

Dein Handout für einen gesunden Lebensstil

01. Bevorzuge eine gesunde, antientzündliche Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, hochwertigen Eiweißen, gesunden Ölen, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten ist wichtig für eine gute Gesundheit. Versuche täglich alle Farben des Regenbogens in Deine Ernährung zu integrieren und möglichst vielfältig und ausgewogen zu essen. Vermeide Fast Food, Billigfleisch und Fertiggerichte, wie der Teufel das Weihwasser

02. Beachte Deine Mahlzeitenfrequenz

Um einen gesunden Stoffwechsel zu haben und Deine Fettreserven abbauen zu können, braucht Dein Körper Pausen zwischen den Mahlzeiten. Versuche Snacks zu vermeiden und vielleicht schaffst Du sogar mal intermittierendes Fasten mit einer Essenspause von 14-16 Stunden über Nacht.

03. Achte auf Deine Ess-Hygiene

Konzentriere Dich auf Dein Essen. Erledige nebenbei keine stressigen anderen Dinge. Kein Handy, kein Fernsehen, kein Computer, nicht nebenbei Telefonieren oder streiten. Am besten auch nicht lesen. Konzentriere Dich mit allen Sinnen auf Deine Mahlzeit. Sonst nimmt das Gehirn das Essen als solches nicht wahr und Du bist ganz schnell wieder hungrig.

04. Bewege Dich regelmäßig und stärke Deine Muskulatur

Bewegung ist für unseren Körper genauso elementar wie Schlafen und Essen. Dauerhaftes Sitzen wird nicht ohne Grund als Krankheitsursache Nummer 1 gehandelt. Wichtig ist die Kräftigung der Muskulatur, sowie eine abwechslungsreiche Bewegung, die alle Bewegungen im Raum mit integriert. Versuche Dich mehrmals täglich zu bewegen und baue auch mal kurzes Training der großen Muskelgruppen mit ein. Ein paar Kniebeugen oder Wandsitzen zwischen zwei Terminen aktiviert Deine Muskeln und verhilft zu mehr Energie.

05. Unterschätze nicht die Macht Deiner Atmung

Über die Atmung versorgen wir nicht nur unseren Körper mit Sauerstoff. Über die Atmung kannst Du aktiv Einfluss auf Dein vegetatives Nervensystem nehmen. Du kannst über gezielte, tiefe Atemübungen Deinen Stressnerven herunterfahren und Deinen Entspannungsnerven aktivieren. Du beeinflusst Deine Herzratenvariabilität und sorgst für bessere Stresstoleranz.

06. Suche Dir Dein Entspannungsverfahren

Kurzfristiger Stress ist normal und kann von unserem Körper meist gut bewältigt werden. Langanhaltender Stress führt aber zu chronischen Erkrankungen, weil Dein Körper darauf nicht ausgelegt ist. Wir brauchen zwischendurch Entspannung und zwar ganz aktiv. Dazu zählt leider kein TV glotzen. Such Dir Dein perfektes Verfahren aus, egal ob Yoga, Atemübungen, Waldbaden, Meditation, autogenes Training oder QiGong. Wir sind sicher, Du findest Deinen perfekten Weg. Wichtig nur: Du musst es regelmäßig praktizieren, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

07. Priorisiere Deinen Schlaf

Im Schlaf repariert und regeneriert Dein Körper seine Zellen. Dein Gehirn verarbeitet die Erlebnisse und entgiftet über seinen Lymphfluss. Schlafen klappt aber nur in der Entspannung. Achte auf Deine Schlafhygiene, keine aufregenden Aktivitäten vor dem Schlafen, Atemübungen vor dem Einschlafen und eine regelmäßige Schlafenszeit können helfen Deinen Schlaf zu verbessern. Schalte Dein Handy in den Flugmodus und Dein W-Lan ab.

08. Trinke Alkohol in Maßen

Alkohol ist ein Gift, das lässt sich nicht schönreden.
Alkohol sollte in geringen Mengen genossen werden.
Wenn Du mal ein Gläschen Wein trinken möchtest, dann genieß es aber in vollen Zügen.

09. Rauchen ist so 80er Jahre

Falls Du noch zu den wenigen Menschen gehörst, die glauben, dass Rauchen nicht schadet, weil Helmut Schmidt doch auch 90 geworden ist, müssen wir Dich leider enttäuschen. Weg mit den Glimmstengeln!
Das macht krank und lässt dich im Null-Komma-Nix alt aussehen.

10. Wasser ist Leben - trinkst Du genug?

Wir bestehen zum Großteil aus Wasser. Ohne Flüssigkeit funktioniert nichts mehr Körper.
Achte darauf täglich mindestens 2,5 Liter - am besten stilles, ggf. sogar gefiltertes Wasser zu trinken.
Kaffee, Tee und andere Getränke zähle am besten nicht dazu. Manchmal heilt die ausreichende Menge Wasser schon Verstopfungen oder sogar Müdigkeitssymptome wie ein Wunder.

11. Kaffee in Maßen ist okay

Kaffee triggert über das Koffein Deine Stressantwort. Er aktiviert, macht wach und auch manches Murmeltier wieder fit. Aber - er kann auch müde, abgeschlagen und noch gestresster machen, als für Dich gut ist. Schau mal, was Dir gut tut. Ggf. hilft eine Kaffeereduktion Deinem allgemeinen Wohlbefinden weiter und ein Auslass kann manchmal ganz schön heilsam sein.

12. Suche Dir eine gute Gesellschaft

Gesunde, stabile Beziehungen sind unerlässlich für Deine Gesundheit. Versuche Dich von Energiefressern und Energieräubern zu distanzieren und Dir eine gute Gesellschaft zu suchen.
Tausche Dich mit Gleichgesinnten aus, suche Dir Gruppen und gute Freunde und zum guten Schluss eine Beziehung, die Dich glücklich macht.

13. Lieben, Leben, Lachen

Bei allen "Regeln" zur Gesundheit ist es unsere höchste Priorität Dir zu sagen, dass Du Dein Leben genießen sollst und genießen darfst. Es ist auch "gesund" möglich das Leben in vollen Zügen zu genießen. Suche Dir schöne Erlebnisse und Erfahrungen. Lache laut, wenn Dir danach ist. Lass das Kind in Dir mal wieder raus. Manchmal sollten wir es nicht zu ernst nehmen. Der Abwasch darf auch mal warten, wenn dafür eine Kissenschlacht mit dem Sohn ansteht.

14. Perfektionismus ist hier nicht willkommen!

Wir wissen, dass ein Lebensstil-Change ganz schön viel ist und auch einigen Aufwand bedeutet. Aber sei Dir sicher, wir haben auch mal "klein" angefangen. Jeder Schritt in die richtige Richtung zählt und bringt Dich dem Ziel von besserer Gesundheit näher. Klopfe Dir ab und zu auf die Schulter, lobe Dich für jeden kleinen Erfolg und sei nicht böse, wenn es einen Tag nicht so gut geklappt hat. Wir sind stolz auf Dich, dafür, dass Du Dich mit den unbequemen Themen auseinandersetzt und Dich auf einen gesünderen Weg für Dich selbst gemacht hast.

Bleib dran - Du schaffst das - wir glauben an Dich !!!!