – mehr kann dieses System auf einmal für gewöhnlich nicht verarbeiten.

Also wird ein „typischer A-Typ“ eigentlich so alle 30-40 Minuten wieder ein paar Bissen benötigen. Wird er nun dazu gezwungen sich an die 3-Mahlzeiten Systematik zu halten, wird er unerträglich hungrig und meistens gleichzeitig richtig

*Ist man mit seinem eigenen Energielevel auch sehr runtergefahren, dann verträgt man bekanntlich weder sehr schweres noch sehr viel Essen.*

*Kleiner Tipp: achten Sie beim Kauf auf einen super starken Motor, der gefrorene Früchte auch mixen kann. Damit entsteht in Kombination mit Joghurt ein sensationelles Eis.*

aggressiv und unleidlich – und greift zum Zucker. Normalerweise sollte ein BG-A Typ etwas essen bevor er hungrig ist, denn er braucht länger für die Umsetzung der Nahrung und wenn er schon hungrig ist, braucht er es umso schneller – also Zucker.

Bei großer Stressbelastung ist der Körper auch durch die feinstoffliche Überlastung übersäuert – d.h. durch alles was man nun kauen muss, wird noch mehr Säure (Magensäure) produziert. Müdigkeit, Sodbrennen, Reflux sind oft die Folgen. Das bedeutet, man benötigt eine Nahrung für ein sehr überstrapaziertes, also sensibles Verdauungssystem. Das wäre dann eine Nahrung, die normalerweise für die BG-A ebenfalls optimal verträglich ist.

Leider wird dann oft behauptet, dass BG-A Menschen „schwach“ wären, nichts aushalten würden – ganz falsch! Nur weil sie ein sanfteres Nahrungsprogramm benötigen sind sie sicher nicht schwach. Ganz im Gegenteil.

Wieso Smoothies?

Weil Smoothies dem Körper einen sehr hohen Nährstoffgehalt ohne großen Aufwand zuführen können und wir so viele Energiereserven zur Regeneration nutzen können.

Grundsätzlich gilt: flüssig – basisch (vor allem nachmittags und abends), d.h. bei flüssiger Nahrung muss man nicht kauen, produziert nicht übermäßig Magensäure; das wären also Suppen, Eintöpfe, Kompotte und SMOOTHIES.

**Bei einem starken Übersäuerungs-Zustandes spielt es eine große Rolle wann man etwas wie zubereitet zu sich nimmt:**

„Basisch“ bedeutet möglichst kein rohes Obst und Gemüse dabei verwenden. Und wenn man dabei noch die Obst- bzw. Gemüsesorten verwendet, die bei den jeweiligen Blutgruppen unter sehr bekömmlich aufgelistet sind, verbraucht der Körper sehr, sehr wenig Lebensenergie um diese Nahrung zu verarbeiten – es bleibt viel übrig für Regenerationsprozesse. Da man aber trotzdem darauf achten sollte, Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe in ausreichender Menge zuzuführen, wäre es am besten, diese in der Früh in Form von Smoothies zuzuführen – denn die Menge an Obst / Gemüse, die man hierfür verwendet, würde man vermutlich in der Normalform nicht schaffen zu essen. Da laut TCM der Magen zwischen 7 und 9 Uhr in der Früh die meiste Kraft hat, kann er hier mit soviel Fruchtsäuren viel besser umgehen als am restlichen Tag.

Ein Smoothie dient als Energiekick für zwischendurch, als gute Grundlage für eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

**Die Zusammensetzung eines Smoothies:**

- Mineralstoffe / Spurenelemente: Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa etc. (fertig gekocht!)
- Geschmacksrichtung: Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze
- Flüssigkeit: Wasser, Tee, Kokosmilch, Dinkelmilch, Hafermilch, Schlagobers, Suppe, Saft
- Verfeinerung: Kokos, gemahlene Nüsse, Joghurt, Sauerrahm, Kefir etc.
- Verzauberung: Essenzen (Verdauung, Freude, Repair etc.), Enzym-Globuli, VitB12 Globuli; Arbeitsmischungen

**!!! Simpel - Magisch - Praktisch !!!**

Wissen Sie schon, dass es in der Solid-Sol Academy einen Smoothie-Tag gibt? Smoothie-Workshops gibt es schon viele - aber wie immer bietet die Solid-Sol Academy etwas ganz Besonderes:

Der Fantasie freien Lauf lassen, ausprobieren, genießen!

**Der Smoothie Tag** bringt Ihnen: Wissen über die verwendbaren Getreide, Früchte, Ergänzungen (Gewürze, Kräuter...); Süße und pikante Smoothies, Verbindungen zu Blutgruppen, Gesundheitsproblemen, Smoothies mit ganz bestimmten Aufgaben (Power, Regeneration etc.).

Sie lernen, experimentieren, probieren, mixen, verkosten, genießen - und ergänzen das alles noch mit Rostock-Essenzen - für Ihre ganz persönlichen Energiedrinks.