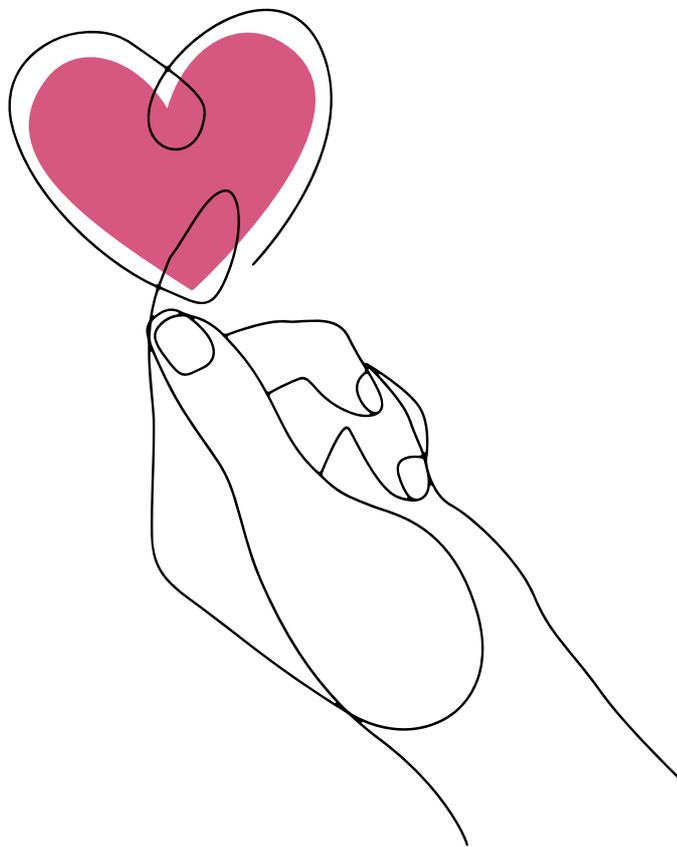


EnergieRevolution

leb dich gesund

**Dein Weg in ein energiegelades
und gesundes Leben.**



Handout

Dieses Handout wird dich in den
kommenden Wochen durch das Programm
LEB DICH GESUND begleiten.

*Herzlich willkommen in "Leb dich gesund".
Schön, dass es dich gibt.*

Ich freue mich so sehr, dich ein Stück in deinem Leben begleiten zu dürfen, vielen Dank dir für dein Vertrauen. Ich wünsche dir richtig viel Freude mit LEB DICH GESUND.

Du hältst hier das begleitende Handout in den Händen.

Ich empfehle es dir einmal auszudrucken, damit du für jedes einzelne Kapitel bereits alles vorbereitet hast. So kannst du dich dann in Ruhe auf die Umsetzung meiner Empfehlungen konzentrieren. Damit das gut gelingt, möchte ich dir hier ein paar hilfreiche Tipps geben:

1. **Blockiere dir feste Zeiten**, um dir die Inhalte des Mitgliederbereiches ansehen zu können.
2. **Setze zeitnah die Übungen um**, so wie ich es in den Videos beschreibe.
3. Hast du GANZ BEI MIR gebucht, kannst du mir immer **deine aufkommenden Fragen in der Gruppe GANZ BEI MIR stellen**.

Setzt du diese Punkte gut um, kommst du Schrittweise in einen natürlich gesunden Lebensstil - deiner Biologie entsprechend. Manche nennen es auch einen "artgerechten Lebensstil".

Mein Wunsch für dich: Du fühlst dich pudelwohl in deinem Wundervollen Körper.

Liebe Grüße

Deine Verena



Kapitelübersicht

- 01 — Deine Vorbereitung
- 02 — Deine Wahrnehmung
- 03 — Dein Zuckerstoffwechsel
- 04 — Deine Nährstoffwahl
- 05 — Vielfältige Ernährung
- 06 — Kälte nutzen
- 07 — Dein Biorhythmus

Kapitelübersicht

- 08 — Bewegung im Alltag
- 09 — Beweg dich gesund
- 10 — Dein Mikrobiom
- 11 — Deine Darmgesundheit
- 12 — Deine Abendgestaltung
- 13 — Schlaf dich gesund
- 14 — Deine Leber

Kapitelübersicht

- 15 — leichter entgiften
- 16 — Deine Stressoren
- 17 — Stress leicht gemacht
- 18 — Deine Schilddrüse
- 19 — Dein Immunsystem
- 20 — Eigenlob stimmt
- 21 — Dranbleiben leicht gemacht

SETZE DIR EIN  FÜR JEDES DURCHLAUFENE KAPITEL.

1

Deine
Vorbereitung

2

Deine
Wahrnehmung

3

Dein Zucker-
stoffwechsel

4

Deine Nähr-
stoffwahl

5

Vielfältige
Ernährung

6

Kälte
nutzen

7

Dein
Biorhythmus

8

Bewegung
im Alltag

9

Beweg dich
gesund

10

Dein
Mikrobiom

11

Deine Darm-
gesundheit

12

Deine Abend-
gestaltung

13

Schlaf dich
gesund

14

Deine
Leber

15

Leichter
entgiften

16

Deine
Stressoren

17

Stress leicht
gemacht

18

Deine Schild-
drüse

19

Dein Immun-
system

20

Eigenlob
stimmt

21

Dranbleiben
leicht gemacht

Kapitel 1 - Deine Vorbereitung

Welche Gewohnheiten hast du?

Bitte nimm dir nun in Ruhe Zeit, die hier abgefragten Bereiche zu beschreiben. Diese Reflektion hilft dir, besser erfassen zu können, wo du aktuell stehst.



Wie sieht aktuell deine Ernährung aus? Wann und wie oft? Wie zubereitet? Welche Lebensmittel?



Nimmst du Nahrungsergänzungsmittel ein? Wenn ja, welche und in welcher Menge?

Welche Gewohnheiten hast du?

3

Beschreibe deine Verdauung. (Häufigkeit, Konsistenz, Farbe)

4

Wie sieht dein Schlaf aus? (Einschlafzeit, Durchschlafverhalten, Aufwachen)

Welche Gewohnheiten hast du?

5

Beschreibe dein psychisches Verhalten bzw. Gefühl. (Nervosität, Depressionen, Unruhe, Unkonzentriertheit)

6

Wie sieht dein Bewegungsverhalten aus? (Anzahl der Einheiten pro Woche, Art der Bewegung, Empfinden dabei)

Welche Gewohnheiten hast du?

7

Beschreibe deine Sexualität (Libido anwesend?, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr? Orgasmus möglich?)

8

Wie war deine Geburt? Deine Babyzeit und Kindheit? Wie war die Schwangerschaft deiner Mutter mit dir, Gewichtszunahme deiner Mutter während der Schwangerschaft, wie geboren, gestillt, Verhältnis zu den Eltern, positive Vorbilder

Welche Gewohnheiten hast du?

9

Pathologien (aktuelle Diagnosen, bisher durchlebte Erkrankungen, Medikamenteneinnahme):

10

Was möchtest du für dich mit LEB DICH GESUND erreichen? Formuliere Ziele für die ersten 3 Monate und für dein erstes Jahr in der Lebensumstellung für deine Gesundheit.

Wie geht es deinem Darm?

Dieser Test gibt Hinweise auf eine Darmdysbiose bzw. eine Überbelastung mit dem Hefepilz *Candida albicans*.

- Juckreiz an den Öffnungen von Mund und/oder Nase
- Verstopfung oder Durchfall, auch im Wechsel
- Flatulenz (Blähungen)
- schmerzhaftes Gelenke (vor allem Fußgelenke), ohne dass die Ursache eine Arthritis oder eine Arthrose ist
- zeitweilig auftretende Gedächtnisstörungen
- Juckreiz am After
- Infektionen der Schleimhäute von Nase und / oder Mund
- Gesichtsfeldstörungen (Estrabismus)
- Hautirritationen
- belegte Zunge
- allergische Reaktionen
- Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln
- Unverträglichkeit bestimmter Chemikalien, wie Waschmittel oder Tabakrauch
- häufige und / oder chronische Ermüdung
- Schwierigkeiten beim Einschlafen,
- Depressionen oder depressive Verstimmungen
- wiederholt auftretende Muskelschwäche oder -verletzungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Nervosität

Fragen für Männer:

- häufige Entzündungen der Vorsteherdrüse (Prostata) oder Blase
- Impotenz

Fragen für Frauen:

- Juckreiz an den Schamlippen
- Vaginalsekret
- häufige Entzündungen der Blase
- das Bedürfnis, die Blase zu entleeren, dabei das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig geleert werden kann
- Unterleibskrämpfe
- Probleme vor Einsetzen der Periode (prämenstruelles Syndrom)
- kein Bedürfnis nach oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Wie geht es deinem Darm?

Auswertung

Frauen

- mehr als 18 positive Antworten = es liegt sicher eine Darmdysbiose vor
- mehr als 13 positive Antworten = es liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor

Männer

- mehr als 15 positive Antworten = es liegt sicher eine Darmdysbiose vor
- mehr als 10 positive Antworten = es liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor



Platz für Notizen:

Wie geht es deiner Leber?

Wie geht es deiner Leber? Leidest du (oder hast du in den 2 vergangenen Monaten gelitten) unter den folgenden Symptomen? Bitte kreuze die stimmigen Aussagen an. Dieser Fragebogen gibt dir Hinweise, ob eine Leberüberlastung vorliegt.

- chronische Sehnenschmerzen / -entzündungen
- leicht blaue Flecken
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Unverträglichkeit von Alkohol, Kaffee, Schokolade, Wein
- Müdigkeit
- Hämorrhoiden
- kalte Hände/ kalte Füße
- dunkler oder gelber Stuhl
- unangenehmes Gefühl im Bereich der Leber
- Stimmungsänderungen
- Übelkeit
- riechender Harn
- Hautjucken
- Schmerzen zwischen den Schulterblättern (auch Trapezius)
- Aufwachen in der Nacht
- Fettintoleranz
- Fisteln (röhren- oder röhrennetzartige Verbindung zwischen einem inneren Hohlorgan und anderen Organen oder der Körperoberfläche)
- Hautprobleme (Akne, fettige oder trockene Haut)
- Allergien
- reduzierte Immunabwehr
- klebriger unangenehmer Geschmack- ausgetrocknete Schleimhäute
- wiederkehrende Blockierungen BWK 7-10 (Brustwirbelkörper Höhe 7 – 10)
- morgens schlechter Geschmack im Mund
- Gelbfärbung der Skleren

Auswertung

- 0 – 7 = eine erhöhte Leberbelastung ist nicht wahrscheinlich
- 7 – 13 = eine erhöhte Leberbelastung ist wahrscheinlich
- 13 – 24 = es liegt sicher eine erhöhte Leberbelastung vor

Wie geht es deiner Bauchspeicheldrüse?

Hattest du in den letzten 3 Monaten folgende Symptome? Kreuze bitte erst, die dir bekannten Symptome an. Im zweiten Schritt denke bitte in Ruhe nach, wie häufig die Symptome bei dir pro Woche auftreten. Bitte gib dir dann die passende Punktzahl zu dem jeweiligen Symptom und rechne die Gesamtpunktzahl zusammen. Dieser Fragebogenteil gibt Hinweis darauf, ob eine sogenannte EPI vorliegt. Eine EPI ist eine Exokrine Pankreas Insuffizienz. Das heißt, dass die Bauchspeicheldrüse Dysbalancen in der Produktion von Verdauungsenzymen hat.

nie = 0 Punkte

einmal pro Woche = 1 Punkt

zweimal pro Woche = 2 Punkte

dreimal und öfter pro Woche = 3 Punkte

- Durchfall Punkte
- fettiger Stuhl, der auf der Wasseroberfläche treibt Punkte
- stark riechender Stuhl Punkte
- aufgeblähtes Gefühl, abgehende Winde, Darmgeräusche Punkte
- sichtbare Essensreste im Stuhl Punkte
- Schmerzen im Oberbauch Punkte
- Erschöpfung Punkte
- ungewünschte Gewichtsveränderungen Punkte
- Kopfschmerzen Punkte

Zähle bitte alle Punkte aus dem Fragebogen zusammen.

Gesamtpunktzahl

Dieser Fragebogen gibt einen Hinweis, ob deine Bauchspeicheldrüse noch gut die Enzyme ausschütten kann, die du für deine Verdauung brauchst. Kann sie das nicht, sprechen wir von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (kurz EPI). Liegt diese vor, nimmt das Einfluss auf deinen Zuckerstoffwechsel.

Auswertung

- 0 – 9 Punkte = eine EPI ist unwahrscheinlich
- 10 – 15 Punkte = eine EPI ist wahrscheinlich
- mehr als 15 Punkte = eine EPI ist sicher

Wie läuft ein Insulinstoffwechsel?

Teil 1:

Was kennst du aus den vergangenen 3 Monaten von dir selbst? Kreuze die dir bekannten Punkte an.

- Isst du täglich Müsli, Cornflakes, Chips, Eiscreme, Kekse, Süßigkeiten oder Fast Food?
- Hast du häufig oder plötzliches Verlangen nach zuckerhaltigem Essen oder kohlenhydratiger Nahrung?
- Wirst du häufig plötzlich müde?
- Wenn du etwas Süßes isst, hast du dann 2-3 Stunden danach wieder Gelüste darauf?
- Isst du mehr als 4-mal pro Woche Nudeln, Kartoffeln, Reis oder andere kohlenhydratlastige Nahrungsmittel?
- Wirst du gereizt oder launisch, wenn du zu spät zu einer Mahlzeit kommst oder diese ausfällt, v.a. beim Frühstück?
- Kennen du Kopfschmerzen, Zittern oder Nervosität, welche durch Süßigkeiten gemildert werden?
- Schwitzt du im Schlaf oder hast nachts häufig Durst?

Auswertung Teil 1:

Wenn du in diesem Abschnitt bis zu 4 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, hast du wahrscheinlich schon Unterzuckerungen erlebt, die ein Beginn einer Insulinresistenz (IR) anzeigen können. Bei 5 und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen ist eine IR wahrscheinlich.

Teil 2:

- Hast du Lust auf Süßes nach einem stressigen Tag oder Essen sie dann am Abend bevorzugt kohlenhydratreiche Mahlzeiten?
- Hast du Lust auf Süßes und isst Süßes ohne das sich deine Symptome sich bessern?
- Wiegst du mehr als 10kg über deinem Idealgewicht?
- Gibt es in deiner Familie Diabetes, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinspiegel?
- Fällt es dir schwer abzunehmen, auch wenn du Sport machst?
- Hast du einen niedrigen Blutzuckerspiegel, Diabetes, erhöhtes Cholesterin und/oder Bluthochdruck?
- Bist du übergewichtig oder haben vermehrt Fett um den Bauch herum?
- Hast du ständig Durst und musst häufig auf Toilette?

Auswertung Teil 2: Wenn Du bis zu 4 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, bist Du eventuell in einer prädiabetischen Situation. Bei 5 und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen, hast Du wahrscheinlich deutliche Blutzuckerschwankungen.

Wo liegt aktuell dein Bauchumfang? Es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Insulinresistenz vor, bei einem Bauchumfang größer als 80cm bei Frauen und größer als 94cm bei Männer vor. Das Risiko ist stark erhöht ab 88cm bei Frauen) und 102 cm bei Männern.



Platz für Notizen:

Habe ich ein Insulin- Ungleichgewicht?

Fragebogen

Diese Aspekte geben dir zusätzlich zu dem Fragebogen zur Bauchspeicheldrüse Anhaltspunkte, ob dein Insulin-Haushalt im Ungleichgewicht liegen könnte.

- Ich habe Probleme abzunehmen und neige zu Körperfett, vor allem an Taille, Hüfte oder oberem Rücken.
- Ich habe häufig Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydratreiches, wie Kuchen, Schokolade, Brot, Pasta oder Pommes.
- Ich schaffe es nicht, länger auf Süßes oder kohlenhydratreiche Nahrung zu verzichten.
- Ich habe Bluthochdruck.
- Ich wache nachts häufig auf und muss zur Toilette.
- Ich bin kurz nach dem Essen nicht wirklich satt.
- Mir wurde eine „Fettleber“ diagnostiziert.
- Mein Taillenumfang ist an der schmalsten Stelle auf
- Taillenhöhe größer als 89 Zentimeter.
- Ich leide am polzystischen Ovarialsyndrom (PCOS), an
- Akne oder starker Gesichtshaarung.
- Ich treibe keinen Sport und/oder habe eine überwiegend sitzende Tätigkeit.
- Ich bin müde und reizbar, wenn ich Mahlzeiten auslasse oder länger als 3 Stunden nichts esse.

Auswertung

Je mehr Punkte, dir bekannt sind, um so wahrscheinlicher ist es, dass dein Insulin-Haushalt im Ungleichgewicht liegt.

Habe ich ein Cortisol- Ungleichgewicht?

Der Fragebogen zur Nebenniere gibt eine super detaillierte Analyse. An dieser Stelle gebe ich dir noch einmal eine Übersicht der wichtigsten Aspekte, die Hinweise auf ein Cortisol-Ungleichgewicht geben.

- Ich fühle mich oft erschöpft und energielos.
- Wenn ich aus dem Liegen oder Sitzen aufstehe, ist mir oft schwindelig.
- Ich habe ein stressiges Leben, fühle mich gehetzt oder stehe oft unter Strom.
- Es fällt mir schwer, zur Ruhe zu kommen, sogar wenn ich mich bewusst entspannen will.
- Ich habe zugenommen, vor allem am Bauch.
- Ich bin leicht reizbar oder verärgert und brauche lange, um zu verzeihen.
- Meine Beziehung ist nicht glücklich bzw. mich belasten familiäre Probleme.
- Ich habe Probleme mit dem Blutzucker, mit Diabetes oder Insulinresistenz.
- Ich habe Verspannungen, Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen.
- Ich bin anfälliger für Infekte als früher und erhole mich nach Erkrankungen nur langsam.
- Ich leide unter Asthma, Bronchitis, chronischem Husten, Allergien oder Ekzemen.
- Ich habe oft Heißhunger auf Süßes oder Salziges.
- Ich habe Einschlaf- und Durchschlafprobleme, kreisende Gedanken halten mich wach.
- Ich leide unter PMS, unregelmäßigen schmerzhaften Perioden oder Unfruchtbarkeit.
- Ich habe hohen Blutdruck oder plötzlich Herzrasen ohne äußeren Grund.
- Ich leide unter Verdauungsbeschwerden, Reizdarm oder Sodbrennen.

Je mehr Punkte, dir bekannt sind, um so wahrscheinlicher ist es, dass dein Cortisol-Haushalt im Ungleichgewicht liegt.

Wie geht es deinen Nebennieren?

Wie geht es deinen Nebennieren? Welche Aussagen treffen auf dich in welcher Intensität zu? Lese in Ruhe, reflektiere die letzten zwei bis drei Monate und vergebe die entsprechenden Punkte.

0 = niemals/selten

1 = manchmal/leicht

2 = mittleres Maß an Intensität und Häufigkeit

3 = intensiv/ernsthaft oder sehr häufig

Teil 1: Aspekte, die dich für eine Nebennierenerschöpfung anfällig machen.

- Es gab in meinem Leben lange Stressphasen, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.
- Es gab ein Ereignis oder mehrere Vorfälle, die sich negativ auf meine Gesundheit und mein Wohlbefinden ausgewirkt haben.
- Ich habe das Gefühl, dass ich mich bis an den Rand der Erschöpfung gebracht habe.
- Ich leide häufig unter schweren Infektionen der Atemwege.
- Ich habe eine lange und intensive Therapie mit Cortison hinter mir.
- Ich nehme schnell zu, besonders am Bauch.
- Ich bin Alkoholiker oder abhängig von anderen Substanzen.
- Ich reagiere empfindlich auf Schadstoffe.
- Ich habe Diabetes.
- Ich leide unter Appetitlosigkeit / Magersucht.
- Ich habe eine oder mehrere chronische Beschwerden oder Krankheiten.

Teil 2: Die wichtigsten Anzeichen und Symptome.

- Ich kann nicht mehr so gut mit Stress umgehen.
- Ich bin in meiner Arbeit nicht mehr so produktiv.
- Ich kann nicht mehr so klar denken und mich konzentrieren.
- Wenn ich in Eile bin, bin ich schnell verwirrt.
- Ich vermeide emotionale Situationen.
- Wenn ich unter Druck stehe, werde ich nervös und fange an zu zittern.
- Mein Magen reagiert empfindlich, wenn ich angespannt bin.
- Ich mache mir viele Sorgen und habe oft grundlos Angst.
- Meine sexuelle Lust hat merklich nachgelassen.
- Wenn ich zu schnell aufstehe, wird mir schnell schwindelig.
- Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich nicht alles mitbekomme.

Wie geht es deinen Nebennieren?

- Ich bin ständig müde und fühle mich trotz ausreichendem Schlaf nicht ausgeschlafen.

Teil 3:

- Irgendwie fühle ich mich ständig unwohl.
- Meine Knöchel sind ständig geschwollen (besonders abends).
- Nach körperlicher oder emotionaler Anspannung muss ich mich ausruhen oder sogar hinlegen.
- Meine Muskeln fühlen sich manchmal ungewohnt schwach an.
- Meine Hände und Beine werden oft unruhig und es kommt zu unkontrollierten Bewegungen.
- Ich habe neue Allergien und meine bestehenden Allergien sind schlimmer geworden.
- Wenn ich mich kratze, bleibt auf der Haut eine weiße Linie zurück.
- Ich habe kleine dunkelbraune Stellen auf meiner Stirn, meinem Gesicht, meinem Nacken und meiner Schulter.
- Manchmal fühle ich mich schlapp und ohne Antrieb.
- Ich habe oft Kopfschmerzen.
- Ich bin häufig und regelmäßig erkältet.
- Ich kann Kälte nicht so gut ertragen.
- Ich habe einen niedrigen Blutdruck.
- Wenn ich im Stress bin, bekomme ich Hunger, kann nicht mehr richtig denken, zittere oder bin wie gelähmt.
- Ich habe ohne erkennbaren Grund Gewicht verloren, bin müde und fühle mich mutlos.
- Ich habe Gefühle von Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.
- Menschen irritieren mich immer mehr.
- Ich bin nicht mehr so tolerant, wie früher.
- Meine Lymphknoten sind häufig geschwollen.
- Manchmal ist mir übel und ich muss mich ohne Grund übergeben.

Teil 4: Energiemuster

- Alles scheint mir eine Last und ich muss mich willentlich antreiben.
- Ich bin schnell erschöpft.
- Ich komme am Morgen nicht richtig aus dem Bett und bin vor 10 Uhr nicht wirklich wach.
- Ich habe plötzlich keine Energie mehr.
- Nach dem Mittagsessen fühle ich mich besser und erst richtig wach.
- Zwischen 15 und 17 Uhr fühle ich mich müde und erschöpft.

Wie geht es deinen Nebennieren?

- Wenn ich nicht regelmäßig esse, bin ich launisch, kann nicht klar denken und habe nur wenig Energie.
- Ab 18 Uhr fühle ich mich am besten.
- Zwischen 21 und 22 Uhr bin ich zwar müde, gehe dann aber noch nicht ins Bett.
- Ich schlafe morgens gerne lang.
- Wenn ich zwischen 7 und 9 Uhr morgens schlafe, erhole ich mich am besten.
- Am produktivsten bin ich nachts.
- Wenn ich bis 23 Uhr nicht im Bett liege, bekomme ich einen Energieschub, der bis 2 Uhr anhalten kann.

Teil 5: häufig beobachtetet Vorfälle oder Zustände

- Ich habe oft mehrere Wochen lang Husten und/oder Schnupfen.
- Ich habe häufig Infektionen der Atemwege (Bronchitis, Lungenentzündung).
- In bin zwei bis dreimal im Jahr erkältet oder habe Asthma/andere Beschwerden der Atemwege.
- Ich bekomme häufig Ausschlag, Dermatitis oder andere Hautprobleme.
- Ich habe rheumatoide Arthritis.
- Ich reagiere auf mehrere Auslöser in meiner Umgebung allergisch.
- Ich vertrage viele chemische Stoffe nicht.
- Ich bin chronisch müde.
- Ich habe ohne ersichtlichen Grund Schmerzen im oberen Rücken und unteren Nackenbereich.
- In den Muskeln im seitlichen Halsbereich habe ich Schmerzen.
- Ich leide unter Schlaflosigkeit und kann schlecht einschlafen.
- Ich habe chronische Schmerzen.
- Ich habe Asthma.
- Ich habe Heuschnupfen.
- Ich habe oft das Gefühl, dass ich mit den Nerven fertig bin.
- Meine Allergien sind in letzter Zeit schlimmer geworden.
- Ich bekomme leicht blaue Flecken.
- Die Fettpölsterchen in meiner Hand sind häufig rot.
- Morgens habe ich eine Schwellung unterhalb der Augen, die später wieder verschwindet.

Teil 6: Fragen nur für Frauen

- Meine Menstruationsbeschwerden sind in der letzten Zeit schlimmer geworden.

Wie geht es deinen Nebennieren?

- Meine Blutungen sind sehr stark, hören meistens am vierten Tag auf, beginnen aber am fünften oder sechsten Tag wieder.

Teil 7: Ernährungsgewohnheiten

- Ich brauche Kaffee oder Cola, um am Morgen in die Gänge zu kommen.
- Wenn ich sehr fettige Dinge esse, fühle ich mich danach besser.
- Ich esse sehr fettige Sachen und trinke dazu Kaffee oder Cola, um Energie zu bekommen.
- Ich esse sehr gerne Salziges und fühle mich zu salzigen Lebensmitteln hingezogen.
- Wenn ich Bananen oder Feigen esse, fühle ich mich danach schlechter
- Ich fühle mich zu Lebensmitteln mit hohem Eiweißgehalt (Fleisch oder Käse) hingezogen.
- Ich esse sehr gerne Süßigkeiten.
- Wenn ich eine Mahlzeit ausgelassen habe, fühle ich mich schlecht.

Teil 8: erschwerende Faktoren

- Ich habe zuhause und in der Arbeit ständig Stress.
- Ich plane meine Mahlzeiten nicht, sondern esse sporadisch und spontan.
- Meine Beziehungen zu anderen Menschen würde ich als problematisch bezeichnen.
- Ich bewege mich nicht regelmäßig.
- Ich esse viel Obst.
- Ich unternehme fast nichts, was mir Freude und Spaß macht.
- Über meine Zeit bestimmen andere.
- Ich bemühe mich, nicht zu viel Salz zu essen.
- Ich habe Zahn- oder Zahnfleischentzündungen oder Abszesse.
- Meine Mahlzeiten nehme ich zu unregelmäßigen Zeiten ein.

Teil 9: erleichternde Faktoren

- Wenn der Stress vorüber ist, geht es mit meist schlagartig besser.
- Meine Symptome verbessern sich, wenn ich regelmäßig esse.
- Wenn ich den Abend mit Freunden verbracht habe, fühle ich mich besser.
- Wenn ich mich hinlege, fühle ich mich besser.

Wie geht es deinen Nebennieren?

Gesamtpunktzahl aus allen Teilen

Teil 1

Teil 2

Teil 3

Teil 4

Teil 5

Teil 6

Teil 7

Teil 8

Teil 9

Auswertungen für Frauen

- **< 40** = geringfügige Symptome oder keine Insuffizienz
- **45-88** = leichte Schwächung der Nebennieren
- **89-132** = mittelschwere Erkrankungen bzw. Schwächung der Nebennieren
- **> 132** = ernsthafte Einschränkung der Nebennieren

Auswertungen für Männer

- **< 40** = geringfügige Symptome oder keine Insuffizienz
- **44-87** = leichte Schwächung der Nebennieren
- **88-130** = mittelschwere Erkrankungen bzw. Schwächung der Nebennieren
- **> 130** = ernsthafte Einschränkung der Nebennieren



Platz für Notizen:

Habe ich ein Östrogen-Ungleichgewicht?

Diese Aspekte geben dir eine gute Orientierung, ob dein Östrogen-Haushalt im Ungleichgewicht liegen könnte.

- Ich habe in letzter Zeit zugenommen, obwohl ich meinen Lebensstil nicht geändert habe.
- Es fällt mir schwer abzunehmen, besonders an Hüften, Po und Beinen.
- Ich leide an Reizbarkeit, Ängsten, Weinerlichkeit oder depressiven Phasen.
- Ich leide am prämenstruellen Syndrom und an anderen schweren schmerzhaften Periodenblutungen.
- Ich wiege vor der Menstruation 1 bis 2 Kilo mehr als üblich.
- Ich habe Probleme mit Völlegefühl, Blähungen und/oder Verstopfung.
- Ich leide unter gespannten, schmerzhaften Brüsten, vor allem in der zweiten Zyklushälfte.
- Ich leide unter Wassereinlagerungen. Meine Augen, Haut und Haare sind sehr trocken.
- Trockene Schleimhäute bereiten mir Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.
- Ich leide unter Hitzewallungen oder nächtlichem Schwitzen.
- Ich habe Schlafprobleme.
- Ich habe keine Lust auf Sex.
- Ich bin vergesslich und unkonzentriert.
- Ich nehme/nahm die Antibabypille oder andere Hormonersatzpräparate ein.
- Ich habe Probleme mit der Galle bzw. meine Gallenblase wurde operativ entfernt.
- Ich habe Myome oder Zysten in der Gebärmutter und/oder Zysten in der Brust.

Je mehr Punkte, dir bekannt sind, um so wahrscheinlicher ist es, dass dein Östrogen-Haushalt im Ungleichgewicht liegt.

Habe ich ein Schilddrüsen- Ungleichgewicht?

Diese Aspekte geben dir einen guten Überblick, ob deine Schilddrüse im Ungleichgewicht liegen könnte.

- Ich leide unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen.
- Ich habe einen hohen Cholesterinspiegel. (falls bekannt)
- Ich habe Haarausfall, auch meine Wimpern und Augenbrauen sind dünner geworden.
- Ich habe oft Verstopfung oder das Gefühl, den Darm nicht richtig zu entleeren.
- Ich bin kälteempfindlich und habe fast immer kalte Hände und Füße.
- Meine Muskeln und Gelenke tun mir weh, morgens fühle ich mich besonders steif.
- Ich habe scheinbar grundlos zugenommen, Abnehmen ist so gut, wie unmöglich.
- Ich habe trockenes, stumpfes Haar, dünne brüchige Fingernägel oder kühle, sehr trockene Haut.
- Ich kann mich schlecht konzentrieren oder mir Dinge merken.
- Ich leide unter Wassereinlagerungen bzw. Ödemen.
- Ich habe keine Lust auf Sex.
- Ich leide unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS), Zyklus- und Periodenbeschwerden.
- Ich habe Probleme schwanger zu werden.
- Ich habe Angstzustände und Panikattacken.

Je mehr Punkte, dir bekannt sind, um so wahrscheinlicher ist es, dass deine Schilddrüse im Ungleichgewicht liegt.

Was stört unseren Hormonhaushalt?

Faktoren, die unsere Hormone aus dem Gleichgewicht bringen sind:

- entzündungsfördernde Lebensmittel
- Nährstoffmangel
- Diäten bzw. Kalorienmangel
- Blutzuckerschwankungen
- schlechte Verdauung
- Koffein
- Alkohol
- Bewegungsmangel
- zu intensives Training
- chronische Entzündungen
- Schlafmangel
- Mangel an natürlichem Tageslicht
- negatives Denken
- lange Arbeitstage
- Reizüberflutung
- Sorgen
- Einsamkeit
- Ängste
- Verlust
- Trauma
- Pille
- Umwelt- bzw. Xenohormone (wie Bisphenol A, Phtalate, Parabene)
- Medikamente
- Umweltgifte
- Parasiten

Alle Empfehlungen aus LEB DICH GESUND (und meinen weiteren Programmen) unterstützen dich, die Störfaktoren so stark zu reduzieren, dass sich dein Hormongleichgewicht wieder einstellen kann. So werden deine Zellen wieder in der Lage sein, die Energie zu produzieren, die du für deine Bedürfnisse und die Herausforderungen deines eigenen Lebens brauchst. So wird ein energievoller und gesunder Alltag möglich.

Wie geht es deinen Mitochondrien?

Wie geht es deinen Mitochondrien? Welche der hier aufgeführten Symptome kennst du aus den vergangenen 3 Monaten?

1. Arbeitest du ohne Pause? Auch am Wochenende und im Urlaub?
2. Verzichst du am Abend und/oder am Wochenende auf Erholung?
3. Verzichst du auf Entspannung am Abend und/oder am Wochenende?
4. Warst oder bist du hyperaktiv?
5. Hast du deine eigenen Bedürfnisse missachtet?
6. Hast du Misserfolge und Niederschläge verdrängt?
7. Hast du soziale Kontakte eingeschränkt?
8. Bist du dauernd müde und erschöpft?
9. Suchst du Ablenkung und Entspannung mit Alkohol?
10. Suchst du Trost und Ablenkung mit Rauchen und/oder Essen?
11. Suchst du Ablenkung oder Trost mit deinem Smartphone, Computer und/oder Internet?
12. Hast oder hattest du Stress?
13. Hast oder hattest du Konzentrations- oder Merkfähigkeitsstörungen?
14. Leidest oder littest du an Schlafstörungen oder Albträumen?
15. Hast oder hattest du Angstzustände oder Depressionen?
16. Hast oder hattest du Schwindel und Drehschwindel?
17. Leidest oder littest du an kalten Händen und /oder Füßen?
18. Leidest oder littest du unter du an Magenschmerzen oder Sodbrennen?
19. Leidest du an Blähungen oder gespanntem Bauch (=Trommelbauch)?
20. Leidest du an Durchfall oder Verstopfung?
21. Hast oder hattest du Muskelschmerzen oder Muskelverletzungen?
22. Hast oder hattest du Gelenkschmerzen?
23. Hast oder hattest du Migräne, Kopf- oder Rückenschmerzen?
24. Hattest du eine Gehirnerschütterung?
25. Hattest du schon einmal ein Kopf- oder Nacken-Anprall-Trauma?
26. Schwitzt du nachts?
27. Hast oder hattest du Heißhungerattacken?
28. Leidest oder littest du an Heuschnupfen oder Asthma bronchiale?
29. Leidest oder littest du an Nahrungsalergien?
30. Leidest oder littest du an Hautproblemen (Akne, Ekzeme)?
31. Reagierst du auf Modeschmuck (mit Juckreiz, Ekzeme)?
32. Ist bei dir ein Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) bekannt?
33. Bist du infektanfällig?

Wie geht es deinen Mitochondrien?

Die Auswertung ist ein wenig komplexer, denn es gibt tatsächlich mehrere Aspekte, an die im Zusammenhang mit unseren Mitochondrien gedacht werden sollte. Vergleiche deine Antworten hier nun in Ruhe und genau.

Auswertung 1

- 50% der Fragen 1 bis 12 mit ja beantwortet
- du steckst in einem Stresssyndrom
- und dir könnte ein Burnout drohen

Auswertung 2

- 50% der Fragen 1 bis 12 mit ja beantwortet und von 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet
- chronisches Müdigkeitssyndrom

Auswertung 3

- 50% der Fragen 1 bis 12 mit ja beantwortet und von 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und von 16, 24 oder 25 mit ja beantwortet
- ein Kopf-Genick-Gelenk-Problem kann der Auslöser

Auswertung 4

- 8, 12, 15 und 33 mit ja beantwortet und familiär mit Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Angststörungen belastet und 27-31 mit ja beantwortet
- eine HPU (Hämopyrrolaktamurie) ausschließen lassen

Auswertung 5

- 50% der fragen 1 bis 12 mit ja beantwortet und von 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und zusätzlich 27-31 mit ja beantwortet
- multiples chemisches Syndrom (MCS) oder Umwelt- bzw. Schwermetall-Zahngift Belastung

Auswertung 6

- 50% der fragen 1 bis 12 mit ja beantwortet und von 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und zusätzlich 14 oder 15, 21 oder 22, sowie 26 mit Ja beantwortet
- es kann eine hormonelle Entgleisung vorliegen

Wie geht es deinen Mitochondrien?

Auswertung 7

- 50% der fragen 1 bis 12 mit ja beantwortet und von 8, 13-23, 33 insgesamt 5 mit ja beantwortet und zusätzlich 18,19 und/oder 20 mit ja beantwortet
- es kann eine Gluten- oder Laktose- oder Histaminintoleranz vorliegen



Platz für Notizen:

Wie hoch ist dein ACE Score?

ACE steht für „Adverse Childhood Experiences“ und reflektiert traumatische Kindheitserlebnisse. Der Wert kann zwischen 0 bis 10 liegt, Ein höherer Wert weißt auf negativere Kindheitserfahrungen hin. Wo stehst du? Jedes Ja gibt 1 Punkt.

- Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in deinem Haushalt dich oft oder sehr oft beschimpft, beleidigt, erniedrigt oder gedemütigt? Oder - so gehandelt, dass du Angst hattest, du könntest körperlich verletzt werden?
- Hat ein Elternteil oder ein anderer Erwachsener in Ihrem Haushalt Sie oft oder sehr oft... ..gestoßen, gepackt, geschlagen oder etwas nach Ihnen geworfen? oder Sie jemals so stark geschlagen, dass Sie Spuren davon aufwiesen oder verletzt wurden?
- Hat ein Erwachsener oder eine Person, die mindestens 5 Jahre älter war Sie jemals auf sexuelle Art und Weise angefasst oder gestreichelt oder Sie veranlasst deren Körper in sexueller Art und Weise zu berühren? oder oralen, analen oder vaginalen Geschlechtsverkehr versucht mit Ihnen zu haben oder tatsächlich gehabt?
- Haben Sie oft oder sehr oft empfunden, dass niemand in Ihrer Familie Sie liebte oder dachte, Sie seien wichtig oder etwas Besonderes? oder hre Familienangehörigen nicht aufeinander aufpassten, sich einander nicht nahe fühlten oder sich gegenseitig nicht unterstützten?
- Haben Sie oft oder sehr empfunden, dass Sie nicht genug zu essen hatten, Sie schmutzige Kleidung tragen mussten und niemanden hatten, der Sie beschützte? oder ...Ihre Eltern zu betrunken oder "high" waren, um sich um Sie zu kümmern oder Sie zum Arzt zu bringen, wenn Sie es benötigten?
- Verloren Sie jemals ein biologisches Elternteil durch Scheidung, dadurch, dass es Sie verlassen hat, oder aus anderen Gründen?

Wie hoch ist dein ACE Score?

- Wurde Ihre Mutter oder Stiefmutter... ..oft oder sehr oft gestoßen, gepackt, geschlagen oder wurde etwas nach ihr geworfen? oder ...manchmal, oft oder sehr oft getreten, gebissen, mit der Faust oder mit einem harten Gegenstand geschlagen? oder ...jemals über mindestens einige Minuten wiederholt geschlagen oder mit einer Pistole oder einem Messer bedroht?
- Haben Sie mit jemandem zusammengelebt, der Alkoholprobleme hatte, alkoholabhängig war oder Drogen konsumierte?
- War ein Mitglied Ihres Haushalts depressiv oder psychisch krank oder hat ein Mitglied Ihres Haushalts einen Selbstmordversuch unternommen?
- War ein Mitglied Ihres Haushalts im Gefängnis?

Auswertung: Je höher Ihr ACE-Wert ist, desto höher ist deine Wahrscheinlichkeit, verschiedene Nebenwirkungen zu entwickeln, wie zum Beispiel:

- ein erhöhtes Risiko für Rauchen,
- Trinken,
- Diabetes und sogar
- Krebs.

Wenn du einen ACE-Wert von 4 oder mehr hast, bist du nicht alleine. Tatsächlich gibt 1 von 6 Personen einen ACE-Wert von 4 oder mehr an.

Es ist wichtig zu beachten, dass, obwohl dein Risiko, gesundheitliche Herausforderungen zu entwickeln, mit zunehmendem ACE-Wert zunimmt, dies kein Schicksal ist.

Es gibt viele Dinge, die getan werden können, um dein Risiko zu verringern und genau hier liegt das Ziel von LEB DICH GESUND.

Alle Empfehlungen unterstützen dich am Ende auf deinem eigenen Weg zu kommen.

Begriffserklärungen

Da es Begriffe gibt, die ich in meinen Coaching Programmen immer wieder benutze, möchte ich sie dir hier von Beginn an einmal erklären. So verstehst du besser, was ich mit dem Begriff konkret meine.

- **Altes-Ich**

- Du hast dich entschieden Hilfe anzunehmen, dann ist genau dieser Zeitpunkt ein Wendepunkt in deinem Leben. Es beginnt nun deine Zeit der Transformation, wenn du die ausgesprochenen Empfehlungen umsetzt. Die Zeit vor diesem Wendepunkt nenne ich gerne "Altes-Ich".

- **Zukunfts-Ich oder Neues-Ich**

- Deinen Ziel-Zeitpunkt bezeichne ich gerne als Zukunfts-Ich oder Neues-Ich. Wir richten uns in der Gegenwart, im Hier-und-Jetzt, nach diesem Zukunfts-Ich aus.
- Gerne sage ich hier auch schon einmal "altes Paradigma" und "neues Paradigma"

- **das Was-Ist**

- Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Situation zu betrachten. Frei von Interpretation oder eben mit Interpretation. Mit "das Was-Ist" meine ich die Betrachtungsweise frei von Interpretation.
- Hier ein Beispiel: Zwei Frauen unterhalten sich. Du siehst sie, aber verstehst nicht den Inhalt. Selber hast du gerade einen schlechten Tag und fühlst dich nicht gut. Außerdem hattest du selbst vor kurzem mit der einen Frau einen kleinen Streit.
- Schaust du nur auf "Das Was-Ist", dann ziehst du einfach zwei Frauen, die sich miteinander unterhalten. Und fertig!

- **deine Interpretation**

- Bewertest du nun die gerade beschriebene Situation, dann kommen so Gedanken, wie "Die reden bestimmt gerade über mich." oder "War ja klar, dass die gleich weiter rumtratscht."
- Die eigene Interpretation zu betrachten, bringt den Vorteil, sich selbst besser verstehen zu können.

Begriffserklärungen

- **Quatschi**

- Der Quatschi ist diese kleine, leise, manchmal auch laute innere Stimme, die immer etwas findet. Mal zu meckern. Mal zur angeblichen Sicherheit. Mal, weil sich etwas nicht gehört. Dein Quatschi benutzt gerne die Worte "ja, aber", "das macht man nicht", "das haben wir noch nie gemacht", "wenn ... dann" und viele mehr.

- **innerer Kern**

- Mit dem "inneren Kern" meine ich deine eigenen Bedürfnisse und deinen ganz eigenen Sinn deines Lebens. Was wünschst du dir? Nur für dich? Ohne auf andere Rücksicht nehmen zu müssen? Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest? Wie würdest du leben, wenn du keine Grenzen kennen würdest?

- **Kontext**

- Mit Kontext ist alles außerhalb deines inneren Kernes gemeint. Hierzu gehören zum Beispiel: Dein Partner, deine Kinder, dein Wohnraum, deine Kleidung, dein Job, deine Freunde ... u.v.m.

- **dein Warum**

- Wofür trittst du in diesem Leben an? Was kommt durch dich in diese Welt? Was will durch dich erschaffen werden? All das beschreibt dein Warum.

Raum für deine Gedanken.

Kapitel 2 - Deine Wahrnehmung

Wie nimmst du dein Kaufverhalten wahr?

Ich habe 3 Kinder, wir sind also eine fünfköpfige Familie. Für die gehen mein Mann und ich zweimal in der Woche einkaufen. Wir nennen es gerne "jagen gehen", denn oft wissen wir NICHT vorher, was wir konkret einkaufen werden. Zwar haben wir einen Einkaufszettel, doch dort steht dann zum Beispiel nur Gemüse, Salate, Kräuter oder Obst. Konkreter wird es nur, wenn wir wirklich nach einem festen Rezept kochen. Wir machen das so, weil wir uns auf dem Markt oder im Geschäft überraschen lassen, was wir frisches aus der Region finden.

Wie gehst du Einkaufen?

- Gehst du mit Hunger einkaufen?
- Hast du einen festen und klaren Gang durch die Geschäfte?
- Nutzt du den Wochenmarkt?
- Bist du sensibel für Lockmittel und Impulsartikel?
- Gehst du mit Einkaufszettel einkaufen?
- Wenn ja, weichst du von dem Einkaufszettel auch nicht ab?
- Wie reagierst du auf Kaufwünsche deiner Kinder?
- Hast du zuhause einen Süßvorrat, den du automatisiert auffüllst?
- Liest du Etiketten?
- etc.

So nehme ich mein Kaufverhalten wahr?

Wie nimmst du deinen Zuckerkonsum wahr?

In dieser Übung lade ich dich ein, einmal genauer auf deine Haltung und deinen Umgang mit Zucker und Naschereien zu schauen.

Der mittlere Bereich steht für einen gesunden Umgang mit Zucker. Das heißt du konsumierst im Durchschnitt nicht mehr als 5% deiner Tagesbedarfskalorien und du kannst Süßes dann in Ruhe und gelassen genießen. Nach rechts geht es eher in das emotionale Frustessen und nach links in den Perfektionismus, der natürlich auch eine Form des emotionalen Essens ist.

Wo stufst du dich ein? Es sind auch beide Richtungen möglich. Beschreibe am besten so genau wie möglich persönliche Situationen. Und zwar schriftlich. Betrachte meinen Text nur als Beispiel. Es geht auch nicht um RICHTIG oder FALSCH, sondern darum, sich zu erkennen. Wo steht dein Stimmungsbarometer, wenn du SWEETS isst?

Bin ich vom emotionalen Essen betroffen?

perfektionisches Essen

Frust- und Stressessen



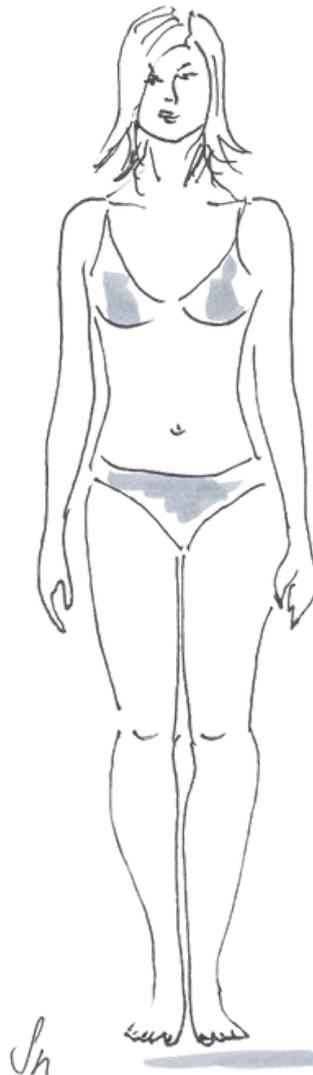
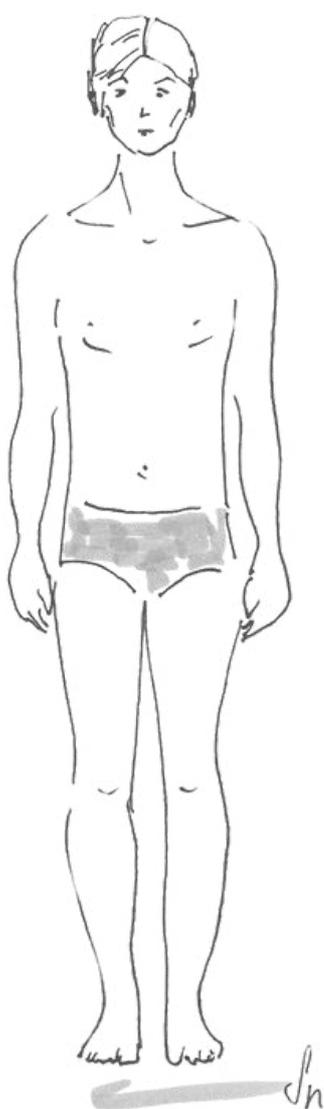
Ich fühle mich schlecht, selbst wenn ich nur kleine Mengen Süßigkeiten esse. Ich möchte es am liebsten immer perfekt machen und bin dann sauer auf mich, wenn es mir nicht gelingt, dieses Ziel zu erreichen.

Wenn ich mich schlecht fühle, greife ich schnell zum Zucker (oder Herzhaftem). Ich fühle mich dann geborgen und warm. Auch bei starke positive Gefühle greife ich zum Essen. Denn auch hier erfahren wir dann Beruhigung.

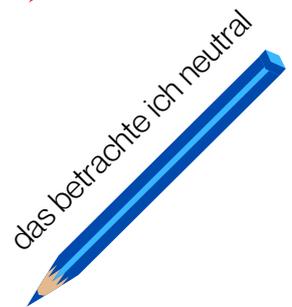
So nehme ich meinen Zuckerkonsum wahr?

Wie nimmst du deinen Körper wahr?

Deine tägliche Ernährung und Gewohnheiten haben sehr viel mit deiner Selbstwahrnehmung zu tun. Darum bitte ich dich, in dieser Übung weiter in Eigenreflektion zu gehen. Du siehst hier Ausmalbilder. Bitte nehme dir einen roten, einen blauen und einen schwarzen Stift und male den entsprechenden Körper aus. Male alle Bereiche, die du selber an dir magst rot an, die neutralen Zonen malst du blau an und die, für die du dich schämst oder die du gar nicht an dir magst, male bitte schwarz an. Sei ehrlich und verwende die Farben passend zu deinen Gedanken und Gefühlen. Denke nicht nur in Körperzonen, sondern in Körperteilen, wie Finger, Haare, Augen, Ohren, Zähne oder gar deine Haut. [Es kann helfen, wenn du dich vorher einmal in Unterwäsche vor einen Spiegel stellst. So bekommst du einen leichteren Zugang zu deinen aktuellen Gefühlen.]



das mag ich an mir

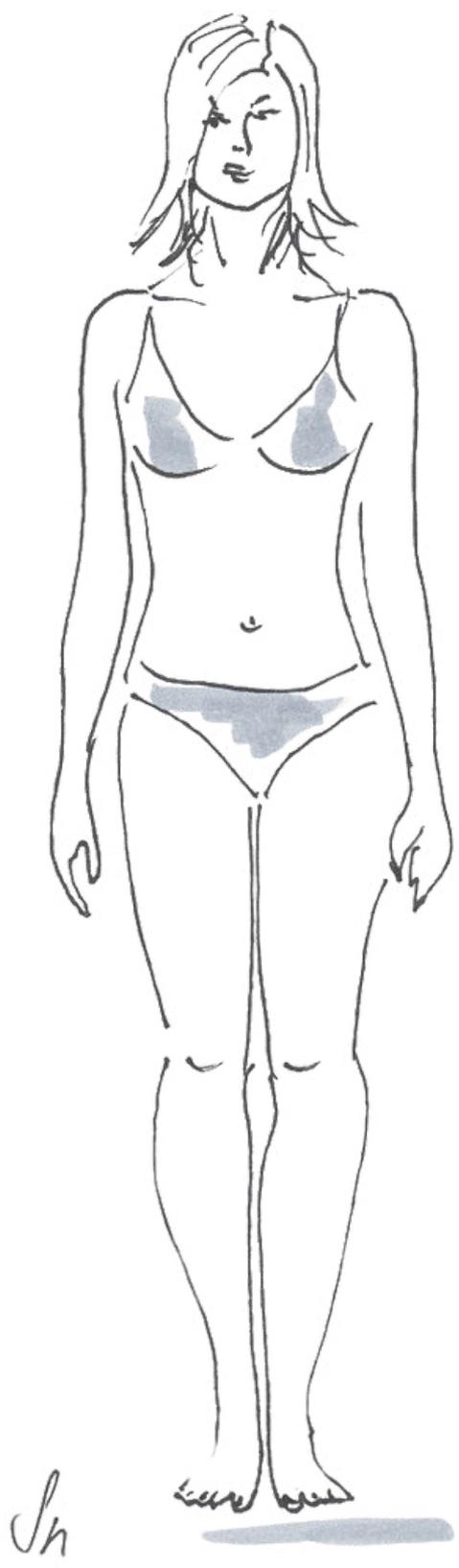


das betrachte ich neutral

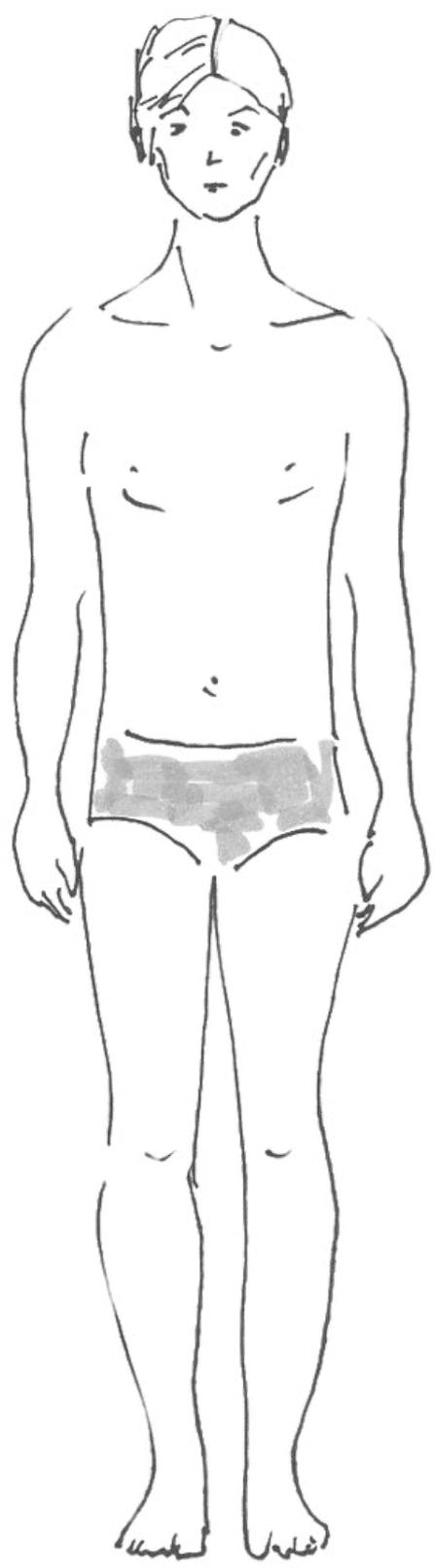


mag ich gar nicht, schäme
ich mich sogar

So nehme ich mich wahr.



So nehme ich mich wahr.



Sn

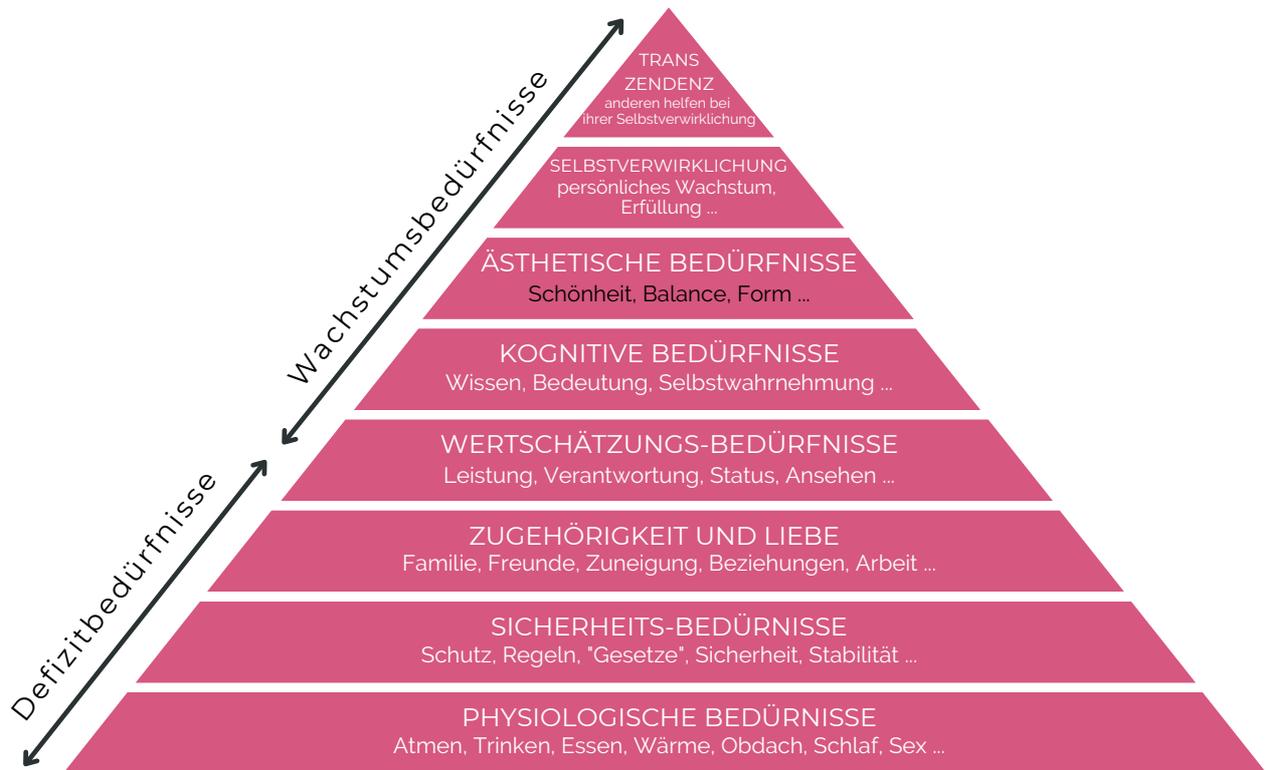
Bedürfnisse - Wo stehst du?

Die bekannteste Bedürfnispyramide stammt von Maslow. Maslow geht in seiner sozialpsychologischen und humanistischen Theorie davon aus, dass der Mensch allgemein gutmütig ist und ein gewisses Wachstum anstrebt. Nach seiner Theorie sind Menschen grundsätzlich nicht böse. Bössartigkeit, unabhängig davon wie sie interpretiert werden mag, sei nicht auf natürliche Umstände zurückzuführen, sondern auf eine falsche Behandlung oder Wachstumssituation des Menschen.

Als Grundlage gilt dabei die Vorstellung, dass der wachstumsgetriebene Mensch in seiner Entwicklung frei ist, sofern er nicht behindert wird, und nach seinen natürlichen Bedürfnissen strebt. Und genau diese Bedürfnisse, ihr Verhältnis zueinander sowie den Bedarf und die Veränderungen im Laufe der Zeit beschreibt die Maslowsche Bedürfnispyramide.



Bedürfnisse, noch etwas konkreter.



Es kann sehr hilfreich sein, die einzelnen Bedürfnisbereiche ein wenig konkreter zu unterteilen. Hierdurch können wir leichter erkennen, wo wir uns gerade befinden.

Sind unsere "Defizitbedürfnisse" abgedeckt, wird es uns viel leichter fallen, unsere Wachstumsbedürfnisse zu erreichen.

Befinden wir uns zum Beispiel in einer Lebensphase, in der es gerade darum geht, Wissen anzueignen, wie in einer Ausbildung oder einem Studium, haben jedoch immer finanzielle Sorgen und wissen nicht, wovon wir unseren nächsten Lebensmitteleinkauf bezahlen sollen, so ist diese Herausforderung zwar leistbar, jedoch unglaublich kräftezehrend.

Ich empfehle dir, möglichst die Defizitbedürfnisse abzudecken, bevor es in die Wachstumsbedürfnisse geht. Genau diese Reihenfolge berücksichtige ich in meinen Programmen.

Deine eigene Bedürfnispyramide



Male nun jeden einzelnen Punkt mit der für dich passenden Farbe an:



- **Grün** = Ist bei mir gesund erfüllt.



- **Gelb** = Könnte besser sein. Bin ich mir nicht so sicher, ob das gesund ist, wie ich es mir zur Gewohnheit gemacht habe.



- **Rot** = Hier habe ich echten Bedarf. Ich weiß, dass ich hier ungesunde Gewohnheiten habe.

Raum für deine Gedanken.

Kapitel 3 - Dein Zuckerstoffwechsel

Kernbotschaften aus "Dein Zuckerstoffwechsel"

- Die Gene deiner Bauchspeicheldrüse (BSD) sind immer angeschaltet.
- Deine Ernährungsgewohnheiten den Funktionen deiner BSD anzupassen ist sehr sinnvoll und unterstützt deine Gesundheit.
- Die Hauptaufgabe deiner BSD ist die Produktion von Verdauungsenzymen.
- Die Insulinproduktion sollte nicht überstrapaziert werden.
- Ist der Insulinstoffwechsel gestört, muss diese Verschiebung wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.
- Eine natürlich gesunde Ernährung spielt hier eine entscheidende Rolle.
- Zucker brauchen wir nicht. Sondern Glucose. Hiervon allerdings auch nicht zuviel.
- Das Lesen von Etiketten ist sehr wichtig, um keinen unnötigen Zucker aufzunehmen und die vielen Namen und Zuckerersatzstoffe aufzuspüren. Die Lebensmittelindustrie ist sehr bemüht uns "auszutricksen".
- Werde zu einem Zuckerdetektiv.
- Allerdings ohne dabei dogmatisch zu werden. Denn das bereitet uns nicht nur Stress, sondern triggert das emotionale Essen an. Wir würden früher oder später wieder in alte Muster hineinfliegen.
- Nimm dir ab jetzt jede Woche konkrete Ziele vor, die du dir in möglichst kleine Schritte einteilst.
- Diese Schritte sollten so klein sein, dass du schon spürst, wie du sie wirklich schaffst.

Zuckernamen auf Lebensmitteletiketten

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Apfelsüße
- Datteln
- Dextrin
- Dextrose
- Dicksaft
- Fruchtextrakt
- Fruchtkonzentrat
- Fruchtprüree
- Fruchtsaftkonzentrat
- Fruchtsüße
- Fruchtzucker
- Fruktose
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Fruktosesirup
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzextrakt
- getrocknete Früchte
- gezuckerte Kondensmilch
- Glukose
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Glukosesirup
- Honig
- Inulin
- Invertzucker
- Invertzuckercreme
- Invertzuckersirup
- Joghurtpulver
- Karamellsirup
- Karamellzuckersirup
- Kokosblütenzucker, -nektar, -sirup
- Konzentrierte Fruchtsäfte
- Laktose
- Magermilchpulver
- Maltodextrin
- Maltose
- Malzextrakt

Zuckernamen auf Lebensmitteletiketten

- Milchzucker
- Molkenenerzeugnis
- Molkenpulver
- Oligofruktose
- Oligofruktosesirup
- Polydextrose
- Raffinadezucker
- Raffinose
- Rohrohrzucker
- Rosinen
- Saccharose
- Stärkesirup
- Süßmolkenpulver
- Traubenfrucht
- Traubensüße
- Traubenzucker
- Trockenobst
- Vollmilchpulver
- Weizendextrin
- Zuckerrübensirup

Zuckeraustauschstoffe

- Erythrit (E 968)
- Isomalt (E 953)
- Maltit / Maltitsirup / Maltitol (E 965)
- Sorbit (E 420)
- Xylit (E 967)

Süßstoffe

- Acesulfam-Aspartamsalz (E 962)
- Acesulfam-K (E 950)
- Aspartam (E 951)
- Cyclamat (E 952)
- Saccharin (E 954)
- Steviolglykoside (E 960)
- (Stevia)Sucralose (E 955)

Die Magie der kleinen Schritte.

Das möchte ich in den kommenden sieben Tagen erreichen:

Unterteile dir dein Wochenziel nun in 7 kleine Schritte, damit du dich von einem Tag zum nächsten Tag auf nur einen kleinen Schritt konzentrieren kannst.

1

2

3

4

5

6

7

Raum für deine Gedanken.

Kapitel 4 - Deine Nährstoffwahl

Noch einmal : Die Bedürfnispyramide nach Maslow

Erinnerst du dich noch an die Impulse über die grundlegende Güte und das Wachstumsstreben des Menschen?

Abraham Harold Maslow, ein Pionier der Humanistischen Psychologie und ein früher Vertreter der Positiven Psychologie, war fest davon überzeugt, dass alle Menschen von Natur aus gutmütig sind und nach Wachstum streben. Wenn jemand böartig handelt, so Maslow, dann liegt das oft daran, dass diese Person von außen falsch behandelt wurde und ihr natürliches Streben nach Entwicklung unterdrückt wurde.

Maslow, geboren am 1. April 1908 und gestorben am 8. Juni 1970, entwickelte die berühmte Bedürfnispyramide, die du sicherlich noch aus unseren früheren Gesprächen kennst. Diese Pyramide stellt die verschiedenen menschlichen Bedürfnisse in einer hierarchischen Struktur dar, beginnend bei den grundlegendsten Lebensnotwendigkeiten bis hin zu den höheren Zielen der Selbstverwirklichung.

Nimm dir doch bitte noch einmal einen Moment Zeit, um die Bedürfnispyramide, die ich dir vorne im Handout gezeigt habe, genau anzuschauen.

Überlege dabei, wie gut jeder Punkt bei dir aktuell aufgestellt ist. Besonders die sogenannten "Defizitbedürfnisse" sollten gut abgedeckt sein, damit du dich energievoll deinen Wachstumsbedürfnissen widmen kannst.

Du hast bereits ein solides Grundwissen darüber, was deinem Körper und deinem Geist guttut. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, diese Erkenntnisse noch einmal zu reflektieren. Bitte sieh dir auf der nächsten Seite noch einmal die Übersicht an und markiere, wie die einzelnen Bedürfnisse bei dir eingestellt sind, oder hol deine vorherige Reflexionsübung hervor, um deine Fortschritte zu überprüfen.



Noch einmal : Deine eigene Bedürfnispyramide



Male nun jeden einzelnen Punkt mit der für dich passenden Farbe an:



- **Grün** = Ist bei mir gesund erfüllt.



- **Gelb** = Könnte besser sein. Bin ich mir nicht so sicher, ob das gesund ist, wie ich es mir zur Gewohnheit gemacht habe.



- **Rot** = Hier habe ich echten Bedarf. Ich weiß, dass ich hier ungesunde Gewohnheiten habe.

Physiologische Bedürfnisse im Alltag abdecken:

- Ruhige tiefe Bauchatmungen, mit ruhigen Pausen zwischen Ein- und Ausatmungen.
- Bewusstes Einsetzen von Atemübungen.
- Meditation, um mehr in die Ruhe zu kommen.
- Ausreichend Wasser trinken.
- Täglich frisches Gemüse essen.
- Bevorzuge regionale und saisonale Gemüse, Salate und Kräuter.
- Ernähre dich bunt und vielfältig.
- Kombiniere clever Fett und Eiweiß zu deinen Pflanzen.
- Supplementiere Vitamin D. (2000 - 4000 I.E.)
- Eventuell brauchst du weitere Nahrungsergänzungsmittel. für eine gute Grundversorgung bzw. zur Genesungsunterstützung.
- Trainiere deine Kältetoleranz.
- Sorge für einen gesunden und ruhigen Wohn-/Schlafraum.
- Schlafe 7-8 Stunden in einem kühlen, dunklen und gesunden Schlafzimmer.
- Lebe in guten Beziehungen.



Platz für Notizen:

Kernbotschaften aus "Deine Nährstoffwahl"

- unsere Ernährung und die ausreichend gute Versorgung mit allen essentiellen Makro- und Mikronährstoffen gehört zu unseren absoluten Grundbedürfnissen
 - Makronährstoffe = Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette = sie liefern Energie
 - Mikronährstoffe = Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe = sie liefern keine Energie
- Naturvölker ernähren sich regional und saisonal
 - sie kennen unsere Krankheiten nicht
 - ein Blick auf ihre Ernährungsgewohnheiten lohnt sich also
- Pflanzen enthalten sogenannte Antinährstoffe
- diese brauchen sie, um sich gegen Fressfeinde verteidigen zu können
- einige dieser Antinährstoffe tun uns wirklich nicht gut
- reduziere diese Lebensmittel deutlich
- baue eventuell auch eine strengere therapeutische Phase ein und verzichte für mindestens 30 Tage komplett auf
 - Getreide, Pseudogetreide
 - Hülsenfrüchte
 - eventuell Kartoffeln
 - Milch- und Milchprodukte
 - Zucker- und Zuckerersatzstoffe
 - isolierte Fructose
 - Lebensmittel mit hoher glykämischer Ladung
- im Handout "mögliche toxische Substanzen" findest du eine hilfreiche Übersicht

Hast du wirklich Hunger?

Unsere Geschmacks- und Essensgewohnheiten sind Lernprozesse. Sie beginnen bereits im Mutterleib.



Glaubenssätze, Konditionierungen und Diätmentalitäten spielen eine entscheidende Rolle bei unserem Essverhalten.

einige Hungersignale

- Ghrelin über den Magen
- Nährstoffmangel im Dünndarm
- sinkender Glucosespiegel

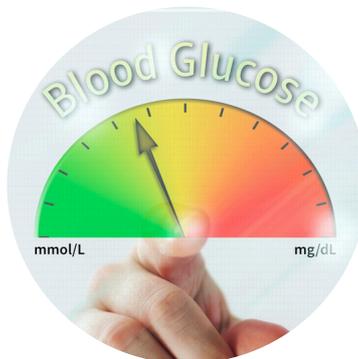


einige Sättigungssignale

- Adipokine, wie Leptin und Adiponectin aus den Fettzellen
- Insulinspiegel über die Bauchspeicheldrüse
- Nährstoffinformation über Mikro- und Makronährstoffe im Dünndarm
- Menge an Ballaststoffe

wichtige Fragen

- Habe ich wirklich körperlichen Hunger?
- Oder habe ich seelischen Hunger?
- Wie möchte ich ab heute mit meinem seelischen Hunger umgehen?
- Welche Ideen stehen auf meiner ICH-Zeit-Liste?



wichtige Fragen

- Werde ich innerhalb einer Mahlzeit satt?
- Wie lange bin ich dann satt?
- Wo liegt mein Sättigungswohlfühlbereich?

Welcher Essenstyp bin ich?

Welche Gewohnheiten habe ich mir beim Essen angewöhnt?

Welche Situationen, Gedanken, Gefühle führen dazu, dass ich zum Essen greife, um mit der Situation besser klar zu kommen? Wie esse ich dann? Kauge ich? Esse ich schnell? Schmecke ich, was ich esse? Warum helfen mir Pausen beim Essen?



vorsichtiger Esser

- genaue Überwachung
- oberflächlich alles perfekt
- extrem nährwertbewusst
- scheinen gesundheits- und fitnessorientiert
- machen sich, wegen jedem Stückchen Nahrung Gedanken
- sind oft sogar eher unterversorgt



dauerhafter Diätenstil

- ist eine Art vorsichtiger Esser
- oft in Dauerdiät
- bzw. von einer Diät zur nächsten
- Fokus ist das Abnehmen
- Jo-Jo-Effekt ist sehr bekannt
- im Frust wird auch zu Hilfsmitteln gegriffen, wie Abführmittel oder Abnehmpillen



unbewusster Esser

- ist oft mit etwas anderem beschäftigt
- Identifizierung nicht immer leicht, da eben nicht bewusst
- Subtypen: chaotisches Essen, widerstandsloses Essen, nichts verschwenden wollend, emotionales Essen sehr ausgeprägt

Die meisten emotionalen Esser sind Mischtypen und kennen Verhaltensweisen aus allen drei Bereichen. Nimm dir bitte Zeit, genau auf dein Essverhalten zu schauen. Beobachte dich. Und werde so im ersten Schritt zu einem bewussten Esser. Notiere dir bitte deine Gewohnheiten. Sortiere sie gerne den verschiedenen Typen zu. Und überlege, welche Gewohnheiten dir gefühlt am leichtesten gelingen könnten, sie hinter dir zu lassen.

Schaue auch darauf, wie dein Essenskontext aussieht? Isst du im Sitzen, im Stehen, im Laufen? Wie kausst du? Was sind deine Signale, um dein Essen zu beenden? Bist du dann satt? Oder voll? Reflektiere in Ruhe und mach dir deine Notizen.

Meine Essgewohnheiten

Notiere dir deine eigenen Gewohnheiten, passend zu den Essenstypen. Schreibe auch dazu, seit wann du diese Gewohnheiten kennst. Hättest du auch schon ein Gefühl, welches eigentliche Bedürfnis du mit Essen (oder auch nicht essen) befriedigen möchtest. Notiere dir auch hierzu deine Gedanken.



vorsichtiger Esser



dauerhafter Diätenstil



unbewusster Esser

Habe ich wirklich Hunger?

- Habe ich wirklich körperlichen Hunger?
 - Oder habe ich seelischen Hunger?
 - Wie möchte ich ab heute mit meinem seelischen Hunger umgehen?
 - Welche Ideen stehen auf meiner ICH-Zeit-Liste?
- Werde ich innerhalb einer Mahlzeit satt?
 - Wie lange bin ich dann satt?
 - Wo liegt mein Sättigungswohlfühlbereich? (Ich bin angenehm satt, aber nicht voll.)

Checkliste - Kau dich süß:



So kaust du richtig

-  Sammle vor dem Abbeißen des ersten Bissens bereits etwas Speichel im Mund. An dieser Stelle profitierst du, wenn du deine Liebesspeise ausgewählt hast: Allein der Anblick, der Geruch und die Vorfreude lassen dir im wahrsten Sinn des Wortes „das Wasser im Mund zusammenlaufen“.
-  Nimm einen nicht zu großen Happen und kaue diesen 30 bis 50 Mal. Das erscheint dir vermutlich sehr viel, ist aber einer der Hauptaspekte. Dabei wird dein Essen gründlich zerkleinert und intensiv eingespeichelt. Schluck den Happen erst hinunter, wenn er zu Nahrungsbrei verflüssigt wurde.

Drei Dinge solltest du außerdem beachten:

-  Langsam essen: Richtiges Kauen funktioniert nur dann, wenn du ausreichend Zeit für eine Mahlzeit oder einen Snack einplanst – ohne Ablenkung und mit voller Konzentration auf dein Essen. Steigere deine Essenszeit Schritt für Schritt, sodass du dir für eine Mahlzeit mindestens 30 Minuten Zeit nimmst.
-  Achtsam essen: Bewusstes, achtsames Essen gelingt dir, wenn du immer mal wieder das Besteck ablegst. Atme bewusst ein paar Mal ein und aus und nimm den Geruch deines Essens bewusst wahr. Denn der Geruch ist für den Geschmack ausschlaggebend.
-  Völlig klar: Die richtigen Lebensmittel auswählen! Beim richtigen Kauen kommt es nicht nur auf langsame, intensive Kaubewegung an, bereits die Wahl geeigneter Lebensmittel ist entscheidend

Nimm dir Ich-Zeit und baue Pausen ein. (make a break)

Wenn du verstehst, in welchen Situationen, du zum Essen greifst, dann kannst du nun überlegen, welche Impulse dich triggern. Denn deine Handlung ist IMMER mit einem Impuls, einer Ursache, einem Reiz verbunden. IMMER. Welche Impulse führen bei dir dazu, dass du deinem Körper etwas zu Essen gibst? Denke hier nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in Getränken. Denn auch der Kaffee mit Milch und Zucker ist natürlich eine Süßigkeit. Genauso die Cola. Und da ist es egal, ob es die Cola Zero ist oder nicht. Am Ende folgte deinem Impuls eine bestimmte Handlung.

Schritt 1: Beschreibe deine Impulssituationen  mit deiner gewohnten Handlung. 



Um welche Bedürfnisse geht es wirklich?

Schritt 2: Bitte nimm dir ganz in Ruhe die Bedürfnispyramide dazu und überlege, um welche Bedürfnisse es wirklich geht. Welche Emotionen triggert der Impulsauslöser in dir an? Was befriedigst du mit deinen Handlungen?

Ein paar Ideen (Nicht nur zum Essen):

- Der Tag ist schon holprig gestartet. Es war laut, unruhig und dann wurde noch etwas vergessen. Auf der Arbeit konnte ich erst mal durchatmen. Der Griff in die Schokoschüssel, die da eh immer rumsteht und der Genuss der Schokolade zu dem Kaffee befriedigen mein Gefühl nach "Ruhe" und "Ich gönne mir etwas. Denn ich habe auch dieses wohlige Gefühl verdient."
- Diese vielen Aufgaben und Projekte gleichzeitig haben mich echt gefordert. In der Mittagspause, spüre ich, wie ich richtig durchhänge und ausgepowert bin. Ich brauche jetzt schnell Energie. Da kommen mir die Pommes in der Kantine gleich richtig. Sie befriedigen mein Bedürfnis schnell wieder Energie zu haben.
- Unterwegs habe ich immer etwas auf den Ohren. Ich lasse mich ständig beschallten. Damit befriedige ich mein Bedürfnis nach Abgrenzung.
- Habe ich mal 10 Minuten Ruhe, tauche ich in Sozial Media ein, dazu noch Schoki. Eine perfekte Kombi, um mich zu entspannen und runter zu kommen.
- Rauchen gibt mir innere Wärme und Ruhe. An stressigen Tagen brauche ich eben mehr davon.

Um welche Bedürfnisse geht es bei dir?

Notiere dir deine ungünstigen Gewohnheiten und reflektiere, was du hiermit erreichen möchtest?

Nimm dir Ich-Zeit und baue Pausen ein. (make a break)

Schritt 3: Baue eine Pause ein. Stell dir vor, du könntest zwischen den Impuls und deine Handlung eine Pausenschleife einbauen. Was könntest du in der Pause tun, um über deinen Impuls mit der gewohnten folgenden Handlung BEWUSST nachdenken und etwas wandeln zu können?



18 gute Ich-Zeiten

Mein eigener Weg „OHNE ZUCKER UND OHNE EMOTIONALES ESSEN INS SÜSSE LEBEN“, wurde deutlich leichter, als ich mir mehr ICH-ZEITEN in meinen Tag einbaute.

ICH-ZEIT bedeutet für mich, etwas zu tun, was ich liebe und was mir selber einfach nur gut tut. Als Zeichen meiner eigenen Wertschätzung. Wie oft habe ich mich selbst – in Bezug auf Zucker und Essen allgemein - sagen gehört „Ich gönne mir etwas.“?! Dabei habe ich mir in Wirklichkeit geschadet.

Hier einige Ideen, die wunderbar helfen, sich selbst mehr wertzuschätzen und sich etwas Gutes zu gönnen.



Lese ein gutes Buch.



Höre laut deine Lieblingsmusik und tanze.



Gehe spazieren. Am liebsten sogar gemeinsam mit einem tollen



Menschen.



Probiere Yoga aus.



Sei unerreichbar und nutze die gewonnene Zeit für dich.



Kaufe dir oder einem Lieblingsmenschen einen Blumenstrauß.



Mach dir selber ein Geschenk.



Probiere ein neues Rezept aus.



Miste aus.



Trinke Tee.



Hörspiel lauschen.



Verteile Komplimente.



Schaue einen positiven Film.



Plane einen Ausflug oder einen Urlaub.



Sei einfach im Wald.



Lächle.



Nehme ein basisches Vollbad.



Gehe früh schlafen.

Raum für deine Gedanken

Kapitel 5 - Vielfältige Ernährung

Positive Worte für eine gute Ernährung

Ich kümmere mich von jetzt an liebevoll um meinen Körper.

Ich achte darauf, dass ich stets mit dem Besten versorgt werde, was das Leben zu bieten hat. Ich informiere mich über gesunde Ernährung, weil ich ein kostbares Geschöpf bin und weil ich auf bestmögliche Weise für mich selber sorgen möchte. Mein Körper ist einmalig und unterscheidet sich von allen anderen Körpern; daher lerne ich, meinem Körper diejenigen Substanzen zuzuführen, die er am besten verarbeiten kann. Ich bringe so viel wie möglich über gesundes Essen und Trinken in Erfahrung. Ich beobachte aufmerksam, welche Speisen und Getränke mir nicht gut bekommen. Wenn ich etwas esse und eine Stunde später schläfrig werde, dann war das betreffende Nahrungsmittel zu diesem Zeitpunkt nicht gut für meinen Körper. Ich wähle bewusst Nahrungsmittel aus, die meine Zellen erneuern und mir Energie liefern. Dankbar empfangen ich meine Speisen. Ich werde genährt und versorgt.

Ich fühle mich gesund, glücklich und energiegeladen.

Was ist eine Affirmation?

- „Die Affirmation (lateinisch affirmatio für „Versicherung, Beteuerung“) ist eine wertende Eigenschaft für prozedurale, kognitive oder logische Entitäten, die mit „Bejahung“, „Zustimmung“, „positiver Wertung“ oder „Zuordnung“ beschrieben werden kann.
- Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Affirmation, dass eine Aussage, Situation oder Handlung positiv bewertet wird.“ (Quelle: Wikipedia.de)

Unsere Spiegelneuronen im Gehirn können nicht unterscheiden, ob etwas real oder nur „gesagt“ wurde. Je öfter und länger du Affirmationen für dich nutzt, umso mehr wirst du ihre Kraft spüren und sie als Glaubenssätze annehmen können. **Ich ernähre mich körperlich und geistig auf gute und gesunde Weise.**

Die Basis einer vielfältigen Ernährung.

Achte auf die Säulen einer gesunden Ernährung:

-  Trinke Wasser. Seltener, dafür in größeren Mengen.
-  Genieße das Einkaufen von natürlichen Lebensmitteln.
-  Bevorzuge saisonale, vollwertige Lebensmittel aus der
-  Region.
-  Wähle möglichst viele Farben.
-  Habe Freude beim Kochen.
-  Höre auf Kalorien zu zählen.
-  Esse täglich mindestens 5 Hände voll Pflanzen.
-  In jeder Mahlzeit sollten Pflanzen und Ballaststoffe enthalten
-  sein.
-  Genieße täglich gesundes Eiweiß und gesunde Fette.
-  Genieße 2 - 3 Mahlzeiten.
-  Vermeide ungünstige Antinährstoffe, Gluten und Kuhmilch.
Vermeide Zucker, Zuckerzusatz- und künstliche Inhaltsstoffe.
Genieße deine Mahlzeiten.

Wenn du die Empfehlungen dieser Checkliste einhältst, kannst du schon enorm viel für deine Gesundheit tun. Schau für dich, welche Tipps du sofort umsetzen kannst und sei nicht so streng mit dir, wenn das eine oder andere noch nicht so einfach für dich ist.

Auf der Shoppingmeile

Die perfekte Einkaufsliste für den Alltag.

Kaufe bevorzugt regional und saisonal – und wähle überwiegend Lebensmittel, die kein Etikett benötigen. Haben sie ein Etikett, dann lies bitte die Zutatenliste und wähle nur ein Produkt ohne künstliche Zusatzstoffe. Für die Auswahl deiner tierischen Lebensmittel bevorzuge am besten artgerechte und biologische Haltung.

- Gemüse
- Kräuter
- Wildkräuter und Verzehrblumen
- Salate
- Obst
- Kokosfett
- Butterschmalz oder Ghee zum Braten
- Olivenöl mit hohem Polyphenolgehalt
- verschiedene Nussöle für Salatdressings
- Apfelessig oder Zitronen für Dressings
- verschiedene Nüsse, bevorzugt Walnüsse, Macadamias und Kokosnuss
- Eier, aus biologischer Freilandhaltung
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Geflügel in allen Varianten
- Schnecken und Insekten gehören zur artgerechten Ernährung, auch wenn es für unsere Kultur ungewohnte Lebensmittel sind
- gelegentlich Wild und Rind
- Mandel- oder Kokosmehl zum gelegentlichen Backen
- verschiedene Samen zum gelegentlich Backen, für Toppings oder Müslis
- Gewürze in allen Varianten
- selten Honig
- Kakao bzw. hochwertige 85% Schokolade

Diese Liste gibt einen guten Überblick über die Lebensmittel, die den Hauptanteil einer natürlichen und (bio)logischen Ernährung ausmachen bzw. die Basis darstellen. Hast du diese „immer“ im Haushalt, fällt es dir leichter, konsequenter in der Ernährungsumstellung zu bleiben

Natürliches Fasten

Gönne deinem Körper Pausen.

- Jeder einzelne Schritt unserer Verdauung braucht seine Zeit.
 - Zerkleinerung
 - desinfizieren
 - Feindstoffe erkennen und eliminieren
 - Nährstoffaufnahme und -verteilung
 - Entgiftung
 - Ausleitungen
- Die Wiederherstellung der Balance deines Insulinstoffwechsels stellt die wichtigste Priorität da.
- Die 4-stündigen Pausen zwischen den Mahlzeiten ist hier ein wichtige Grundlage.
- Brauchst du (noch) Zwischenmahlzeiten, sollte diese keine starken Einflüsse auf deinen Insulinstoffwechsel haben.
 - Dies gilt zum Beispiel für kleine ketogene Mahlzeiten.
 - Oder Eiweißshakes auf Wasserbasis.
- Du kannst deinem Körper helfen, die Pausen leichter zu überbrücken, indem du Folgende machst:
 - Atemübungen einsetzen
 - kurzes intensives Bewegungsprogramm mit dem eigenen Körpergewicht
 - 10-minütige zackige Spaziergänge (Brisk Walks)
 - spüre in dich hinein, ob du echten Hunger hast
 - trinke erst einmal 1/2 Liter Wasser, denn eventuell hast du Durst

Meine 7 liebsten Rezepte für einen guten Start in den Tag.



Meine 7 liebsten Rezepte für einen erfrischenden Mittag.



Meine 7 liebsten Rezepte für einen leichten Abend.



Essen raus aus dem Blick

Unser Gehirn reagiert nicht nur auf den Geruch von Essen, sondern auch auf deren Anblick. So weiß man heute, dass das reine Sehen von Essen schon dazu beitragen kann, dass sich eine spezielle Nervenkerndgruppe in unserem Gehirn entzünden kann. Dadurch kommt uns Hunger- und Sättigungsempfinden aus dem Gleichgewicht.

Darum lade ich dich ein, nun folgende Schritte zu durchlaufen:

- Gehe durch deine Räume und nimm bewusst wahr, wo alles Essen steht.
- Notiere dir alle Orte und was du dort lagerst.
- Notiere dir auch gleich mit, ob du mit deiner Lagerung zufrieden bist oder ob du etwas ändern möchtest.

Spürst du bereits die Motivation mal gründlich auszusortieren und durch die Schränke zu wischen, dann mach das gerne.

Überlege auch, wie du deine Lebensmittel organisieren kannst, damit sie alle aus dem Blick sind.

Vielleicht magst du auch direkt deinen Kühlschrank einmal so sortieren, wie es deinen Lebensmitteln am liebsten ist, damit sie möglichst lange frisch bleiben.

Wobei die Grundregeln lauten: "Kaufe nur für ein paar Tage und iss alles zeitnah weg."

So reduzierst du nicht nur Lebensmittelverschwendung, sondern sorgst auch noch dafür, dass du möglichst frische Lebensmittel isst. Achte für mehr Frische auch immer auf kurze Lieferketten und kurze Lagerzeiten.

Einen regionalen Gemüselandwirt zu finden, bei dem du Vieles kaufen kannst, hilft hier sehr, deinen Frischekonsum zu steigern.

Wo liegt im Kühlschrank was?

Das obere Fach:

Hier ist es "warm". Die Temperatur liegt in der Regel zwischen 8 und 10 Grad. Butter oder Marmelade bewahrt man bei dieser milden Temperatur auf.

Lebensmittelreste zum baldigen Verzehr gehören ebenfalls nach oben. Auch Käse und Wurst kann man dort lagern, da die Aromastoffe so besser gehalten werden.

Das mittlere Fach:

Auf dem mittleren Regal sind Milchprodukte, wie zum Beispiel Joghurt, Milch, Quark und Sahne, (auch die aus Pflanzenmilch) bei circa 5 Grad gut aufgehoben. Dieser Bereich ist auch perfekt für Käse und für Wurstwaren.

Das untere Fach:

Das letzte Regal über dem Gemüsefach hat eine Temperatur von nicht mehr als 2 bis 3 Grad. Hier lagert man leicht verderbliche Lebensmittel, wie beispielsweise Fleisch oder Fisch.

Das Gemüsefach:

Wie der Name sagt, bewahrt man in dem Fach Gemüse auf. Da das Gemüsefach durch eine Platte abgetrennt ist, herrschen hier um die 9 Grad – die ideale Lagertemperatur für Gemüse, Salat und zahlreiche Obstsorten.

Die Kühlschranktür:

Die Innenseite der Tür gehört zu den wärmsten Zonen im Kühlschrank. Hier beträgt die Temperatur zwischen 8 und 10 Grad. Aufbewahrt werden hier Soßen, Getränke und Eier.

Gewürze, Öle, Mehle:

Luftdicht, dunkel und nicht zu warm in Schubladen und Schränken



Genuss mit allen Sinnen

Essen ist Genuss und darf Freude bereiten. Auch dann, wenn wir zum Beispiel Naschen. Ganz gleich, was du isst, ich wünsche dir, dass du jeden Bissen genießen kannst. Hier ein paar Impulse, wie es leichter gelingt.

Naschen mit Freude und Genuss.

Das Problem ist nicht, dass wir Süßes lieben und gerne naschen. Sondern WIE, WANN und WAS wir naschen. Naschereien lassen sich durchaus so gestalten, dass sie deinem Körper in vielerlei Hinsicht einen Mehrwert bieten. Hier meine wichtigsten Tipps.

Bitte nimm dir auch hier wieder einen Moment Reflektionszeit. Wie sieht es bei dir zur Zeit in den einzelnen Bereichen aus? Was läuft noch nicht so gut? Was schon gut? Was möchtest du im nächsten Schritt wandeln?

Nasche nicht außerhalb deiner drei Hauptmahlzeiten!

Integriere Naschereien in deine Hauptmahlzeiten. Nicht in jede, sondern eben gelegentlich einmal. Verbiete dir nichts, denn genau damit würdest du dein emotionales Essverhalten weiter bedienen. Und genau das sollten wir allerdings hinter uns lassen. Je intuitiver und mit uns verbunden wir unsere Ernährungsgewohnheiten umstellen, um so leichter werden sie langfristig bleiben können.

Nasche mit Genuss und in Ruhe!

Essen braucht Zeit und Ruhe. Naschen auch. Denn wenn wir ganz bewusst und langsam naschen, dann spüren wir genau, wann genug ist und das Geschmackserlebnis ist auch wesentlich intensiver. Dadurch haben wir auch länger etwas

Nasche qualitativ hochwertig!

Stelle deine Naschereien am besten selber her. Denn dann weißt du, was drin ist und kannst bereits die Zubereitung genießen.

Riechen mit Genuss

Dein Hungerzentrum im Gehirn ist mit deinem Riechzentrum an der Nasenwurzel verbunden. Bestimmte Gerüche unterstützen deswegen unser Sättigungsgefühl. Mit dem richtigen Nervenimpuls im Gehirn, kann durch Gerüche dein Hunger abgestellt werden.

Möchtest du Düfte einsetzen, dann achte bei deinem Kauf auf hochwertige Aromaöle bzw. ätherische Öle!

- ↳ Vanille- und Kakaoöl helfen gegen den Süßhunger
- ↳ Pfefferminzöl hilft gegen Heißhunger
- ↳ Zitrusdüfte, wie Zitrone, Orange und Grapefruit schütten Glückshormone aus und helfen weniger zu essen
- ↳ Grüner Apfel hilft gegen Heißhunger und Kopfschmerzen
- ↳ Jasmin verringert das Hungergefühl und hilft kleinere Mahlzeiten zu essen
- ↳ Zypressen- und Fenchelöl mindern den Heißhunger

Genuss sehen

Dein Auge isst immer mit und je liebevoller du deinen Essensplatz einrichtest, um so mehr Freude bereitet dir auch dein Essen. Ganz gleich, ob du es nun alleine zu dir nimmst oder mit deinen Liebsten. Zelebriere bereits die Zubereitung und die Herrichtung.

Hier ein paar Punkte, die mir persönlich sehr wichtig sind:



Mein Tisch ist sauber und leer. Keine Spiel-, Schul- oder Arbeitssachen "dekorieren" den Rand. Ich möchte mich ausschließlich auf mein Essen konzentrieren können.



Ich habe keine große Geschirrauswahl, doch ich richte mein Geschirr immer liebevoll an und achte auf ein harmonisches Gesamtbild.



Ich achte auf kleine und abwechslungsreiche Portionen auf dem Tisch. Zum Beispiel, wenn wir als Familie gemeinsam frühstücken oder brunchen. Es geht nicht um Masse, sondern um Qualität.



Besteck, Servierten, Eierbecker, Blumen, Kerzen, Platzdeckchen, Tischdecken - sie alle gehören für mich zu meinen dekorativen Elementen und bekommen ihren Platz.



Auch Düfte setze ich gerne direkt am Tisch ein. Denn nicht nur das Auge, sondern auch die Nase isst gleich mit. Im Sommer bevorzuge ich Zitrusdüfte und im Winter Vanille und Kakao. Angerichtet werden die Düfte in einer schönen Duftlampe oder meinem Duftholz.

Bewegung mit Genuss

Wir Menschen sind Bewegungstiere, doch nicht alle Menschen bewegen sich heute noch gerne. Notwendig ist Bewegung kaum mehr, denn alles ist leicht und kurzwegig zu erreichen bzw. kann sogar direkt geliefert werden. Um so wichtiger ist ein genussvolles Bewegungsverhalten. So bleibt die Motivation lebenslänglich hoch.

Hier ein paar Punkte, dein eigenes Bewegungsverhalten zu reflektieren:



Wie stehe ich zum Thema Bewegung? "Einfach tun" oder "Vergiss es"?



Habe ich genügend Energie für Bewegung bzw. Sport? Gehen kann jeder. Wie kann ich moderat beginnen?



Welcher Sport würde mir richtig viel Spaß machen?
Welcher Sport hat mit früher viel Freude bereitet?



Mit wem kann ich diesen Sport ausüben? Denn gemeinsam ist es oft leichter.

Raum für deine Gedanken

Kapitel 6 - Kälte nutze

Was läuft auf Autopilot?

Täglich denken wir 60.000-70.000 Gedanken. 90% sind die selben Gedanken, die wir am Tag zuvor gedacht haben. Die selben Gedanken, führen zu den selben Entscheidungen und selben Erfahrungen. Und damit erzeugen wir auch immer die selben Emotionen. Alles läuft auf Autopilot.

Analysiere deinen Tag. Was läuft bei dir alles auf Autopilot? Wo aktivierst du selber immer wieder die gleichen Muster?



Was läuft auf Autopilot?

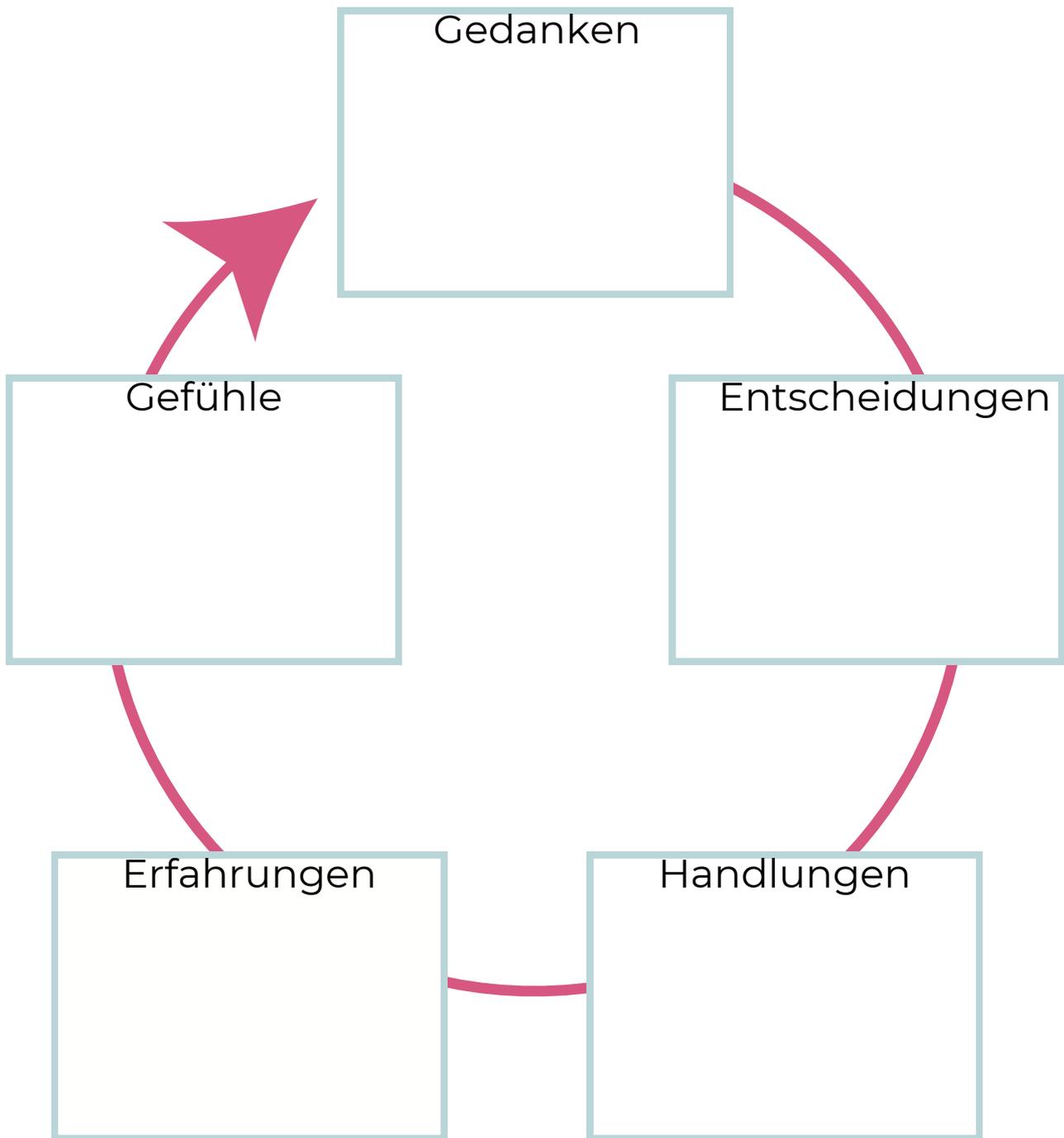


Werde dir deiner programmierten Gedanken bewusst.

Welche Gedanken tauchen hierbei immer wieder auf? Welche begleiten dich täglich? Welche Gedanken möchtest du in deiner Zukunft nicht mehr haben? Notiere sie dir hier.



*Deine programmierten Gedanken erschaffen einen
Kreislauf.*



Bringe deinen Körper, dein Herz, dein Gehirn in die gleiche Schwingung.

Gewohnheiten speichern sich in unserem Körper ab. Sie werden zu automatisierten Programmen.. Du kennst sicher Situationen, in denen du sagst: "Mein Kopf sagt nein, mein Herz sagt ja." Ein Zeichen von ungleichen Schwingungen. Das Energiefeld deines Gehirns und Körpers, insbesondere deines Herzens schwingen nicht gleich.

Dein Gehirn ist dein Geist. Dein Körper dient deinem Geist. Du bist nicht dein Körper, sondern du hast deinen Körper. Lass dich also nicht von einem Körper dominieren. Insbesondere nicht durch Automatisierungen.

Beschreibe Situationen, in denen du diese Zerrissenheit zwischen Gehirn und Körper schon entdeckt hast.

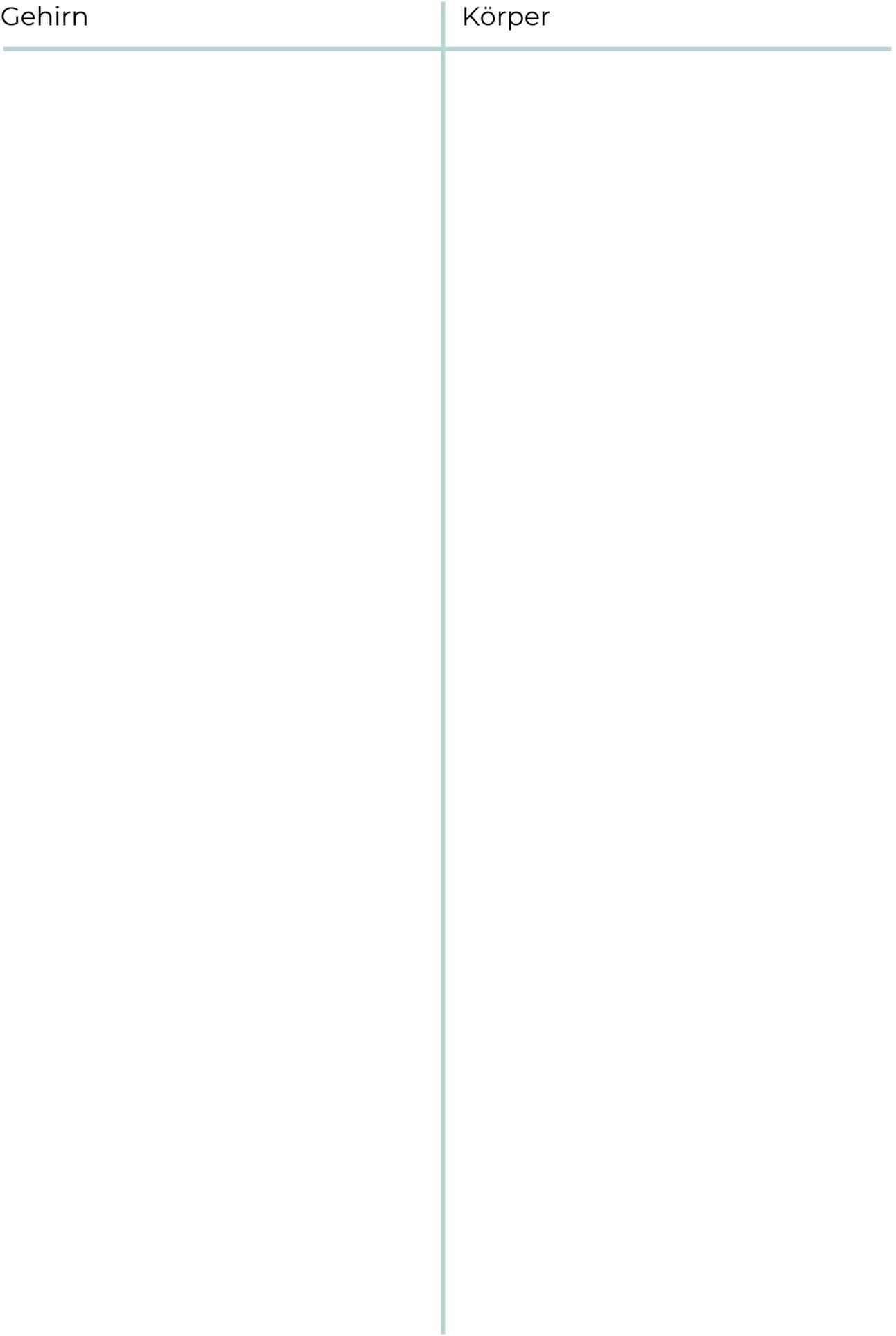
Gehirn

Körper

--	--

Gehirn

Körper



Deine Gedanken spiegeln deine Persönlichkeit und erschaffen deine Realität.



Emotionen sind mit Wellen verbunden

Wenn du angestrengt oder gestresst bist, dann schwingt dein Gehirn vorwiegend mit Betawellen. Der Betazustand entspricht 30 bis 14 Hz deiner Gehirnwellen-schwingungen und entspricht einem Bewusstseinszustand hoher Aufmerksamkeit oder Stress.

Der Alpha-Zustand oder Alphawellen liegen im Bereich 13 bis 8 Hz. Der damit verbundene Bewusstseinszustand entspricht Entspannung. Wenn du die Augen schließt, dann schaltet dein Gehirn auf Alpha-Zustand, es sei denn, du bist gestresst.

Theta Wellen oder auch Theta-Zustand liegen im Bereich von 8 bis 4 Hz und beschreiben einen Bewusstseinszustand des Gehirns als tiefen Entspannungszustand bis hin zu einem leichten Schlafzustand. Im Theta-Zustand schwingt dein Gehirn oder dein Kopf vorwiegend sehr langsam und ruhig.

Delta Wellen, Delta-Zustand oder auch Delta Waves liegen im Bereich von 4 Hz bis zu 0,1 Hz. Der zugeordnete Bewusstseinszustand entspricht einer tiefen Schlafphase oder der Tiefschlafphase. Dein Körper erholt sich im Delta-Zustand sehr gut und die Zellregeneration wird aktiviert.

Analysiere für dich, in welchen Lebenssituationen du vermutlich in welchem Wellenbereich bist. Ordne sie hier einmal in Ruhe zu.

Betawellen	<ul style="list-style-type: none">• 30 bis 14 Hz• wir sind angestrengt oder gestresst• hohe Aufmerksamkeit, hoher Stress
Alphawellen	<ul style="list-style-type: none">• 13 bis 8 Hz• wir sind entspannt• Augen schließen unterstützt diese Entspannung
Thetawellen	<ul style="list-style-type: none">• 8 bis 4 Hz• wir sind tief entspannt bis leichter Schlaf• Gehirn schwingt langsam und ruhig
Deltawellen	<ul style="list-style-type: none">• 4 bis 0,1 Hz• Tiefschlafphase• sehr gute Erholung und Zellregeneration

Emotionen sind mit Wellen verbunden

Betawellen Situationen

- Wie gut ist dein Arbeitsfokus und deine Leistungsfähigkeit in Meetings?
- Kannst du schnelle und analytische Lösungen für Herausforderungen finden?
- Gelingt dir rationales Denken und Lernen?
- Baust du Beta-Wellen-Pausen ein, um einen Zugang zu deiner Kreativität und deinen Gefühlen zu bekommen?

Alphawellen Situationen

- Kommst du nach der Arbeit leicht in die Entspannung?
- Spürst du leicht ein ruhiges, wohliges Gefühl und Regeneration?
- Gelingen dir Lernsprints gut?
- Kannst du dich leicht entspannen?

Emotionen sind mit Wellen verbunden

Tetawellen Situationen

- Sinkst du in Traumwelten beim Einschlafen?
- Kennst du Tagträumereien, die deine Kreativität und neue Ideen fördern?
- Kommst du in einen Entspannungszustand, der Tor zum Unbewussten öffnet?
- Kennst du diese Entspannungszustände, die deine Kreativität steigern?

Deltawellen Situationen

- Kommst du nachts gut in den regenerierenden Tiefschlaf?
- Nutzt du tiefe Entspannungstechniken, wie intensive Meditationen, die beim Stressabbau helfen?

Wecke den Superstar in dir.

Alles ist möglich! Mit den passenden Gedanken, Gefühlen und Schwingungen.

Ich im "normalen" Leben als "Graue Maus".

Wie ist mein Körper und meine Körperhaltung?

Wie sind meine Gedanken? Meine Intelligenz? Mein Mindset?

Wie sieht meine finanzielle Situation aus?

Wie lebe ich in meiner Partnerschaft? Beziehungen? Freundschaften?

Wie fühle ich mich? Wie gestalte ich meine Gefühlswelt?

Wie und wo wohne ich?

Wie kleide ich mich? Qualität, Stoffe und Farben?

Ich im "entfesselten" Leben als "Superstar"..

*Ich im "normalen"
Leben als "Graue Maus".*



*Ich im "entfesselten"
Leben als "Superstar"..*



Wie ist mein Körper und meine Körperhaltung?

zusammengesunken, schlapp,
tollpatschig,

aufrecht, stark, sportlich,
geschmeidig

Wie sind meine Gedanken? Meine Intelligenz? Mein Mindset?

negativ, "warum immer ich",
"dümmlich", "Stillstand"

positiv, nach Lösungen suchend,
ehrgeizig, verantwortungsbewusst

Wie sieht meine finanzielle Situation aus?

kommt gerade klar, zu viele
Verbindlichkeiten,
Konsumschulden

finanziell frei, investiert clever,
spendet

Wie lebe ich in meiner Partnerschaft? Beziehungen? Freundschaften?

ist unglücklich, zieht die Falschen
an

ist freundlich, aufmerksam,
liebevoll, Zeit für die Kinder

Wie fühle ich mich? Wie gestalte ich meine Gefühlswelt?

ich habe keinen Einfluss,
"Opferhaltung"

ehrgeizig, erfolgreich und
bodenständig zugleich

Wie und wo wohne ich?

Mietwohnung, unbezahlter
Wohnraum,
hohe Verbindlichkeiten

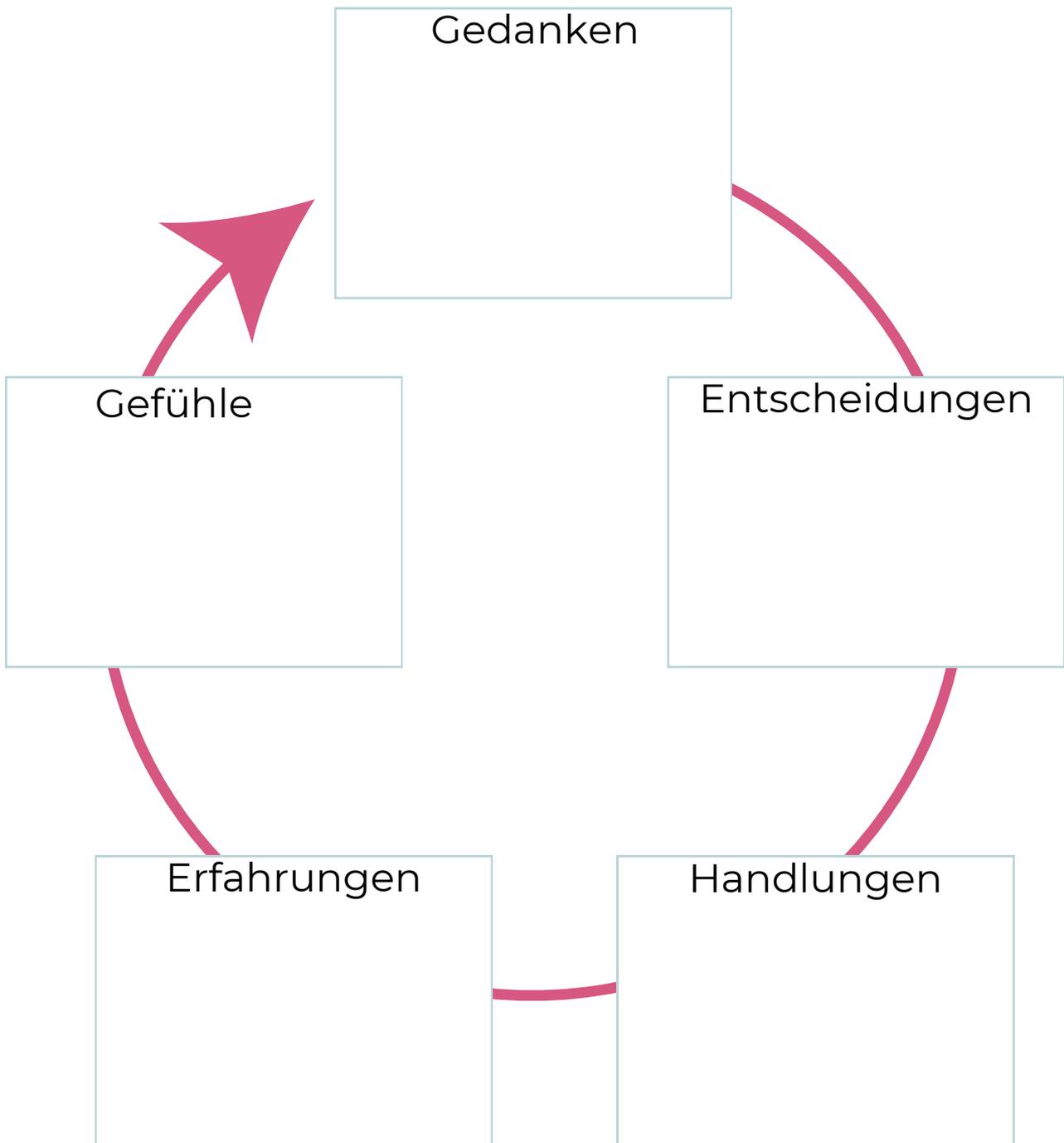
abbezahltes großes Haus mit vielen
Räumen und mehr als ausreichend
Platz für Familie und Berufliches

Wie kleide ich mich? Qualität, Stoffe und Farben?

Schlabberlook, ausgewaschen
nicht passgenau, billige Qualität

hochwertige Materialien,
auseinander abgestimmt, Betonung
der Weiblichkeit

Wie würdest du dich mit deinem neuen Kreislauf fühlen? Und wie sähe der dann aus?



Drei Ebenen unserer Absichten.

BASIS-EBENE BZW. MATERIELLE EBENE

- Wünsche und Ziele basieren in der materiellen Welt
- physisches Wohlbefinden, gute Gesundheit
- Respekt, Anerkennung, Macht, Kontrolle, Stolz, praktisches Wissen, Geerdetsein
- Reichtum, Status, Erfolg, Handlungsfreiheit
- materielle Güter, Komfort

EBENE DER TRANSFORMATION

- Wünsche und Ziele nach persönlicher Transformation und Wachstum
- Streben nach dem Zustand des erwachten Bewusstseins
- eigene Bestimmung und Mission
- Schätzen und Annehmen dessen, was ist
- Gefühle dieser Ebene: Mitgefühl, Vertrauen, Vergebung, Demut, Offenheit, Hingabe etc.

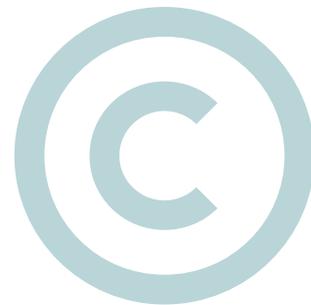
EBENE DER SPIRITUALITÄT

- Wünsche und Ziele nach Frieden, Glück, Einheit, Fülle, Freude am Geben und Nehmen, Freiheit und für andere da sein
- Gefühle dieser Ebene: Bedingungslosigkeit, Nicht-Anhaftung, Hingabe, Dankbarkeit, Großzügigkeit, Liebe und Freude
- diese Ziele führen zu einem göttlichen/spirituellen Bewusstsein
- Verbindung mit der Quelle, unserem Ursprung

Darum brauchen wir Ziele.



Ich stehe aktuell hier und möchte von A nach B.
Formuliere dein Ziel SMART auf allen 3 Ebenen der Absichten. Reflektiere vorher, ob es Glaubenssätze auf der unbewussten Ebene gibt, die dich blockieren werden.

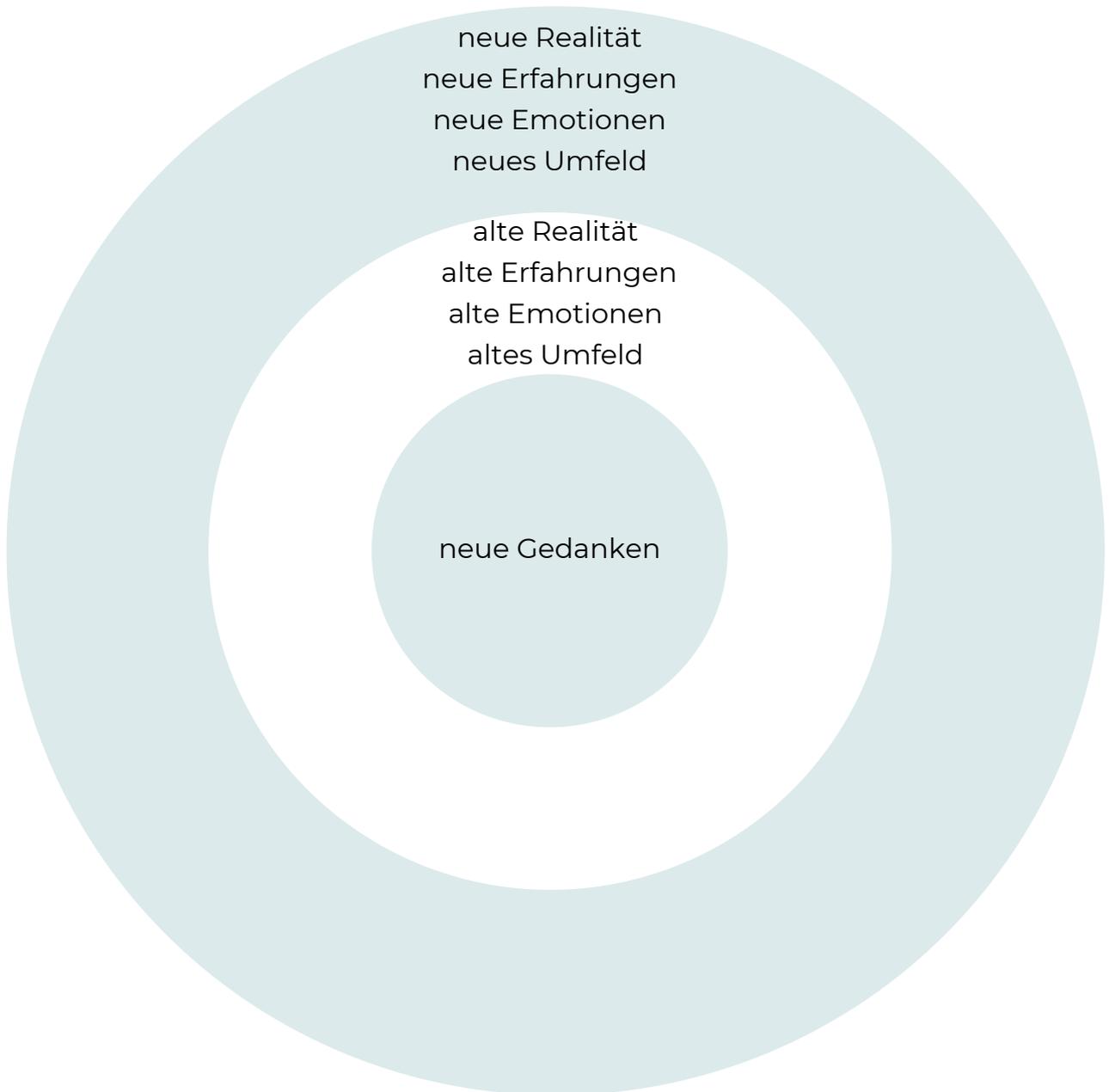


C ist das, was dir auf dem Weg von A nach B geliefert wird und für dich am Besten für deine Entwicklung sein wird. Vertraue deinem spirituellen Wesen.



Formuliere B SMART und auf allen 3 Ebenen. Die materielle Ebene lässt du los. Du konzentrierst dich auf die transformierende und spirituelle Ebene.

Deine Gedanken spiegeln deine Persönlichkeit und erschaffen deine Realität.



Wie bekomme ich nun den Dreh?

Nach der intensiven Reflektion bis hierhin, wird es nun Zeit den vollen Fokus auf dein Zukunfts-Ich zu richten. Es geht ums Manifestieren.

Jeder kann manifestieren und trotzdem hat jeder seine eigene Art und Weise zu manifestieren. Bewertung ist hier wirklich fehl am Platz. Du kannst dich also locker machen.

Doch es gibt Regeln, an die sich alle halten müssen:

1. Nutze nur **positive** Worte.
2. Formuliere **konkret**.
3. **Glaube** und **spüre** deine Vision mit einer hohen und sehr starken Energie. Sie muss höher sein, als alles, was mit deinem Ich der Vergangenheit verbunden ist.
4. **Trainiere** dich im **Loslassen** und **Dankbarsein**.
5. Bleibe **fokussiert** und **klar**.

Wie du hier am besten vorgehst, schauen wir uns nun in Ruhe an.



Platz für Notizen:

Nutze nur positive Worte und sei konkret.

"Ich möchte keine Süßigkeiten mehr naschen", ist keine positive Formulierung. Denn in deinem Gehirn entsteht sofort ein ganz konkretes Bild. Und zwar das Bild, wie du Süßigkeiten naschst. Doch genau das möchtest du ja nicht.

"Ich möchte weniger auf dem Sofa sitzen und faul sein", ist genauso eine Formulierung. Du siehst dich sofort faul auf dem Sofa sitzend. Und das ist echt ungünstig.

Überlege dir für jeden einzelnen Lebensbereich und jede Veränderung, die du manifestieren und erreichen möchtest, wie das positive Bild hierzu in deinem Kopf aussehen soll. Und das bitte so konkret, wie möglich. Lege dich messbar fest.

"Ich genieße zwei- bis dreimal am Tag gesunde und leckere Mahlzeiten mit viel Gemüse und hochwertigen Lebensmitteln."

"Ich genieße meine täglichen 10-minütigen zackigen Spaziergänge am Anfang meiner Mittagspause."

"Ich starte meinen Tag mit meiner positiven Affirmation XY und nutze die kalte Dusche, um frisch in den Tag zu starten."

Für alles, was du erreichen möchtest, kannst du einen eigenen Gedanken-Wirkungskreislauf erstellen. Nimm dir schrittweise ein Thema nach dem anderen vor.

Glaube und spüre deine Visionen und Ziele.

Du hast verstanden, dass unsere Gedanken und Gefühle unterschiedliche Wellen in unserem Gehirn und damit in unserem gesamten Umfeld erzeugen.

Für das Erreichen deiner Visionen und Ziele ist es grundlegend wichtig, dass du wirklich an das Zukunfts-Bild glaubst und dich hineinspüren kannst, wie es sich anfühlt, wenn du dein Ziel schon erreicht hast.

- Wie fühlst du dich, mit deinen gesunden und leckeren Mahlzeiten?
- Wie fühlst du dich, mit deinen täglichen zackigen Spaziergängen?
- Wie fühlst du dich, mit ausreichend Schlaf?
- Wie fühlst du dich, mit deinem Wohlfühlkörper?
- Wie fühlst du dich, mit deinen Lieblingsemenschen in der Freizeit?
- Wie fühlst du dich, mit deiner ruhigen und gelassenen Kommunikation?
- usw.

Ich fühle mich ...

Trainiere, lass los und sei dankbar.

Betrachte dich, wie eine Sportlerin, einen Sportler, der sich auf einen ganz bestimmten Wettkampf vorbereitet. Du weißt genau, wann dieser Wettkampf ist und dein Ziel ist der 1. Platz. Um dieses Ziel zu erreichen brauchst du nicht nur einen Trainingsplan, sondern du brauchst auch feste Trainingszeiten.

Wie heißt es so schön? Übung macht den Meister! Lass keinen Tag mehr vergehen, indem du nicht dein Zukunfts-Ich trainierst. Wie sehe, fühle, schmecke und rieche ich mit meinem Zukunfts-Ich? Wie bewege ich mich? Dein Zukunfts-Ich sollte ein starkes Superstar-Feeling auslösen. Trainiere dieses Ich an jedem Tag.

Ängste, Sorgen, alte Muster, Zweifel und Ungeduld werden sich melden. Lass diese immer wieder los. Gib sie ans Universum ab und erkenne an ihrem Auftauchen nur, dass dein Altes-Ich, ums Überleben kämpft. Bedanke dich liebevoll bei deinem Alten-Ich und verabschiede dich dann.

Gerade die Dankbarkeit wird dir massiv helfen alles Alte und Negative hinter dir zu lassen. Ein Dankbarkeitstagebuch zu führen wird dich in 6 Monaten zu deinem neuen Ich führen.

Bleibe fokussiert und klar.

Das Leben ist verlockend und dein Altes-Ich wird dir immer wieder Angebote zeigen, die dich in alten Mustern halten. Überlege einmal ganz in Ruhe, wie es dir leichter gelingen kann, fokussiert und klar bei deiner Vision deines neuen Zukunft-Ichs zu bleiben. Hier ein paar Ideen.

Abstellen oder massiv reduzieren:

- Nachrichten schauen
- Radio hören
- negative Schlagzeilen lesen
- Termine setzen, die dir Energie klauen
- Menschen in dein Leben lassen, die dir nicht gut tun
- Kleidung tragen, die du eigentlich gar nicht magst
- Serien und Filme schauen, die dir schlechte Bilder im Gehirn erzeugen oder dich einfach nur berieseln sollen

Ins Leben holen und massiv steigern:

- Meditationen nutzen, die dich in deinen Zielen unterstützen
- Podcasts hören, die dein Zukunfts-Ich stärken
- Menschen ins Leben holen, die dich in deiner Vision unterstützen
- Erlebnisse kreieren, die dich bereits jetzt so fühlen lassen, wie dein Zukunfts-Ich
- Nein-sagen lernen

Kälte nutzen

- Wir leben fast ganzjährig in gleichen Temperaturen. Wir haben uns an diese Konstante gewöhnt und unter anderem damit unsere Flexibilität abtrainiert. (Und das nicht nur auf der körperlichen Ebene.)
- Kälte ist gut
 - für unser Herz und unseren Blutkreislauf
 - für unseren Hormonstoffwechsel
 - für unseren Energiespiegel
 - für unser Immunsystem
 - für unsere Stimmung
 - für unser Selbstvertrauen
- Um diese positiven Effekte für uns nutzen zu können, müssen wir unsere Komfortzone verlassen.
- Wir beginnen mit kalten Duschen. Wenn du bisher nur warme Duschen gewöhn bist, gehst du nun folgendermaßen vor:
- Dusche warm und baue jetzt Atemübungen ein.
 - 6 x tief einatmen und langsamer (und vollständig) wieder ausatmen
 - stelle die Dusche auf kalt, nun wirst du schneller atmen
 - fokussiere dich auf deine Atmung und komme zu der vorher trainierten Atmung
- Ist das zu viel, dann baue diese Schritte vorher ein:
 - dusche anfangs nur deine Füße und Beine kalt ab
 - nimm dann die Hände und Arme mit dazu
 - dusche danach am dem Hals abwärts kalt
 - dusche dann vollständig kalt
- Du kannst bei den Atemübung noch nicht entspannen, dann ...
 - massiere dir deine Arme und Beine während das Wasser darüber läuft
 - so fühlt es sich weniger kalt an

Nutze die Kälte erst bevorzugt am Morgen, um deinem Körper im richtigen Rhythmus zu unterstützen. Je trainierter du bist, kannst du Kälte immer flexibler einsetzen. Bedenke, wir Menschen haben noch gar nicht so lange dauerhaft warmes Duschwasser zur Verfügung.

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 7 - Dein Biorhythmus

Das Wichtigste in Kürze:

- alles Leben unterliegt einem biologischen Rhythmus (unserem Biorhythmus)
- unser Biorhythmus ist genetisch stabil und kann vom grundsätzlichen Rhythmus nicht verändert, sondern nur aufgrund eines negativen Lebensstils verschoben werden
- der Hormonstoffwechsel kommt aus dem Gleichgewicht
- der bekannteste Rhythmus ist unser Herzrhythmus
- in Ruhe schlägt dein Herz etwa 60 - 70 mal
- in der TCM wird das Herz der Wandlungsphase Feuer zugeordnet
- das Partnerorgan unseres Herzens ist der Dünndarm
- unser Herz verbindet uns mit dem Kosmos und ist die Hüterin der Lebenskraft
- sorgt dafür, dass wir unserem Leben einen Sinn geben und aus diesem Sinn heraus ein erfülltes und glückliches Leben führen
- Lebensfreude = Feuer-Element = täglich nähren bedeutet auch unser Herz zu nähren:
 - liebevolle Umarmung
 - wohlwollendes Lächeln
 - schmuse mit der Katze oder das Betrachten einer Blume, die unser Herz weit werden lässt.
- Berauschte Partys, eine durchzechte Nächte oder das leidenschaftliche Anfeuern der Lieblingsfußballmannschaft kann unser Herz-Feuer zwar ankurbeln, würde uns aber dauerhaft eher ausbrennen.

Schwingungsskala

Qualität	Bewusstseinswert	Emotion
Erleuchtung	700-1000	reines Bewusstsein
Frieden	600	Seligkeit
Freude	540	Heiterkeit
Liebe	500	Verehrung
Vernunft	400	Verständnis
Akzeptanz	350	Vergebung
Bereitwilligkeit	310	Optimismus
Neutralität	250	Vertrauen
Mut	200	Bejahung
Stolz	175	Verachtung
Wut	150	Hass
Begehrlichkeit	125	Verlangen
Angst	100	Ängstlichkeit
Kummer	75	Reue
Apathie	50	Hoffnungslosigkeit
Schuldbewusstsein	30	Schuldzuweisung
Scham	20	Demütigung

So steigere ich meine Schwingung:



In der Natur unterscheiden wir drei Rhythmen, die von ihrer Zeit abhängig sind:

1. Der infradiane Rhythmus: Er dauert länger als 24 Stunden. Die Menstruation der Frau unterliegt zum Beispiel diesem Rhythmus.
2. Der circadiane Rhythmus: Er dauert ca. 24 Stunden, sprich einen Tag. Dieser wird durch die Umwelt angepasst und synchronisiert unseren Körper mit unserer Umwelt.
3. Der ultradiane Rhythmus: Er dauert weniger als 24 Stunden. Unsere Thermoregulation, also die Regulation unserer Körpertemperatur, gehört zum Beispiel zu diesem Rhythmus.

Was unterliegt alles einem täglichen Rhythmus? Hier einige Beispiele:

1. unsere Nahrungsaufnahme und Verdauung
 2. unsere Leberfunktionen, wie zum Beispiel die Leberentgiftungsaufgabe
 3. die Arbeit unseres Immunsystems (welchen Einfluss haben wohl Medikamente auf den Rhythmus unseres Immunsystems)
 4. unsere Regeneration
 5. unsere Körpertemperatur
 6. unsere kognitive Leistungsfähigkeit
 7. unsere Hormonregulation
 8. oder unser Blutdruck
- Wichtige Rhythmusbeeinflusser sind das Sonnenlicht (und damit auch Vitamin D), unser Einsatz von künstlichem Blaulicht, unser Mahlzeitentiming, unsere Mahlzeitenfrequenz, Bewegung und auch unsere Lebensmittelwahl. (Kohlenhydrate machen wach, Eiweiße unterstützen eine gute Balance)
 - Die zwei wichtigsten Hormone, die unseren Biorhythmus steuern, sind Cortisol und Melatonin. Im Grunde sind sie Gegenspieler von einander.
 - Cortisol wird morgens am meistens ausgeschüttet und macht uns wach. Ideal wäre es, wenn du von alleine – also ohne Wecker – wach werden würdest und dann motiviert und frisch aufstehst.
 - Nimmt unser Gehirn Tageslicht wahr, wird die Melatoninproduktion gehemmt. Melatonin ist unser Schlafhormon.
 - Dieses können wir natürlich tagsüber nicht wirklich gebrauchen. Erst wenn es abends wieder dunkler und ruhiger wird, steigt unsere Melatoninbildung und –ausschüttung wieder an.
 - Mit unseren Ernährungs- und Alltagsgewohnheiten nehmen wir Einfluss auf unsere Hormone und damit natürlich auch auf Cortisol und Melatonin.
 - 4pg Melatonin reichen, um einzuschlafen

- 20pg Melatonin sollten in der Nacht produziert werden, um alle anderen Aufgaben machen zu können

Funktionen Melatonin

- 1. wirkt antientzündlich
 - 2. stärkt die Abwehr gegen Erreger innerhalb einer Zelle
 - 3. verbessert die Kommunikation zwischen den Immunzellen
 - 4. ist stark antioxidativ
 - 5. verbessert die Entgiftung innerhalb der Zelle
 - 6. unterstützt den programmierten Zelltod
 - 7. verbessert die Effektivität der Mitochondrien
 - 8. wandelt Fettzellen von weißen in braune Fettzellen um
 - 9. stimuliert die Fettverbrennung
 - 10. und steuert natürlich den Tag-Nacht-Rhythmus.
- Melatonin lenkt nachts im Grunde das Immunsystem bzw. „hält es“ in der Kontrolle.
 - Unsere Fettzellen stehen im Dienste unseres Immunsystems und unserem Biorhythmus.
 - Wir betrachten sie als eigenständige Organe und sie sollten im richtigen Rhythmus gefüllt und wieder entladen werden.
 - Die Entladung findet eher nachts statt. Wichtig ist nun auch die richtigen Speichersubstanzen in den Fettzellen eingelagert zu haben:
 - Omega 3
 - fettlösliche Vitamine E, D, K, A

Was macht zu spätes Essen?

- Fettzellen bleiben im Speichermodus (anabol)
- dann werden nachts eher/auch Aminosäuren abgebaut
- um für das Immunsystem Energie/ Glucose herzustellen
- dann verlieren wir Muskelmasse, statt Fett

Wasseraufnahmefrequenz

- Seltener, aber dann mehr auf einmal!
- Nachts schwitzen wir ca. 1 Liter Flüssigkeit aus, diesen im Bereich den Morgens wieder „aufzufüllen“ macht Sinn.
- Und dann immer wieder erst trinken, wenn man Durst hat und dann so lange, bis man satt ist. (“sitt” ist das Wort für “nicht mehr durstig”)
- Wir können unseren Durst übrigens nur zu 80% decken.
- Zu viel und zu häufiges Trinken schadet eher, als dass es hilft.

So nimmst du positiven Einfluss auf deinen Biorhythmus:

- Genieße tagsüber so viel natürliches Sonnenlicht, wie möglich.
- Und stelle abends so viele künstliche Lichtquellen, wie möglich ab.
- 2 sinnvolle Hilfsmittel:
- Tageslichtlampe mit 10.000 Lux
- Blaulichtfilterbrille
- Kälte macht uns gesund und bringt uns leichter in einen natürlichen Rhythmus
- dusche kalt am Morgen
- gelingt das nicht, dann steigere langsam und schrittweise



Platz für Notizen:

Zeiträuber eliminieren.

In LEB DICH GESUND gewinnst du jede Menge Input und Empfehlungen, wie du deinen Lifestyle natürlich gesund gestalten kannst. Immer wieder höre ich „Wie soll ich das alles in meinen Alltag integrieren?“

Mein Tipp: Gestalte deinen Alltag smarter. Finde deine Zeiträuber und streiche diese maximal möglich aus deinem Leben. Gehe hierfür jeden einzelnen Punkt einmal für dich durch und überlege, ob der Tipp für dich relevant ist und wenn ja, dann notiere dir, was du zukünftig ändern möchtest.

Prokrastination beenden

Prokrastination bedeutet, dass wir uns mit Dingen beschäftigen, die uns von unseren eigentlichen Aufgaben und Zielen ablenken und unsere Zeit verschwenden. Ein anderes Wort ist Aufschieberitis. Hier ein paar Beispiele:

- sinnfreie Youtube-Videos schauen und durch Social Media Kanäle surfen, ohne, dass du am Ende einen voranbringenden Input oder eine kraftgebenden Austausch mit einer echten Person hattest
- erst Dinge erledigen, die eigentlich gerade nicht auf der Agenda standen, wie zum Beispiel „erst noch ein wenig aufräumen“, obwohl du eigentlich mal ICH-Zeit oder die LEB DICH GESUND Übungen machen wolltest.
- ständige Benutzung deines Smartphones, um Nachrichten zu lesen oder zu schauen
- Ich empfehle dir damit zu beginnen, einmal am Tag für ca. 10 Minuten, alle digitalen und analogen Störquellen abzustellen und dich nur auf das zu konzentrieren, was du wirklich erledigen wolltest.
- 10 Minuten hört sich erst einmal nicht viel an. Doch wenn du das wirklich jeden Tag machst, dann gewinnst du in einem ganzen Jahr 3650 Minuten, sprich 60,8 Stunden – mehr als 2 Tage - im Jahr.

Wo und wie fällst du auf die Prokrastinationsfalle rein und wie wirst du dein Verhalten ändern?

Zeiträuber eliminieren.

Dinge tun, die eigentlich nicht deinen Werten entsprechen, sondern du dem Ruf „Das macht man so.“ folgst.

Gerade einmal 10% der gesamten Bevölkerung in westlichen Industrienationen schaffen es, sich gesund zu ernähren. 90% liegen also daneben. Wer hat den nun Recht? Die Mehrheit oder die, die eine natürliche und frische Ernährungsweise bevorzugen, damit ihrer Biologie entsprechend leben und ihre Gesundheit unterstützen?

Dies ist nur ein Beispiel, das leicht verständlich macht, dass wir nicht nach dem gehen sollten, was die Mehrheit macht. Oder was „man“ macht. Schau durch all deine Verbindlichkeiten und Termine und Verbindlichkeit und unterziehe sie deine ganz eigenen Werteüberprüfung. Stehst du voll und ganz dahinter? Oder eben nicht. Dann trenne dich von ihnen und gewinne dadurch mehr Zeit.

Was passt eigentlich gar nicht zu mir?

Zeiträuber eliminieren.

Arbeite entsprechend deiner eigenen Chronobiologie.

Analysiere, wann dir was am leichtesten fällt. Einige Beispiele von mir: Ich werde morgens immer zwischen 6.00 Uhr und 6.30 Uhr wach. Egal, ob wir einen Tag unter der Woche haben oder Wochenende ist. Meine höchste Konzentrations- und Umsetzungsfähigkeit für meinen Job habe ich zwischen 10.00 Uhr und 14.00 Uhr. Nachdem mein Mann und ich morgens unsere Kids versorgt haben, beginne ich niemals sofort mit meinem Job, sondern erledige Aufgaben, die keine hohe Konzentration brauchen und eher festen Systeme und Strukturen folgen, wie Ablagen, Aufräumarbeiten oder Besorgungen. Zwischen 17.00 Uhr und 19.00 Uhr ist es für mich wichtig, meinen Kopf mit Bewegung wieder frei zu bekommen, sonst leiden alle anderen Bereiche. Hier platziere ich also meine Sporteinheiten. Und zwischen 19.00 Uhr und 21.00 Uhr kommen mir die meisten neuen Ideen. Diese notiere ich mir dann stichpunktartig in einer Kladde, die ich auch immer und überall mit dabei habe, denn ich könnte meine Ideen in dieser Zeit eh nicht gut umsetzen. Das schiebe ich dann auf die kommenden Tage in die Zeit von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr. Ich bin mir sicher, dass auch du ein gutes Gefühl dafür hast, wann du was am besten kannst. Oft erlauben wir uns aber nicht nach diesem Gefühl zu leben und uns zu organisieren, weil wir uns gesellschaftlichen Bewertungen unterordnen. Tritt genau hier aus.

Wann kann ich was am besten? Und wie beginne ich mit der kleinsten Veränderung?

Zeiträuber eliminieren.

2 Minuten Aufgaben sofort erledigen und erledigen lassen.

In unserem Alltag verstecken sich viele 2-Minuten-Aufgaben. Das sind Erledigungen, die in maximal 2 Minuten erledigt sind. In unserem Haushalt sind das zum Beispiel folgende Aufgaben, um nur ein paar wenige zu nennen:

Schuhe und Jacken in den Garderobenraum, Schul- und Kindertaschen sofort leeren, benutztes Geschirr in die Spülmaschine räumen, den vollen Wäschekorb vom Bad in den Waschraum bringen, den vollen Mülleimer leeren und eine neue Mülltüte einhängen, abends die Dinge einsammeln, die am falschen Ort liegen ... etc.

Diese Aufgaben können und sollten sofort erledigt werden. Und zwar immer von der Person, die hierfür verantwortlich ist. Denn 2-Minuten-Aufgaben der Kinder, werden bei mir schnell zu 6 bis 18 Minuten Aufgaben. Und dann klaut genau das, mir meine Zeit.

Analysiere eure 2-Minuten-Aufgaben und verteile sie entsprechend, um sie immer sofort zu erledigen.

Unsere 2-Minuten-Aufgaben:

Dein Ziel - Notiere dir hier noch einmal deine smart formulierten Ziele.

Du müsstest dein Ziel hier übertragen können, wenn es für dich noch stimmig ist. Passe es ansonsten an, falls sich für dich bereits etwas verändert hat.

Mein Ziel:

Ordne dein Ziel nun detaillierter in die materielle, transformative und spirituelle Ebene ein.

Meine materiellen Ziele:

Meine transformativen Ziele:

Meine spirituellen Ziele:

Sechs Schritte der Manifestation.

-  Werde dir deiner eigenen Bedürfnisse bewusst.
-  Konkretisiere deine Vorstellung und formuliere dein Ziel SMART auf allen 3 Ebenen.
-  Visualisiere dein Endergebnis. Ein Visionboard hilft.
-  Fühle dich so, als wenn du dein Ziel schon erreicht hast.
-  Vertraue dem Universumschöpfer (dem göttlichen Geist, der Quelle).
-  Höre auf es haben zu wollen.

TO-DO-Liste

Meine Aufgaben

- Müll rausbringen
- Einkaufen
- Essen machen
- Liste mit Eigenschaften, die mein Geschäftspartner haben soll anfertigen.
- Emails lesen und beantworten.
- Den morgigen Termin, bei dem es vielleicht heiß hergehen wird, planen.

Aufgaben für den Universumskellner

- Meinen idealen Geschäftspartner finden
- Die richtigen Verbindungen für mich schaffen, damit ich anderen Menschen zu Diensten sein kann.
- Sich um die wichtigen Dinge des Termins kümmern, so dass für jeden das Höchste und Beste dabei herauskommt.

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 8 - Bewegung im Alltag

Bewegung und ich

IN MEINER KINDHEIT

VERÄNDERNDE ERFAHRUNGEN / PROZESSE

MEINE GEDANKEN HEUTE

BEWEGUNG, DIE MIR FREUDE BEREITET

GIBT ES EINE SEHNSUCHT IM ZUSAMMENHANG MIT BEWEGUNG

Bewegungen im Alltag steigern.

- Bewegung ist für uns Menschen etwas völlig natürliches und sollte im Alltag so viel, wie möglich eingebaut sein.
- Früher mussten wir uns hieran nicht erinnern, denn die Gestaltung unseres Lebens hat einen intensiven Bewegungsalltag einfach mit sich gebracht.
- Baue dir selber so viel Bewegung wie möglich in deinen Alltag ein.

Ideen für aktive Bewegungspausen.

Hier findest du ein paar Ideen, um im Alltag deutlich mehr in die Bewegung zu kommen und vor allen Dingen deine Sitzzeiten aktiv zu unterbrechen.

- Beginne jeden Tag mit einer kleinen Bewegungsabfolge. Ich persönlich liebe den Sonnengruß. Gekoppelt mit einem positiven und motivierenden Gedanken, kann der Tag dann gleich gut starten.
- Beim Zähneputzen lassen sich leicht Kniebeugen durchführen.
- Fahre mit dem Rad zur Arbeit oder parke weiter weg und gewinne eine längere Wegstrecke.
- Nimm die Treppe und nicht den Aufzug.
- Habe keine Getränke am Schreibtisch stehen, sondern gehe dafür immer in die Küche.
- Genieße deinen Kaffee, Tee oder dein Wasser dann im Stehen.
- Kläre Notwendiges über den kurzen Dienstweg, indem du zu deinem Kollegen läufst und direkt fragst, anstatt eine E-Mail zu schreiben oder zu telefonieren.
- Wenn möglich, richte dir einen Stehschreibtisch ein. Wechsel alle 30-45 Minuten deine Arbeitsposition vom Sitzen ins Stehen und umgekehrt. Es gibt sogar Laufschräbttische.
- Teambesprechungen können auch im Stehen stattfinden, statt auch hier wieder zu sitzen. Meistens sind sie dann auch wesentlich produktiver.
- Nutze Erinnerungsfunktionen, wie Timer, Eieruhren oder Postits. Sie helfen dir, dein Bewegungsverhalten zu verändern und erinnern an die Notwendigkeit Sitzzeiten aktiv zu unterbrechen. Stehe dann auf und bewege dich für 1 Minute intensiver:
 - Hampelmänner,
 - Kniebeugen,
 - Liegestützen,
 - dynamisches Armkreisen,
 - Ausfallschritte ... es gibt wirklich eine Unmenge an Übungen.

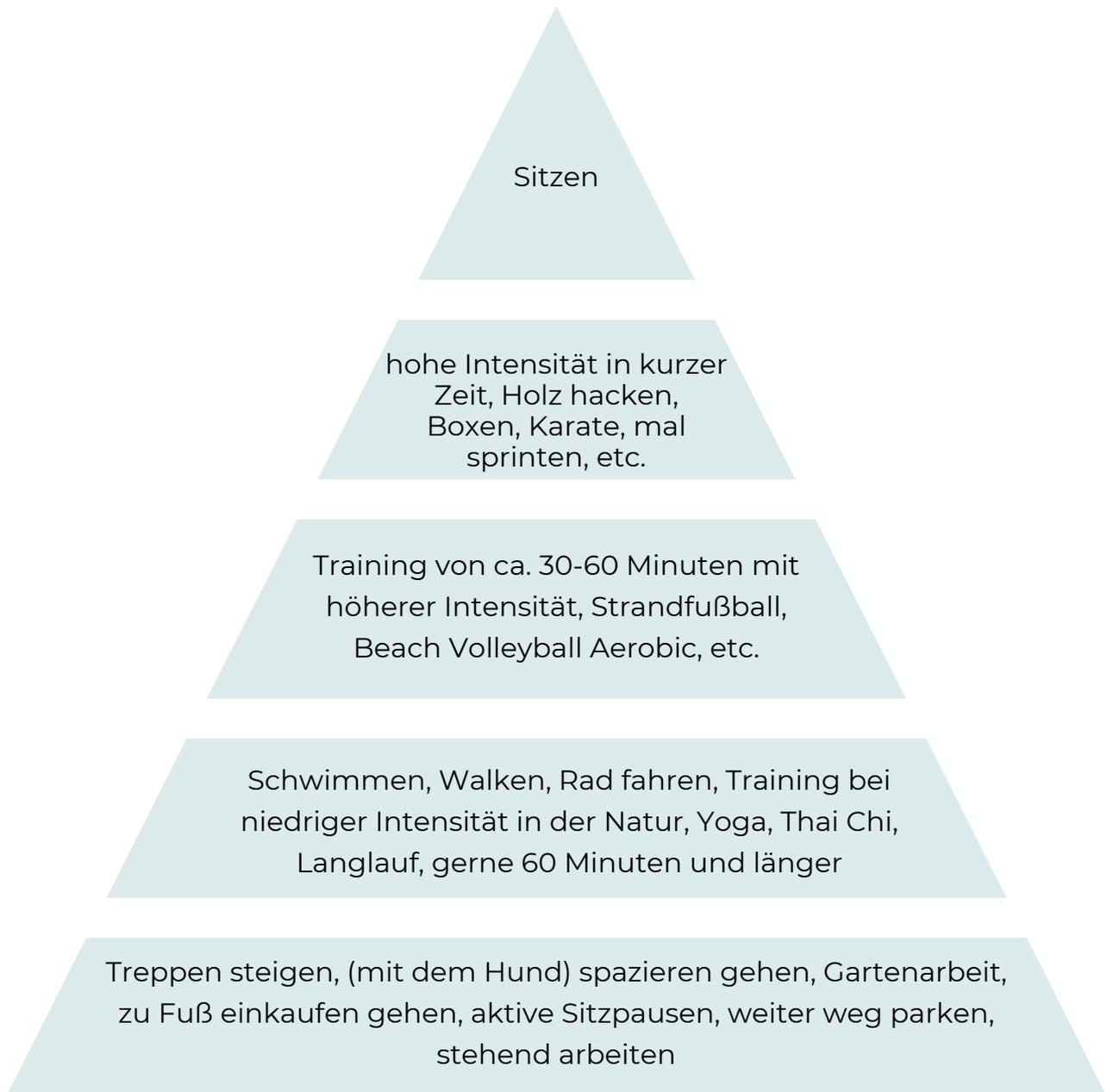
Ideen für aktive Bewegungspausen.

- Suche dir 3-5 Übungen aus, die deinem Leistungsniveau entsprechen.
- Denke daran, wenn du fitter wirst, dass du dann auch deine Übungen neu zusammenstellst.
- Nutze die ersten 10-15 Minuten deiner Mittagspause für einen strammen Spaziergang an der frischen Luft.
- Genieße erst dann dein Mittagessen.
- Sollte es Stehtische geben, dann esse dort in Ruhe.



Platz für Notizen:

Bewegungspyramide



*Wo passt Bewegung rein, ohne dass es (viel) mehr
Zeit kostet?*



Das könnte ich zu dieser Zeit einbauen.



Raum für meine Gedanken.

Kapitel 9 - Beweg dich gesund

Beweg dich gesund.

- Unsere Muskulatur ist eines der Organe, das Energie produziert. Je mehr wir es natürlich nutzen, um so mehr wird unsere Gesundheit und damit unser Wohlbefinden unterstützt.
- Bewegung verbessert unsere Flexibilität auf metabolischer, immunologischer und psychologischer Ebene.
- Unser Körper hat immer das Ziel sein inneres Gleichgewicht (Homöostase) wiederherzustellen. Wichtige Parameter sind hier
 - Blutdruck,
 - Körpertemperatur,
 - Blutzucker,
 - Nährstoffversorgung,
 - pH-Wert
- Bewegung verbessert unsere Flexibilität und Homöostasefähigkeit.
- Die permanente Nahrungsanwesenheit, der Nahrungsüberschuss, sowie Lebensmittel, die mit Leben nichts zu tun haben und wenig Bewegungsnotwendigkeit sind für uns schlechte und krankmachende Umstände, die wir heute bewusst verlassen müssen.
- Unser Gehirn kann flexible Energiequellen nutzen, woran du erkennst, dass Flexibilität natürlich und gut für uns ist:
 - Glucose
 - Fette
 - Ketonkörper (sind spezielle Fettkörper, die unsere Leber unter bestimmten Voraussetzungen produziert)
 - Milchsäure
- Auch unsere Zellen sind flexibel. Dafür brauchen sie jedoch einen Wechsel zwischen gefüllten und leeren Zellzuständen. Dieser Wechsel entsteht durch Essen und Bewegen, sowie natürliches Fasten.
- Mahlzeitenreduktion, Kalorien mal reduzieren und Bewegung helfen, die Flexibilität der Energieversorgung deiner Zellen zu verbessern.
- Es ist wichtig die Zelle auch mal komplett leer zu fahren, damit das Enzym mTOR abschalten und damit Zellteilungsprozesse reduziert werden. (Vitamin D schaltet ebenfalls mTOR ab.)
- Durch Bewegung und Sport in der richtigen Dosis, werden Substanzen produziert, die uns helfen in einer energiegelbes und gesundes Leben zu kommen.

Beweg dich gesund.

- Muskel- und Fettzellen werden aus den gleichen Stammzellen gebildet. Wichtig ist, welcher Funktion wir unseren Zellen abverlangen. Dementsprechend entwickeln sich passende Zellen.
- **DIE FUNKTION BESTIMMT DIE FORM.**
- Bei den Fettzellen wollen wir am liebsten all unsere braunen Fettzellen komplett ausbilden und erhalten. Sowie viele beige Fettzellen besitzen. Denn beide machen uns warm, wirken entzündungshemmend und unterstützen die Fettverbrennung in Ruhe.
- Neben Bewegung unterstützen Kälte und Schärfe diesen Prozess.
- Die Ernährungsempfehlungen aus LEB DICH GESUND mit den Rezepten aus KOCH DICH GESUND unterstützen dich mit der passenden Ernährung.
- Spüre deine individuellen Signale und finde deinen ganz eigenen Weg.
- Achte immer darauf, wo es sich am meisten nach Freude und Leichtigkeit anfühlt. Dort bist du für dich genau richtig.
- Abhängig von deinem Hormonstatus darfst du deine Bewegung anpassen und dann schrittweise steigern.



Platz für Notizen:

Bewegung und Hormone.

CORTISOLUNGLEICHGEWICHT

- Atemübungen
- Entspannungstechniken
- Thai Qi
- Qi Gong
- Yoga
- Zeit in der Natur
- sanfte Spaziergänge
- außerdem:
 - Stress reduzieren
 - mindestens 8 Stunden Schlaf
 - vor 23 Uhr einschlafen

INSULINUNGLEICHGEWICHT

- tägliche Bewegung
- nüchtern Bewegen
- Beweglichkeitstraining !!!
- Entspannungstechniken
- HIIT – high intensivintervall training
- kurze hohe Belastungen mit ausreichend Pausen
- außerdem:
 - Stress abbauen
 - langes Sitzen vermeiden

SCHILDDRÜSENUNGLEICHGEWICHT

- tägliche Spaziergänge, Bewegung an der frischen Luft / in der Sonne
- moderates Krafttraining
- kein intensives Krafttraining
- außerdem:
 - Stressreduktion
 - Selbstfürsorge in jeder Form
 - mindestens 8 Stunden Schlaf
 - vor 23 Uhr einschlafen

Bewegung und Hormone.

ÖSTROGENUNGLEICHGEWICHT

- Finde Bewegungsformen, die du täglich umsetzen kannst.
- Übergewicht vermeiden bzw. langsam reduzieren
- 2 x in der Woche Krafttraining
- außerdem:
 - Naturkosmetik
 - hochwertige Lebensmittel
 - hormonfreie Verhütung
 - Plastik reduzieren

**FREUDE, SOWIE ZUNAHME VON KLARHEIT UND LEICHTIGKEIT
STEHEN IMMER IM FOKUS.**

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 10 - Dein Mikrobiom

Unser Mikrobiom

- In uns Leben mehr, als uns bewusst ist.

Definition

- Gesamtheit aller Mikroorganismen, die einen Makroorganismus (Mensch, Tier, Pflanze) besiedeln
 - Bakterien,
 - Archaeen,
 - Viren,
 - Pilze
 - und Protozoen
- Mikrobiome beeinflussen unter anderem:
 - das Immunsystem,
 - den Stoffwechsel und
 - das Hormonsystem

mikrobielles Ökosystem

- eine mikrobielle Gemeinschaft, die einen definierten Lebensraum mit spezifischen physikalischen und chemischen Eigenschaften bewohnt
- bezieht sich auch auf das Wirkungsfeld der Mikroorganismen
- incl. ihrer Metabolite, ihres Genoms und ihrer Umweltbedingungen

menschliches Mikrobiom

- Zusammensetzung ist bei jedem Menschen einzigartig
- Bakterien machen den Großteil aus
- vermutlich 500 bis 1.000 verschiedene Bakterienarten gleichzeitig im und am Menschen
- bezogen auf die Gesamtdiversität finden sich in der humanen Mikrobiota über 10.000 Spezies.
- enorme Variabilität zwischen verschiedenen Körperbereichen und zwischen einzelnen Personen
- und doch werden die zentralen Stoffwechselwege aufrechterhalten

Gene des Mikrobioms

- Das Human Microbiome Project (HMP) hat das Ziel, das Genom der menschlichen Mikrobiota zu sequenzieren.
- Man geht derzeit von ca. 8 Millionen kodierenden Genen aus.

Unser Mikrobiom

Regionen der Besiedelung

- Die Mikrobiota besiedeln v.a.
 - den Darm und
 - die Haut, aber auch
 - den Mund- und Nasenrachenraum
 - sowie die Lunge und
 - den Urogenitaltrakt.
- Man spricht hierbei z.B. von der Darm- oder Hautflora.

Enterotypen

- je nach Zusammensetzung drei verschiedene Varianten
- die so genannten Enterotypen (ET)
- ET 1: es dominiert die Gattung Bacteroides
- ET 2: v.a. Prevotella-Bakterien
- ET 3: es dominieren Ruminococcus-Bakterien

nimmt Einfluss auf vielfältige Weise

- Immunsystem
- Stoffwechsel
- Produktion kurzkettiger Fettsäuren
- die sind wichtig für die Induktion von regulatorischen T-Zellen
- nehmen Einfluss auf die Gallensäuren
- die anschließend über komplexe Signalwege den Stoffwechsel von Fetten, Kohlenhydraten und Immunreaktionen beeinflussen

Einflussfaktoren

- individuelle Zusammensetzung ist dynamisch
- verändert sich rasch
- in Abhängigkeit von der Mikroumgebung

Einflussfaktor Genetik

- Zwillingsstudien haben gezeigt, dass die Wirtsgenetik einen geringen, jedoch statistisch signifikanten Effekt auf die Zusammensetzung der Mikrobiota hat.

Unser Mikrobiom

Einflussfaktor Alter

- mikrobielle Ausprägung im Mutterleib
- Entscheidend für das Mikrobiom des Säuglings ist die Art der Entbindung (vaginal oder Sectio) und der Ernährung (Muttermilch, Formelamilch, Zeitpunkt der Zufütterung).
- Nach der Geburt nimmt die bakterielle Vielfalt und funktionelle Kapazität zu.
- Im Alter von 2-3 Jahren ähnelt das Mikrobiom dem eines Erwachsenen und bleibt anschließend relativ stabil.
- Jedoch unterscheidet es sich bei älteren Menschen (> 80 Jahren) deutlich von dem jüngerer Menschen
- Zunahme von Bacteroides und Eubacterium
- Rückgang von Bakterien der Familie Lachnospiraceae

Einflussfaktor Ernährung

- Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Zusammensetzung des Mikrobioms, insbesondere im Speiseröhre bis Anus.
- Starke Verschiebungen treten beim Abstillen und Beginn mit der Zufütterung fester Kost auf, z.B. eine Abnahme von Bifidobacterium.
- Starke kurzfristige Veränderungen der aufgenommenen Makronährstoffe beeinflussen schnell die fäkalen Mikrobiota, die nach Wiederaufnahme der normalen Ernährungsweise jedoch rasch zum Ursprungszustand zurückkehrt.
- Eine vegetarische Ernährung fördert die Vermehrung von Bakterien, die pflanzliche Polysaccharide gut abbauen können, während bei fleischreicher Ernährung Mikroorganismen einen großen Anteil ausmachen, die Gallensäuren tolerieren.

Einflussfaktor Medikamente

- Fast alle Medikamente können die Mikrobiota verändern.
- Insbesondere Antibiotika haben einen erheblichen Einfluss
- Nach Antibiotikaeinnahme erholt sich das Mikrobiom häufig innerhalb von einigen Wochen.
- Bei einigen Menschen sind jedoch lang anhaltende Veränderungen nachweisbar.
- Dabei ist auch die Häufigkeit der Medikamenteneinnahme entscheidend.

Unser Mikrobiom

Einflussfaktor Lebensstil

- Die kutane und fäkale Mikrobiota von Menschen, die in einem Haushalt leben, zeigt eine größere Ähnlichkeit als die von Bewohnern getrennter Haushalte. Noch ähnlicher ist die Hautflora, wenn ein Hund im Haushalt lebt.
- Weiterhin führt das Leben auf dem Land oder einem Bauernhof zu einer anderen fäkalen Mikrobiota als das Leben im städtischen Umfeld.
- Auch das Land, in dem eine Person lebt, beeinflusst das Mikrobiom aufgrund unterschiedlicher Umwelt und Ernährung.
- Eine Studie aus dem Jahr 2014 kommt zu der Erkenntnis, dass Familien ein stabiles und unverwechselbares Mikrobiom teilen, das bei Wohnungswechseln mitumzieht. Nach ca. 24 Stunden war ein neu bezogener Wohnraum von der vorigen Wohnung bezüglich der mikrobiologischen Besiedlung nicht mehr zu unterscheiden. Pro Familie waren 2.000 bis 20.000 unterschiedliche Bakterienarten nachweisbar.

Einflussfaktor Biorhythmus

- Auch das Mikrobiom unterliegt einem zirkadianen Rhythmus hinsichtlich der Lokalisation im Darm, der relativen Anteile der Arten und der Sekretion bakterieller Metabolite.
- Störungen des zirkadianen Rhythmus z.B. bei Schichtarbeit oder Jetlag nehmen Einfluss

Einflussfaktor Stress und EMF

- bereits 2 Stunden moderater Stress verändert unser Mikrobiom
- gleiches gilt für die Anwesenheit von Strahlungen, Mikrowellen und jede Form von künstlichen Elektro Magnetischen Feldern (EMF)

So viel kannst du tun:

- Setze die LEB DICH GESUND Empfehlungen um.
- Ernähre dich natürlich gesund und vielfältig.
- Iss täglich etwas Fermentiertes.
- Stress und Strahlungen runter
- Waldbaden / Zeit in der Natur

ÜBUNG - Dein Haus

- Eine tolle Übung für mehr Zufriedenheit und persönliches Wohlbefinden in deinem Leben.
- Ziel: Leichter Prioritäten in den kommenden 3-6 Monaten setzen zu können.

Wie läuft diese Übung?

- Bei dieser Übung handelt es sich um eine sehr gute Möglichkeit eine Lebenssituation zu visualisieren.
- Es werden zwei Häuser gemalt.
- Zuerst das sogenannte IST-Haus. Hier zeichnest du die Situation, wie du sie JETZT gerade wahrnimmst.
- Es gibt 9 Räume.
- Alle 9 Räume müssen vorkommen. Doch es ist nicht wichtig, dass es sich um ein architektonisch richtiges Haus handelt.
- Vielmehr soll deine Zeichnung die Größe, die Lage und das Verhältnis der Räume zueinander darstellen.
- Es können auch Türen und Fenster gemalt werden. Wo gehst du rein und wo kommst du in den nächsten Raum? Alles ist erlaubt, wichtig ist, dass alle Räume vorhanden sind
- Es werden keine Möbel gezeichnet.

Der Raum Unbekanntes

Dieser Raum steht für die Möglichkeiten und Lust, Neues zu entdecken. Abenteuer und Neugierde

Der Raum Ich

In diesem Raum, den ich nur für mich habe, kann ich meine Persönlichkeit ausleben und ICH sein.

Der Raum Familie

Steht für drei Familien: Meine Ursprungsfamilie, meine eigene Familie und (wenn gegeben) die Familie meines Partners.

Der Raum Freunde

Steht für meine Freunde und Bekannten, für Interessensgemeinschaften und ähnliches.

ÜBUNG - Dein Haus

Der Raum Beruf

Definiert meinen Beruf oder auch für meine Berufung im weiteren Sinne.

Der Raum Kreativität

Hier sind meine Möglichkeiten und Wünsche, meine Kreativität auszuleben und etwas zu Erschaffen.

Der Raum Forum

Steht für ein Forum, in dem ich ehrlich für mich selber sprechen kann und gehört werde.

Der Raum Fundament

In diesem Raum sind meine Überzeugungen, die die Basis meines Weltverständnisses.

Der Raum Veränderung

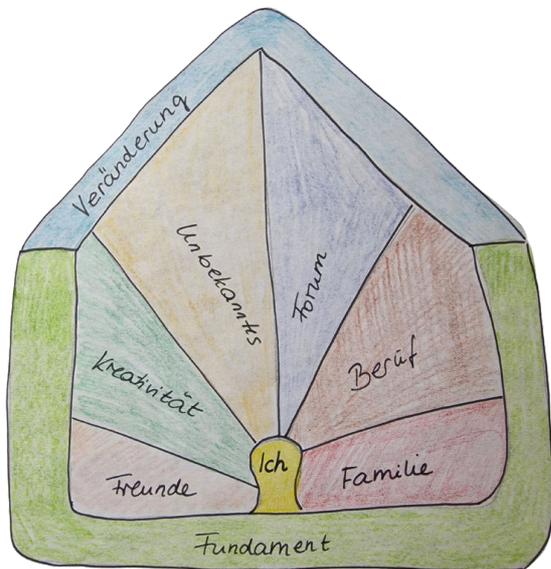
Steht dafür, wie viel Veränderungen in einem selber gesteckten Zeitraum passieren sollen.

Zeichne dann das Soll-Haus

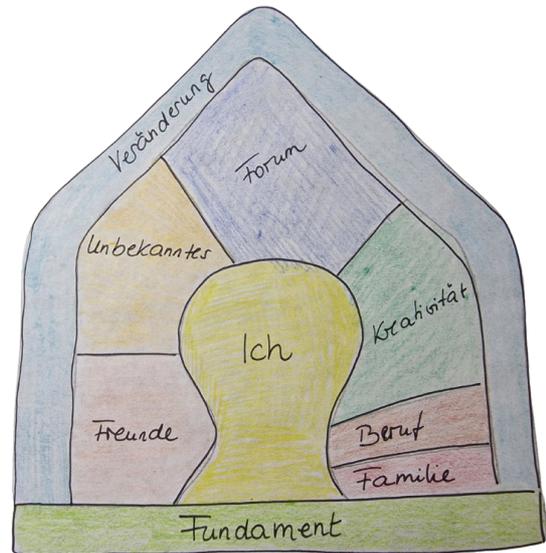
- Nach dem Ist-Haus, male bitte das Soll-Haus.
- Auch hier müssen 9 Räume vorkommen.
- Wie fühlt sich dein Haus am besten an?
- Wo liegen die Räume?
- Welche Größe?
- Welche Formen?

ÜBUNG - Dein haus

Ein Beispiel



Ist-Haus



Soll-Haus

Hilfreiche Fragen

- Welche 1 Veränderung fällt mir am meisten auf und was bedeutet sie für mich?
- Gibt es Veränderungen, die es nötig machen, gezielt etwas oder jemanden loszulassen?
- Welchen ersten Schritt werde ich aus der Übung heraus für mich umsetzen?
- **Viel Freude bei der Übung.**

ÜBUNG - ich schaffe das

Warum es nicht geht.



Warum und wie es geht.



Warum es nicht geht.



Warum und wie es geht.

Mein Zukunfts-Ich



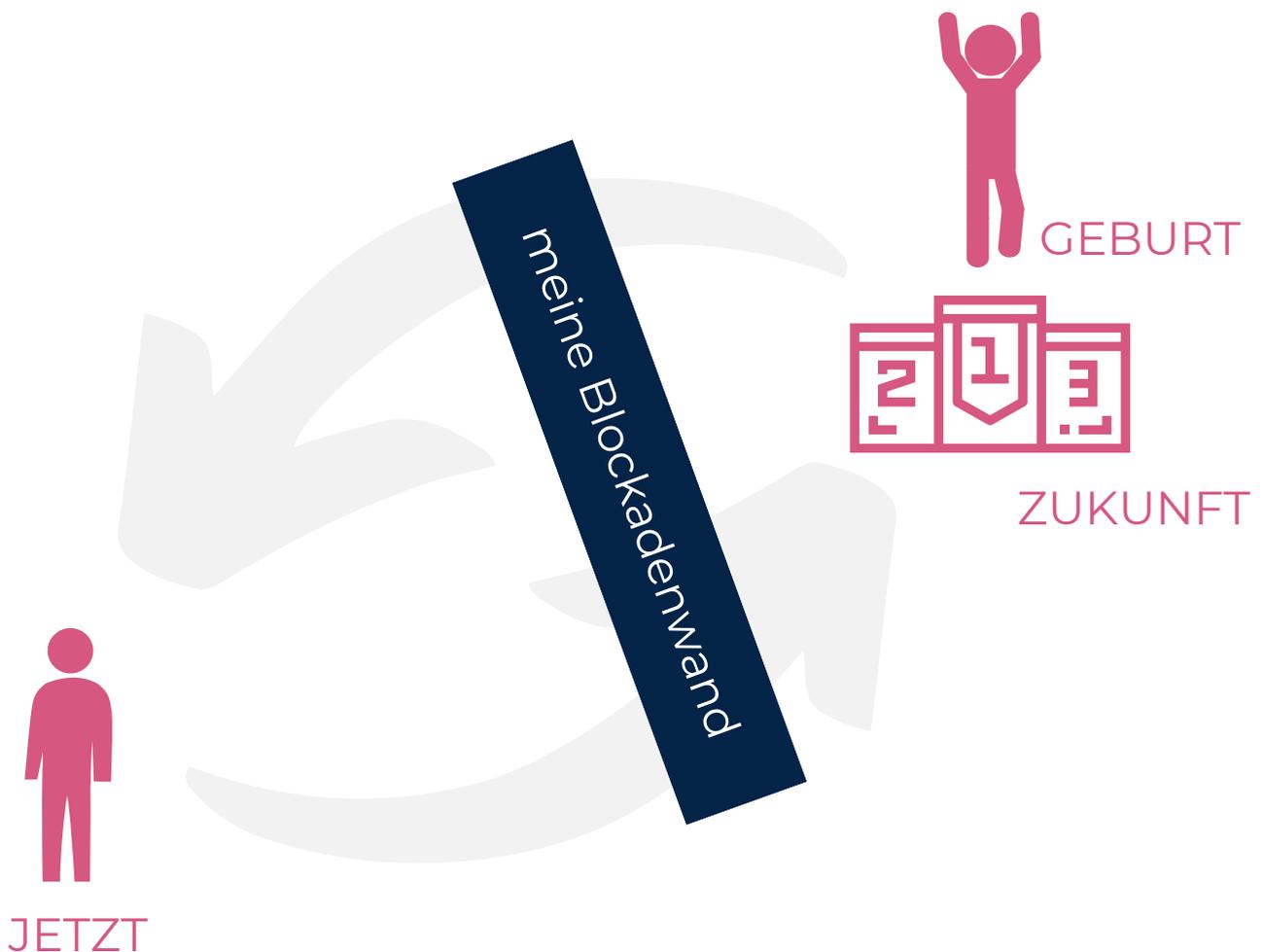
Wie lauten die Sätze deiner Blockadenwand?

- Ja, aber ...
- Wenn, dann ...
- Bei anderen geht das, bei mir ...
- ...

Mein Zukunfts-Ich

Du bist geboren und hattest bereits alles dabei, was du für dein Leben brauchst. Welche Geschichten wurden dir erzählt, dass du angefangen hast eine Blockadenwand aufzubauen?

- Du musst ...
- Du kannst nicht ...
- Man macht
- Du wirst ...
- ...



Raum für meine Gedanken.

Kapitel 11 - Deine Darmgesundheit

Deine Darmgesundheit

- Der Darm wird auch gerne als unser zweites Gehirn bezeichnet und ist das Organ, das uns Wohlbefinden und Glücksgefühle liefern kann oder eben bei einer Störung nicht erleben lässt.
- Fülle gerne den Darmfragebogen noch einmal aus und schaue, ob sich bereits etwas verbessert hat und was noch geblieben ist. Das dürfen wir nun noch besser in den Blick nehmen.
- Unser Darm- bzw. Verdauungssystem beginnt im Mund, so dass wir auch bereits hier schauen sollten, ob die Mundraumbarrieren intakt sind oder nicht. Hierfür gibt es den ganz leichten Zahnstochertest.
- Gehe mit einem Zahnstocher in deine Zahnzwischenräumen und drücke das Zahnfleisch so fest wie möglich zum Kiefer hin. Kurz und feste! Wenn es blutet liegt sowohl ein ungünstiger Bakterienbefall, als auch eine geöffnete Barriere vor. Hier gelangen erstmalig Bakterien in die Blutbahn und können sogenannte niedriggradige Entzündungen auslösen.
- In der Parodontitis Forschung gibt es deutliche Hinweise, dass es vom Mundraum direkte Verbindungen zu den meisten Organen gibt und so Pathogene leicht durch geöffnete Barrieren an diese Orte gelangen können. Chronische Erkrankungen entstehen hierdurch leichter.
- Darmgesundheit beginnt also im Mund und eine professionelle Untersuchung, wie Behandlung sind hier nicht nur ratsam, sondern auch ein basaler Schritt für die eigene Genesung bzw. Gesunderhaltung.
- Die wichtigsten Faktoren für unser Darmgesundheit sind:
 - gute Mundraum- und Zahnpflege
 - sehr gutes Kauen
 - gesunde Ernährungsgewohnheiten
 - täglich Wurzelgemüse essen
 - täglich kleine Menge Fermentiertes genießen
 - Stressmanagement
 - Konflikte lösen
 - Strahlenbelastung reduzieren

Deine Darmgesundheit

- Zeit in der Natur steigern
- Ausreichend guten Schlaf pflegen

- An deinem Stuhlgang kannst du zusätzlich zum Darmfragebogen und Zahnstochertest gut erkennen, wie es deinem Darm geht:
 - Je mehr Stuhl produziert wird, umso gesünder. 450g pro Tag wären wünschenswert. (Ja, ich empfehle mal zu wiegen.)
 - Schwerer Stuhl sinkt und schwimmt nicht.
 - Gesunder Stuhl braucht wenig Toilettenpapier, Klobürsteneinsatz und riecht auch nicht super unangenehm. (Ein gesunder Pups übrigens auch nicht.)

- Der Darm ist eine der 3 Grenzen zu unserer Außenwelt:
 - Haut, 2-3qm
 - Lunge, ca. 200qm
 - Darm, ca. 500qm

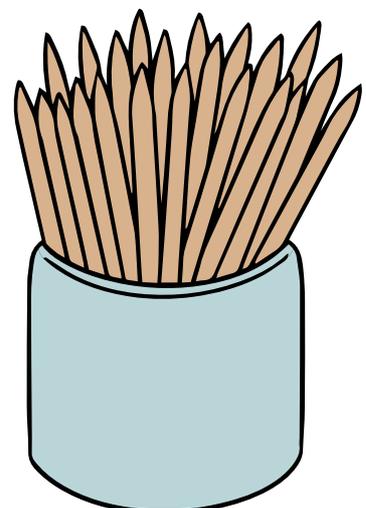
- Diese Barrieren sind alle teildurchlässig. As bedeutet, bestimmte Informationen kommen durch, andere nicht. Und das ist gut so. Wir sollten also immer für diese gesunde Teildurchlässigkeit mit den oben aufgeführten Lebensstilempfehlungen sorgen.



Platz für Notizen:

Zahnstochertest und -pflege

- Mit einem Zahnstocher in den Zahnzwischenräumen gehen.
- Das Zahnfleisch so feste, wie möglich zum Kiefer hin drücken.
- Kurz und feste!
- Wenn es blutet liegt sowohl ein ungünstiger Bakterienbefall, als auch eine geöffnete Barriere vor.
- Hier gelangen erstmalig Bakterien in die Blutbahn und können niedriggradige Entzündungen auslösen.
- Erst die Zähne putzen. Dann die Zahnstocherpflege einsetzen.
- Einmal täglich über 10-14 Tage durchführen.
- Je entzündeter, desto schmerzhaft wird es erst einmal.
- Halte durch, denn du trainierst dein Zahnfleisch.
- Nach diesem Training reicht diese Pflege 2 bis 3 mal in der Woche.



Zahnpasta selber machen

Für deine selbstgemachte Zahnpasta brauchst du:

- 3 EL kalt gepresstes Biokokosöl
- 3 EL Natron (Hydrogenkarbonat)
- 1 TL Schlämmkreide (gibt es in der Apotheke, nach nicht-technischer Schlämmkreide fragen, und auch online)
- 25 Tropfen Bio-Pfefferminzöl (z. B. von Primavera, gibt es im Reformhaus und online)
- optional 1/4 TL Xylit (im Reformhaus, Bioladen oder online)

Xylit wird aus Birken- und Buchenrinde gewonnen und ist von Natur aus zuckerfrei. Es hat 40% weniger Kalorien als Zucker, süßt aber genauso. Ideal also, um den Geschmack der selbstgemachten Zahnpasta abzurunden.

Zubereitung deiner Zahnpasta:

- Miss alle Zutaten ab und achte darauf, nicht zu viel Kokosöl zu nehmen, sonst wird die Zahnpasta später etwas zu fest.
- Erwärme dann das Kokosöl, bis es flüssig wird.
- Nimm es vom Herd und gib Natron, Schlämmkreide und ca. 1/4 TL Xylit hinzu.
- Verrühre die Zutaten mit einer Gabel, sodass keine Klümpchen entstehen.
- Gib zuletzt 25 Tropfen Pfefferminzöl hinzu und rühre die Zahnpasta erneut um.
- Fülle dann die Masse in ein leeres, ordentlich ausgewaschenes Schraubglas um.
- Verschließe es und lasse die selbstgemachte Zahnpasta abkühlen. Fertig!

Mundspülungen selber machen

Rosmarin-Minzspülung

Minze verleiht frischen Atem und Rosmarin wirkt antiseptisch.

- In einem kleinen Topf werden ein halber Liter stilles Mineralwasser,
- ein Teelöffel Rosmarinblätter,
- ein Teelöffel Minzblätter
- sowie ein Teelöffel Anissamen gegeben
- und sprudelnd aufgekocht
- und dann abgedeckt auf kleiner Flamme 20 Minuten ziehen gelassen.
- Anschließend mit dem Filter in ein sauberes Fläschchen oder einen anderen Glasbehälter füllen.

Salz-Salbei Mundspülung

Salbei wirkt antibakteriell und antiseptisch.

- Bringe ½ TL frische Salbeiblätter
- mit einer Messerspitze Meersalz
- in einem halben Liter stillem Mineralwasser zum Kochen.
- Danach wird der Topf mit einem Deckel oder einem Teller abgedeckt und eine Viertelstunde ziehen gelassen.
- Dann kann die Mischung durchgeseiht und abgefüllt werden.
- Wenn feine Kräuterpartikel mit hineinrutschen, ist das nicht weiter schlimm.

Natron-Mundspülung

Natron ist hoch effektiv in Sachen Mundhygiene und braucht keine weitere Zutat neben sich für dieses schnelle Mundwasser.

- Ein Teelöffel Natron in ein Glas Wasser gegeben – fertig ist die Natron Mundspülung.
- Sie wirkt schnell gegen Mundgeruch und erreicht auch Stellen, an die eine Zahnbürste nicht kommt.

Nelke-Zimt Mundspülung

- Auf einen halben Liter stilles Mineralwasser in einem Schraubglas wird
- erst eine Prise Meersalz gegeben und
- dann vier Tropfen ätherisches Nelkenöl
- sowie ein bis zwei Zimtstangen hinzugefügt.
- Das Glas wird gut verschlossen, durchgeschüttelt und muss mindestens zwei Tage ruhen, bevor die Mundspülung benutzt werden kann.

Mundspülungen selber machen.

Minz-Mundspülung

Diese Spülung ist schnell selbst gemacht und hat den Vorteil, sofort benutzt werden zu können.

- Ein halber Liter lauwarmes stilles Mineralwasser wird in ein Schraubglas oder eine Flasche gegeben.
- Anschließend kommen 40 g Xylit,
- zwei Teelöffel Natron und
- 10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl dazu.
- Danach wird das Gefäß verschlossen und die Mischung durchgeschüttelt, bis sich alle Zutaten miteinander vermengt haben.

Die Mundspülung ist sofort gebrauchsfertig.

Das Pfefferminzöl kann selbstverständlich nach Geschmack mit einem anderen ätherischen Öl ausgetauscht werden, wobei Minze immer noch der Klassiker ist, wenn es darum geht, den Atem zu erfrischen.

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 12 - Deine Abendgestaltung

Deine Abendgestaltung

Wie du deinen Tag, insbesondere deinen Abend, gestaltest, entscheidet darüber, wie gut deine Nacht wird.

Struktur reinbringen

- Struktur gibt Ruhe
- baue feste Elemente in den Tag ein
- regelmäßige Pausen
- tagsüber körperlich bewegen
- viel an der frischen Luft
- gute Mahlzeiten
- gesunde Abendgestaltung
- jedoch kein Dogmatismus, sondern spielerische Leichtigkeit
- Schichtarbeit meiden

aktive und passive Zeit berücksichtigen

- 12 aktive Stunden – 12 passive Stunden
- in den 12 aktiven Stunden werden ruhigere Dinge gemacht
- Klappt das immer? Nein, aber langfristig immer öfter!
- Wann musst du morgens aufstehen?
- Rechne von dieser Zeit ausgehend.
- Unterscheide die Wochentage nicht.
- So stellt sich dein Körper leichter auf deinen Rhythmus ein.
- Gehe immer zur gleichen Zeit schlafen.

Spaziergang am Abend

- Dank Bewegung die Anspannung des Tages aus den Zellen mobilisieren.
- Den Tag Review passieren lassen.
- Mit Freunden oder der Familie Gespräche in Bewegung genießen.

Zeit in der Natur steigern

- Je mehr wir in der Natur sind, umso besser schlafen wir.
- Wir sind entspannter.
- Und haben mehr natürliches blaues Licht aufgenommen.
- Das hilft unseren Biorhythmus besser einzustellen.

Yoga, Qi Gong, Thai Chi, Meditation etc.

- Entspannende Bewegungsformen helfen die Spannung aus dem Körper zu holen
- Meditation hilft die Spannung aus dem Geist zu holen
- feste Ruhemomente am Abend bereiten den Körper auf eine ruhige Nacht vor

warmes Bad am Abend

- ein warmes Vollbad am Abend entspannt die Muskeln, beruhigt den Geist und
- hilft die Körpertemperatur zur richtigen Zeit zu reduzieren
- dadurch steigt der Melatoninspiegel

leichtes Abendessen genießen

- Fisch
- gedünstetes Gemüse
- Suppen
- 4 Stunden vor dem Schlafen beendet
- über den Tag verteilt ausreichend Tryptofan essen

(Schlaf) Tagebuch schreiben

- gibt Beruhigung: Gedankenkarussell kann abgeschaltet werden
- feste Rituale in Kombination mit Schlaf unterstützen die Melatoninproduktion
- signalisieren dem Körper die feste Schlafenszeit

Durch Lesen zur Ruhe kommen.

- lesen entspannt und baut Stress ab
- lässt uns in eine andere Welt eintauchen
- leichteres Abschalten vom Tag möglich
- Studien zeigen, dass Menschen, die viel lesen (>30 Min./Tag) auch länger leben

auf Alkohol verzichten

- Schlaf ist nach Alkohol unruhiger
- schon „geringe“ Mengen (2 Gläser Wein, 1 Liter Bier) reduzieren die Schlafqualität
- Geschäftsessen am Abend sind schon eine Belastung, da muss der Alkohol nicht auch noch dazu

Duft im Schlafzimmer

- Um sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen, kann ein neuer Duft im Schlafzimmer wahre Wunder bewirken.
- Vor allem dann, wenn sich der Körper langfristig an diesen Geruch erinnert und damit schließlich eine behagliche Nachtruhe verbindet.
- Empfehlenswerte Duftnoten fürs Schlafzimmer sind beispielsweise Lavendel oder Vanille.
- Aber auch der Geruch von frisch gewaschener Wäsche kann einen wohligen entspannten Zustand hervorrufen.

Ab einer gewissen Zeit offline sein.

- Hier ein Update in den sozialen Netzwerken checken, dort eine Nachricht versenden und nebenbei noch schnell ein Foto vom Hund bearbeiten.
- Dadurch sind die Augen permanent auf das kleine Display mit der bläulich schimmernden Beleuchtung gerichtet.
- Das sorgt dafür, dass der Körper wachbleibt.
- Daher ist es sinnvoll, ab einer gewissen Zeit einfach offline zu gehen und das Smartphone bis zum nächsten Tag beiseite zu legen.
- Gleiches gilt übrigens für den Fernsehapparat.

Zimmerpflanzen

- Weniger Abendroutine, mehr Einrichtungsfrage ist die Etablierung von Zimmerpflanzen im Schlafzimmer.
- Erwiesenermaßen helfen diese allerdings bei Ein- und Durchschlafproblemen.
- Wohlduftende Exemplare wie beispielsweise Jasmin dienen zur Beruhigung und helfen bei Angst sowie Aufregung.
- Zudem tragen Zimmerpflanzen dazu bei, dass die Luft im Schlafzimmer sauberer und reiner wird. So fällt es bei einem angenehmen Raumklima viel leichter ein- und durchzuschlafen.

Ruhige Musik zum Entspannen.

- Die richtige Musik kann dich perfekt auf den Schlaf vorbereiten.
- Es darf keine Musik sein, die dich aufwühlt.
- Auch Lieder, die dir besonders am Herzen liegen, sind ungeeignet, da sie deine Gedanken meist aufwühlen und die Musik, die du jetzt brauchst, soll ja entspannen.
- Das Internet ist voll mit Musik, die für eine angenehme Nachtruhe bestens geeignet ist. Achte auf Alpha-Wellen-Musik.

Abwarten und Tee trinken.

- Vor dem Zubettgehen gemütlich einen Tee zu trinken, entspannt uns und bereitet unseren Körper als Abendroutine auf das Schlafengehen vor.
- Besonders fördern Tees mit entspannenden, stresslösenden Kräutern wie Baldrian, Kamille oder Lavendel das Einschlafen.
- Zu kurz vor dem Schlafengehen getrunken, kann der Tee dazu führen, dass du nachts auf Toilette gehen musst.



Platz für Notizen:

Mikronährstoffe

unterstützende „Schlafgetränke“

- Kirsch-Mandel-Milch
 - 200ml Wasser
 - 6 eingeweichte Mandeln
 - 50g Sauerkirschen (TK, ungezuckert)
- Avocado-Kirsch-Smoothie (als Nachtisch oder Abendessenersatz)
 - 1 Avocado
 - 50g Sauerkirschen
 - 1/2 Dose Kokosmilch
 - 1 TL Hanfsamen
 - 1/2 TL Chiasamen
 - 1 Messerspitze gemahlene Vanille
 - 1 Prise Salz

Zur selben Zeit schlafen gehen.

- Plane für dich ein über 30 Tage hinweg, immer zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen.
- Dein Biorhythmus wird sich so leichter einstellen können.
- Plane 7-8 Stunden schlaf ein.
- Dein Schlaf beginnt am besten vor 23.00 Uhr.

Finde deine eigenen Routinen.

- Überlege, was für dich richtig gut passt.
- Finde die Routinen, die dir leicht fallen.
- Hole immer wieder alle Ideen vor und schaue, was weiter dazu kommen kann oder dir vielleicht sogar besser tut.

Für einen guten und gesunden Schlaf.

Die Natur ist unsere beste Hilfe.

- Schlafprobleme?
- Viele Menschen greifen viel zu schnell zu synthetischen Schlafmitteln.
- Dabei ist die Natur selbst der beste Helfer.
- Schon die Wahl der richtigen Lebensmittel und natürlichen Hausmittel kann das Einschlafen erleichtern.

Mikronährstoffe

- Auf die richtigen Mikronährstoffe kommt es nämlich an.
- Und natürlich den gesamten Lebensstil. Wie du mittlerweile weißt.

Lebensstil ist die Basis

Supplemente sind Hilfsmittel und ersetzen keine grundlegenden Veränderungen der eigenen Gewohnheiten.

B-Vitamine

- Die B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus und können sich somit auf den Schlaf auswirken.
- Vitamin B Mangel kann zu Müdigkeit und Schlafstörungen führen.
- Eine Studie ergab, dass Menschen mit einem höheren Vitamin B Spiegel tendenziell besser schlafen.

Magnesium

- aktiviert mehr als 300 Enzymsysteme
- ist an allen ATP-abhängigen Prozessen beteiligt
- unterstützt das Herz-Kreislauf-System
- schirmt Stress ab
- reguliert die Signalübertragung zwischen den Zellen
- wirkt schmerz- und muskelspannungsreduzierend
- wichtig für den Knochenstoffwechsel ... u.v.m.
- Erwachsene: 300-400mg/Tag

Zink

- wirkt regulierend auf 300 Enzyme und deren Prozesse ein
- Wachstum, Regeneration, Immunsystem, Wundheilung, Zellstoffwechsel
- Sinnesfunktionen
- Geschlechts-Stoffwechsel-Prozesse
- Gesundheit von Haut, Haare und Nägel u.v.m.
- 7-10mg/Tag

Baldrian

- Baldrian wird schon lange zur Behandlung von Schlafstörungen verwendet

- GABA
 - baut Stress ab
 - beruhigt die Nerven
 - lindert Ängste
 - wird auf L-Glutaminsäure gebildet
 - kann auch zu Glutamat umgebaut werden
- Baldrian liefert direkt GABA

Rosenwurz

- Rosenwurz-Wurzelextrakt wird oft als Adaptogen bezeichnet, was bedeutet, dass es den Körper bei der Bewältigung von Stress unterstützt.
- Rosenwurz kann deshalb bei der Behandlung von Schlafstörungen helfen, indem es die Schlafqualität verbessert und die Zeit verkürzt, die zum Einschlafen benötigt wird.

Ashwaganda

- Normalisierung physiologischer Funktionen, die durch chronischen Stress gestört werden
- bringt unser Vitalitätsgefühl wieder ins Gleichgewicht
- beruhigt das Nervensystem

Ackerschachtelhalm

- Ackerschachtelhalm ist eine Pflanze, die aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde eingesetzt wird.
- Ackerschachtelhalm hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die bei der Behandlung von verschiedenen Beschwerden helfen können.

L-Arginin (Aminosäure)

- L-Arginin spielt eine wichtige Rolle bei der Produktion von Stickstoffmonoxid (NO) im Körper.
- NO ist ein wichtiger Botenstoff, der zur Erweiterung der Blutgefäße beiträgt und somit die Durchblutung fördert.
- Durch die Erweiterung der Blutgefäße kann L-Arginin helfen, den Blutdruck zu senken.
- L-Arginin kann zudem das Immunsystem unterstützen, indem es die Produktion von Immunzellen fördert.
- L-Arginin unterstützt unter anderem auch die Durchblutung und den Sauerstofftransport zu den Muskeln.

L-Theanin

- L-Theanin hat eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem und kann zur Reduzierung von Stress, Angstzuständen und Depressionen beitragen.
- L-Theanin wird oft als Unterstützung der Schlafqualität empfohlen.

L-Tryptophan

- L-Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann und daher über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden muss.
- L-Tryptophan wird im Körper zu Serotonin und Melatonin umgewandelt.

Lebensstilveränderungen gehen vor.

- Ernährung
- Bewegung
- Naturzeit
- natürliches Licht
- Stressmanagement
- Beruf mit Leidenschaft
- starke Beziehungen
- u.v.m.

Überlege nun für dich, was du für dich als nächstes mit in den Alltag holen möchtest bzw. was du eventuell einfach weglassen kannst, um deinen Abend besser zu gestalten.

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 13 - Schlaf dich gesund

Schlaf dich gesund

„Schließe jeden Tag ab, bevor du zum nächsten ansetzt, und trenne die beiden durch eine feste Wand aus Schlaf.“

Schlaf schreibt uns vor:

- wie viel wir essen,
- wie schnell unser Stoffwechsel arbeitet,
- wie dick oder dünn wir werden,
- ob wir Infektionen abwehren können,
- wie kreativ und einfühlsam wir sind,
- wie gut wir mit Stress fertig werden,
- wie schnell wir Informationen verarbeiten
- und Neues lernen,
- wie gut wir Erinnerungen organisieren und speichern können,
- wieviel und in welcher Form Einfluss auf unsere Gene genommen wird

Es gibt 4 Schlafphasen und unser Schlaf wird 20- bis 30-mal für eine kurze Zeit unterbrochen - mit dem Sinn:

- kontrolliertes Drehen oder Zudecken ist möglich
- so fallen wir auch nicht aus dem Bett
- Kinder haben diesen Kontrollmechanismus nicht
- Doch auch Erwachsene müssen sich erst einmal an neue Betten gewöhnen.
- Erst wenn das Unterbewusstsein die neuen Maße gespeichert hat, können wir wieder tief und ruhig einschlafen.

Durchschnittliches Schlafbedürfnis pro Nacht:

- Neugeborene: bis zu 18 Stunden
- 1 – 12 Monate: 14 bis 18 Stunden
- 1 – 3 Jahre: 12 – 15 Stunden
- 3 – 5 Jahre: 11 – 13 Stunden
- 5 – 12 Jahre: 9 – 11 Stunden
- Jugendliche: 9 – 10 Stunden
- Erwachsene: 6 – 8 Stunden
- Schwangere: 8+ Stunden

Schlaf dich gesund

- für einen qualitativ guten Schlaf benötigen wir einen gesunden Biorhythmus
- eine klare Abgrenzung zwischen Tag und Nacht im 12 Stunden Rhythmus ist entscheidend
- Licht ist wesentlich für uns, um wach zu werden. Wir reagieren gut auf Lichtquelle mit einer Intensität von mindestens 2500 Lux.
- die Körpertemperatur, die Ausschüttung von Wachstums- und Stresshormonen, die Herzfrequenz und der Blutdruck sind tageszeitabhängig
- den Biorhythmus zu beachten ist sehr entscheidend für unsere Gesundheit

Schlafstörer sind:

- Langes Sitzen vor dem PC,
- LED,
- Handy am Abend,
- lange in geschlossenen Räumen,
- Schichtarbeit,
- schlechte Nahrungsinhalte,
- Anwesenheit von Entzündung,
- zu spät essen,
- schlecht geladenen Fettzellen,
- zu viel Licht zur falschen Zeit

Schlafmangel hat Konsequenzen am Folgetag und langfristig:

- mehr Hunger
- höhere Mahlzeitenfrequenz
- schwaches, erschöpftes, müdes und träges Körpergefühl
- Bewegungsumfang und -intensität ist reduziert
- Schlafmangel erhöht den Heißhunger auf Süßes, Salzigen und Kohlenhydrate an sich

Das Sättigungshormon Leptin reduziert sich bei Schlafmangel und das appetitanregende Hormon Ghrelin steigt.

Schlaf dich gesund

Leptin wurde erst 1993 entdeckt und ist das vermutlich wichtigste Hormon in unserem Körper, denn es nimmt Einfluss auf alle anderen Hormone:

- Leptin wird durch unsere Fettzellen ausgeschüttet!!!
- unsere Fettzellen haben eine so wichtige Funktion für unsere Gesundheit und sie stehen immer „im Dienste“ unseres Immunsystems
- nachts ist unser Immunsystem am aktivsten und „sucht“ in der Blutbahn nach „Aufgaben“
- das funktioniert jedoch nur bei einem guten Biorhythmus und gut geladenen Fettzellen

Wie bekomme ich wieder einen guten und gesunden Schlaf?

- Regelmäßige Schlafenszeiten incl. Abendritualen
- 60 – 90 Minuten vor dem Schlafen Ruhe einkehren lassen
- keine elektrischen Geräte mit ins Schlafzimmer nehmen
- weniger TV/Computer
- Entspannungstee trinken
- Füße massieren und dann in warme Socken schlüpfen
- Lavendelbad etc.
- 7-9 Stunden „Schlafenszeit“ einplanen
- gleiche Einschlaf- und Aufstehzeit
- Störfaktoren finden und ausschalten
- der passende Zeitpunkt fürs Abendessen und dann leicht verdauliches Essen
- gelegentlich auch mal die letzte Mahlzeit weglassen
- regelmäßiger Sport
- Stressreduktion, insbesondere bezgl. der emotionalen Belastungen!!!
- Gut geladene Fettzellen (innerhalb der ersten Mahlzeit) !!!
- Und Resistenzen wegnehmen!!!

Sorge gut für deinen Körper! Dann hat deine Seele Lust und Freude, darin zu wohnen.

Gesundes Schlafzimmer

- Halte Ordnung und eine klare, eher puristische Struktur.
Lüfte täglich.
- Schlafe in einem komplett dunklen Raum, das steigert die Melatoninproduktion.
- Wechsel regelmäßig deine Bettwäsche.
- Lüfte deine Bettwäsche täglich durch.
- Wende und säubere deine Matratze regelmäßig.
- Bevorzuge atmungsaktive Stoffe, wie biologische Baumwolle.
- Entferne Elektrogeräte aus deinem Schlafzimmer.
- Nutze mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen keine Elektrogeräte mehr.
- Nutze die Blaulichtfilterbrille als Hilfsmittel, um den Einfluss von Blaulicht auf deine Augen zu reduzieren.
- Pflanzen können das Raumklima verbessern. Achte auf eine gesunde Blumenerde oder verwende Pflanzengranulat.
- Wähle natürliche Materialien, ohne Giftstoffe und schädliche Klebstoffe oder Farben.
- Wenn du die Möglichkeit hast, dein Schlafzimmer stromfrei zu gestalten, dann unterstützt dies zusätzlich dein Schlafverhalten.

Träume in Bildern.

- unser Gehirn denkt in Bildern
- Sorge aktiv dafür, dass dein Gehirn möglichst häufig, die Bilder zu sehen bekommt, die zu dem Bedürfnis passen, wie du dir dein Leben vorstellst
- hole dir alle Notizen und Unterlagen hervor, in denen du an deinen Zukunftsvisionen gearbeitet hast
- sammle nun Bilder zusammen, die das ausdrücken, wonach du dich sehnst
- baue dir dein erstes Mini-Vision-Board für dein Schlafzimmer
- so wirst du gleich morgens und abends daran erinnert, wofür du in deinem Leben antrittst
- morgens kannst du mit der Frage beginnen "Was tue ich heute für meine Ziele?" oder "Wie hole ich mir heute schon das Gefühl in mein Leben, dass ich mit dem Erreichen des Zieles verbinde?"
- abends kannst du reflektieren, was gut geklappt hat und wofür du dankbar bist



Träume emotional und groß.

Überprüfe deine Ziele noch einmal mit dieser Checkliste:

- Meine Ziele lösen in mir starke Freude aus.
- Die Gefühle sind ausschließlich mit positiven Gefühlen verbunden.
- Meine Ziele/ Visionen berühren mein Herz.
- Ich kann gut in einen 10-minütigen Tagtraum gehen.

Du kannst dein Ziel und die damit verbundenen Gefühle auch fest mit einem Körperpunkt verankern. Hierfür drückst du während der 10-minütigen Tagträume einen beliebigen Punkt an deinem Körper. Hierdurch kannst du jederzeit diesen Körperpunkt berühren und wirst sehr leicht an dein Ziel erreicht. Das kann gerade in turbulenten Zeiten / Situationen sehr hilfreich sein.

Kombinierst du nun deine Bilder, den Tagtraum, den Körperanker und deine Atmung mit deinem Ziel, wirst du dir sehr helfen, deine Ziele leichter erreichen zu können.

In diesen Kapiteln / Lektionen haben wir uns bisher mit den Themen Ziele und Manifestierung beschäftigt. Gehe sie gerne noch einmal durch:

- Kapitel 2** - Deine Wahrnehmung
- Kapitel 6** - Kälte nutzen
 - Gedanken-Wirkungs-Kreislauf
 - wecke den Superstar in dir
- Kapitel 7** - Dein Biorhythmus
 - Manifestationsanleitung
- Kapitel 10** - Dein Mikrobiom
 - Übung - Dein Haus
 - Übung - Ich schaffe das
 - Dein Zukunfts-Ich

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 14 - Deine Leber

Deine Leber

- ist die größte Drüse in unserem Körper
- macht bei Erwachsenen 2% und bei Kindern 5% ihres Körpergewichts aus
- den meisten als Entgiftungsorgan bekannt

Wie geht es meiner Leber?

- schaue auf den Leberfragebogen
- Augen: sind deine Skleren - also das Weiß deiner Augen - gelblich verfärbt
- in diesem Fall kann das Bilirubin nicht ausreichend abgebaut werden, was eigentlich von der Leber übernommen wird.
- Augen: rechte Iris, betrachte deine rechte Iris wie das Ziffernblatt einer Uhr und findest dann bei 37-42 Minuten eine Verfärbung, kann das Hinweise auf eine Leberproblematik geben und zwischen 35-37 Minuten finden wir den Gallenbereich
- Zunge: zeigt bei Leberstörungen deutlich den Abdruck deiner Zähne
- natürlich gibt es aber auch Leberblutwerte, die dann deutlich zeigen, wie es deiner Leber geht
- hier sei allerdings anzumerken, dass die Leberwerte im Blut zeitverzögert ansteigen
- das heißt, dass deine Leber schon länger in der Schieflage liegen kann, aber die Leberwerte noch völlig in Ordnung sind

Aufgaben der Leber

- Entgiftungs- bzw. Konversationsaufgaben
- sie stellt Energie für unseren Körper (Glukoneogenese)
- sie bildet unsere Galle
- sie hat vielfältige Aufgaben im Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel
- sie ist an der Speicherung von Eisen und fettlöslichen Vitaminen beteiligt
- sie baut unsere roten Blutkörperchen - die Erythrozyten - ab, damit sich diese dann gut neu bilden können
- sie stellt Blutgerinnungsfaktoren her, darum gibt es im Leberfragebogen auch eine Frage nach der Tendenz, schnell blaue Flecken zu bekommen
- sie ist an der Blutbildung des Embryos beteiligt

Und viele weitere Aufgaben. Unsere Leber ist im Grunde ein absolutes Allroundtalent. All diese Prozesse benötigen viel Energie und natürlich auch Nährstoffe.

Deine Leber

für die Leber essentiellen Nährstoffe:

- Selen
- Jod
- Alpha-Liponsäure
- L-Acetyl-Carnitin
- Vitamin K
- Vitamin D

Zu Vitamin D: Vitamin D bilden wir selbst (Mai bis August) und sollte regelmäßig gemessen werden.

Wie gut wir Vitamin-D produzieren können, hängt von folgenden Faktoren ab:

- der Bekleidung
- dem geografischen Breitengrad und dem UV-Index
- der Seehöhe
- dem Alter
- dem Hauttyp
- dem Wetter
- der aktuellen Luftverschmutzung
- dem jahreszeitlich bedingten Einstrahlwinkel der Sonne und damit dem jeweiligen Monat
- dem jeweiligen Medikamentenkonsum
- dem Gesundheitszustand

Cholesterin

- Vitamin D wird aus Cholesterin gebildet.
- 80% unseres gesamtem Cholesterins werden für die Bildung von Galle benötigt. Wird Cholesterin über diesen Weg nicht abgebaut, besteht das Risiko, dass sich Minerale bilden, aus denen dann Gallensteine werden.

Deine Leber

Gallensteinulöser können sein:

- Ein zu hoher Konsum von azellulären Kohlenhydraten, wie Getreide, Kartoffeln, Soja und Hülsenfrüchten.
- Zu viel Zucker, Fertigprodukte und jede Form von raffinierten Kohlenhydrate.
- Alles, was den Abbau von Cholesterin stört! Also alle Störungen des Leberstoffwechsels.

Sphincter von Oddi:

- Der Sphincter von Oddi reguliert durch Kontraktion die Entleerung der Galle und des Sekrets der Bauchspeicheldrüse in den Zwölffingerdarm.
- Dieser darf nicht verschließen und sollte auch nicht verspannen.

Lebensmittel die hier gut wirken:

- grüner Tee
- Kaffee
- Schokolade
 - Diese zum Ende einer Mahlzeit zu genießen, kann also sehr hilfreich sein und wird in vielen Kulturen auch so fest gepflegt.

physische Interventionen, die entspannen:

- Osteopathie,
- sensitive Massage,
- Bindegewebsmassage,
- Musiktherapie,
- Meditation
- oder Sex

weitere Funktion - Energie und fettlösliche Vitamine speichern:

- insgesamt können wir ca. 450g Glykogen speichern
- ca. 300g speichern wir in unserer Muskulatur
- ca. 150g speichern wir in unserer Leber
- diese Energiereserven haben natürlich ihren Sinn

Die gespeicherte Energie in der Muskulatur dient unserem Körper als schnelle Aktivitätsenergie und die Reserve in der Leber hilft den Blutzuckerspiegel konstant aufrecht zu halten.

Deine Leber

Fructose stresst unsere Leber

- gelangt nahezu zu 100% in unsere Leber
- wird mit Hilfe von Enzymen in Fett umgewandelt
- dieses Fett wird als erstes in der Leber eingespeichert
- eine Fettleber kann leicht entstehen

Die Fructose aus Obst ist an Ballaststoffe gebunden und wird damit anders verstoffwechselt. Dennoch ist ein regional und saisonal orientierter Obstkonsum zu bevorzugen, um nicht zu viel Obst zu konsumieren.

weiterer Nachteil:

- beim Abbau von Fructose wird in der Gesamtbilanz Energie verbraucht, statt gewonnen
- außerdem entsteht im Fructoseabbauprozess als Endprodukt Harnsäure

zwei Hauptaufgaben der Leber

- Entgiftung / Konversation
 - bei/nach jeder Mahlzeit
 - bei jeder Medikamenteneinnahme
 - bei jeder Belastung durch Umweltgifte
- Energiebereitstellung
 - bei Bewegung
 - bei Stress
 - auch bei psychoemotionalem Stress
 - wenn ein anderes Organ oder das Immunsystem mehr Energie benötigen

Von der Stoffwechselphysiologie passen zwei Dinge nicht zusammen, denn sie sind „Kontrahenten“. Und zwar Stress und Essen. Doch genau die beiden packen wir zusammen.

Deine Leber

Phasen der Leberentgiftung

Phase 1

- Hier spielen Enzyme eine wichtige Rolle.
- Sie sind die erste Abwehr gegen körperfremde Substanzen und Gifte.
- Fettlöslichen Stoffe werden in dieser Phase wasserlöslich gemacht.
- Und sollen dann so schnell wie möglich in Phase 2 weitergeleitet werden.
- Denn in der Phase 1 entstehen durch die Umwandlung freie Radikale.
- Diese Phase benötigt viel Sauerstoff. Wieder ein Hinweis, warum die Leber unsere Müdigkeit verursacht, wenn sie überlastet ist.
- Wer viel gähnt, der hat vermutlich keine gute Sauerstoffsättigung und eine überlastete Leber.

Phase 2 und 3

- Gifte werden durch die Zugabe von Schwefel oder schwefelhaltigen Aminosäuren gebündelt.
- und dann über Niere und Galle in abgeschwächter Form ausgeschieden. (Galle = Stuhlgang / Niere = Urin)

das tut der Leber gut

- bei Fettleber: 3-10% Gewichtsabnahme in kurzer Zeit abzunehmen, um an das viszerale Fett zu kommen
- reduziere deinen Obstkonsum, falls er noch zu hoch ist
- nüchtern bewegen
- Mahlzeitenfrequenz verringern, eventuell auch mal weglassen
- Hypoxieatmung
- nutze intensive Kälte, bis zum Zittern, um dein Immunsystem wieder zu regulieren und alle weiteren Effekte von Kälte zu nutzen
- Lebensmittelvielfalt (120 Pflanzen pro 10 Tage) mit Hilfe von Kräutern, Gemüse, Tees, Gewürzen, Nüssen und wenig Obst.

Das schmeckt der Leber.

- täglich 1 Liter Mariendisteltee
- Broccoli
- Rote Beete
- Karotten
- Löwenzahn
- Rucola
- Zwiebeln
- Spinat
- Brennnessel
- Curcuma
- Rosmarin
- Koriander
- Knoblauch
- Kohl
- Rosenkohl
- Rote Weintrauben

Leckere Kombination

- reife Tomaten mit Brokkoli
- Fisch und Knoblauch
- Spinat mit Pinienkernen
- Rucola mit Honig und Parmesan
- Zwiebeln mit Pilzen
- Artischocke mit Ingwer
- Rhabarber mit Honig
- und daraus dann auch noch ein Gericht gestalten

Bitterstoffe als Hilfsmittel

- Kräutermischungen
 - Bibernell
 - Bitterfenchelfrucht
 - Sternanisfrucht
 - Kümmelfrucht
 - Wacholderbeeren
 - Galgantwurzel
 - Schafgarbenkraut

- Wermutkraut
- Bittertropfen



Platz für Notizen:

Hypoxietraining

Schenke deinem Körper jederzeit den Effekt des Höhentrainings.

Übersicht Höhenttraining (Hypoxie)

- Mit steigender Höhe nimmt der Luftdruck und damit auch der Sauerstoffpartialdruck ab.
- Der Sauerstoffmangel (Hypoxie) führt im Körper zu einem „Kampf um Sauerstoff“, der mit einem erhöhten Atem- und Herzminutenvolumen einhergeht.
- Längerfristig passt der Körper sich an die veränderten Bedingungen an, indem er z.B. Bikarbonat ausscheidet, den Flüssigkeitshaushalt ausgleicht und die Kapillarisation verbessert.
- Die Anzahl roter Blutkörperchen erhöht sich erst nach mehreren Wochen in der Höhe.
- Bei Sportlern, die gut auf das Höhenttraining reagieren, verbessert sich die Leistung.

Wie reagiert der Körper auf die Hypoxie?

- Der Körper versucht den Sauerstoffmangel zu kompensieren und leitet Maßnahmen ein, die man unter dem Begriff „Kampf um Sauerstoff“ zusammenfassen kann.
- Durch den Sauerstoffmangel (Hypoxie) wird das Atemzentrum gereizt und das Atemminutenvolumen nimmt zu (Hyperventilation).
- Zusätzlich wird der Sympathikus aktiviert, wodurch die Atemwege weitgestellt werden und das Herzminutenvolumen steigt.

Wie passt sich der Körper an?

- Der pH-Wert im Blut steigt.
- Durch eine bessere Sauerstoffausschöpfung im Gewebe kann der Körper die geringere Menge an verfügbarem Sauerstoff besser nutzen.
- Dem liegt eine verbesserte Kapillarisation zusammen mit einer angepassten enzymatischen Ausstattung der Muskulatur zugrunde.
- Zudem setzt eine gesteigerte Blutproduktion ein.
- Durch Anpassungsmechanismen normalisiert sich auch das Herzminutenvolumen wieder, das Atemminutenvolumen bleibt aber dauerhaft erhöht.

Effekt der Hypoxieatmung

- Schmerzlinderung
- Leistungssteigerung
- Steigerung der Resilienz
- Zweimal täglich Hypoxieatmung wären super. An 5 Tagen in der Woche. Dann wird es Medizin!

Anleitung der Hypoxieatmung

- nimm eine stabile Position ein
- sitzend, stehend oder liegend
- so, wie es für dich am sichersten
- es kann dir schwindelig werden
- es wechseln Ein- und Ausatmungen
- jede Ein- und Ausatmung dauert nur 1 Sekunde
- atme dabei so tief, wie möglich ein und aus
- bewege dein Zwerchfell dabei komplett durch
- die Ausatmung kannst du auch mit deinen Bauchmuskeln unterstützen
- die Schultern bleiben hängen
- 30 mal tief ein- und ausatmen
- dann die Luft anhalten
- danach 30 weitere Atemzüge spielerisch einteilen
 - 3 x 10 oder
 - 5 x 6 oder
 - 6 mal 5
- mal kannst du die Luft nach dem Ein-, mal nach dem Ausatmen anhalten

Raum für meine Gedanken.

Kapitel 15 - Leichter entgiften

Leichter entgiften

Wenn du GANZ BEI MIR dazu gebucht haben solltest, höre dir ganz in Ruhe das Podcast-Kapitel "Entgiftung weiter unterstützen" an, um dann für dich zu überlegen, wie du in deinem Alltag deine Vergiftungslast reduzieren kannst. Hier 9 wichtige Punkte im Überblick:

- Luftqualität verbessern
- Natürliche Reinigungsmittel verwenden
- Bio-Lebensmittel wählen
- Sichere Körperpflegeprodukte auswählen
- Trinkwasserqualität sichern
- Plastik und Schwermetalle reduzieren
- gesunde LEB DICH GESUND Gewohnheiten pflegen
- Textilien bewusst wählen
- Gartenarbeit ohne Chemikalien

In diesem Handout findest du eine Tabelle, mit der du durch deine eigenen 4 Wände laufen kannst, um leichter zu reflektieren, was du kurz-, mittel- und langfristig verbessern kannst.

Sollte dich die Durchführung einer Entgiftungskur von 4 Wochen interessieren, dann überlege wirklich genau, zu welchem Zeitpunkt du möglichst viel Ruhe hast. Abgabetermine, viele berufliche und familiäre Termine sollten hier nicht liegen.

Eine Entgiftungskur kostet viel Energie, darum helfen folgende Aspekte sehr:

- verbringe viel Zeit in der Natur
- gehe wirklich jeden Tag ausreichend früh schlafen
- baue kein super intensives Training ein, sondern eher Bewegungsformen, wie Yoga
- finde Zeit für Sauna, gerne auch Infrarotsauna
- Lymphdrainage unterstützen eine Entgiftungskur sehr

Leichter entgiften

Welche Aspekte fallen mir auf und was könnte ich optimieren, damit meine Vergiftungslast abnimmt?



Möbel



Kleidung

Leichter entgiften

Welche Aspekte fallen mir auf und was könnte ich optimieren, damit meine Vergiftungslast abnimmt?



in der Küche



Kaffee / Tee

Leichter entgiften

Welche Aspekte fallen mir auf und was könnte ich optimieren, damit meine Vergiftungslast abnimmt?



Medikamente / Verhütungsmittel



Wasser

Leichter entgiften

Welche Aspekte fallen mir auf und was könnte ich optimieren, damit meine Vergiftungslast abnimmt?



Zimmerpflanzen



Mundflora / Zahnstatus

Leichter entgiften

Welche Aspekte fallen mir auf und was könnte ich optimieren, damit meine Vergiftungslast abnimmt?



weitere Entdeckungen und Gedanken

Kapitel 16 - Deine Stressoren.

Der Stressfragebogen

Wenn es um konkrete Situationen geht, empfindet jeder Mensch etwas Anderes als Stress. Darum ist es wichtig, nicht nur darauf zu schauen, wie Häufig etwas vorkommt, sondern wie diese Situation auch noch empfunden wird.

Hieraus ergibt sich eine einfache mathematische Gleichung:
Häufigkeit x Empfindung = Stressor

Vergebe den einzelnen Bereichen Punkte und multipliziere die Angabe der Häufigkeit mit der Angaben der Empfindung. Betrifft dich ein Bereich nicht, dann lass ihn einfach aus. Ziel ist es, an dem Ergebnis für dich selber zu erkennen, wo deine Stressoren sind.

Du findest auch "mögliche Stressoren", die für deinen Körper immer Stress sind, selbst, wenn du sie selber nicht so empfindest.

Hierzu gehören zum Beispiel:

- rauchen
- zu viel Lärm
- entzündungsfördernde Ernährung
- Bewegungsmangel
- Schlafmangel

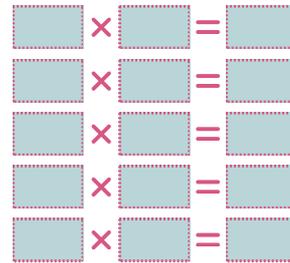
Bitte vergib auf dem folgenden Fragebogen deine Punkte für Häufigkeit und Empfindung:

- Häufigkeit
 - 0 = nie bis
 - 3 = sehr oft
- Empfindung
 - 0 = stört nie bis
 - 3 = stört sehr

Mögliche Stressoren

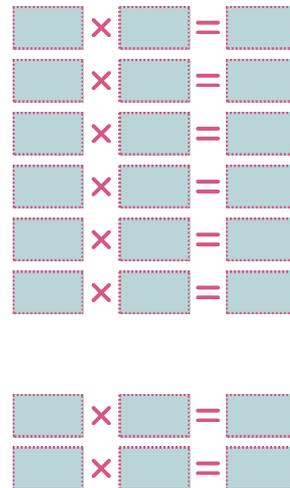
Zeitmanagement

- Termindruck
- Zeitnot, Hetze
- viel unterwegs sein
- dauerhafte Störungen
- fehlende Vorbereitung



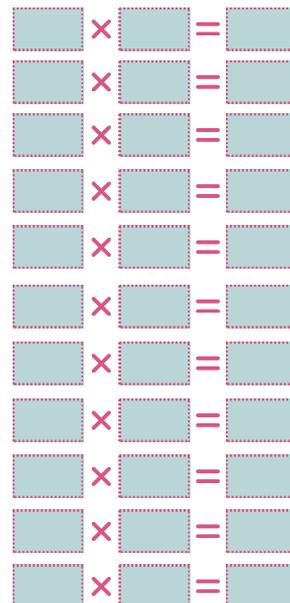
Anforderungen

- ungenaue, widersprüchliche Vorgaben
- hohe Verantwortung
- Konkurrenzdruck
- Informationsüberflutung
- neue Verantwortungsbereiche
- hochkomplexe Anforderungen
- eingeschränkter Handlungs- und Entscheidungsspielraum
- hohe Eigenansprüche



Kommunikation / Beziehungen

- Konflikte mit Kollegen
- Konflikte mit Mitarbeitern
- Ärger mit dem Chef
- Anruf von Vorgesetzten
- Ärger mit Kunden
- Konflikte in der Partnerschaft
- Konflikte mit den Kindern
- Konflikte in der Familie
- ungerechtfertigte Kritik
- mangelnde Unterstützung
- chronischer psychoemotionaler Stress



Mögliche Stressoren

Umwelteinflüsse

- Lärm
- Autofahren zu Stoßzeiten
- Umgeben von vielen Chemikalien
- Umgeben von vielen elektrischen Quellen

<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

Ernährung / Gewohnheiten

- Rauchen
- Alkohol
- hoher Konsum Fruktose
- hoher Konsum von Zucker
- viele Zuckerersatzstoffe
- hohe Mahlzeitenfrequenz
- hohe Kaloriendichte

<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

Bewegungsverhalten

- Bewegungsmangel
- lange Sitzzeiten
- mangelnde Zeit in der Natur

<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>

Weitere Stressoren erkennen: Welche Situationen, Personen, Herausforderungen stressen dich ansonsten noch. Hier kannst du einfach eine Zahl zwischen 1-10 vergeben (1 = wenig Stress 10 = sehr belastend).

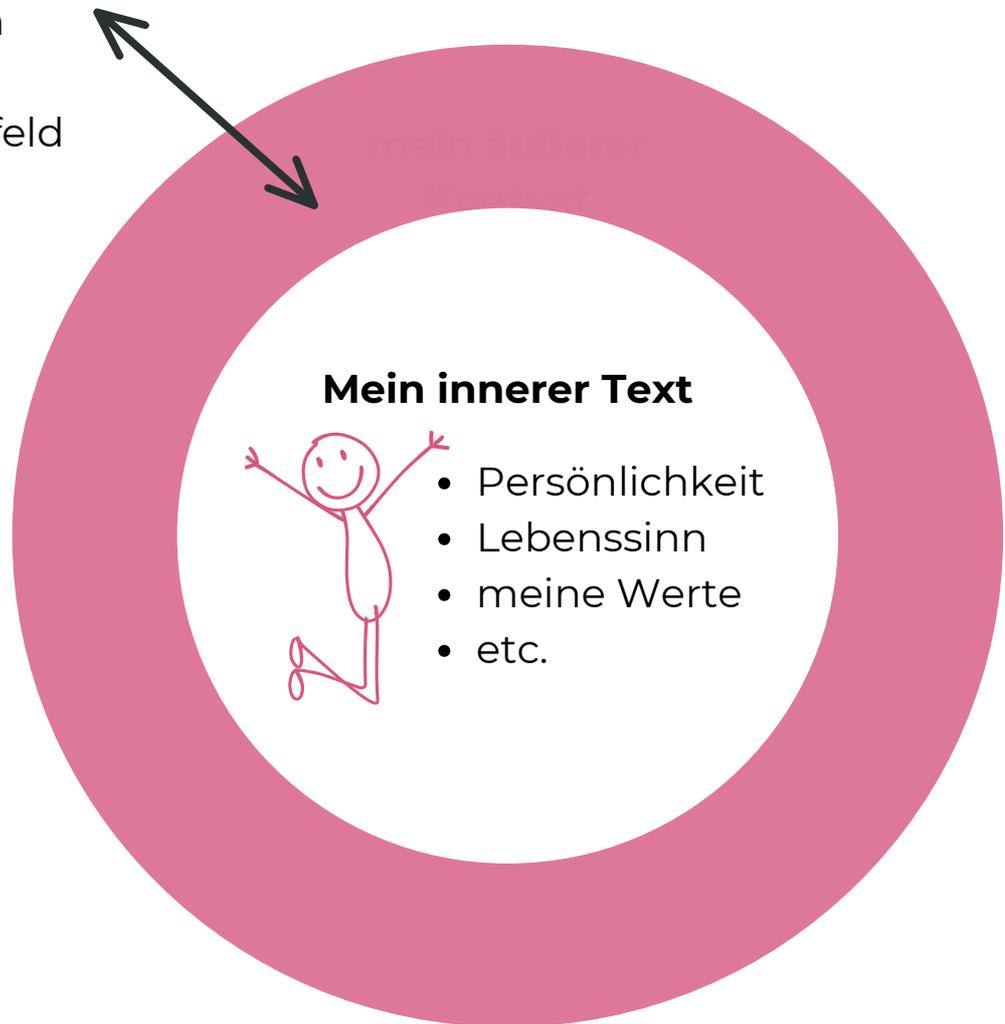
Sammele deine Gedanken und überlege, welche Möglichkeiten, um die nun erkannten Stressoren zu entfernen, zu reduzieren oder eine andere Haltung zu bekommen.

Raum für Deine Gedanken:

Text Kontext Modell:

Mein äußerer Kontext

- Job
- Menschen
- Wohnort
- Wohnumfeld
- etc.



- Der innere Kontext ist gewichtiger und ist der, nach dem du dein Leben ausrichten solltest.
- Dein äußerer Kontext sollte sehr gut zu deinem inneren Kontext passen, dann fühlst du leicht deine innere Mitte und bist in der Balance.
- Wo gibt es bei dir Konflikte zwischen Innen und Außen?
- Sammle hierzu deine Gedanken.
- Nimm auch gleich deine Stressoren Übersicht mit dazu, um auch hier zu erkennen, wo ein Text-Kontext-Konflikt vorliegt.

Normen und Werte

Normen und Werte sind für das Funktionieren einer Gesellschaft sehr wichtig. Dabei ist der Unterschied zwischen beiden Begriffen nicht immer klar.

Eine Norm ist ein Verhalten, das in einer Gesellschaft als normal und wünschenswert angesehen wird. Gesellschaftliche Normen regeln das Miteinander und zwischenmenschliche Beziehungen.

Es sind Verhaltensregeln, die dem Einzelnen eine Orientierung bieten und ihn davon abhalten, aus seinem inneren Impuls heraus zu agieren. Wer einer Norm entsprechend handelt bzw. sich den Normen der Gesellschaft entsprechend verhält, erfüllt ihre Erwartung. Das heißt, dass vom Einzelnen erwartet wird, mit den Normen der Gesellschaft vertraut zu sein. Normen können von Land zu Land unterschiedlich sein. Wo es im einen Land als gierig gilt, Gegebenes mit beiden Händen zu ergreifen, gibt es anderswo als unhöflich und geringschätzig, dies nicht zu tun.

Auch werden Normen je nach Generation und Epoche unterschiedlich stark gewichtet. Das äußerste Extrem der Normüberschreitung ist die Kriminalität.

Während Normen dem Einzelnen vorschreiben, wie er sich in welcher Situation zu verhalten hat, haben Werte meist einen moralischen Charakter und sind nicht vorschreibend, sondern eher erstrebenswert.

Es handelt sich nicht um Verhaltensregeln, sondern eher um Qualitäten oder Ideale, die einer Person oder auch einem Sachverhalt beigemessen werden.

Es gibt Werte, die in einer Gesellschaft Allgemeingültigkeit haben, zum Beispiel Ehrlichkeit oder Rücksicht gegenüber seinen Mitmenschen. Ein Individuum kann aber für sich selbst Werte festlegen, nach denen es leben möchte oder die es zumindest anstrebt. Ehrlichkeit muss nicht unbedingt dazuzählen.

Werte haben also eine Moralvorstellung innewohnend. Sie sind zwar oft die Grundlage einer Norm, zum Beispiel ist der Wert "Rücksicht" die Voraussetzung für die Norm, dass man niemanden anrempeln soll, doch können sich Normen auch ganz abgelöst davon etablieren.

Daneben gibt es auch Werte, die nicht auf eine Moral zurückzuführen sind, sondern die für den Einzelnen oder die Gesellschaft als wertvoll erachtet werden. Dazu zählen zum Beispiel Freiheit oder Wohlstand.

Was sind Werte?

Werte oder Wertvorstellungen sind Merkmale, die dich als Person ausmachen und dein Handeln bestimmen.

Sie sind ganz individuell und dadurch definiert, dass du sie als moralisch und ethisch gut empfindest.

Aus deinen Werten entstehen dann Glaubenssätze, Handlungsmuster und Charaktereigenschaften – deine Werte bestimmen also sehr stark wer du bist.

Umso wichtiger ist es, sich über die eigenen Werte bewusst zu sein. Folgende Fragen helfen in der Reflektion sehr:

- Führe ich ein Leben in Einklang mit meinen Werten?
- Oder gibt es Unstimmigkeiten?
- Lebe ich wirklich meine Werte oder habe ich äußere Normen bzw. Werte anderer Menschen übernommen?

Werte sind nicht starr, sie können sich im Laufe deines Lebens verändern. Darum wirst du mit dieser Übung und der Werte-Liste deinen aktuellen Ist-Zustand herausfinden.

Die Übung kannst du dann immer wieder machen, wenn du das Gefühl hast, dass sich deine Werte verändert haben.

Kennst du deine Werte, Wünsche und Bedürfnisse, bringt dir das wertvolle Klarheit.

Du nimmst dabei einen Standpunkt ein und weißt ein Stück mehr was du willst.

Du kannst für etwas eintreten und deine Energie in konstruktive Bahnen lenken, die deiner Lebensvision entsprechen.

Natürlich ist alles Schwankungen und Änderungen unterworfen. Der Kern deiner Vision bleibt jedoch dein Leben lang gleich, wenn du sie einmal entlarvt hast. Sie ist der Grund warum du hier bist. Sie ist der rote Faden, der sich durch die Veränderungen in deinem Leben zieht.

Was ist dir im Leben wichtig?

Weißt du was dir für dich und dein Leben wirklich wichtig ist? Was fühlt sich für dich richtig und stimmig an und wonach richtest du dein Leben aus?

Deine Werte verraten es dir. Wenn du deine Werte kennst, kannst du gezielt danach handeln und wirst ein stimmiges, erfülltes Leben führen. Darum ist es so wichtig, die eigenen Werte zu definieren und genau dabei möchte ich dir helfen. Die folgenden 3 Schritte geben Orientierung.

Schritt 1:

Im ersten Schritt schaust du dir zunächst die Liste aller Werte an und bestimmst erst mal ganz intuitiv, welche Werte für dich eine wichtige Rolle spielen.

Versuche dabei auf dein Gefühl zu hören und Werte nicht nur auszuwählen, weil sie sich gut anhören oder gesellschaftlich angesehen sind.

Es geht hier um deine ganz persönliche Einschätzung und nicht um die Normen der Gesellschaft oder deines Umfeldes.

Sei dir auch bewusst, dass es um eine Priorisierung geht und es nicht bedeutet, dass du die Werte, die es nicht auf deine Liste schaffen, automatisch ablehnst.

Schreibe aus der folgenden Werte-Liste die Werte auf, die dich am meisten ansprechen.

Es sollten nicht mehr als 20 Werte sein.

Wenn dir Werte einfallen, die in der Liste fehlen aber eine hohe Relevanz für dich haben, ergänze sie nach deinen eigenen Vorstellungen.

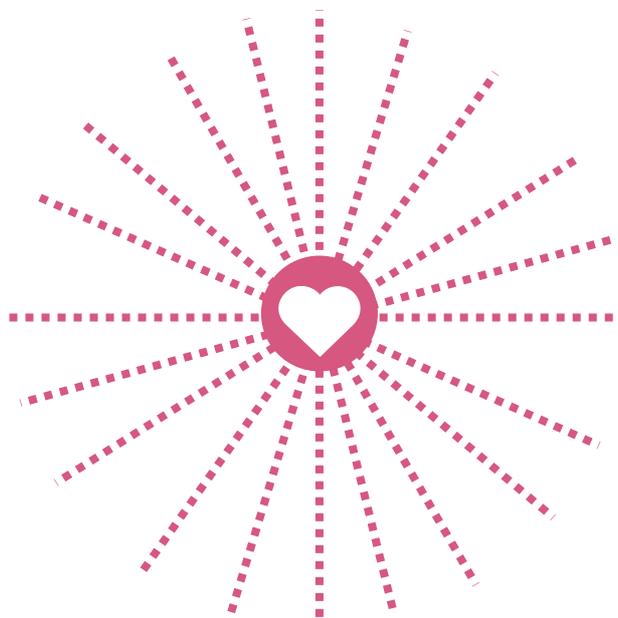
Wertliste - Variante 1

Abenteuer	Genauigkeit	Partnerschaft
Abwechslung	Genuss	Phantasie
Anerkennung	Gerechtigkeit	Präzision
Arbeit	Gesundheit	Qualität
Ästhetik	Gewaltfreiheit	Reichtum
Aussehen	Glaube	Reife
Balance	Großzügigkeit	Reisen
Begegnung	Harmonie	Risikobereitschaft
Begeisterung	Heilung	Romantik
Bekanntheit	Humor	Ruhe
Bewegung	Intimität	Selbständigkeit
Bewusstheit	Integrität	Selbstbestimmung
Beziehungen	Intelligenz	Selbsterkenntnis
Disziplin	Intuition	Selbstgenügsamkeit
Echtheit	Körperkontakt	Selbstlosigkeit
Effektivität	Kompetenz	Selbstverwirklichung
Ehrlichkeit	Kreativität	Selbstwert
Einfachheit	Lebendigkeit	Sex
Einfluss	Lebensfreude	Sicherheit
Entspannung	Lebensqualität	Sinn
Entwicklung	Lebensstandard	Solidarität
Erfolg	Leichtigkeit	Sparen
Erleuchtung	Leistung	Spiritualität
Ernährung	Lernen	Spontaneität
Erotik	Liebe	Sport
Familie	Loyalität	Spüren
Freiheit	Lust	Toleranz
Freude	Luxus	Unabhängigkeit
Freundschaft	Macht	Verbundenheit
Frieden	Meditation	Verantwortlichkeit
Führung	Minimalismus	Vertrauen
Fühlen	Mitgefühl	Wahrheit
Fülle	Moral	Weisheit
Fürsorglichkeit	Mut	Wertschätzung
Ganzheitlichkeit	Nächstenliebe	Wissen
Geborgenheit	Naturverbundenheit	Wohlbefinden
Gedankenfreiheit	Offenheit	Wohlstand
Gelassenheit	Optimismus	Zufriedenheit
Gemeinschaft	Ordnung	

Wertelieste - Variante 2

- Ehrlichkeit
- Integrität
- Respekt
- Liebe
- Mitgefühl
- Dankbarkeit
- Geduld
- Empathie
- Großzügigkeit
- Freundlichkeit
- Mut
- Zuversicht
- Fleiß
- Hingabe
- Loyalität
- Bescheidenheit
- Gerechtigkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Selbstachtung
- Weisheit
- Freiheit
- Vergebung
- Selbstliebe
- Zufriedenheit
- Achtsamkeit
- Toleranz
- Hoffnung
- Authentizität
- Leidenschaft
- Enthusiasmus
- Humor
- Optimismus
- Wertschätzung
- Zielstrebigkeit
- Gemeinschaftssinn
- Kooperation
- Solidarität
- Fairness
- Harmonie
- Neugier
- Kreativität
- Offenheit
- Entschlossenheit
- Selbstkontrolle
- Vertrauen
- Anpassungsfähigkeit
- Intuition
- Zuverlässigkeit
- Empowerment
- Akzeptanz
- Engagement
- Eigeninitiative
- Selbstbewusstsein
- Ausdauer
- Selbstvertrauen
- Rechtschaffenheit
- Großherzigkeit
- Anerkennung
- Verständnis
- Sorgfalt
- Resilienz
- Zuhören
- Verpflichtung
- Heiterkeit
- Diplomatie
- Mutterschaft/Vaterschaft
- Spiritualität
- Menschlichkeit
- Führung
- Helfen
- Selbstreflexion
- Wachstum
- Balance
- Altruismus
- Besonnenheit
- Bildung
- Abenteuerlust
- Inspiration
- Individualität
- Integrität
- Umweltbewusstsein
- Bewusstsein
- Nächstenliebe
- Kameradschaft
- Respekt vor der Natur
- Selbstverbesserung
- Respekt vor Alter und Weisheit
- Begeisterung
- Selbstaussdruck
- Demut
- Konfliktlösung
- Wahrheitssuche
- Nachhaltigkeit
- Kollaboration
- Optimale Nutzung von Ressourcen
- Gemeinschaft
- Abenteuer
- Einfühlungsvermögen
- Lernbereitschaft
- Unvoreingenommenheit

Die Wichtigsten 20 Werte



Meine Top 20 Werte

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Meine Top 20 Werte

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Sei dir selbst treu.

Schritt 2:

Nun hast du deine wichtigsten Werte herausgefiltert und kannst diese nach ihrer Wichtigkeit sortieren. Gehe dafür jeden Wert durch und vergleiche ihn mit allen anderen von deiner Liste. Wenn er wichtiger ist, rücke ihn nach oben. Ist er weniger relevant für dich, dann kommt er weiter nach unten. Am Ende sollte deine Werte-Liste also nach Wichtigkeit von oben (wichtig) nach unten (weniger wichtig) sortiert sein.

Schritt 3:

Im diesem Schritt übernimmst du die 10 ersten auf die nächste Liste und beantwortest dir diese Frage:

- *„Was erfahre ich durch diese Werte?“*

Damit bringst du in Erfahrung, welche Funktion die Werte eigentlich für dich haben und was genau dir jeder einzelne Wert gibt.

Es kann passieren, dass du dadurch Unstimmigkeiten bei manchen Werten verspürst oder weitere Werte ergänzen möchtest. Streiche Werte durch und füge andere hinzu und fühle dabei immer in dich hinein.

Wenn du am Ende 5 Werte auf deiner Liste stehen hast, die sich stimmig anfühlen, hast du deine wichtigsten Werte herausgestellt.

Super, damit hast du die 5 Werte deines Ist-Zustandes ermittelt und bist einen wichtigen Schritt auf dem Weg der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung gegangen. Deine 5 Werte kannst du nun auf ein Blatt Papier schreiben und sie in deiner Wohnung aufhängen. So hast du sie immer im Blick und kannst regelmäßig abgleichen, ob dein Lebensweg im Einklang mit deinen Werten ist.

Meine Top 10 Werte

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Meine Top 5 Werte

1



2



3



4



5



Raum für Deine Gedanken:

CLL-Methode

Change it, leave it or love it. Diese Weisheit nutze ich sehr gerne, um Lebenssituationen besser betrachten zu können. Sortiere deine Erkenntnisse zu deinen Stressoren bitte in die einzelnen Bereiche ein. Überlege, wie du in den Wandel kommen kannst. Nimm gerne alle bisherigen Übungen/Erkenntnisse mit dazu, wie zum Beispiel "Dein Haus".

change it

leave it

love it

Raum für Deine Gedanken:

Kapitel 17 - Stress leicht gemacht.

Stress leicht gemacht

Was ist Stress?

- Stress ist eine homöostatische Störung, die eine Lösung zur Wiederherstellung des Gleichgewichts sucht.

Homöostatische Parameter zeigen dem Körper, in welchem Zustand er sich befindet.

Homöostatische Parameter sind:

- Blutzuckerspiegel
- Puls
- Blutdruck
- Säure-Basen-Verhältnisse
- Energiezustand
- Sauerstoffdruck
- Körpertemperatur
- Membranpotenzial
- Nährstoffversorgung
- Körperkontakt (skin-to-skin-contact)
- Stress beschreibt also eine Störung innerhalb dieser Parameter

Bis jetzt kennengelernte Stressoren:

- schlechte Ernährungsgewohnheiten
- gestörter Biorhythmus
- Bewegungsmangel und lange Sitzzeiten
- Entzündungen ausgelöst über den Darm
- Schlafmangel und -störungen
- überlastete Leber
- blockierende Gedanken. Sorgen machen, nicht "Mich"-leben

Stress sucht eine Lösung

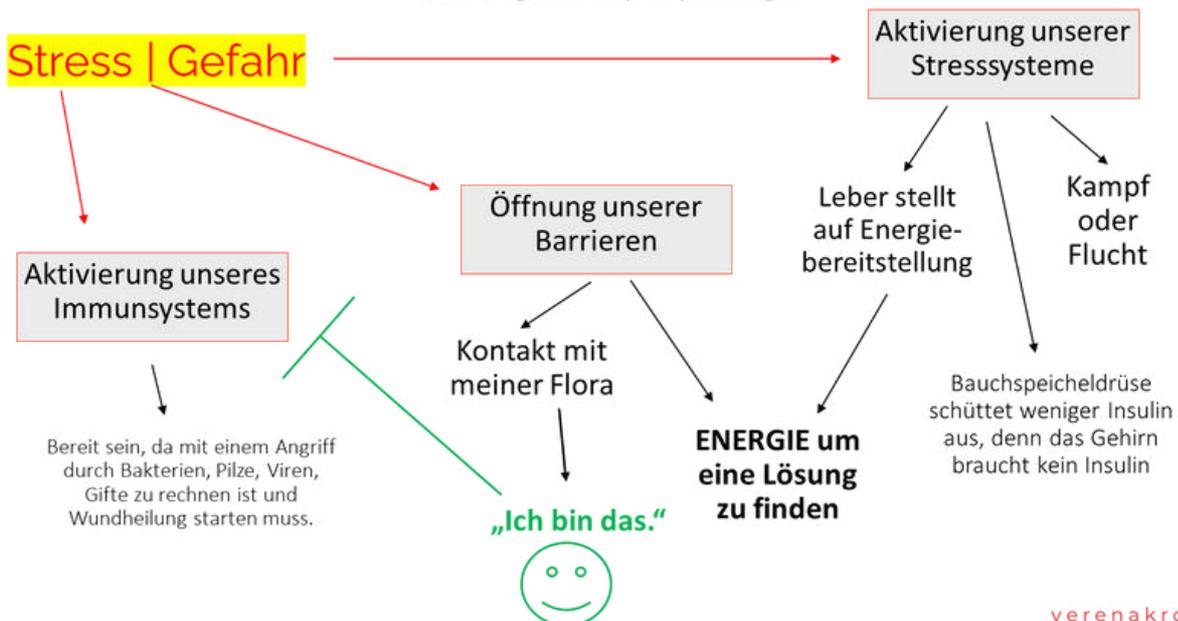
Immer wenn wir Stress haben, aktivieren wir unsere Stresssysteme, mit dem Ziel, möglichst schnell eine Lösung zu finden.

Folgendes können wir suchen:

- Wasser, Flüssigkeit
- Nahrung
- Mineralien, Vitamine, Nährstoffe
- Sonne, Vitamin D
- Wärme
- sensual touch, Verständnis, Liebe
- Ruhe
- Schutz und Sicherheit
- Sex
- Informationen, Entscheidungen, Lösungen für Herausforderungen

Unsere Stressachse

akut & gesund | Physiologie



Kombiniere clever

Bewegung und Stress passen sehr gut zusammen. Denn wenn wir Stress haben, wird Energie mobilisiert.

Jetzt geht die frei gewordenen Energie ins Gehirn und in die Muskulatur. Ich habe die Kraft mich zu bewegen, eine Entscheidung zu treffen und gleichzeitig wird das Immunsystem über meine gesunde Darmflora wieder beruhigt.

Stressreaktionen sind gut, wenn ...

- sie akut sind und
- schnell wieder vorüber gehen

Substanzen, die bei Stress auch ausgeschüttet werden, sind:

- **ACTH:** die stärkste entzündungshemmende Substanz für das Gehirn
- **Noradrenalin / Adrenalin:** öffnet unsere Barrieren -> dadurch kommt Energie (Glucose, Natrium, Wasser) passiv rein -> außerdem brauchen wir diese Stresshormone, um das Immunsystem gut zu lenken -> Entzündungsanfang UND Ende kommen hier zusammen
- **Cortisol:** schicken das Immunsystem von der Blutbahn ins Schlachtfeld -> aber auch eben wieder zurück -> ist der stärkste Hemmer des Immunsystem

Du siehst, das alles Sinn macht und es auch immer gute Mechanismen gibt, die den Körper auch unter Stress schützen. Wichtig ist, dass Stress eben ein Ende findet.

Wichtig ist, dass das Gehirn immer die Führung über die beiden anderen Supersysteme, Immunsystem und Metabolisches System, behält.

Das Gehirn sollte führen

Die Führung unseres Gehirns kann unter folgenden Bedingungen verloren gehen:

- Gehirntrauma
- psychoemotionales Trauma
- konditioniertes Essen
- zu viel Fructose, Saccharin, Zucker
- früher und chronischer Lebensstress
- sitzender Lebensstil
- Mangel an Omega 3, Jod, Selen, Cholin, Magnesium
- Alkoholmissbrauch
- ungünstige Zusammensetzung unserer Körperflora
- Anwesenheit einer niedriggradigen Entzündung

Wie werden wir eigentlich krank?

- lokal
 - Gefahr, z.Bsp. Bakterien, Pilze, Viren oder lokale Wunde -> Zerstörung von Zellen
 - Mobilisation des IS -> Produktion von lokalen Entzündungsstoffen
 - Weiterleitung im Blut (alle 4 Minuten strömt das gesamte Blut durchs Gehirn)
 - Gehirnaktivität -> Entzündungsbotenstoffe
- zentral
 - Hypothalamusaktivität -> ständiges Anhalten -> Krankheitssituation, z.Bsp. Grippe
- Unser Körper möchte immer wieder in die Homöostase zurück kommen.
- Gelingt das nicht in einer bestimmten Zeit, kommt es zu Anpassungsstrategien, wie zum Beispiel einer Insulinresistenz, die dann deinen Zuckerstoffwechsel verändert. Jedoch auch auf alles andere Einfluss nimmt.

Woher kommt die Energie?

Wir können immer nur auf dem aktuellen Bestehendem aufbauen. Steckt unser Körper in einem Entzündungsprozess und bekommt diesen nicht beendet, dann muss unser Körper eine Lösung finden.

- in 1 Molekül Bindegewebe stecken:
 - 108.000 ATP
 - 27.000 Aminosäuren
- Wer heute eine chronische, nicht ansteckende Krankheit hat, sollte sich fragen:
 - „Was gab es, das mal wichtiger war, als physiologische Wundheilung?“
 - Die meisten chronischen Krankheitsbilder/Schmerzsyndrome haben nichts mit dem aktuellen Krankheitsbild zu tun, sondern sind Anpassungen an Energieverschiebungsprozesse.
 - It´s all about energy!
 - Es dreht sich alles um Energieverteilungsprozesse.

Gesundheit bedeutet ...

- in Rekordzeit sein Gleichgewicht wieder herstellen können und
- aufgrund von Fitness von Robustness (Anpassungsstrategien) keinen Gebrauch machen zu müssen.



Platz für Notizen:

Stress und Wunden wieder beenden und heilen.

- ausreichend gute Versorgung mit allen Mikro- und Makronährstoffen
- Omega 3 Fettsäuren (Fisch, Schalentiere, Algen, Leinsamen, Walnüsse)
- eine gesunde Darmflora/ ein gesundes Mikrobiom
- einen gesunden Biorhythmus mit den entsprechenden Hormonen und Botenstoffen
- das zeitnahe bzw. rechtzeitige Treffen von Entscheidungen
- reduzieren aller entzündungsfördernden und überlastenden Einflüsse

Setzen wir uns im Alltag regelmäßig "alten Stressoren" aus, dann schützen uns diese vor "neuen Stressoren" - unsere Belastbarkeit steigt.

alte Stressoren:

- mal Kälte
- mal Hitze
- mal intensive Bewegung
- mal nicht essen
- mal nicht trinken
- mal ein wenig streiten
- kurzfristige Überforderung
- gelegentliche Langeweile
- mal alles essen, was man essen möchte in der Menge, wie man es möchte

Reduziere deine neuen stressoren

Welche "neuen Stressoren" sind noch zu viel in deinem Alltag zu finden?

- Thermoneutralität
- Nahrungsüberfluss
- Bewegungsmangel
- zu lange zu intensive Bewegungen
- lange Sitzzeiten
- soziale Isolation
- Nährstoffmangel
- Schlafmangel
- Existenzängste
- psychoemotionaler Stress ohne Lösung

Trainieren wir unsere Flexibilität, dann müssen wir die "alten Stressoren", die wir hierfür nutzen wollen, genau in der richtigen Dosis einsetzen. Sie dürfen nicht zu wenig, aber auch nicht zu stark reißend sein. **Das gilt für die**

folgenden hormetischen Stressoren:

- Sport
- UV Licht
- Phytotoxine
- Hungerperioden
- Hitze
- Kälte
- Infrarotlicht
- Sauerstoffmangel

Schaue genau auf alles Bisherige.

Wie gut stehen deine täglichen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten?

Weckst du deinen Superstar?

Lebst du in deinem Haus?

Nutzt du die CLL-Methode?

Reflektiere und optimiere, damit es dir richtig gut gehen kann.

Raum für deine Gedanken.

Kapitel 18 - Deine Schilddrüse

Deine Schilddrüse

Die wichtigsten Botschaften im Überblick:

- Deine Schilddrüse trifft keine Entscheidungen alleine, sondern ist abhängig von bzw. reagiert auf Informationen von außen.
- Über den Hypothalamus wird zum Beispiel gemessen, wie der Stand an Schilddrüsenhormonen ist. Je nach Bedarf wird über die Ausschüttung spezieller Botenstoffe signalisiert, was die Schilddrüse tun soll.
- Schilddrüsenhormone werden aus Jod und der Aminosäure L-Tyrosin gebildet
- ebenso spielt Selen eine wichtige Rolle im Schilddrüsenstoffwechsel

Aufgaben der Schilddrüse:

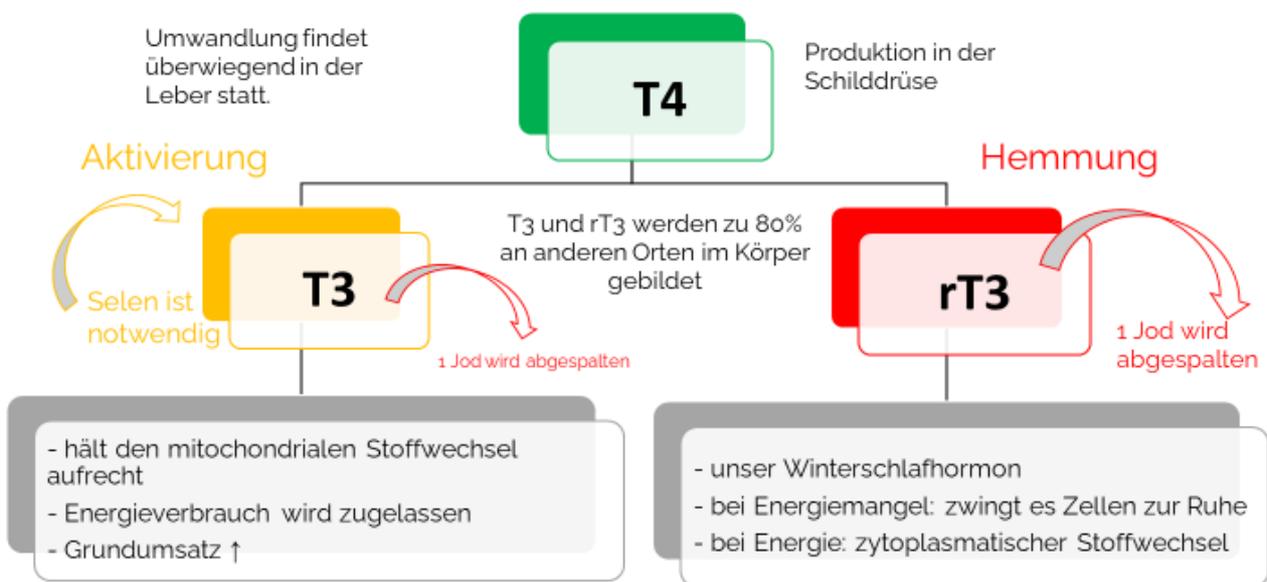
- Energieverteilung
- Grundumsatz
- Thermoregulation
- Mitochondrienstoffwechsel
- Ausdauerfähigkeit
- fötales und postnatales Wachstum
- embryonale Entwicklung
- epigenetische Programmierung
- Haarproduktion und -wachstum
- Haut- und Haarpigmentierung
- Reproduktion / Zyklussteuerung

Wie geht es deiner Schilddrüse?

- Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Bauchfett, Übergewicht
- Bewegungsunlust
- Chronische Müdigkeit
- Erektionsprobleme
- erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Haarausfall, schlechtes Haarwachstum
- kalte Hände und Füße
- Konzentrationsstörungen
- Libidoverlust
- Muskelkrämpfe
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Zyklusbeschwerden
- reduzierte Körpertemperatur

Schilddrüsenhormone

- haben Einfluss auf jede einzelne Zelle unseres Körper
- jede Zelle hat Schilddrüsenhormonrezeptoren
- viele andere Hormone können nur produziert werden, wenn ausreichend T3 vorhanden ist
- Hypothalamus misst die Menge Schilddrüsenhormone (SDH)
- schickt TRH (Thyreotropin Releasing Hormon) zur Hypophyse
- die Hypophyse schickt TSH (Thyreoida-stimulierendes Hormon) zur SD



verenakrone.de

- die Schilddrüsenhormone steuern sehr viele Prozesse im Körper mit und sind darauf angewiesen, dass unser Leben möglichst wenig mit krankmachenden Faktoren, die niedriggradige und chronische Entzündungen auslösen

Krankmachende Faktoren

- Schimmel
 - Amalgamfüllungen
 - Schwermetalle
 - Plastik
 - Giftstoffe im Wohnumfeld
 - Entzündungen
 - Nährstoffmangel
 - Medikamenteneinnahme
 - hormonelle Verhütungsmittel
 - zu hohe Virenbelastungen, insbesondere EBV
 - Pilzüberpopulation (z.B. Candida Albicans)
 - bakterielle Infektionen
 - Pestizide und Herbizide
 - psychoemotionale Konflikte
 - mimikryauslösende Lebensmittel, wie Gluten und
 - Casein
- u.v.m.

Zusammenhang zum Epstein-Barr-Virus

- EBV ist ein Virus der Herpesfamilie
- wird leicht über den Speichel aufgenommen
- es gibt 4 Stadien des Epstein-Barr-Virus
- in der 3. Phase kommt es zu Schilddrüsenbeschwerden
- darum ist es wichtig, die Virenbelastung zu reduzieren
- nach einer Inkubationszeit von einer bis mehreren Wochen bricht das Pfeiffersche Drüsenfieber aus
- die Anzahl der Lymphozyten ist dabei erhöht
- diese Erstinfektion kann in vielen Fällen völlig unbemerkt ablaufen und danach ein Leben lang ruhen
- weltweit haben ca. 80 – 95% der über 30-jährigen das Epstein Barr Virus in sich
- wenn es sich jedoch um eine aggressive Variante des Epstein Barr Virus handelt, kann es auch noch Jahre oder Jahrzehnte nach der Erstinfektion zu einer Reaktivierung mit Komplikationen kommen
- dazu gehören nachweislich autoimmune Erkrankungen wie die Hashimoto Thyreoiditis, chronische Erschöpfung und bösartige Tumore wie Lymphdrüsenkrebs
- aggressive Herpesviren verhalten sich wie Schläfer. Sie verstecken sich zunächst in Leber und Milz, stoßen dort Neurotoxine aus, können zu Leber- und Milzentzündungen führen und die Leberentgiftung stören
- die Neurotoxine schädigen das Verdauungssystem und vermindern die Magensäureproduktion. Zu wenig Magensäure fühlt sich an wie zu viel Magensäure, da der Körper die fehlende Flüssigkeit mit Wasser auffüllt, die – vermischt mit Magensäure – auch sauer aufstoßen kann
- die Neurotoxine gelangen auch in den Darm, schädigen dort die Darmschleimhaut und können zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten führen

Das schmeckt deiner Schilddrüse

wichtige Basis für deine Schilddrüse:

- Entzündungen lösen
- Stress reduzieren
- Belastungen durch Toxine, Schwermetalle, Viren ausleiten und reduzieren
- Mindset stärken
- LEB DICH GESUND ist die Grundlage

wichtige Fragen und Gewohnheiten:

- Warum gibt es „Krieg“ in meinem Körper, meinem Geist?
- Wie löse ich meine Konflikte?
- Ich kenne meine Bedürfnisse und kommuniziere sie in der Ich- Form.
- Die Übung „Dein Haus“ hilft.
- Hole dir Unterstützung ins Leben.
- Halte dich viel in der Natur auf. Gehe langsam spazieren. Es geht nicht um Leistung, sondern um Zeitumfang.
- Reduziere deine entzündungsauslösenden Faktoren, denn so lange Entzündungen anwesend sind, hat Deine Schilddrüse keine Chance.

Nicht günstig, wenn die Schilddrüse im Ungleichgewicht liegt:

- Bambussprossen
- Erdnüsse
- Hirse
- Hülsenfrüchte
- insbesondere Soja
- Kartoffeln
- Leinsamen
- Mais
- Maniok
- Meerrettich
- [Pestizide]
- Raps
- rohe Cashewnüsse
- rohe Mandeln
- rohe Pinienkerne
- rohe Radieschen

Das schmeckt deiner Schilddrüse

- roher Brokkoli
- rohes Kohlgemüse
- Senf
- Süßkartoffeln
- Topinambur

um EBV zu reduzieren - meide:

- Gluten
- Eier
- Milchprodukte
- Rapsöl
- Mais
- Soja
- Schweinefleisch



Platz für Notizen:

Das liebt deine Schilddrüse

- Pilze
- Schnecken
- Curcuma
- grünes Gemüse
- Ingwer
- Kaffee (hochwertigen, gereinigten, ansonsten kann hier eine Toxinequelle liegen)
- Kräuter
- gelegentlich Wildfleisch
- Algen
- Avocado
- Chili
- Eier (nicht bei EBV)
- Geflügel
- Innereien
- Kokosöl und Kokosmilch
- Meeresfische, besonders Hering, Sardinen
- Meeresfrüchte und Schalentiere

ansonsten gilt immer

- Esse vielfältig und natürlich. Maximal 3 Mahlzeiten am Tag.
- Gestalte deinen Tag nach deinem Biorhythmus und unterteile in aktive und passive Zeit.
- Bewege dich so viel wie möglich. Am besten in der Natur. Integriere aktive Sitzpausen. 3 x die Woche Kraft- und 2 x die Woche Ausdauertraining sind super.
- Schlafe ausreichend und gut. Integriere Rituale am Abend. Lege Wert auf ein gesundes Schlafzimmer.
- Erkenne deine Stressoren und löse sie auf. Am besten immer mit Unterstützung.
- Und nutze hormetische Stressoren, um dich und deinen Körper zu stärken.
- Achte dich und deine Natur. Behandle dich und andere jeden Tag mit Respekt und Dankbarkeit.

Kapitel 19 - Dein Immunsystem

Dein Immunsystem

Unser Schutzsystem für schnelle Heilung von Wunden.

- kann körpereigenes von körperfremdem unterscheiden
- um dann körperfremdes zu bekämpfen
- sich diese Feinde zu merken, um beim nächsten Angriff besser und schneller reagieren zu können
- muss Wunden erkennen können,
- um dann Wundheilung stattfinden lassen zu können

3 Verteidigungsebenen

- deutlich sichtbare äußere Barriere
 - Haut, Lunge, Darm
 - Zellwand, Schleimschicht, Mikrobiom
 - soll Eindringlinge abhalten einzudringen
 - weitere sind:
 - Speichel, Tränen, Magensäure
- angeborene / unspezifische Immunabwehr
- erworbene Immunabwehr

Schutz bei Verletzungen

- unser Immunsystem schützt uns gegen Gefahren von Außen und Innen
- über kleinste Wunden nehmen wir Pathogene (Pilze, Viren, Bakterien, Parasiten) auf
- diese müssen schnellstmöglich erkannt und eliminiert werden
- hierbei kommt es auch zu Entzündungsprozessen

Dein Immunsystem

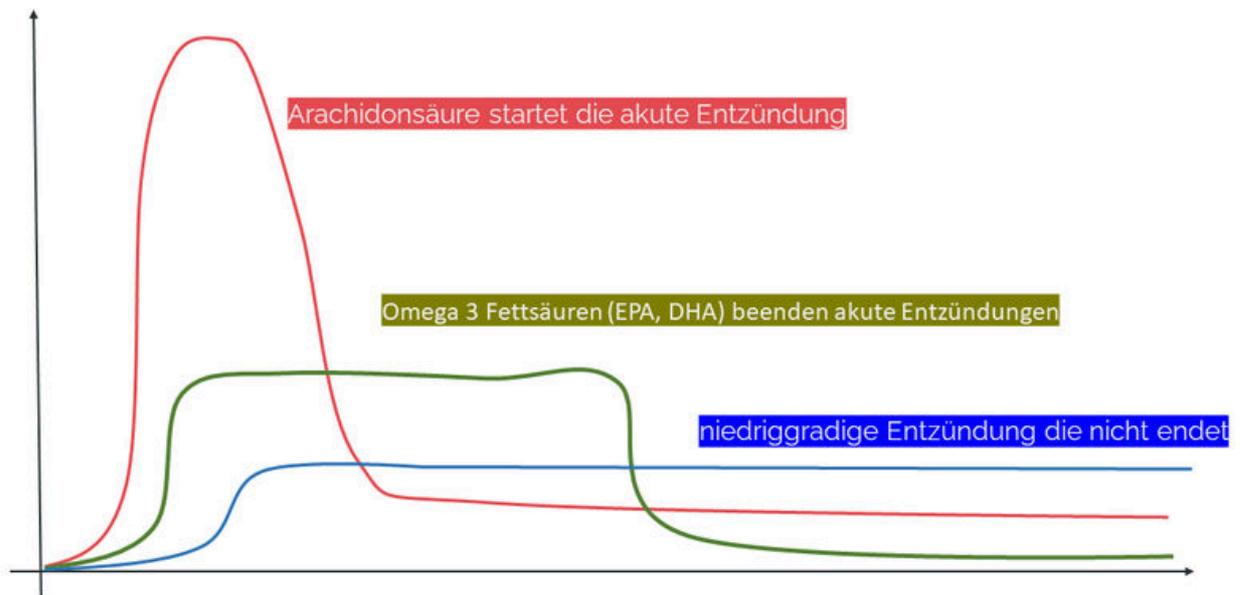
Physiologie und Nutzen von Entzündungen

- den schädigenden Reiz zu beseitigen und die Voraussetzungen für Reparaturvorgänge („Heilung“) zu schaffen
- sie ist damit ein Ausdruck einer Reaktion unseres Immunsystems
- das Entzündungsende ist gleichzusetzen mit der Wundheilung

Entzündungszeichen

- Schmerz
 - Erwärmung
 - Rötung
 - Schwellung
 - Funktionseinschränkung
- **Fieber ist auch eine Entzündung**
 - 1 Tag kommen
 - 2 Tage bleiben
 - 1 Tag gehen

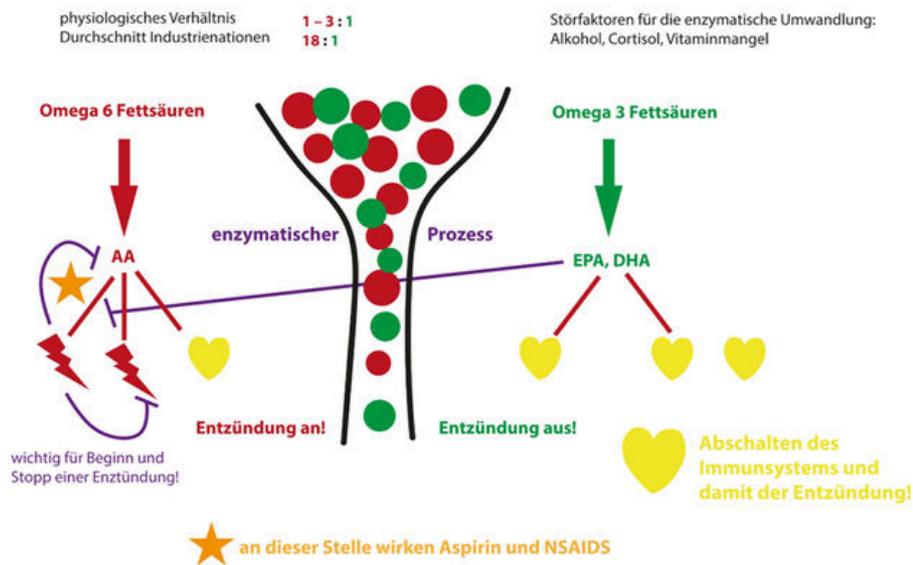
normaler Verlauf stark vereinfacht dargestellt



Dein Immunsystem

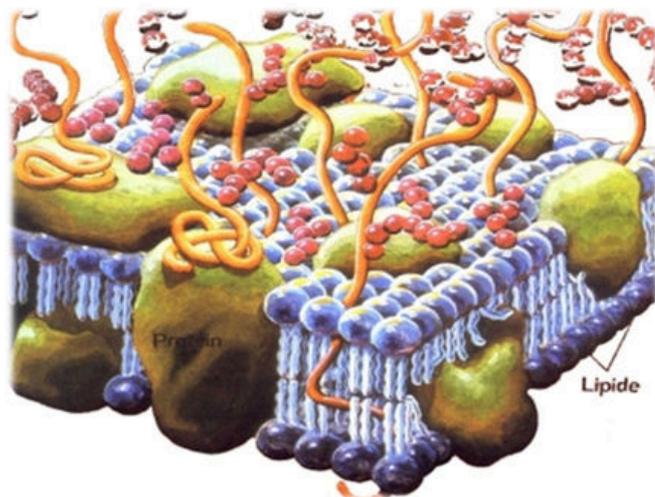
Fettzell spielt eine wichtige Rolle beim an- und abschalten von Entzündungen.

- Omega 3 und Omega 6 sollten in einem gesunden Verhältnis zueinander in deinem Körper anwesend sein



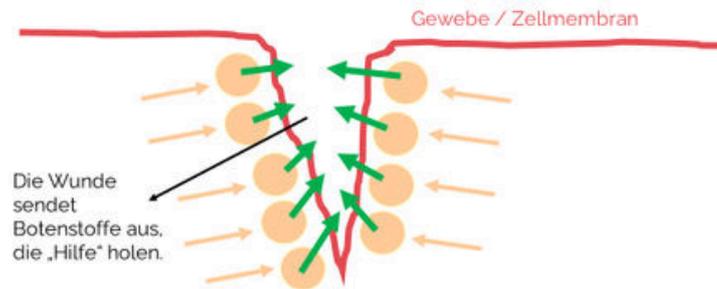
Fette sitzen unter anderem in der Zellwand

- sie besteht aus einer ganz bestimmten Fettdoppelschicht
- je mehr Omega 6 eingebaut ist, desto unflexibler ist die Membran und desto schneller geht diese kaputte Entzündung hoch
- die Ladung unserer Fettzellen ist also entscheidend

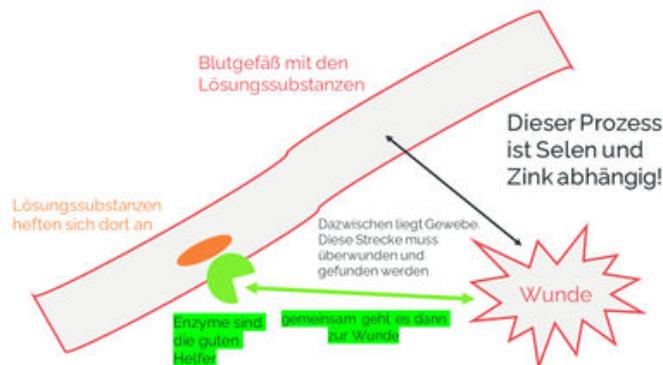


Dein Immunsystem

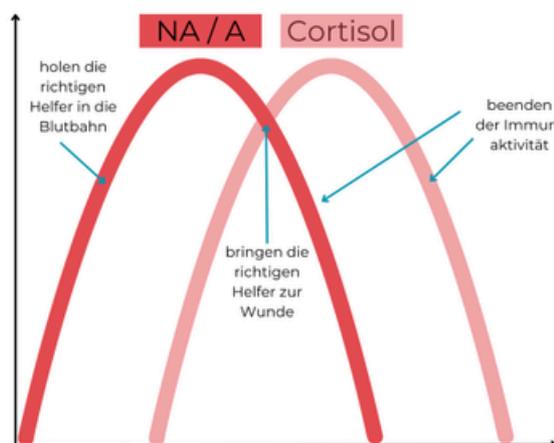
Fettzellen bringen die "Lösungssubstanzen" zur Wunde.



Liegt die Wunde nicht direkt in der Nähe eines Blutgefäßes, helfen Enzyme und Mikronährstoffe mit.



Selbst unsere Stresshormone werden gebraucht, denn sie lenken die Richtung unserer Immunzellen.



Dein Immunsystem

Bist du entzündet? Interessante Blutwerte:

- CRP – Wert:
 - schulmedizinisch sollte der unter 5 mg/l liegen
 - alles über 1 mg/l deutet auf eine niedriggradige Entzündung hin
- Harnsäure – Wert:
 - schulmedizinisch: Frauen 2,4-5,7 mg/dl; Männer 3,4-7,0 mg/d
 - wünschenswert sind immer Werte im unteren Bereich

Cannabinoide und Entzündungen

- Endo- und Exocannabinoide helfen ebenfalls bei der Lösung von Entzündungsprozessen
- Endocannabinoide produzieren wir selber
- Bei Freude und hohem Wohlbefinden!!
- Aber was passiert, bei Omega3-Mangel und freudlosem Stress?
- Abschalten von Entzündungsprozessen fällt dann schwerer und es kommt leichter zu Wundheilungsverzögerungen!

bei chronischen Entzündungen

- ständig rT3 >>>> T3
- dann wird Energie anders verteilt
- je länger, desto mehr Organe werden vernachlässigt und dadurch auch kleiner
- Körpertemperatur wird reduziert
 - (pro °C ≈ 250 kcal Einsparung)
- alles schützt vor multiplen Organversagen

Deine wichtigste Verantwortung

Lebe ein Leben, dass wirklich zu dir passt.

Pflege schrittweise Gewohnheiten, die Entzündungen reduzieren und deinen Körper stärken, akuten Stress und Verletzungen schnell lösen zu können.

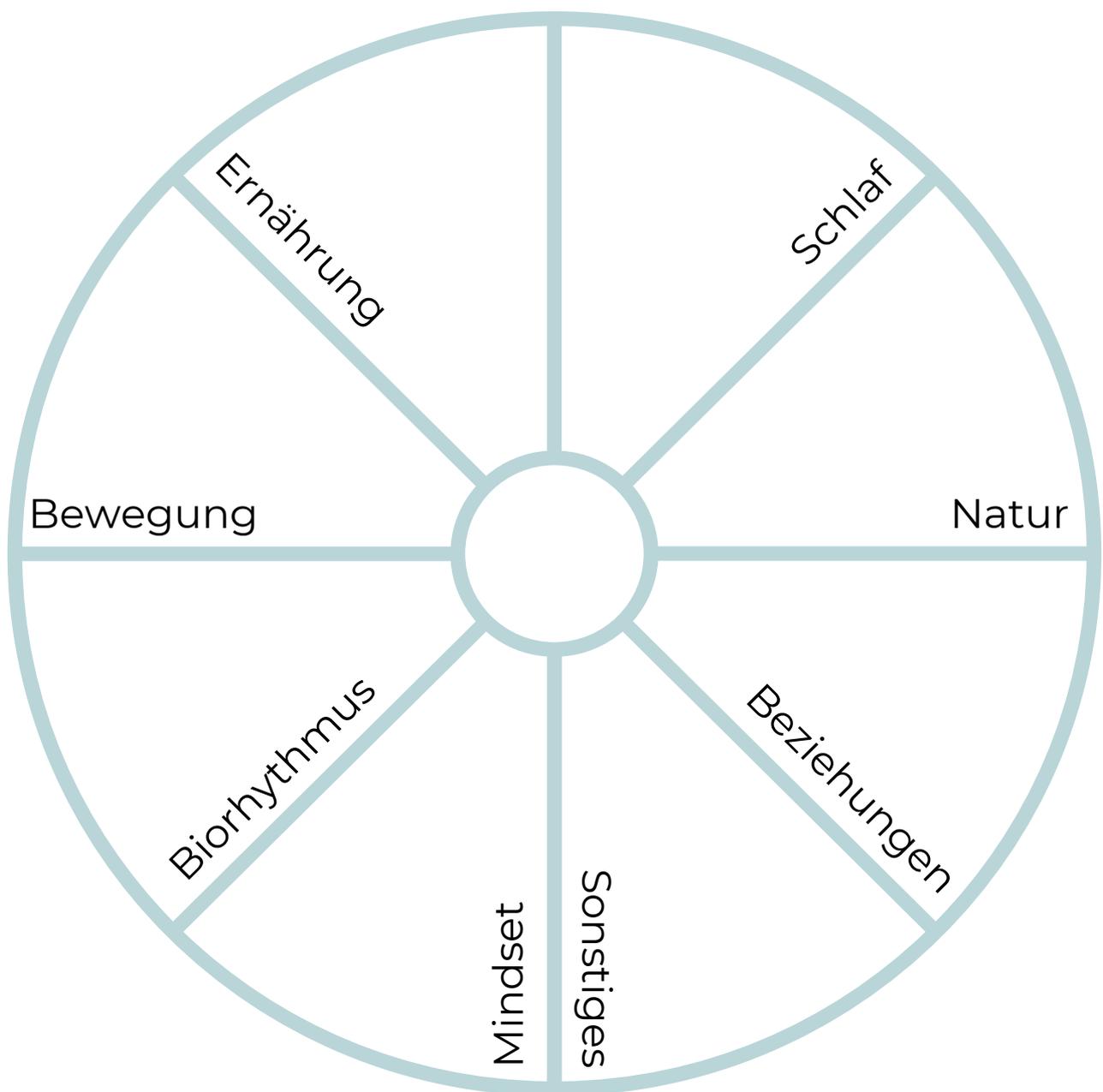
Damit du diese Ziele für dich erreichen kannst, setze ich mich hier als dein Coach an deiner Seite ein. Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass es dir so gut geht, wie du es dir wünschst.



Kapitel 20 - Eigenlob stimmt

Du kannst dir so viel Gutes tun.

LEB DICH GESUND ist voller guter Empfehlungen. Hier findest du sie alle in meiner Checkliste im Überblick. Welche Gewohnheiten hast du schon richtig gut umgesetzt. Reflektiere und analysiere dich selbst. Welche Bereiche sind schon richtig gut aufgestellt. Male dir in diesem Kreis jeden Bereich soweit auf, wie du empfindest, dass du gut aufgestellt bist.



Raum für Deine Gedanken:

Zeit für deine Laudatio

Eine intensive Zeit liegt hinter dir. Du hast eine Menge über dich und deinen Körper gelernt. Und glaube mir, deine Reise ist noch nicht zu Ende. Sie wird auch nie zu Ende sein, denn Leben bedeutet Veränderung. Und wie heißt es so schön?

„Solange du dich verändern kannst, brauchst du keine Angst vor dem Leben zu haben.“

Mich beruhigen diese Worte immer. Darum stehen sie auch in meinem täglichen Sichtfeld und erinnern mich gerade in Zeiten des Zweifels daran, dass wir uns in einem stetigen Fluss befinden. Und je mehr wir uns mit unserem ganz natürlichen und persönlichen Fluss verbinden, umso mehr werden wir geführt werden.

Ich wünsche dir von Herzen, dass die vergangenen Wochen dich mit dir und deiner Natur verbunden haben. Dich in deinen Fluss gebracht haben.

Jetzt ist genau die richtige Zeit für Lob und Anerkennung. Lob und Anerkennung für dich.

Du bist eine wundervolle Person und das darf auch mal laut gesagt werden. Und genau hierum dreht es sich in unserer Wochenübung.

Ich möchte dich bitten, dir selbst eine Laudatio zu schreiben. Eine Laudatio ist eine feierlich gehaltene Rede im Rahmen eines Festes. Deine Leistungen und Verdienste sollen hier gewürdigt werden.

Diese Übung ist herausfordernd und darum gibt es auch nur diese eine Übung.

Wie gehst du für deine ganz persönliche Laudatio vor?

1. Blicke auf die letzten Wochen zurück und notiere dir stichpunktartig auf, was dir alles gut gelungen ist.
2. Nun schreibe deine Rede. Schreibe sie so, als wenn sie in einem wirklich festlichen Rahmen gehalten wird. Sie soll kurzweilig und emotional berührend sein. Eine DIN A4 Seite reicht.
3. Und nun nimm diese Rede auf deinem Smartphone oder mit einem Diktiergerät auf. Und zwar festlich gelesen.

Ich wünsche dir viel Freude und Wachstum bei dieser Übung.

Deine Verena

Was ist mir besonders gut gelungen?

Es hilft folgender Gedanke: Stell dir vor du wärst zwei Personen in einer: (d)eine Mutter und du als Kind. Wie würdest du als Mutter mit dir als Kind reden? Was würdest du alles loben, um dich als Kind zu bestärken? Bleibe dabei jedoch in deiner ganz normalen Sprache. Und Stichpunkte reichen.

Meine Laudatio für mich selbst.

Schreibe nun deine Laudation, wie du sie auf einem richtig schönen Fest halten würdest.

Kapitel 21 - Dranbleiben leicht gemacht

Dranbleiben mit 20% Aufwand.

LEB DICH GESUND endet hier nun. Es könnte mit WOHN DICH GESUND weiter gehen. Wenn du magst. Doch an dieser Stelle ist es nun erst einmal wichtig, noch einmal auf alle Empfehlungen aus allen Kapiteln zu schauen.

- Was hast du bisher alles schon umgesetzt und bereits fest in deinen Alltag integriert?
- Und was ist noch nicht in Fleisch und Blut übergegangen?

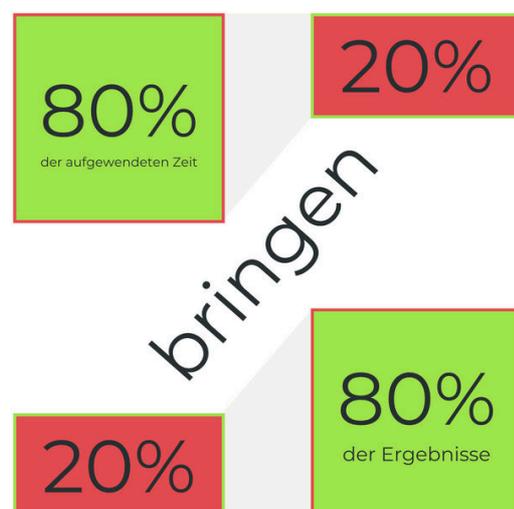
Die Vorbereitungen für deine eigene Laudatio sollten dir hier schon einen guten Überblick gegeben haben. Alles, was dir gut gelungen ist, sollte dir nach deiner Laudatio sehr leicht fallen. Herzlichen Glückwunsch.

Nun geht es darum, gut Gelungenes fest beizubehalten und noch nicht Umgesetztes ebenfalls in deine Lebensgewohnheit zu integrieren. Überlege dir in Ruhe, wie dir das gelingen kann. Das für dich Wichtigste, um nun nachhaltig in einem natürlichen und deiner Art entsprechenden Lebensstil zu bleiben ist – nicht perfekt sein zu wollen und zu müssen.

Perfektionismus ist zwar eine sehr individuelle Interpretation, doch für jeden von uns handelt sich um eine psychologische Konstruktion, die oft in ein übertriebenes Streben nach Fehlerlosigkeit mündet.

Genau das wäre dann wieder Stress für deinen Körper und würde in Verschiebungen führen. Ich laufe selbst immer wieder Gefahr in meine Perfektionsfalle zu tappen.

Genau in solchen Momenten erinnere ich mich an das Paretoprinzip. Das Paretoprinzip, benannt nach Vilfredo Pareto (1848–1923), auch Pareto-Effekt oder 80-zu-20-Regel genannt, besagt, dass 80% deiner Ergebnisse mit 20% deines Gesamtaufwandes erreicht werden.



Um die letzten 20% erreichen zu können, müssen wir also 80% unserer gesamten Energie aufbringen.



Platz für Notizen:

Perfektionismusfalle erkennen

Ich kann mir das selbst nicht oft genug vor Augen führen, denn es steht wirklich in keiner Relation. Darum empfehle ich dir es so zu halten, wie ich es heute auch jeden Tag übe. Mein Motto lautet.

"80% erreicht ist perfekt."

Ich habe meinen eigenen Anspruch runtergeschraubt und ganz automatisch wird eine Menge Energie frei. Wo neigst du zum Perfektionismus und könntest dich mehr entspannen? Notiere dir hier prägnante und wiederkehrende Situationen:

Warum Perfektionisten es oft schwer haben

(Artikel vom 01.01.2018 der Emotion, bei dem ich mitgewirkt habe)

Perfektionismus kann ein Fluch sein. Ob in der Erziehung, der Ehe oder im Job - immer wollen wir alles richtig machen. Doch oft scheitern wir an den eigenen Ansprüchen.

Perfektionismus – Fluch und Segen zugleich

Loszulassen und Haus und Seele zu entrümpeln liegt im Trend. Immer mehr Ratgeber drängen uns dazu, Überflüssiges und Überlebtes abzugeben. Das fällt uns schon bei Kleidung nicht leicht und erst recht nicht bei Verhaltensmustern. Zumal wir sie nicht wie den Sommerpulli aus dem Schrank holen, sie drehen und wenden können, um dann zu beschließen, dass sie nicht mehr zu uns passen - und sie loslassen. Schließlich handelt es sich meist um unbewusste Strukturen; zu den hartnäckigsten gehört der Perfektionismus.

Der Perfektionist kommt nie an

"Zum Perfektionismus neigen sowohl Menschen mit narzisstischen Zügen, etwa Workaholics, als auch Menschen mit zwanghaften Tendenzen", sagt Prof. Rainer Sachse, Diplompsychologe und Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie in Bochum, "wobei sich ihr Perfektionismus auf unterschiedliche Weise zeigt."

Bei narzisstisch geprägten Menschen kommt er oft durch Arbeitswut zum Ausdruck. Sie sind ehrgeizig und meist sehr erfolgreich. Sie streben nach Anerkennung durch Leistung, wollen immer noch einen Tick besser sein. Ihr Motto ist: schneller, höher, weiter. Doch es reicht nie, sie kommen nie an. Ist ein Ziel erreicht, nehmen sie das nächste Projekt in Angriff. Sie brauchen den Stress, um sich lebendig zu fühlen, sich selbst zu spüren.

Die Angst davor, ein Versager zu sein

"Workaholics sind in ihrer Kindheit oft von den Eltern abgewertet worden oder wurden nur gelobt, wenn sie etwas geleistet hatten. Sie haben insgeheim das Gefühl, in Wahrheit nichts zu können, inkompetent, ein Versager zu sein. Und damit das bloß nicht herauskommt, treiben sie sich zu immer neuen Höchstleistungen an, oft weit über ihre Grenzen hinaus", sagt Rainer Sachse. Bis der Burnout sie irgendwann ausbremst.

Warum Perfektionisten es oft schwer haben

(Artikel vom 01.01.2018 der Emotion, bei dem ich mitgewirkt habe)

Obacht, alle Perfektionisten!

Studien an den Universitäten von Florida und British Columbia in den USA haben gezeigt, dass Perfektionisten ein erhöhtes Risiko haben, "depressiv zu werden oder Angststörungen zu entwickeln". Auch chronische Kopfschmerzen können die Folge eines übermäßig ausgeprägten Perfektionsstrebens sein, wie eine Untersuchung an Studenten in Kanada ergab.

Bloß keinen Fehler machen!

Das gilt auch für Menschen, die sehr ordentlich und pedantisch sind. "Diese sind häufig von zwanghaften Zügen geprägt", so Prof. Sachse. "Ihr Perfektionismus zeigt sich darin, dass sie alles korrekt machen wollen." Sie befolgen Normen und Regeln, um bloß keine Fehler zu begehen, sind wenig spontan, sehr kontrolliert und kontrollieren andere, ob andere sich auch konform benehmen. Tun diese das nicht, verunsichert das zwanghaft veranlagte Menschen, weil sie nicht innerhalb der ihnen vertrauten Normen darauf antworten können. Sie haben Angst, einen "Fehler" zu machen und deshalb abgelehnt zu werden. Es ist die Angst vor Scham, die sie innerlich eng werden lässt.

Der ewige Leistungsdruck der Perfektionisten

"Als Kinder haben sie von ihren Eltern gelernt, dass sie, wenn sie sich nicht an Normen halten, bestraft und moralisch abgewertet, nicht geliebt werden." Daher legen sie auch später als Erwachsene oft großen Wert auf Genauigkeit und wollen die Dinge fehlerfrei erledigen. Das kann dazu führen, dass sie sich vor lauter Gründlichkeit selbst lähmen: "Sagt der Chef spätnachmittags, er brauche eine Sache am nächsten Tag und der Mitarbeiter solle einfach mal fünf gerade sein lassen, Hauptsache, das Wesentliche stehe drin, wird ein zwanghafter Perfektionist das vermutlich nicht hinbekommen", so Sachse. Ein Narzisst hingegen - dem es weniger um die Details als um die Leistung an sich geht - würde bis drei Uhr nachts schuften und das Papier abgeben. Die zwei Tippfehler sind nicht schön, okay, aber er ist fertig geworden. Loslassen macht das Leben leichter.

"Menschen, die immer alles genau machen wollen, fällt es nicht leicht loszulassen", sagt Professor Sachse. Sie können aber mit kleinen Schritten anfangen. Einmal nicht das ganze Zimmer putzen, wenn Besuch kommt,

Warum Perfektionisten es oft schwer haben

(Artikel vom 01.01.2018 der Emotion, bei dem ich mitgewirkt habe)

sondern nur durchsaugen. Sich einen Kinoabend gönnen, selbst wenn sich der Bügelberg türmt. Im Büro etwas liegen lassen, was am nächsten Tag erledigt werden kann - und den Sommerabend genießen.

Der selbstauferlegte Stress verlagert sich oft in die Freizeit

Ein narzisstisch veranlagter Mensch wiederum gerät beim Versuch, sein perfektionistisches Verhalten loszulassen, leicht wieder in die Leistungs Falle. "Da ist etwa der Manager, der in den Tennisclub eintritt, um sich zu entspannen", erzählt Sachse. "Doch nach sechs Monaten ist er der beste Spieler von allen." Und hat noch mehr Stress. Da hilft es, einmal etwas zu unternehmen, was einfach nur Spaß macht. Oder - bewusst - faul zu sein. Aber das muss man üben. Loslassen bedeutet auch, mit dem Erreichten zufrieden zu sein und zu erkennen, dass es längst genug Beweise dafür gibt, dass man etwas kann - und beim nächsten Mal wieder eine gute Leistung erbringen wird.

Wissen, wann es genug ist

Auf diese Weise können narzisstisch geprägte Perfektionisten allmählich hinüberwechseln zu den Leistungsmotivierten. Das sind Menschen, die zielstrebig sind, gern und viel leisten, denen ihre Arbeit ebenfalls große Freude bereitet - die aber auch wissen, wann es genug ist. Die ihre Bedürfnisse kennen und Verantwortung dafür übernehmen. Sie wissen, wann sie mal eine Pause brauchen, sie setzen sich hohe, aber nicht unerreichbare Ziele. Und sie begreifen Fehler nicht als Beweis ihres Versagens, sondern als Chance zu lernen. Um es das nächste Mal anders und vielleicht besser zu machen.

In WOHN DICH GESUND gehen wir genau an dieser Stelle weiter.

Wir schauen, welche Verhaltensmuster, Prozesse und auch materiellen Dinge Energie rauben und wie wir uns schrittweise von ihnen verabschieden dürfen.

Welche Bedürfnisse schlummern tief in meinem Inneren und wie helfen mir Bilder nicht nur diesen näher zu kommen, sondern meine inneren Bilder zum Leben zu erwecken.

Ich freue mich - wenn du magst - auf die weitere Reise mit dir ... für mehr Verbundenheit ... zu dir ... zu deiner Gesundheit ... zu einer Natur. Deine Verena

7 Schritte zum Erfolg

✓ Orientierung

- Sinn meines Lebens
- Meine 5 Rollen und ihr Sinn.
 - Rolle 1
 - Rolle 2
 - Rolle 3
 - Rolle 4
 - Rolle 5

✓ Entscheidung

- ja
- nein

✓ Focus

- F = Folge deinen orientierten Entscheidungen.
- O = Oben bleiben mit der eigenen Energie.
- K = Kurs ergibt sich: Der Kurs ergibt sich durch den Weg, den du gehst.
- U = until = bis du angekommen bist
- S = success = Erfolg = Der Erfolg stellt sich alleine ein, wenn du dir das für dich richtige Ziel gesetzt hast!

✓ Disziplin

✓ Achtsamkeit

- Welche 5 Menschen tun mir gut?

✓ Bleibe flexibel.

✓ Sei dir selbst treu.

Raum für meine Gedanken.

Raum für meine Gedanken.

Raum für meine Gedanken.

Impressum

Medizinischer Haftungsausschluss:

Sämtliche Inhalte der Angebote sind ausdrücklich keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Krankheiten und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch den Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens. Die Inhalte sind ausschließlich informativ, sie sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Die mit einer falschen Diagnose oder Behandlung verbundenen Risiken können nur durch die Einbeziehung einer qualifizierten Heilperson verringert werden.

Alle Rechte vorbehalten:

Jegliche, auch nur auszugsweise, Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Autorin, Verena Krone.

Fotonachweis:

canva.com

Autorin und Gründerin:

Verena Krone

post@verenakrone.de