

Die wichtigsten Grundsätze, um gesund zu bleiben und um ihre Genesung zu unterstützen

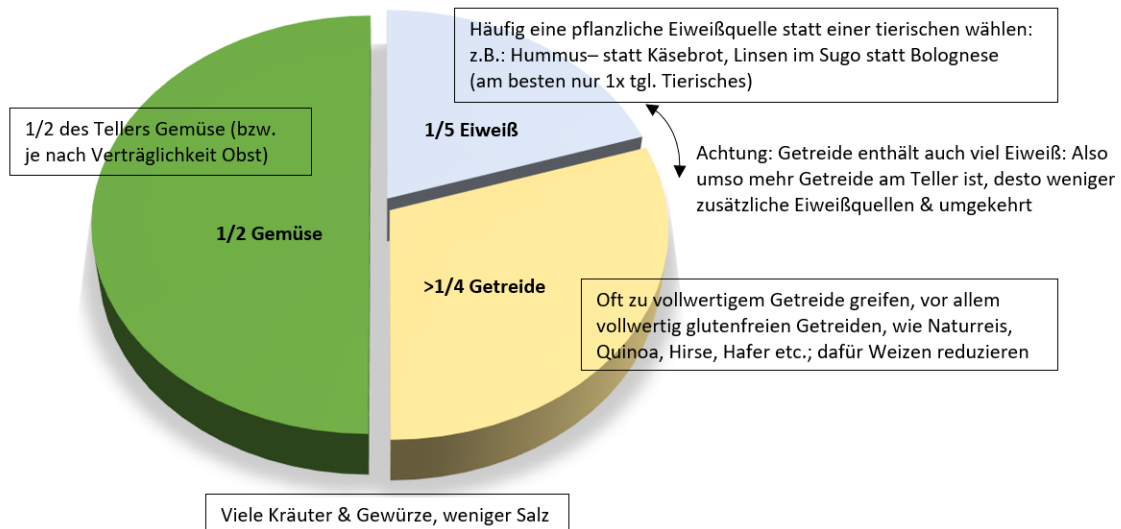
Ernährung

Um gut zu funktionieren, braucht unser Körper **Makronährstoffe** (Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate) sowie **Mikronährstoffe** (Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine), aber auch andere **pflanzliche Substanzen** wie z.B. Ballaststoffe oder die uns schützenden Flavonoide und Carotinoide.

Die **typisch westliche Ernährung** ist jedoch **zu reichhaltig an Makronährstoffen**, was zu einer Überlastung unseres Stoffwechsels und damit langfristig zu Erkrankungen führt. Wir essen also zu viel und zu oft, häufig auch die falschen Fette, Kohlenhydrate und Eiweißquellen, da wir zu viele tierische Lebensmittel und raffinierte Getreideprodukte sowie Zucker verzehren.

Auf der anderen Seite **mangelt es uns oft an Mikronährstoffen sowie pflanzlichen Schutzstoffen**, da wir zu wenig Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Obst sowie Nüsse und Samen essen.

Vor allem in Phasen von vermehrtem Stress sowie bei Erkrankungen wäre ein **hoher Verzehr von vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln** mit ihren antioxidativen, antientzündlichen und regenerationsfördernden Schutzstoffen, basenbildenden Mineralstoffen und Ballaststoffen besonders wichtig.



Optimal sind 3 ähnlich (mittel-)große Mahlzeiten im Abstand von zumindest 4 Stunden, die in Ruhe und genussvoll gegessen werden. Am besten keine oder nur leichte Zwischenmahlzeiten (z.B. Obst) und tendenziell am Abend die leichteste Mahlzeit.

Bewegung

So wie wir aufgrund unserer Genetik auf einen hohen Anteil an vollwertig pflanzlichen Lebensmitteln programmiert sind, um gesund zu bleiben, **sind wir auch auf 10.000 – 15.000 Schritte täglich programmiert.**

Zusätzlich zu möglichst viel Bewegung im Alltag (z.B. mit dem Rad oder zu Fuß in die Arbeit...), sollten Sie **2x pro Woche** für zumindest 40 Minuten **Ausdauersport** treiben und **1-2x pro Woche** sanftes **Kraft-Training** machen.

Nach dem Sport ist auch **regelmäßiges Dehnen** wichtig, vor allem wenn dieser intensiver ausfällt.

Bei Stress und vorwiegend sitzender Tätigkeit auch auf das Dehnen der Körpervorderseite nicht vergessen.

Vegetativum

Ein regelmäßiger **Wechsel** aus Aktivität/Anspannung (Sympathikus) und Erholung/Regeneration/Verdauung (Parasympathikus) ist für den koordinierten Ablauf unserer Körperfunktionen essenziell.

In unserem typischen Alltag bleiben wir jedoch häufig von der Früh an bis zum Abend durch Multitasking, Reizüberflutung oder Perfektionismus **dauerhaft im Sympathikus** stecken und kommen auch in unseren Pausen **nicht mehr in den Parasympathikus**, was sich unter anderem auf unsere Verdauung negativ auswirkt. Außerdem fördert ein zu dominanter Sympathikus auch die Belastung unseres Stoffwechsels mit sauren Metaboliten und oxidativem Stress.

Hierfür ein paar einfache Körperübungen, die am besten vor den Mahlzeiten oder vor anderen Pausen in ca. 3 Minuten zu absolvieren sind, um in den Parasympathikus zukommen:

1.) Dehnung Hüftbeuger + kleiner Brustmuskel



Dehnung Hüftbeuger:

- ✓ Ausfallschritt nach hinten
- ✓ Ferse nicht auf Boden drücken
- ✓ Becken aufrichten und nach unten + vorwärts sinken lassen bis deutliches Ziehen in Leiste zu spüren ist

Dehnung kleiner Brustmuskel in dieser Stellung:

- ✓ Handballen wenn möglich aneinander
- ✓ Schulter nach hinten/unten
- ✓ Arme nach oben

- ✓ beide Seiten 30 Sekunden halten

2.) Dehnung Adduktoren



- ✓ Gegrätschte Vorbeuge mit geradem Rücken
oder
- ✓ Rechte und linke Seite getrennt dehnen (siehe Bild)
- ✓ 30 Sekunden halten

3.) Dehnung Schultergürtel



- ✓ Kopf nach links neigen
- ✓ Rechte Schulter nach unten und rechtes Ohr nach oben bis sanftes Ziehen zu spüren ist
- ✓ 30 Sekunden halten, dann andere Seite

4.) Bauchatmung

- ✓ Einatmen = Bauch heraus
- ✓ Ausatmen = Bauch herein
- ✓ Brustkorb bleibt ruhig