



Community-Challenge April 2022

Informationen

AUTOR

Carsten Wölffling (B.Sc.)

STAND

April 22

HAFTUNGSSAUSCHLUSS

Die Informationen in diesen Unterlagen wurden nach bestem Wissen, Erfahrungen & Gewissen formuliert.

Sie ersetzen keine Diagnose- oder Therapieanweisungen eines ausgebildeten Arztes oder Heilpraktikers.

Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt durch die Ausführung meiner Angaben entstehen.

SOCIAL MEDIA & PODCAST

(einfach anklicken)

Podcast bei [Spotify](#) & [iTunes](#)

[Instagram](#)

[Facebookseite „Functional Basics“](#)

[Youtube](#)

[Telegram-Kanal](#)

[Homepage](#)

HINWEIS

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Übersetzung und ähnliches sind ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers nicht gestattet.

Herzlich Willkommen

Hi, ich bin Carsten Wölffling, Gründer von Functional Basics & der Bewegung #GesundheitIstFürAlleDa, Coach & Speaker für natürliche Gesundheit, Persönlichkeitsentfaltung, mehr Bewusstsein & Lebensfülle.

Wie werden wir glücklich, selbstbestimmt & gesund richtig alt?

Seit 2007 gestalte ich als Trainer, Berater, Coach & Speaker den Markt für Gesundheit & Persönlichkeitsentwicklung mit & helfe Menschen, sich zu entfalten & ihre sichere Basis für das Leben zu kreieren, welches sie sich wünschen.

Selbst hatte ich 2011 Burnout & depressive Phasen mit Suizidgedanken - die Summe aus mangelnder Selbstliebe, Glaubenssätzen, mangelnder Regeneration & mangelndem Verständnis der essenziellen Basics für Gesundheit & Lebensfülle.



[Erfahre mehr über meine Geschichte \(Klicken\)](#)

Functional Basics & die Bewegung #GesundheitIstFürAlleDa verfolgen einen holistischen Gesundheitsansatz & unterstützt erfolgreich Menschen, ihre Basis für mehr Gesundheit, Entfaltung ihrer Potenziale & mehr Lebensqualität zu entwickeln & bieten dafür

- Professionelle Begleitung,
- einzigartige & innovative Produkte,
- erprobte Konzepte,
- erlebnisorientierte Seminare & Event &
- sichere Lösungen an.

Unterstützt durch ein Netzwerk von authentischen Experten & einer wachsenden & aktiven Community.

Functional Basics vereint die besten & effizientesten Werkzeuge aus verschiedenen Fach- & Lebensbereichen, sodass du deine Ziele erfolgreich erreichst & das Leben (er)lebst, was du dir wünschst.

Gliederung (Anklickbar)

Hintergründe zur Challenge	5
Die Challenge-Bestandteile & nützliche Tipps	8
A) Gesunde Ernährung & Verdauung	10
B) Bewegung	17
C) Mehr Entspannung	18
D) Persönlichkeitsentfaltung	19
E) Komplette Checkliste der Challenge	20
Mehr für dich	22



Hintergründe zur Challenge

Hintergrund der Community-Challenge

Die Challenge darf dich inspirieren, motivieren, um mehr Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit in dein Leben zu integrieren.

Gesunde Routinen sind wichtig & tragen zu mehr Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit bei.

Die Challenges konzentrieren sich auf die vier Basics:

- Gesunde Ernährung & Verdauung
- Gesunde, schmerzfreie Bewegung
- Mehr Entspannung & Stressresilienz
- Persönlichkeitsentfaltung

Diese vier Bereiche bilden dein Fundament für alles.



Hintergrund der Community-Challenge

Es ist vollkommen normal & menschlich, dass dein Fundament mal in Schiefelage gerät.

Es gibt Lebensphasen, da ist der Fokus woanders oder deine Balance zwischen Belastung/ Stress & Entspannung ist so gut wie nicht vorhanden.



Hier kommt Functional Basics ins Spiel: Präventiv, wie auch wenn dir die Leichtigkeit bereits abhanden gekommen ist, bietet Functional Basics dir die Möglichkeiten für mehr Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit in deinem Leben.

Sei es durch kostenfreie Inhalte im Rahmen von **#GesundheitIstFürAlleDa**, professionelle Begleitung in Form von Coaching oder Onlinelösungen.

Bei der Challenge: Nimm das, was du gerade benötigst! Functional Basics & **#GesundheitIstFürAlleDa** bieten dir einen bunten Blumenstrauß an erprobten Impulsen & bewährten Schritten.

Quasi das Destillat & die essenziellen Basics, welche uns in der Schule nicht gelehrt werden für wahre Gesundheit & Klarheit im Leben.



Die Challenge- Bestandteile & nützliche Tipps

Community-Challenge im April

Der Überblick

Das ist der Überblick für den Monat – bestenfalls versuchst du etwas oder alles ;). Wichtig: Fühl dich nicht unter Druck gesetzt. Manchmal ist aber weniger. Sieh es wie ein kleines Experiment.

Tages-Challenge im April

A) Gesunde Ernährung & Verdauung

Iss im April mindestens
120 verschiedene Lebensmittel.
(Gemüse, Obst, Kräuter Gewürze, Kerne,
Samen, Nüsse, Tiere, ...)



B) Gesunde Bewegung

>6000 Schritte täglich



Mindestens 5 Minuten Hampelmann oder
Seilspringen am Stück JEDEN Tag.

C) Mehr Entspannung

Absolviere täglich Blicksprünge fern/nah.
Ein Arm ausstrecken, erst den □ & dann etwas
in der Ferne (>20m) fixieren - immer warten, bis du es
scharf siehst.

15 mal immer im Wechsel.



D) Persönlichkeitsentfaltung

Eat the Frog - erledige unangenehme Dinge als erstes!

A) Gesunde Ernährung & Verdauung

Challenge für deine gesunde Ernährung & Verdauung

Iss im April mindestens 120 verschiedene Lebensmittel.

(Gemüse, Obst, Kräuter Gewürze, Kerne, Samen, Nüsse, Tiere, ...)

Abwechslung ist das A&O - so versorgst du dich bestmöglich mit vielen verschiedenen Nährstoffen.

120 klingt wenig, wird aber hinten raus interessant.

Paprika rot, gelb & grün sind drei verschiedene Lebensmittel. Räuchertofu, Mandeltofu etc. zählen auch einzeln. Probiere dich in Kräutern & Gewürzen aus.

Jede Fischart zählt, Teilstücke vom Tier & verschiedene Milchprodukte zählen einzeln.

Auch verschiedene Eiersorten!

Unterschiedliche Zubereitungsarten zählen nicht (blankes Rührei, Spiegelei, Setzei, ...).

Es geht um eine bunte Variation auf dem Teller.



TIPP: Nutze Gemüsemixe aus der Tiefkühlabteilung ;)

Eine praktische Lebensmittelliste zum ausdrucken & abhaken findest du auf der nächsten Seite!

Diese beziehen sich NUR auf Gemüse, Obst, Gewürze & Hülsenfrüchte.

A) Gesunde Ernährung & Verdauung

Keine Ideen für die 120 Lebensmittel? Ausdrucken & direkt durchstreichen/ abhaken (Die Liste ist definitiv nicht vollständig)

Gemüse, Salate & Pilze

- Algen
- Anischarmignon
- Austernpilze
- Artischocke
- Aubergine
- Austernpilze
- Avocado
- Bambus
- Batavia (Salat)
- Blattkohl
- Blattspinat
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brätling (Pilz)
- Brokkoli
- Brunnenkresse
- Champignons
- Chicoree
- Chinakohl
- Daikon
- Eichblatt (Salat)
- Eissalat
- Endiviensalat
- Erbsen (auch bei Hülsenfrüchte)
- Esskastanien
- Feldsalat
- Fenchel
- Frisee (Salat)
- Frühlingszwiebel
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Gurken (Salatgurke)
- Judasohr (Pilz)
- Knoblauch
- Kochbanane
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Kräuterseitling
- Krause Glucke (Pilz)
- Kürbis
- Lauch
- Lollo Bionda/ Lollo Rosso (Salat)
- Lotuswurzel
- Maipilz
- Mairüben
- Mangold
- Maniok
- Maronen (Pilz)
- Möhren
- Okra
- Oliven
- Pak Choi
- Paprika (rot)
- Paprika (gelb)
- Paprika (grün)
- Pastinaken
- Peperoni
- Petersilienwurzel
- Pfifferling
- Portulak
- Radicchio
- Rettich
- Riesenschirmling
- Römersalat
- Romanasalat
- Romanesco
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Rübstiel
- Rucola
- Schalotten
- Schwarzer Winterrettich
- Schwarzwurzel
- Sellerie
- Spargel
- Shiitake
- Spargel
- Spinat
- Spitzkohl
- Stangensellerie
- Steckrüben
- Steinpilz
- Süßkartoffel
- Taro
- Tomaten
- Tomatillo
- Topinambur
- Wasabi
- Weißkohl
- Wirsing
- Wiesenchampignon
- Yacon
- Yambohnen
- Yucca
- Zucchini
- Zuckermais
- Zwiebel

A) Gesunde Ernährung & Verdauung

Keine Ideen für die 120 Lebensmittel? Ausdrucken & direkt durchstreichen/ abhaken (Die Liste ist definitiv nicht vollständig)

Hülsenfrüchte

HINWEISE: Ohne Einweichen kann man Linsen und geschälte Erbsen kochen. Für alle anderen getrocknete Hülsenfrüchte steht häufig in der Anleitung, dass sie über Nacht - also 12 Stunden oder 6 oder 24 Stunden eingeweicht werden sollen. Durch das Einweichen der Hülsenfrüchte werden unverdauliche Stoffe aus den Hülsenfrüchte ausgeschwemmt. Daher wird auch das Wasser immer weggeschüttet.

Du musst die meisten Hülsenfrüchte aber nicht unbedingt einweichen. Du kannst Sie auch einfach länger kochen. Die Zubereitung mit Einweichen verbraucht aber viel weniger Energie, ist also umweltfreundlicher und macht das Essen verträglicher (weniger Blähungen).

- Ackerbohne
- Adzukibohne
- Alblinsen
- Belugalinsen
- Boxhirnklee
- Borlotti Bohne
- Chateau-Linse
- Edamame
- Erbse
- Erdbirne
- Erdnuss
- Feuerbohne
- Gelbe Linsen
- Grüne Bohnen
- Grüne Linsen
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Limabohnen
- Lupinen
- Mungbohnen
- Rote Linsen
- Schwarze Bohnen
- Schwarzaugenbohnen
- Sojabohnen
- Troja-Linsen
- Urbohne (Linsenbohnen)
- Wachbohnen (gelbe Bohnen)
- Weiße Bohnen

A) Gesunde Ernährung & Verdauung

Keine Ideen für die 120 Lebensmittel? Ausdrucken & direkt durchstreichen/ abhaken (Die Liste ist definitiv nicht vollständig)

Obst & Früchte

Hier sind natürlich auch nicht heimische/ exotische Früchte aufgelistet. Je nach Anspruch auf Saisonal- & Regionalität kannst du hier deine Auswahl treffen

- Acerola
- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocados
- Bananen
- Berberitze
- Birnen
- Brombeere
- Clementine
- Cranberries
- Datteln
- Erdbeeren
- Feigen
- Granatapfel
- Grapefruit
- Guave
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Holunderbeeren
- Jackfrucht
- Johannisbeeren
- Kaki
- Kirschen
- Kiwis
- Kokosnuss
- Kumquats
- Limette
- Limonen
- Litschis
- Mandarinen
- Mangos
- Maracuja
- Melonen
- Mirabellen
- Mispel
- Naschi
- Nektarien
- Orangen
- Pampelmuse (rotfleischig)
- Pampelmuse (weißfleischig)
- Papaya
- Pfirsiche
- Pflaumen/ Zwetschgen
- Physalis
- Pomelo
- Pomeranze
- Preiselbeeren
- Quitte
- Renekloden
- Rhabarber
- Sanddorn
- Satsuma
- Stachelbeere
- Sternfrucht
- Ugli
- Wassermelone
- Weintrauben
- Zitronen

A) Gesunde Ernährung & Verdauung

Keine Ideen für die 120 Lebensmittel? Ausdrucken & direkt durchstreichen/ abhaken (Die Liste ist definitiv nicht vollständig)

Kräuter & Gewürze

- Alant
- Anis
- Annatto
- Bärlauch
- Basilikum
- Beifuß
- Bockshornklee
- Bohnenkraut
- Borretsch
- Cayenne-Pfeffer
- Chicorée
- Chili
- Chipotle-Pulver
- Curry
- Dill
- Engelwurz
- Enzian
- Estragon
- Fenchel
- Galgant
- Gewürznelken
- Grüne Minze
- Ingwer
- Johannisbrot
- Kaffir-Limettenblätter
- Kamille
- Kapern
- Kardamon
- Kerbel
- Knoblauch
- Koriandergrün
- Koriander
- Kresse
- Kreuzkümmel
- Kümmel
- Kurkuma
- Lakritze
- Lavendel
- Liebstöckel
- Lorbeerblätter
- Majoran
- Meerrettich
- Minze
- Mohn
- Muskat
- Myrte
- Nelke (Gewürznelken)
- Oregano
- Paprikagewürz
- Petersilie
- Pfeffer, schwarz
- Pfefferminze
- Pfefferschoten
- Piment
- Pimpinelle
- Rauke
- Rosmarin
- Safran
- Salbei
- Salz
- Sauerampfer
- Schafgarbe
- Schnittlauch
- Selleriesamen
- Senf
- Sternanis
- Tamarinde
- Thymian
- Vanille
- Wacholderbeeren
- Waldmeister
- Wasabi
- Zatar
- Zimt
- Zitronengras

B) Gesunde Bewegung

(S) >6000 Schritte täglich

Mindestens 5 Minuten Hampelmann oder Seilspringen am Stück JEDEN Tag.

(H) Hampelmann & Seilspringen lassen dein Herz erfreuen.

Sie trainieren deinen ganzen Körper!

Du kannst aktuell nicht springen/ hüpfen?

Alternativ kannst du auch Sidesteps machen oder auf der Stelle gehen.

Dennoch mind. 5 Minuten am Stück

(S) = Schritte >6000


(H) = mind. 5 Minuten Hampelmann oder Seil gesprungen

Bequem abhaken (Zahlen entsprechen die Tage des Monats 30/31)

1 (S) (H)	2 (S) (H)	3 (S) (H)	4 (S) (H)	5 (S) (H)
6 (S) (H)	7 (S) (H)	8 (S) (H)	9 (S) (H)	10 (S) (H)
11 (S) (H)	12 (S) (H)	13 (S) (H)	14 (S) (H)	15 (S) (H)
16 (S) (H)	17 (S) (H)	18 (S) (H)	19 (S) (H)	20 (S) (H)
21 (S) (H)	22 (S) (H)	23 (S) (H)	24 (S) (H)	25 (S) (H)
26 (S) (H)	27 (S) (H)	28 (S) (H)	29 (S) (H)	30 (S) (H)
31 (S) (H)				

C) Mehr Entspannung

Absolviere täglich Blicksprünge fern/nah.

Ein Arm ausstrecken, erst den  & dann etwas in der Ferne (>20m) fixieren - immer warten, bis du es scharf siehst.

15 mal immer im Wechsel. Um deinen Augen Abwechslung zu geben, lass den Blick "springen",.

HINWEIS: Wenn dich die Übung müde macht oder Kopfschmerzen bereitet, reduziere die Sprunganzahl & vorerst die Entfernung in die Ferne.



Bequem abhaken (Zahlen entsprechen die Tage des Monats 30/31)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				



Checkliste zum Abhaken

Checkliste zum Abhaken

A) Summe der verschiedenen, verzehrten Lebensmittel: _____/120

Tag	B) (S) >6000 Schritte (H) mind. 5min Hampelmann/ Seilsprünge	C) Blicksprünge	D) Eat the frog
1	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	(S) (H)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mehr für dich

#GesundheitIstFürAlleDa

Du hast aktuell ein Thema, welches die Leichtigkeit in deinem Leben nimmt? Dir Sorgen, Ängste oder Stress bereitet?

3 Möglichkeiten möchte ich dir an dieser Stelle anbieten:

- **Variante 1:** Vereinbare einen kostenfreien [Klarheits-Call](#) mit mir, welcher dir zu mehr Leichtigkeit verhelfen wird.



- **Variante 2:** Nutze die kostenfreien [Guides & Workbooks](#) als Hilfestellung, Selbstcoaching & Hilfe zur Selbsthilfe



- **Variante 3:** Absolviere den [Functional Basics Essentials](#) - Dieser Grundlagenkurs enthält die Essenzen aus dem Universum von Functional Basics. In einfachen Schritten zu mehr Gesundheit, Klarheit & Leichtigkeit in deinem Leben



Danke

Hi, du bist ja noch hier.

An dieser Stelle möchte ich Dir Danke sagen, dass du die Inhalte von Functional Basics & #GesundheitIstFürAlleDa nutzt.

Teile Gesundheit & Leichtigkeit mit deinen Freunden.

Wie?

Zum Beispiel im Social Media mit deinen Liebsten.

Teile deine Erfolge bei Instagram & verlinke mich mit @functional.basics & nutze den Hashtag #GesundheitIstFürAlleDa

Ich würde mich aber natürlich auch über Feedback freuen. Schreib mir einfach eine E-Mail (ganz unten auf der Seite) oder bei Instagram eine Nachricht.

Liebe Grüße, dein Carsten von Functional Basics & #GesundheitIstFürAlleDa



*Carsten
Wölffling
#GesundheitIstFürAlleDa*