

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

NOV 2022

6

ALTERNATIVE "ENERGY BOOSTER"

So kannst du deine Schlafhygiene verbessern

BOOSTER UP YOUR *Energy!*

MEHR ENERGIE, MEHR AUSDAUER, MEHR LEBENSKRAFT

Rezept-Tipp

Karotten-Ingwer Suppe

Mmmh, lecker!

December Preview

SURPRISE



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 11/ 2022

Personal Note:

Der goldene Herbst ist schon fast vorbei und die Adventszeit steht schon vor der Tür!

Ich selbst habe gerade noch eine sanfte ayurvedische „Cleanse“ durchgeführt, um meinen Körper auf die kühle Jahreszeit vorzubereiten und ihm die Umstellung von der energievollen Sommerzeit, mit viel Hitze und Feuer – ayurvedisch gesprochen Pitta-Energie, auf die luftige und wirbelige Herbstzeit – im Ayurveda als Vata-Energie bezeichnet, zu erleichtern.

In diesem Jahr spüre ich diese wirbelige Herbstenergie besonders stark – also viel deutlicher als sonst und deshalb habe ich mir ein paar Tage für diese „Cleanse“ freigehalten, um so wieder mehr in die Ruhe, Erdung und Kraft zu kommen.

Wenn du mehr über eine solche „Cleanse“ erfahren möchtest – schreibe mich einfach direkt an!

In dieser Ausgabe möchte ich dir ein paar Tipps an die Hand geben, wie du für dich gut in die Winterzeit startest und deine Energie, als auch dein Immunsystem stärkst. Keine Sorge, es geht hier nicht nur um Ayurveda, sondern ganz allgemein: was kannst du tun, damit du deine Energie „pushst“ und gleichzeitig auch dein Immunsystem stärkst.

Let's go - booster up your energy!



Energie- und Immun-Booster



Wer hat nicht ab und an mal einen Durchhänger und mit Müdigkeit zu kämpfen? Ich denke, solche Situationen kennen wir alle. Ich selbst kann mich hier nicht herausnehmen. In solchen Situationen wünschen wir uns meist nichts sehnlicher als einen kleinen (oder großen) „Energiekick“.

Die täglichen Herausforderungen, die wir normalerweise spielerisch meistern, liegen plötzlich vor uns wie der Mount McKinley – mächtig, unüberwindbar und atemberaubend, sodass wir in Schnappatmung kommen.

Was ist dein bewährtes Mittel, um aus einem solchen Tief herauszukommen?

Kaffee, Energy Drinks oder Nahrungsergänzungsmittel zur Steigerung von Leistung und Konzentration?

Tatsächlich können solche Mittel kurzfristig Abhilfe schaffen und das Energieniveau anheben, jedoch ist dieser „Schub“ nicht von langer Dauer – ganz im Gegenteil. Nach dem Abklingen fühlt man sich oft noch müder als vorher. Ganz davon zu schweigen, dass solche Mittel und deren regelmäßiger Konsum keinen Anlass dafür geben, dass sie zur Gewohnheit werden sollten.

Wie klingt es für dich, wenn ich dir jetzt sage, dass es auch natürliche und damit gesündere Alternativen zu Kaffee und Co gibt, die einen ähnlichen Effekt erzeugen?

6

"ALTERNATIV-ENERGY-BOOSTER" FÜR DICH:

- 🌿 (Eis)kalte Dusche am Morgen
- 🌿 Schwarzer oder grüner Tee
- 🌿 Starte mit Bewegung in den Tag
- 🌿 Nüsse, frisches Obst und Eiweiß steigern Energie und Konzentration.
Hinweis: Nüsse haben viele Kalorien
- 🌿 Trinke ausreichend Wasser
- 🌿 Laute Lieblingsmusik hören

WAS BRINGT DIR WAS?

Kalte Dusche

Du wachst viel schneller und nachhaltiger auf und das auch im Kopf. Dein Kreislauf kommt in Schwung und du hast mehr Energie, welche in der Regel auch einige Stunden vorhält.

Schwarz- oder Grüntee

Tee wirkt zwar nicht so stark wie Koffein, hält aber dafür länger an und der Gewöhnungseffekt ist geringer. Besonders der grüne Tee hat durch seine sekundären Pflanzenstoffe noch eine gesundheitsfördernde Wirkung (antioxidative Wirkung reduziert Risiko so mancher Krankheit).

Bewegung am Morgen

„Kurz und knackig“ sage ich hier immer. Zu Beispiel in Form von 5 Minuten HIT (High Intense Training). Der Kreislauf kommt in Schwung, Durchblutung wird verbessert und du erzielst mehr Energie über den Tag.

Nüsse, Obst und Eiweiß

Häufig kann Müdigkeit auf einen Eiweißmangel zurückgeführt werden, deshalb kann dir Eiweiß nicht nur beim Muskelaufbau helfen, sondern dir auch mehr Energie für den Tag verschaffen. Die Inhaltsstoffe von Nüssen und Mandeln haben eine positive Wirkung auf deine mentale Leistungsfähigkeit. Diese tritt mittel- bis langfristig ein und macht sich in einer gesteigerten Wachheit bemerkbar. Frisches Obst führt die schnelle und hochwertige Energie zu, insbesondere Bananen, Zitrusfrüchte und Beeren sind dabei besonders fördernd.

Wasser trinken

Wasser bedeutet Leben und deshalb ist es so wichtig für uns. Wir brauchen es für unseren Stoffwechsel. Ein Mangel davon macht uns müde und antriebsarm.

Laute Lieblingsmusik

Musik erzeugt Frequenz und Schwingung und bringt dadurch auch unsere Zellen zum „Tanzen“. Musik, die bei dir positive Emotionen auslöst, setzt gleichzeitig auch Glückshormone frei. Zusätzlich kann schnelle und laute Musik auch die Adrenalinausschüttung begünstigen.

Ich hoffe, dass hier etwas für dich dabei ist, das du ausprobieren möchtest und vielleicht findest durch diese Inspirationen sogar deinen ganz eigenen natürlichen und gesundheitsbewussten „Energy-Boost“.

MEHR ENERGIE, MEHR AUSDAUER, MEHR LEBENSKRAFT Wer will das nicht?

Auf diese Frage wird wohl keiner „ICH“ schreien – im Gegenteil, vermutlich wird jeder sagen: „Will ich haben!“

Und du kannst es haben, sogar von Mutter Natur geschenkt. Du müsstest sie nur mal achtsam beobachten. Du könntest so viel von ihr lernen. Schau dir nur mal Tiere an, z.B. Stiere, die sogenannten Kampfstiere oder Leoparden, um etwas exotischer zu werden. Du glaubst doch nicht wirklich, dass sie sich ihre Ausdauer und Energie mühsam erarbeiten, oder? Irgendetwas müssen Sie also anders machen als wir Menschen.

Dahinter steckt kein Hexenwerk, nur ein kleiner biologischer Trick: Verknappung von z.B. Sauerstoff. So wie beim Höhentraining. Hier passt sich der Körper der Sauerstoffmangelsituation an und produziert mehr Blut und verstärkt die Durchblutung. Zurück im Tal ist der Athlet schneller, ausdauernder und einfach besser.

Und genau so kannst du dir auch am Schreibtisch von der Natur mehr Energie, Leistung und Ausdauer „schenken“ lassen. Ganz einfach, indem du die Anzahl deiner Kraftwerke in deinen Zellen erhöhst, also die Mitochondrien.



Die deine körpereigenen Energieproduzenten sind. Je mehr Mitochondrien du hast, desto mehr Energie, sprich Lebensenergie, hast du. Auch du kannst von der Schnecke zum Geparden werden.

Wie du das machst?

Wie bereits erwähnt, ist die Verknappung eine Möglichkeit.

So wie beim Höhentraining mit reduziertem Sauerstoff trainiert wird, kannst du z.B. Zucker reduzieren bzw. auf Kohlenhydrate verzichten, was du in Form einer ketogene Diät machen kannst.

Das bedeutet, du kannst die Anzahl deiner Kraftzellen selbst steuern und hast somit auch Einfluss auf deine Energie, Tatkraft und letztendlich deinen Erfolg.

Natürlich beinhaltet das „Erfolgs-Rezept“ noch ein paar mehr Zutaten, wie zum Beispiel Muskeltraining, um ihr volles Potential entfalten zu können, aber das Rezept ist Wissenschaftlern bekannt und ich habe daraus meine eigene „Erfolgs-Rezeptur“ gemacht.



Lass' uns sprechen!



Unser Schutzschild- unser Immunsystem

Tag und Nacht ist es im Einsatz, um uns vor Infektionen zu schützen. Gerade jetzt in dieser Jahreszeit, wird unser Körper stark beansprucht. Unser Immunsystem kann durch die vielen äußeren Einflüsse, hormonelle Schwankungen, Krankheiten oder außergewöhnliche Belastungen, geschwächt werden.

Genau deshalb ist es so wichtig, gerade JETZT unser Immunsystem zu stärken und unsere körpereigene Abwehrkraft zu fördern. Für ein intaktes Immunsystem brauchen wir vor allem 3 Dinge:

- 🌿 Ausreichend Ruhe/Schlaf
- 🌿 Genügend Bewegung
- 🌿 Natürliches Licht für die Bildung von Vitamin D



Es gibt viele Möglichkeiten unser Immunsystem zu stärken, von Ernährung über Bewegung bis hin zu Medikamenten. Ich möchte dir hier ein paar ganz einfache und milde Möglichkeiten zeigen.

- 🌿 Stärke dein Immunsystem durch Yoga Asanas

Yoga regt die Immunfunktion im Körper an, da die meisten Immunzellen im Bauchbereich produziert werden und Asanas die Bauchorgane massieren. Ebenso sorgen die Asanas für eine gute Entgiftung und bauen Stress ab.

- 🌿 Stärke dein Verdauungsfeuer

Das bedeutet, achte auf eine gut funktionierende Verdauung, so dass alle Nährstoffe gut aufgespalten und resorbiert werden können. So reduziert sich deine Infektanfälligkeit.



Regelmäßige Bewegung

Bewegung regt das Herz-Kreislauf-System an, fördert somit deine Durchblutung und stärkt den Herzmuskel.



Belüfte deine Atemwege

Durch eine tiefe Bauchatmung versorgst du deine Körper mit mehr Sauerstoff, da dein Blut mehr Sauerstoff aufnimmt. Dadurch sorgst du dafür, dass dein Nervensystem sich entspannt und dein Körper wieder Energie für sein Immunsystem hat.



Positives Denken und eine gute Lebensenergie

Alles ist mit allem verbunden. So beeinflusst unser Denken, unsere Emotionen unser Nervensystem und Immunsystem. Versuche stets dein Energielevel hochzuhalten, um deine Infektanfälligkeit gering zu halten. Gesundheit fängt im Kopf an. 80% unserer Gesundheit macht die mentale Gesundheit aus. Hierbei können dir Meditationen helfen. Nur ein paar Minuten täglich reichen aus!



Im Prinzip entscheidet unser Immunsystem in einem hohen Maß darüber, ob wir in einer Situation erkranken oder nicht. Wir können nur dafür Sorge tragen, dass unser Immunsystem in seiner bestmöglichen Form ist.

Im Ayurveda wird Gesundheit als ein gut ausgewogener Zustand aller Bio-Energien, aller Körpergewebe, einer guten Verdauung und Ausscheidung von Schadstoffen sowie einer guten Funktion aller Sinne, eines fröhlichen Herzens und eines klaren Geistes verstanden.

Die Beschreibung von Immunität erfolgt im Ayurveda Anhand von 3 Qualitäten

1 Bala

Auch als Selbstheilungskraft und die Fähigkeit sich selbst zu nähren zu verstehen, um so Krankheiten vorzubeugen.

2 Vaydhi Kshamathawa

Es ist die Möglichkeit gegen krankmachende Stoffe oder Einflüsse von Außen zu kämpfen, wie z.B. Viren, Bakterien, Pilze, denen wir ständig ausgesetzt sind.

3 Ojas

Es ist nicht nur die Widerstandskraft gegen Krankheiten, sondern auch die Resilienz gegen unerwünschte Störungen unsere Körperfunktionen – egal ob seelische oder physiologische Störungen.

Wir haben einiges an Möglichkeiten zur Hand unser Immunsystem zu stärken, wie ich bereits erwähnt habe.

Allerdings spielt für einen ganzheitlichen Ansatz immer auch unsere geistig-seelische Verfassung eine Rolle. Geist und Gefühle steuern und beeinflussen alle unsere körperlichen Prozesse. Im Prinzip ist unser zentrales Nervensystem für viele Faktoren unserer Immunantwort zuständig und somit auch verantwortlich. Daran kann man erkennen, wie wichtig ein ruhiger, klarer Geist und wie hilfreich Meditation die ist.

Was tun, wenn sich doch die ersten Anzeichen einer Erkältung zeigen?

Hier empfehle ich immer wieder gerne einen Ingwer-Shot!
Diesen kannst du ganz schnell selbst herstellen oder auch in ausgewählten Supermärkten finden.

Du brauchst Folgendes:



100–20g Bio Ingwer



100g Apfelsaft naturtrüb

400g frisch gepresster Orangensaft
(ca. 4–6 Saftorangen)



50–80g Honig nach Geschmack
(od. Agavendicksaft)

80g Zitronensaft (ca. 2–3 Stück)

1 TL Kurkuma oder Zimt



1 Prise schwarzer Pfeffer



www.diehexenkueche.de

Anleitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durch ein feines Sieb seihen. In saubere, sterilisierte Flaschen abfüllen. Im Kühlschrank ca. 14 Tage haltbar.

Einnahme: 4–5cl täglich. Vorsicht bei Magenproblemen – scharf!!! Der Shot kann auch verdünnt mit stillem Mineralwasser eingenommen werden.

Rezept-Tipp für November

KAROTTEN-INGWER SUPPE

ZUTATEN

700g Karotten
1 Zwiebel
20g Ingwer
1L Gemüsebrühe
100ml Orangensaft
1EL mildes Currypulver
1EL Pflanzenöl
1TL Honig
Salz und Cayennepfeffer
1 Handvoll geröstete Erdnüsse (zum Servieren)

ZUBEREITUNG

Möhren, Zwiebel und Ingwer waschen, schälen und würfeln. Öl erhitzen, Möhren und Zwiebel andünsten. Ingwer, Currypulver und Honig zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und den Orangensaft dazu geben. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Im Anschluss die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und nach Belieben mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

TIPP ZUM VARIIEREN

1 kleine Dose Kokosmilch oder 3-4 EL Sahne

$\frac{1}{4}$ Kürbis (z.B. Hokkaido)

Ingwer auch gerne mit Schale, dann aber sehr gründlich waschen und auf Bioqualität achten.



Quelle: www.emmikochteinfach.de

Preview...



"DECEMBER- SPECIAL"

Lass dich überraschen!

Gerne möchte ich Dich auch wieder ermuntern, mir Deine Themenvorschläge zu schicken. Ich greife diese sehr gerne auf und mache sie zum Thema in der Gesundheits-POST.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung

Deine Claudia