

GESUNDHEIT DIE BASICS



Was kannst Du selbst tun? Sehr viel!

Das meiste ist sogar völlig banal und wird grade deshalb aber leider oft vom Tisch gewischt. Dabei kannst Du mit ein paar simplen Grundregeln eine solide Basis für Deine Gesundheit bauen.

Vieles hast Du bestimmt schon so oft gehört, dass Du es bereits weißt, aber setzt Du es auch um?

Ganz klar, auch ein solides Fundament kann nicht immer verhindern, dass das Haus obendrauf Schaden nimmt, aber ohne ist es noch viel wahrscheinlicher, dass die Balken aus dem Gleichgewicht geraten.

Auch wenn Du bereits gesundheitlich angeschlagen bist oder Dich in einer medizinischen Therapie befindest, gelten diese Grundsätze.

Im Gegenteil- während Du die Balken richtest, ist es supersinnvoll gleichzeitig das Fundament zu verbessern.

Die meisten Therapien greifen dann auch besser.

Hier will ich gar nicht so sehr in die Details und das Warum gehen - dafür findest Du auf der Seite immer wieder verschieden tief greifende Inputs zu den Säulen oder Bausteinen.

Diese Checkliste, soll den Überblick einfacher machen und es Dir erleichtern, zu sehen, was Du bereits machst und wo Du noch nachlegen kannst.

DAS

FUNDAMENT

01

Schlaf

*die wenigsten bekommen
genug*

02

Entspannung

unterschätzt....

03

Bewegung

extrem wichtig

04

Ernährung

mit Genuss und Gewissen

05

Das Nicht-
Körperliche

die grossen Fragen...

Los geht's!

Schlaf

Bist Du morgens ausgeschlafen und den ganzen Tag lang fit?

Wieviel Kaffee trinkst Du über den Tag verteilt?



DER DURCHSCHNITTLICHE SCHLAFBEDARF EINES ERWACHSENEN IST CA. 7-8 STUNDEN, DAS KANN ABER DURCHAUSS AUCH BIS ZU 10 STUNDEN SEIN DAS GILT DANN FÜR JEDE NACHT!

AM BESTEN FINDEST DU DEINEN INDIVIDUELLEN BEDARF HERAUS, INDEM DU DARAUF ACHEST, OB DU DICH MORGENS WENN DER WECKER KLINGELT AUSGESCHLAFEN FÜHLST.

WENN NICHT, VERSUCHE MAL EINE HALBE STUNDE FRÜHER SCHLAFEN ZU GEHEN BESSER?

NEIN, DANN PROBIERS AUCH MAL EINE STUNDE FRÜHER.

ACHE MAL DARAUF, OB DU AM FRÜHEN ABEND MÜDE BIST, VIELLEICHT MUSST DU AUCH EINFACH ERSTMAL NACHHOLEN, DANN KANNST DU DICH AUCH MAL PROBEHALBER SO FRÜH HINLEGEN UND MAL SCHAUEN, WAS PASSIERT.

EIN ANDERER WEG IST ZU SEHEN, WIE LANGE DU AM WOCHENENDE SCHLÄFST UND DANN VOM WECKER RÜCKWÄRTS ZU RECHNEN, WOBEI DAS TRÜGERISCH SEIN KANN, DA WIR AM WOCHENENDE OFT DEN SCHLAFMANGEL DER WOCHE AUSGLEICHEN....

Entspannung

...WIRD OFT UNTERSCHÄTZT BZW. GLAUBEN VIELE, DASS ABENDS VORM TV ABHÄNGEN ODER SPÄT NOCH EIN ABENDESSEN BEIM ITALIENER ENTSPANNUNG IST. VERSTEH MICH NICHT FALSCH -DAS IST BEIDES OKAY - ABER ES IST NICHT DIE QUALITÄT VON ENTSPANNUNG VON DER ICH SPRECHE!

ENTSPANNUNG BEDEUTET GENAU DAS - ALLE (!) MUSKELN IM KÖRPER ZU RELAXEN UND AUCH DAS GEHIRN. DAS FUNKTIONIERT ÄHNLICH WIE BEI MUSKELN :-)
UM DAS ABER TUN ZU KÖNNEN, WENN ALLES NOCH AUF ADRENALIN LÄUFT, BRAUCHTS MANCHMAL ERST BEWEGUNG ODER ABLENKUNG.
DABEI SOLLTE ES DANN ABER NICHT BLEIBEN!



Die Königsdisziplin hier ist eine regelmäßige Meditationspraxis..
Ansonsten probier doch mal verschiedene Dinge aus - zB.

- geführte Meditation/Entspannung über MP3 oder CD
- Atemübungen, die auf Loslassen ausgelegt sind
- Autogenes Training
- progressive Muskelrelaxation
- Entspannung nach dem Yoga oder QiGong
- etwas, was Dich herzlich zum Lachen bringt und fröhlich macht
-wie fühlt sich Dein Körper danach an?
- einfach nur still sein - mal nichts tun

UND DAS GANZE AM BESTEN GLEICH MEHRMALS AM TAG FÜR EIN PAAR MINUTEN.
VIELLEICHT KANNST DU MORGENS 3 MINUTEN ABZWEIGEN, UM DEN TAG MIT ETWAS STILLE ZU BEGRÜSSEN, SCHLIESST ALLE PAAR STUNDEN IMMER MAL FÜR 3 MINUTEN DIE AUGEN UND BEOBACHTEST DEINEN ATEM UND ABENDS VORM EINSCHLAFEN MACHST DU EIN PAAR ATEMÜBUNGEN ODER FOLGST EINER GEFÜHRTEN ENTSPANNUNG.

Bewegung

DASS WIR NICHT ZUM STILLSITZEN GEMACHT WURDEN, IST INZWISCHEN EIGENTLICH JEDEM BEWUSST - MENSCHEN HABEN SICH IMMER BEWEGT, VOR ALLEM WURDEN ZU FUSS GROSSE STRECKEN ZURÜCKGELEGT.

HEUTE GIBT ES AUTOS, AUFZÜGE, FERNBEDIENUNGEN, ROLLTREPPEN....
 ÜBERLEGE DIR EINFACH MAL, WO DU VIELLEICHT AUF DIESE GEHILFEN VERZICHTEN KANNST, ALLEINE DAS BEWIRKT SCHON WUNDER UND MACHT EINEN ANFANG.

DU BRAUCHST NICHT ZUM SPITZENSORTLER ZU WERDEN ODER INS FITNESSSTUDIO GEHEN, DAMIT DU EINFLUSS AUF DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN NEHMEN KANNST.



Finde Dinge, bei denen Du Dich bewegst und die Dir Spaß machen und versuche diese in Deinen Tag zu integrieren - sei Dir so wichtig!

- Spaziergehen (mit oder ohne Hund)
- Radfahren (zb zur Arbeit)
- Tanzen (geht auch allein mit Deiner Lieblingsmusik)
- Yoga
- Gartenarbeit (das ist sogar noch produktiv und schöpferisch)
- Joggen (vielleicht in einer Gruppe)
- Wandern am Wochenende (mit einem schönen Ziel und netten Menschen macht es doppelt Spaß!)
- Zumba.....

UM DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND ZU ÜBERLISTEN KANNST DU DICH AUCH BEI EINEM KURS ANMELDEN ODER DICH MIT FREUNDEN VERABREDEN, ODER WIE ICH EINEN HUND AUFNEHMEN.

Nahrung für der Körper

Gibt es so etwas wie eine 'richtige' Ernährung?

DIES IST EIN THEMA, DAS IMMER WIEDER UND VON GANZ VIELEN VERSCHIEDENEN GESICHTSPUNKTEN AUS DISKUTIERT WIRD. IN MEINEN AUGEN ENTSTEHT DADURCH VIEL UNSICHERHEIT UND VERWIRRUNG, JE NACHDEM, WAS NUN WIEDER ALS GESUND ODER SCHÄDLICH ANGEPIESEN WIRD. ES GEHT SOGAR SOWEIT, DASS NACH GENEN GESCHAUT WIRD, DIE UNS EINE BESTIMMTE ERNÄHRUNG ERMÖGLICHEN ODER EBEN NICHT.

MEINER ANSICHT NACH VERKOMPLIZIEREN WIR DAMIT EINE SO GRUNDLEGENDE SACHE WIE UNSERE TÄGLICHE ERNÄHRUNG UNNÖTIG.

WIR KÖNNEN BEOBACHTEN, DASS UNSERE SOG. ZIVILISATIONSKRANKHEITEN ERST MIT ZUNEHMENDER INDUSTRIALISIERUNG DER NAHRUNG AUFTRETEN BWZ. IN DEN VORDERGRUND RÜCKEN, WOBEI SICH AUCH DAS ESSVERHALTEN IN DER SOG. WESTLICHEN WELT IN DEN LETZTEN PAAR HUNDERT JAHREN VERÄNDERT HAT. UND AUCH DAS IST KEINE LANGE ZEIT WENN MAN DIE EVOLUTION IM BLICK HAT.

ALSO ZURÜCK ZUR STEINZEIT? PALEO?

EIN BISSCHEN SCHON- DAS HEISST ABER NICHT, DASS DU DICH JETZT IN FELLE KLEIDEN UND JAGEN UND SAMMELN GEHEN MUSST :-)

WIR TUN UNSEREM KÖRPER ALLEIN SCHON SEHR VIEL GUTES, WENN WIR MIT BEWUSSTSEIN UND GENUSS AN UNSER ESSEN HERANGEHEN!

STELL DIR DOCH IMMER MAL WIEDER DIE FRAGE:

Was genau hab ich da auf meinem Teller?

Kennst Du alles Inhaltsstoffe?

Wie ist es zubereitet?

Wie ist das Gemüse/Getreide behandelt worden?

Wie hat das Tier gelebt?



Mein Rat ist also:

Genieße Dein Essen!

Iss bewußt Dinge, über die Du möglichst bescheid weißt, selbst zubereitet hast. Dann weißt Du vieles auch wieder besser zu schätzen und hast wahrscheinlich mehr Spaß beim Essen.

Iss wenn Du Hunger hast (nicht nur Appetit) und achte auf Dein Sättigungsgefühl

Setze auf Qualität nicht Quantität - das hält auch länger vor!

Kaufe keine Produkte, die mehr als 3 Zutaten auf dem Etikett haben oder wo Du nicht 100%ig verstehst, was die Zutaten sind

Vermeide Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Aromen, Farbstoffe, Emulgatoren..... Wenn das Nahrungsmittel qualitativ hochwertig und frisch ist, kommt es ohne diese Dinge aus und schmeckt trotzdem

Vermeide oder reduziere einfache Kohlenhydrate wie vor allem zugesetzten Zucker, Weißmehlprodukte

Trinke 1,5-2l Wasser oder Kräutertees, gerne auch warm

UND DENK DRAN: ESSEN SOLL SPASS MACHEN!

ALSO SEI NICHT ZU STRENG MIT DIR SELBST UND TASTE DICH AN DAS THEMA LIEBER SCHRITT FÜR SCHRITT. DEINE EIGENE ERFAHRUNG WIRD DICH DANN SCHON VON ALLEINE LEITEN

Das Nicht-Körperliche

HIER GEHT ES UM ALLES, WAS UNS EINFACH GUT TUT.

MAN KÖNNTE AUCH SAGEN, WAS UNSERER SEELE GUT TUT, WENN DU AN EINE SOLCHE GLAUBST.

DIES IST EIGENTLICH FAST DER WICHTIGSTE PUNKT DIESER AUFSTELLUNG, ABER FÜR VIELE AUCH AM SCHWIERIGSTEN ZU ERFASSEN UND ZU BEWEGEN.

HIER GEHT ES UM FRAGEN WIE

bin ich glücklich oder zumindest zufrieden?

was will ich nicht?

was will ich stattdessen?

wer oder was bin ich? Mein Körper?

fühle ich mich geliebt, anerkannt?

Wofür Lebe ich?

Was treibt mich an, lässt mich morgens aufstehen?

lebe ich in einer nährenden Gemeinschaft?

Stehe ich mir manchmal selbst im Weg?

Woran liegt das?

Habe ich schädliche Glaubenssätze?

Wem versuche ich es recht zu machen?

Wenn es keine Begrenzungen gäbe, wie würde ich dann leben wollen?



Mein Rat hier:

- überhaupt erst mal hinzuschauen!
- Stell Dir diese Fragen eine nach der anderen und nimm Dir Zeit. Beantworte sie am besten schriftlich, jede Woche eine.
- Umgib Dich mit Menschen und tu Dinge, die Dir gut tun wo immer Du kannst.
- Lerne Nein zu sagen.
- Plane täglich Zeit mit Dir selbst - das braucht nicht viel sein, aber in diesen Minuten bist Du nur mit Dir. Kein Planen, keine Google, kein
- Meditiere
- Visualisiere

**KLINGT VIEL? NIMM DIR AUS JEDEM PUNKT JEDE WOCH
EINE SACHE VOR, DIE DU GERN ÄNDERN WILLST UND TU ES!
SCHREIB ES DIR AUF UND HÄNGS DIR AN DIE WAND.
DU WIRST SPÜREN, WIE GUT ES TUT!**