

# Gesundheit

## Die 7 Säulen der Gesundheit

### 1. Ernährung

dazu gehören natürliche Nahrungsmittel zu essen, ca. 2/3 Gemüse/Früchte 1/6 Eiweiss und 1/6 Getreide/Hülsenfrüchte und Nahrungsergänzung. Gesund essen heisst bis Mittags nur Früchte und am 17.00 nicht mehr zu essen. In diesen Bereich gehört das Idealgewicht zu erreichen. Dazu gehört 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee

### 2. Innere Reinigung

Dazu gehört konsequente Endsäuerung, Psychohygiene, positives Denken, gute Laune, sich nicht zu Ärgern. Bewusst aufstehen, sich dazu zu entscheiden ich bin Heute guter Laune.

### 3. Bewegung

5 mal täglich 30 Minuten irgendwas, irgendwie den Körper bewegen. Wichtig dabei ist es sich im aeroben Bereich zu bewegen. Wenn wir jung sind haben wir 90% fett verbrennende und 10% Zucker verbrennende Enzyme. Durch zu wenig Bewegung und falsche Ernährung dreht sich dieses Verhältniss um. d.h es wird kaum mehr fett Verbrennt, dafür entsteht ein Heisshunger nach Zucker. Damit der Körper wieder umstellt und Fett verbrennen kann sind Bewegung und genug Sauerstoff nötig. Fett wird in den Muskeln verbrannt, aber nur wenn genügend Sauerstoff vorhanden ist, d.h wenn wir durch Bewegung ausser Atem kommen, fehlt uns Sauerstoff und es kann kein Fett verbrannt werden. Man hat z.B. bei 50 Joggern in Berlin gemessen, ob Sie sich im aeroben Bereich befinden, alle 50 waren es nicht, d.h. sie hätten gerade so gut auf dem Sofa sitzen bleiben können.

Um nicht ausser Atem zu kommen, kann man so trainieren, am 1. Tag 1Minute am. 2. 2 usw. nach einem Monat ist man bei 30Minuten. Gesunde Bewegung ist auch Treppen laufen 800 Stufen pro Tag rauf oder runter ist egal. Sich morgens im Bett und auch Tagsüber wie eine Katze zu räkeln und zu strecken.

### 4. Entspannung und Schlaf

Ruhe in sich selbst. Den Schlaf nicht unterschätzen und geniessen.

### 5. Eine harmonische Beziehung

Laut einer neuen Studie leben Menschen die intensiv lieben im Schnitt 10 Jahre länger.

Harmonische miteinander, berühren umarmen zusammen reden (Schweigen ist der Todfeind jeder Partnerschaft). Das Gefühl haben sich in Krisensituationen auf den Partner verlassen zu können.

Laut eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO. Unsere westliche Medizin habe jahrelang die Heilkraft der Liebe vergessen, sie kommt zum Schluss: Gute Freunde und Zufriedenheit im

Sexualleben sind wichtiger für die Gesundheit als gesundes Essen, ausreichend Bewegung, Alkohol und Zigarettenverzicht.

## **6. Wohlstand und Erfolg**

ohne bleibt Frust und Unzufriedenheit, besonders ohne Erfolg. Laut eine Studie leben Menschen mit Wohlstand 10 Jahre länger, als Menschen ohne.

## **7. Bewusstes sein**

Achtsam auf seinen Körper lauschen, die Botschaft des Körpers verstehen und befolgen, ein erfülltes Leben leben und von Beruf zur Berufung gelangen.