

Gesunde Ernährung, Vitamine & Co

(Stand Januar 2020)

**"Wer richtig isst, braucht keine Medizin.
Wer falsch isst, dem nützt keine Medizin"**

(Ayurvedisches Sprichwort)

oder

**Was Sie an der Theke sparen,
bezahlen Sie später mit Ihrer Gesundheit!**

Auch wenn meine Familie und ich uns aus unserer Sicht gesund, bzw. Schadstoffarm ernähren, nehmen wir seit Jahren täglich verschiedene Nahrungsergänzungsmittel zu uns. Angefangen von Vitamin D3 und K2, über Vitamin B12 und als Rundumschlag LaVita, was nur aus Obst, Gemüse, Kräutern und Ölen besteht. Ob das der einzige Grund ist, warum ich seit 2006 keinen einzigen Tag wegen Krankheit beruflichen fehlen musste, und auch meine Tochter seit 2012 weder in der Kita und in der Schule bis heute keinen einzigen Fehltag hatte, wissen wir nicht. Aber wir wollen es auch gar nicht erst ohne ausprobieren.

Tipps für eine gesunde Lebensweise

Ich werde immer wieder gefragt, was ich mache, um gesund zu bleiben. Deshalb habe ich es mal hier aufgelistet:

Morgens:

- 1 TL Naturtrüber Apfelessig mit 100ml Wasser
- 15min später 10ml LaVita in 100ml Wasser
- 5.000 i.E. Vitamin D3 mit 200 Mikrogramm Vitamin K2
- Frühstück: Porridge mit Haferkleie, Xylit, Eiweißpulver und Früchte (Gefriergetrocknet)

Abends:

- Zwei Stunden vor dem Schlafengehen das letzte Mal Essen
- Unmittelbar vor dem Schlafengehen ½ Teelöffel Natriumhydrogencarbonat (Natron) in 100ml Wasser – zum Entsäuern des Körpers über Nacht

Bei Schmerzen:

- Weidenrindentee
- Weidenrindentinktur (eigene Herstellung)
- Weihrauchkapsel
- Schwedenkräutertinktur (eigene Herstellung)

Getränke:

- Wasser
- Kräutertee
- Kaffee (schwarz oder mit Pflanzenmilch)

Ernährung:

- So oft es geht auf Pflanzlicher Basis (vegan) und basisch
- Wenig Zucker und Kohlenhydrate
- Wenn Kartoffeln, dann möglichst kalt (Kartoffelsalat)
- Wenn ich auswärts esse, dann auch vegetarisch
- Wenn etwas vom Tier, dann ab und zu mal Bio-Eier

Internetseiten

www.zentrum-der-gesundheit.de

Meine Lieblingsseite, wenn ich mich zu einem Thema informieren möchte, z.B. die Wirkung von Apfelessig, Natron, Xylit, Haferkleie usw...

www.heilkraeuter.de

Infos zu Heilkräutern und deren Wirkung

Youtube-Kanäle/Videos

Patric Heizmann

Ernährungsprobleme und Lösungen auf den Punkt gebracht

Liebscher & Bracht

Übungsvideos bei Beschwerden

Clixoom Nature

Aktuelle News zum Thema Umwelt und Natur

Zentrum der Gesundheit

Vegane Rezepte

Terra X Lesch & Co

Aktuelle wissenschaftliche Themen leicht verständlich erklärt

Tilo Jung – Jung & Naiv

Wohl eine der Besten Youtubekanäle zur aktuellen politischen Situation mit tollen Interviews und Videos von den Bundespressekonferenzen

Filme/Dokumentationen:

„Der friedvolle Krieger“ mit Nick Nolte

In diesem Film wird die Geschichte vom Profisportler Dan Millman erzählt. Dieser Film steckt voller Lebensweisheiten und inspiriert mich immer wieder.

Ich habe ihn mittlerweile mehr als 20x gesehen.

Mein Lieblingszitat aus dem Film:

“ Wie spät ist es? – Jetzt – Wo bist du? – Hier – Wer bist du? – Dieser Moment“

Sport/Gymnastik

Beweglichkeit geht vor Stabilität! Das heißt, bevor Sie einen Sport ausüben müssen Sie sich beweglich machen. Also fängt alles mit Gymnastik an. Beispiele hierfür:

YOGA

THAI CHI

QIGONG

FELDENKRAIS

PILATES

Es gibt noch viele andere Gymnastikarten. Wichtig ist, dass es Ihnen Spaß machen muss. Weiter sollte es Sie in der Hauptsache beweglicher machen und möglichst Ihre Atmung einbeziehen.