



Gsundheits-Oase

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Wirklichkeit...

Die Beziehung zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit ist bekannt. Eine positive Einstellung kann Ihnen zu einem gesünderen und erfolgreicherem Leben verhelfen. Verbringen Sie möglichst viel Zeit mit positiven, lebensbejahenden Menschen.

**„Ich geniesse jeden Augenblick meines wunderbaren Lebens.
Ich weiss, meine beste Zeit ist JETZT“!**



Nebst einem gesunden Geist, soll auch der Körper gepflegt werden. Bewegung, die Spass macht, regelmässige Entspannung und eine gesunde Ernährung halten Ihren Körper vital und jugendlich.

In diesem Wellnessletter geht es weiter mit einfachen Übungen und Tipps.

Sie werden sich immer entspannter und wohler fühlen in Ihrem Körper.

Für jedermann(-frau), kostet nichts, und kann überall durchgeführt werden.

• Stopp negativer Gedanken

Es ist stets die Frage, ob Du die Gedanken beherrscht, oder die Gedanken Dich. Gedanken, die Du nicht los wirst, werden Dein Los. Gegen negative Denkketten hilft Bewusstheit.

Im [Zen](#) gibt es dazu wunderbare Übungen.

Übung:

Wann immer ein negativer Gedanke auftaucht, sagst Du einfach „Stopp“! Höre in dem Augenblick auf, überhaupt zu denken. Alternativ kannst du statt „Stopp“ auch „Denken“ sagen. So signalisierst Du dem Bewusstsein, dass Du die (negativen) Gedankenketten als „Denken“ wahrgenommen hast. Du kommst wieder zu Bewusstsein, bist wieder ganz „Du selbst“!

So fällt eine Menge „Negativ-Denken-Stress“ von Dir ab.

„Heute beobachte ich meine Gedanken. Wann immer ein negativer Gedanke auftaucht, sage ich zu ihm: „Denken“ oder „Stopp“ und komme so zu Bewusstsein.“

• Stehen statt sitzen

Menschen, die sich körperlich bewegen, sind auch im Geist agiler. Wann immer Du Dich festgefahren fühlst, solltest Du Dich körperlich bewegen, um auf neue Gedanken zu kommen.

Wenn Du am Schreibtisch arbeitest, solltest Du immer wieder aufstehen und umhergehen, insbesondere dann, wenn ein Gedankengang gerade „stockt“.

Viele kreative Menschen haben mittlerweile zusätzlich zum normalen Schreibtisch ein solches Stehpult, weil es die Inspiration verbessert. Du kannst ein solches Stehpult ziemlich einfach selbst herstellen, indem Du an der Wand in der richtigen Höhe ein Brett anbringst.

Statt mit dem Auto zu fahren, benutze ich bei schönem Wetter doch einmal das Fahrrad, beispielsweise auf dem Weg zum Einkaufen oder zur Arbeit, auch das ist ein Beitrag zur inneren und äusseren Bewegung.

„Heute bringe ich körperliche Bewegung in meine alltäglichen Aufgaben“

• Rumpfbeugen zur Energie-Gewinnung

Sit-ups (Rumpfbeugen) kräftigen nicht nur den gesamten Bauchbereich und sorgen für einen flachen Bauch, sie eignen sich auch hervorragend als Entspannungsübung.

Übung:

Leg Dich auf den Rücken. Die Beine sind angewinkelt, die Füsse stehen schulterbreit mit der ganzen Fusssohle auf dem Boden. Der untere Rücken drückt in den Boden (kein Hohlkreuz). Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Fixiere mit dem Kopf einen Punkt an der Decke. Hebe den Kopf und den Rücken leicht vom Boden ab. Spanne die Bauchmuskeln dabei an (ausatmen). Lass den Blick auf die Decke gerichtet, während Du den Oberkörper wieder ganz ablegst. Vollzieh ca. 20 bis 30 Rumpfbeugen. Danach bleib auf dem Rücken liegen, lege die Handballen auf die Augenhöhlen und spüre, wie die Entspannung durch den ganzen Körper, insbesondere durch den Bauchbereich fliesst.

„Heute entspanne ich mich mit Hilfe von Rumpfbeugen und anschliessendem Nachspüren“

• Kraft im Unterbauch

Am Übergang zwischen Ober- und Unterbauch kann man physiognomisch erkennen, ob ein Mensch sich bereits aufgegeben hat oder noch über Vitalreserven verfügt, im zweiten Fall hat er noch Kraft im Unterbauch.

Kraft im Unterbauch ist mit Durchsetzungsvermögen verbunden. Der Stress geht einem nicht so sehr in die Eingeweide. Eine leichte, kleine Übung für die inneren Bauchmuskeln:

Übung:

Leg Dich auf den Rücken. Verschränke die Arme hinter dem Kopf. Stell die Füsse auf, so dass die Beine angewinkelt sind. Dann hebe die Füsse ein wenig vom Boden ab. Nun zieh mit dem Ausatmen die Knie noch ein Stück weiter zum Körper hin, während der Bauch in Spannung bleibt. Diese Bewegung vollziehst Du ausschliesslich mit den unteren Bauchmuskeln.

Hilf nicht mit dem Gesäss nach oder den Beinen. Unter- und Oberschenkel sollten dabei stets einen 90 Grad Winkel beschreiben. Spüre die Spannung im Bauch.

Dann atmest Du ein und gehst wieder in die ursprüngliche Stellung zurück.

„Heute spüre und trainiere ich die Kraft in meinem Unterbauch“

• Hand-Knie-Becken-Integration - unterer Rücken

Hier lernst Du eine kleine, sehr angenehme Übung für Becken und Knie kennen, die den ganzen Körper entspannt und dem unteren Rücken gut tut:

Übung:

Lege Dich auf den Rücken. Imaginiere Deine „Beckenuhr“ und stelle Dir vor, dass auf Deinem unteren Rücken eine grosse Uhr aufgemalt ist.

Umfasse nun mit beiden Händen beide Knie, die rechte Hand umfasst das rechte, die linke Hand das linke Knie. Führe nun die zusammengelegten Knie mit Hilfe Deiner Hände in eine Kreisbewegung. Achte darauf, dass Du dabei mit dem Becken die Ziffern der „Beckenuhr“ abrollst.

Eine - sehr langsame - Kreisbewegung in die eine und dann in die andere Richtung genügt vollkommen.

Bleibe dann noch einige Sekunden in der Position und spüre der Entspannung in Deinem Becken nach.

„Heute entspanne ich bewusst Hände, Knie und Becken“

• Die Muskeln um das Kreuzbein entlasten

Heute geht es wieder einmal um den Becken- und Kreuzbereich. Schliesslich haben wir hier die stärksten Verspannungen, insbesondere wenn wir eine sitzende Tätigkeit haben.

Die Besonderheit des Beckens ist, dass es, im Gegensatz zur Lendenwirbelsäule auch für Drehbewegungen geeignet ist. Dies hat seine Vorteile, birgt aber die Gefahr von seitlichen Verspannungen. Ein einfaches Hilfsmittel, um das Becken wieder zu entspannen, ist, ein Tennisball oder ein Gummiball ähnlicher Grösse.

Übung:

Leg Dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Platziere den Ball unter dem Kreuzbein. Dann massiere die umliegenden Muskeln, indem Du leicht vor- und zurückrollst, das Becken kippst und senkst, leicht drehst und kreisen lässt.

Das Ganze vollziehe bitte langsam und mit Feingefühl. Wo Verspannungen sind, halte inne und spüre nach.

„Heute lasse ich im Liegen mein Becken auf einem Tennisball kreisen und entspanne es dadurch.“

• Die Oberschenkel-Muskulatur dehnen

Die Oberschenkelmuskeln sind im Alltag normalerweise verkürzt, die Energien können nicht frei fließen.

Die nachfolgende Übung entspannt die Oberschenkel und das Gesäss. Zudem fördert sie die Achtsamkeit und den Gleichgewichtssinn - eine wohltuende Pause zwischen zwei Arbeitsgängen.

Übung:

Stell Dich einen grossen Schritt entfernt von einem Stuhl hin. Mach einen Ausfallschritt und platziere den rechten Fuss auf der Sitzfläche des Stuhles.

Stütze Dich mit Deinen Händen auf dem angewinkelten Knie ab. Während der Rücken gerade bleibt, schiebe das Becken nach vorne, bis die Dehnung in der Hüfte, im Gesäss und in den Oberschenkeln spürbar ist.

Schau dabei konzentriert nach vorne, achte auf Dein Gleichgewicht.

„Heute entspanne ich meine Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.“

• Füsse massieren mit Öl

Eine wunderschöne Übung, um einen langen Arbeitstag abzuschliessen, ist die sogenannte Fuss-Salbung. Sie fördert den erholsamen Schlaf und die Entspannung.

Übung:

Erwärme ein Schnapsglas mit Sesamöl (zur Not tut es auch Olivenöl), z.B. indem Du es in heisses Wasser stellst oder in eine Aromalampe giesst.

Massiere Deine Füsse mit dem warmen Öl. Beschreibe kreise und Striche über die Fusssohlen, den Fussrücken, die Zehen, Knöchel und auch die Räume dazwischen. Direkt danach ziehst Du warme Socken an und gehst mit den Socken ins Bett. Besonders genussvoll ist diese Massage, wenn Du sie mit Deinem Partner durchführen kannst.

„Heute gönne ich mir vor dem eine Fussmassage mit warmem Öl bzw. lasse sie mir von meinem Partner geben“.

• Bananen und enzymreiche Früchte statt Schokolade (Zucker) für die Nerven

Bananen liefern dem Körper wertvolle Mineralien (Magnesium, Kalium), enthalten leicht verdauliche Kohlenhydrate, stillen aufgrund ihrer Süsse das Bedürfnis nach Zucker und enthalten die wertvolle Aminosäure [Tryptophan](#).

Von ähnlich hoher Qualität und ebenfalls süss sind Feigen, Datteln und enzymreiche Früchte wie getrocknete Bananen, Mangos, Papayas und Ananas. Diese Früchte bringen Ihnen sofort neue Energie.

Hierbei ist es wichtig, dass Du dieses hochwertige Trockenobst in kleinen Portionen isst, und jeden Bissen langsam gründlich kaust.

Ein weiterer Vorteil: Während weisser Zucker die Nerven belastet, wirken sich Bananen und Enzymfrüchte positiv aus.

„Heute esse ich statt Süssigkeiten Bananen oder andere enzymreiche Früchte“

• **Schlafkultur tut Not - was gehört nicht ins Schlafzimmer**

Es ist eine weit verbreitete Unsitte, im Schlafzimmer Elektrogeräte, Fernseher oder gar Computer aufzustellen.

Im Schlaf tankst du nicht nur körperlich, sondern auch seelisch auf. Der Grad der nächtlichen Erholung lässt sich bei jedem Menschen noch steigern.

Tipp:

Gehe einmal bewusst durch Dein Schlafzimmer: Ist es elektro-entstört? Verfügst Du über eine gute Matratze (ohne Metall)? Ist das Schlafzimmer einladend gestaltet?

Gefällt Dir die Bettwäsche? Die Lufttemperatur sollte idealerweise bei etwa 18 Grad liegen (also nicht zu warm), die Luftfeuchtigkeit sollte hoch genug sein (sonst sollte die Luft befeuchtet werden).

Achte darauf, (fast) keinen Alkohol zu trinken, da Alkoholkonsum zwar zunächst schläfrig macht, aber erwiesenermassen dazu führt, dass Du nachts immer wieder aufwachst.

Wichtig: Lüfte den Raum vor dem Einschlafen ausgiebig.

„Heute achte ich auf meine Schlafkultur, insbesondere lüfte ich gut vor dem Zubettgehen“

TIPPS für den Sommer:



- Notfallapotheke: (Mücken, Zecken, Magen-Darm, Immunsystem)
- [Goldbitter Royal \(Schwedenbitter\)](#)
- [Notfalltropfen](#) Dr. Bach
- [Notfallstick Erste Hilfe](#)
- Naturjoghurt oder Quark (gegen Verbrennungen)
- [Colloidal Silber \(natürliches Antibiotika\)](#)
Natürliches Antibiotikum, wirkt jedoch gegen Bakterien, Viren und Pilze.
- Buchtipp: „Immun mit kolloidalem Silber“ Dr. Josef Pies

Zum Thema Schweinegrippe: --> Natives Kokosöl
(gegen Viren, Bakterien, Pilze)

Natives Kokosöl enthält viele mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

Diese mehrkettigen Fettsäuren im Kokosöl (Laurin-, Caprin-, Capryl- und Capronsäure) haben eine stark antiseptische Wirkung, so wie die ebenfalls in Kokosöl vorhandene mehrkettige [Myristinsäure](#).

Zusammen stellen diese Fettsäuren 70 Prozent des Kokosöls dar. Der Grippevirus hat in all seinen Varianten eine Fettsäureschutzschicht. Klinische Tests haben gezeigt, dass die im Kokosöl enthaltenen Fettsäuren die Schutzschicht der Viren auflösen helfen, d.h. der menschliche Körper kann sich dadurch viel effektiver gegen die Eindringlinge zur Wehr setzen.

Drei Esslöffel Kokosöl täglich zu sich nehmen: zu den Mahlzeiten, in Getränken, in Joghurt, Müesli oder einfach so. Erhitzt oder kalt.

Die mehrkettigen Fettsäuren im Kokosöl sind besonders effektiv bei allen Viren mit einer Fettsäureschutzschicht wie Grippe- oder Herpesviren, aber auch bei grampositiven Bakterien wie z. B. Helicobacter Pylori oder Streptokokken.

Kokosöl stärkt auch die Darmflora und somit allgemein die Abwehrkräfte.

Impfen ist kein Allheilmittel und war es auch nie. Stärke die Abwehrkräfte, denn das ist immer noch der beste und sicherste Weg.

Handle selbstverantwortlich und glaube nicht an ein Wundermedikament oder an einen Wunderimpfstoff.

[Kokosöl](#) auf [gsundheits-oase](#)