GESUNDES LEBEN Guide

Mareike Michl
HEILPRAKTIKERIN • GESUNDHEITSCOACH

Willkommen zum „Gesundes-Leben-Guide“ – deinem Wegweiser zu einem gesünderen und erfüllteren Leben. In unserer schnelllebigen Welt ist es oft eine Herausforderung, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten. Doch genau hier setzt dieser Guide an: Er soll dir helfen, die Grundlagen für ein gesundes Leben zu legen und langfristig beizubehalten.

Die Basis für Gesundheit sind eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil. Was wir essen und wie wir unseren Alltag gestalten, hat einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden. In diesem Guide findest du praktische Tipps, die dir zeigen, wie du mit einfachen, aber effektiven Maßnahmen deine Ernährung optimieren und gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag integrieren kannst.

Egal, ob du gerade erst beginnst, dich intensiver mit deiner Gesundheit zu beschäftigen - oder schon einige Schritte in diese Richtung gegangen bist – hier findest du wertvolle Anregungen und leicht umsetzbare Ratschläge.

Unser Ziel ist es, dir zu zeigen, dass ein gesundes Leben nicht kompliziert sein muss und dass es möglich ist, deine Gesundheit zu verbessern, ohne auf Genuss und Lebensfreude zu verzichten.

Lass uns gemeinsam die ersten Schritte zu einem gesünderen, glücklicheren Leben machen – Schritt für Schritt, in deinem eigenen Tempo.

Die Maßnahmen sind die Basis für eine erfolgreiche ganzheitliche Therapie in unserer Praxis!

Gesundheit

**ist eine Beziehung
zwischen dir und deinem Körper –
und natürlich deiner Psyche!**

Kurze Statusanalyse zu deiner Gesundheit

Kreuze jeweils nur eine Antwort an und addiere am Ende die Summe

01 Wie oft bereitest du frische, ausgewogene Mahlzeiten selbst zu?

- Täglich 3
- Mehrmals pro Woche 2
- Selten 1
- Nie 0

02 Wie gut kennst du dich mit den Nährstoffen (Mikro- und Makronährstoffe) in Lebensmitteln aus?

- Sehr gut 3
- Gut 2
- Grundkenntnisse 1
- Weniger bis gar nicht 0

03 Wie viel Wasser trinkst du durchschnittlich pro Tag?

- Mehr als 2 Liter 3
- 1,5 bis 2 Liter 2
- Weniger als 1,5 Liter 1
- Weniger als 1 Liter 0

04 Trinkst du zuckerhaltige Getränke (z.B. Softdrinks, Säfte, Kaffee oder Tee mit Zucker)?

- Immer 3
- Meistens 2
- Selten 1
- Nie 0

05 Nimmst du dir beim Essen ausreichend Zeit und kaust gründlich?

- Immer 3
- Meistens 2
- Manchmal 1
- Selten bis nie 0

06 Wie oft isst du in einer ruhigen, ablenkungsfreien Umgebung?

- Immer 3
- Meistens 2
- Manchmal 1
- Selten bis nie 0

07 Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?

- 8 Stunden oder mehr 3
- 6-7 Stunden 2
- Weniger als 6 Stunden 1
- Weniger als 5 Stunden 0

08 Hast du eine feste Schlafenszeit?

- Immer 3
- Meistens 2
- Manchmal 1
- Selten bis nie 0

Gesamtpunkte 01-08 _____

09 Wie oft gehst du täglich an die frische Luft?

Mehr als 60 Minuten	3
30-60 Minuten	2
Weniger als 30 Minuten	1
Selten bis nie	0

10 Wie häufig achtest du auf Sonnenlichtexposition im Alltag?

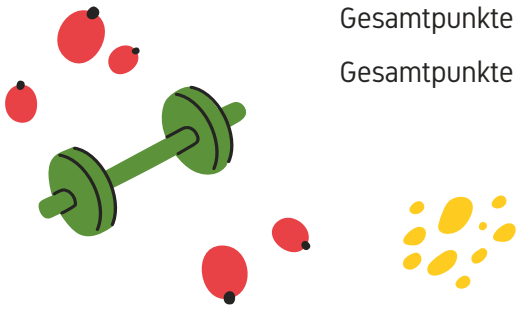
Immer	3
Meistens	2
Selten	1
Nie	0

11 Wie oft bewegst du dich aktiv im Alltag (z.B. Spaziergänge, Treppensteigen)?

Täglich	3
Mehrmals pro Woche	2
Selten	1
Nie	0

12 Machst du regelmäßig Sport oder gezielte körperliche Übungen?

Ja, mind. 3x pro Woche	3
Ja, 1-2x pro Woche	2
Selten	1
Nie	0



Gesamtpunkte 01-08 _____

Gesamtpunkte 09-12 _____

_____

AUSWERTUNG

27 - 30 PUNKTE

Du hast eine sehr gute Gesundheitskompetenz und pflegst bereits deinen gesunden Lebensstil.

18 - 26 PUNKTE

Du hast eine gute Grundlage, es gibt jedoch noch Verbesserungspotential.

09 - 17 PUNKTE

Du solltest einige Bereiche deines Lebensstils überdenken und gezielt verbessern.

0 - 08 PUNKTE

Es besteht erheblicher Handlungsbedarf, um deine Gesundheit und Lebensqualität zu steigern.

DIE Basis

Nachfolgende Empfehlungen bieten dir einen Rahmen für deinen ganzheitlichen Gesundheitsweg. Auch wenn du vielleicht nicht direkt Probleme mit den aufgeführten Punkten hast, können diese dennoch dazu beitragen, dass dein Körper sich schneller regulieren kann und die Symptome nach und nach über eine ganzheitliche Herangehensweise verschwinden.

GESUNDE ROUTINEN BEIM ESSEN UND KAUEN!

Das Kauen ist ein oft unterschätzter, aber äußerst wichtiger Teil des Verdauungsprozesses und hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit:

- Bessere Verdauung: Zerkleinerung der Nahrung erleichtert Enzymarbeit, verbessert Nährstoffaufnahme
- Enzymproduktion: Speichel mit Enzymen wie Amylase beginnt bereits im Mund, Kohlenhydrate aufzuspalten
- Gewichtsmanagement:
  Langsames Essen durch gründliches Kauen fördert das Sättigungsgefühl
- Zahn- und Mundgesundheit: Speichelproduktion bekämpft Bakterien, schützt vor Karies und Zahnfleischerkrankungen
- Verbesserte Nährstoffaufnahme: Effizientere Nährstofffreisetzung und Nährstoffaufnahme durch besseres Kauen
- Vorbeugung von Verdauungsproblemen: Gründliches Kauen verhindert Blähungen, Verstopfung und Magenbeschwerden
- Stoffwechselanregung: Kauen aktiviert den Stoffwechsel und verbessert die Nahrungsverwertung

EMPFEHLUNGEN

Jürgen Schilling:
Kau dich gesund

TRINKE AUSREICHEND WASSER ODER UNGESÜßTEN TEE!

Ausreichend Wasser zu trinken, ist entscheidend für die Gesundheit, da Wasser eine zentrale Rolle in nahezu allen Körperfunktionen spielt. Hier sind einige Gründe, warum Wasser so wichtig ist:

- Körperfunktionen: Wasser reguliert Temperatur, unterstützt Stoffwechsel, transportiert Nährstoffe und Abfallstoffe
- Verdauung: Fördert die Verdauung, verhindert Verstopfung, unterstützt Darmbewegungen
- Gehirnfunktion: Wichtig für Konzentration, Gedächtnis und kognitive Leistung - Dehydration beeinträchtigt diese
- Hautgesundheit: Hydratisiert die Haut, fördert Elastizität und reduziert Trockenheit
- Herz-Kreislauf-System: Unterstützt Blutvolumen, Nährstofftransport, reguliert Blutdruck
- Körpertemperatur: Hilft bei der Temperaturregulierung durch Schwitzen und Verdunstung
- Gewichtsmanagement: Fördert das Sättigungsgefühl, enthält keine Kalorien, unterstützt den Stoffwechsel
- Entgiftung: Hilft Nieren bei der Ausscheidung von Abfallstoffen, unterstützt Entgiftung
- Gelenke und Muskeln: Schmiermittel für Gelenke, transportiert Nährstoffe zu Muskeln, beugt Krämpfen vor
- Wasser filtern: Ein Filter entfernt Verunreinigungen (Schwermetalle, Pestizide und Mikroplastik). Ein Wasserfilter (Aktivkohlefilter oder Osmoseanlage) hilft, diese Stoffe zu entfernen, und sorgt so für reineres, besser schmeckendes Wasser, das auch gesünder ist

EMPFEHLUNGEN

Link

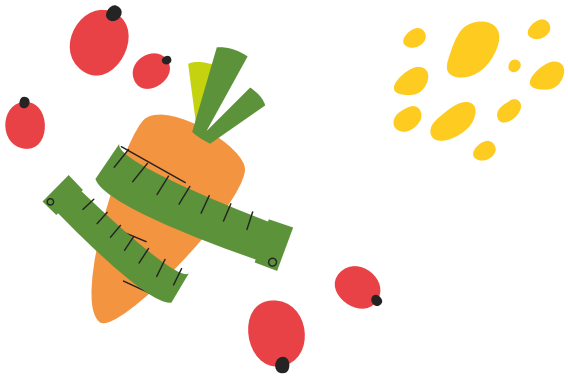
Christopher Vasey:
Trink Wasser und bleib gesund

nextvital:
Live zum Thema Wasser

BEWUSSTSEIN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG!

Das Nutzen einer App zur Aufzeichnung der Zufuhr von Kalorien, Makro- und Mikronährstoffen kann aus verschiedenen Gründen sehr sinnvoll sein:

- Motivation und Verantwortung: Die App schafft ein Verantwortungsgefühl und motiviert dazu, die gesetzten Ziele, Schritt für Schritt zu erreichen
- Mangelernährung vermeiden: Die Aufzeichnung von Mikronährstoffen hilft, Defizite frühzeitig zu erkennen und anzupassen
- Fortschrittsverfolgung: Verfolge deine Fortschritte und beobachte, wie sich deine Ernährung positiv auf dein Wohlbefinden und Gewicht auswirkt
- Individuelle Anpassungen: Passe deine Ernährung anhand der gesammelten Daten an deine Bedürfnisse und dein Wohlbefinden (Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme, etc.) an
- Essgewohnheiten verbessern: Identifiziere und ändere ungesunde Gewohnheiten, wie Überessen oder Nährstoffmangel
- Insgesamt bietet eine Ernährungs-App Kontrolle und Unterstützung bei der Erreichung von Gesundheits- oder Fitnesszielen



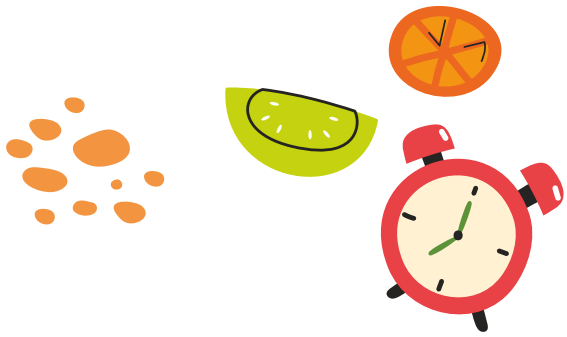
EMPFEHLUNGEN

Fddb | MyFitnessPal | YAZIO

HALTE DICH AN FESTE SCHLAFENSZEITEN!

Eine feste Schlafenszeit, insbesondere das Zubettgehen vor 22 Uhr, kann aus mehreren Gründen sehr sinnvoll für die Gesundheit und das Wohlbefinden sein:

- Regelmäßiger Schlafrhythmus: Eine feste Schlafenszeit stabilisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus und verbessert die Schlafqualität
- Optimierte Schlafphasen: Schlaf vor Mitternacht fördert tiefen Schlaf (non-REM), der wichtig für Erholung und Immunsystem ist
- Hormonproduktion unterstützen: Frühes Zubettgehen fördert die Melatoninproduktion
- Mentale Gesundheit fördern: Regelmäßiger Schlaf reduziert das Risiko von Depressionen und Stress
- Produktivität und Konzentration steigern: Ausreichender Schlaf verbessert kognitive Funktionen und Alltagsleistung
- Körperliche Gesundheit verbessern: Guter Schlaf stärkt Herz und Immunsystem und hilft, den Blutzuckerspiegel zu regulieren
- Schlafmangel vermeiden: Frühes Schlafengehen hilft, 7-9 Stunden Schlaf sicherzustellen
- Erholung und Regeneration fördern: Früher Schlaf unterstützt die körperliche Regeneration nach Aktivität oder Stress



EMPFEHLUNGEN

Link

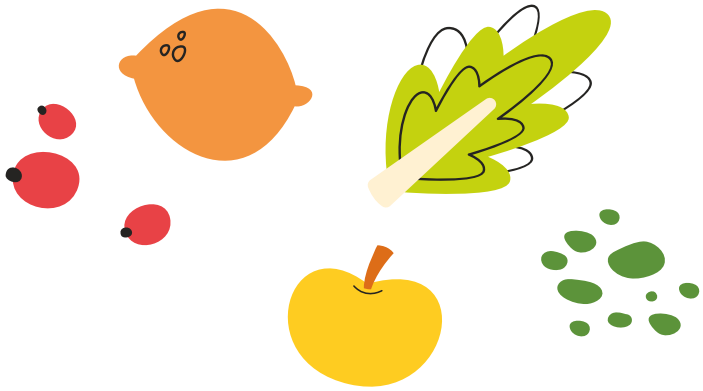
Prof. Dr. med. Matthew Walker:
Das große Buch vom Schlaf

your best life:
Supplements zur Schlafförderung

BEVORZUGE EINE VOLLWERTIG PFLANZLICHE, BASISCHE ERNÄHRUNG!

Eine vollwertig pflanzliche, basische Ernährung kann aus verschiedenen Gründen sehr sinnvoll für die Gesundheit sein:

- Unterstützung des Säure-Basen-Gleichgewichts:
  Eine basische Ernährung hilft, überschüssige Säuren zu neutralisieren und den pH-Wert stabil zu halten
- Reduktion von Entzündungen: Pflanzliche Lebensmittel reduzieren Entzündungen und senken das Risiko für chronische Krankheiten
- Verbesserte Verdauung: Ballaststoffe in pflanzlichen Lebensmitteln fördern eine gesunde Verdauung und Darmflora
- Förderung eines gesunden Gewichts: Pflanzliche Ernährung ist oftmals kalorienärmer und nährstoffreicher, was beim Erhalt eines gesunden Gewichts hilft
- Verbesserung der Herzgesundheit: Pflanzliche, basische Lebensmittel helfen dabei, Cholesterin und Blutdruck zu regulieren
- Mehr Energie: Eine pflanzliche Ernährung liefert komplexe Kohlenhydrate, die gleichmäßig in Glucose umgewandelt werden und so für eine nachhaltige Energiequelle sorgen



EMPFEHLUNGEN

Dr. Michael Greger:
How not to die | How not to age

Ratgeber

• Ernährungsbroschüre

Link

your best life:
Basische Mineralien

GEHE TÄGLICH INS FREIE UND WENN MÖGLICH IN DIE SONNE!

Täglich etwa 30 Minuten ins Freie zu gehen, insbesondere in die Sonne ohne Sonnenbrille und Sonnenschutz, kann aus mehreren gesundheitlichen Gründen sinnvoll sein:

- Vitamin-D-Produktion: Sonnenlicht fördert die Vitamin-D-Produktion, wichtig für Knochen, Immunsystem und Stimmung
- Stimmungsaufhellung: Sonnenlicht stimuliert Serotonin und hilft, Depressionen und saisonale affektive Störungen zu bekämpfen
- Regulierung des Schlafrhythmus: Natürliches Licht unterstützt den zirkadianen Rhythmus und verbessert den Schlaf
- Immunsystem stärken: Vitamin D aus Sonnenlicht aktiviert das Immunsystem und schützt vor Infektionen
- Kardiovaskuläre Gesundheit: Sonnenlicht senkt den Blutdruck und fördert damit die Herzgesundheit
- Mehr Aktivität: Zeit im Freien fördert Bewegung und verbessert Herz-Kreislauf-Gesundheit und Gewichtskontrolle
- Stressreduktion: Sonnenlicht und frische Luft reduzieren Stress und senken den Cortisolspiegel
- Heilung und Regeneration: Sonnenlicht unterstützt die Heilung bei Hauterkrankungen und verringert Entzündungen

EMPFEHLUNGEN

Link

Prof. Jörg Spitz:
Vitamin D - Immer wenn es um Leben und Tod geht

your best life:
Vitamin-D und Begleitbehandlung

BEWEGE DICH TÄGLICH!

Tägliche Bewegung ist entscheidend für ein gesundes Leben.
Hier ein paar gute Gründe, wie wichtig es ist, sich im Alltag fit zu halten:

- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz, verbessert die Durchblutung und senkt den Blutdruck
- Muskeln und Knochen stärken: Bewegung baut Muskelmasse auf, fördert Beweglichkeit und erhöht die Knochendichte
- Geistige Gesundheit: Bewegung fördert die Ausschüttung von Serotonin und Dopamin, reduziert Stress und verbessert die kognitive Funktion
- Gewichtsmanagement: Bewegung erhöht den Kalorienverbrauch, fördert Fettabbau und stabilisiert das Körpergewicht
- Energie und Ausdauer: Bewegung verbessert Sauerstofftransport und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Besserer Schlaf: Regelmäßige Bewegung fördert erholsameren Schlaf durch Melatoninproduktion
- Immunsystem stärken: Bewegung aktiviert Immunzellen und stärkt die Abwehr gegen Infektionen
- Stimmungsverbesserung: Bewegung regt die Endorphinproduktion an und hebt die Stimmung

EMPFEHLUNGEN

Prof. Dr. Ingo Froböse:
Muskeln - die Gesundmacher
Der große Homeoffice Guide

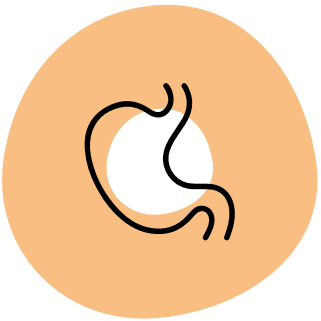
Youtube
- Fitness mit Kaykay
- Caroline Kirwan
- Mady Morrison
- Gabi Fastner

FOKUS bereich

Zusätzlich zu den grundlegenden Bausteinen eines gesunden Lebensstils haben wir aus unserer praktischen Erfahrung mit den individuellen Herausforderungen unserer Patienten wertvolle Schwerpunkte entwickelt.

Diese sollen auch dir auf deinem Gesundheitsweg helfen!

VERDAUUNG



Die Verdauung ist der Schlüssel zur Aufnahme und Verwertung von Nährstoffen, die unser Körper für Energie, Wachstum und Regeneration benötigt. Eine gesunde Verdauung unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden. Probleme im Verdauungstrakt können zu Müdigkeit, Nährstoffmangel und chronischen Erkrankungen führen. Daher ist es wichtig, die Verdauung zu fördern und Störungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Was dazu beiträgt, damit deine Verdauung gut funktioniert:

- „Reset“ für deinen Darm und die Verdauung (Darmkur)*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Teste deine Vorverdauung mit dem Natrontest*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Esse spätestens um 19 Uhr, um deinem Verdauungssystem die nötige Ruhe zu geben

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Esse 2-3 Mahlzeiten und halte bewusst Pausen von ca. 5 Stunden ein

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Gestalte deine Ernährung ballaststoffreich (mind. 30g tägl., besser mehr davon!)*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- FÜR FORTGESCHRITTENE

  Trinke vor dem Essen ein Glas Wasser mit 1 EL Zitronensaft oder 1 TL Apfelessig

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Michaela Axt-Gadermann:
Gesund im Darm

Emeran Mayer:
Das zweite Gehirn - Wie der Darm unsere Stimmung,
unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst

Uwe Gröber:
Omega 3 - Gesünder leben mit den essentiellen Fettsäuren

Ratgeber

- Darmkur
- Ernährungsbroschüre
- Darmmassage
- Anleitung zum Natrontest

Videoseminare

your best life ← Links

- Unterstützung und Entlastung der Entgiftungsorgane
- Aminosäuren
- Zink
- Molybdän

*Gerne versorgen wir dich zu diesen Themen mit weiteren Infos! Zögere nicht, uns anzusprechen, falls du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst.

GIFTSTOFFE

Unser Körper ist täglich einer Vielzahl von Schadstoffen aus unserer Nahrung und der Umwelt ausgesetzt. Diese können sich im Körper ansammeln und zu gesundheitlichen Problemen führen, einschließlich chronischer Entzündungen und Krankheiten. Die Minimierung der Exposition gegenüber diesen Toxinen sowie die Unterstützung der natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers sind entscheidend für die Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Bewusste Entscheidungen in Bezug auf Ernährung, Umwelt und Lebensstil können dabei helfen, die Toxinbelastung zu reduzieren.

Was dazu beiträgt, die Giftstoffe in deinem Alltag gering zu halten und deine eigene Entgiftung (Biotransformation) zu unterstützen:

- Tracke deine Lebensmittel und sonstige Verbrauchsgüter (Kosmetika, Waschmittel, etc.) auf Toxine und hormonelle Disruptoren (Nutze die Code-Check-App)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Vermeide Toxine in deiner Ernährung (Esse vorwiegend Bio und wasche die Lebensmittel sorgfältig, ggf. in Natronbad)*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Esse am Abend fett- und eiweißarm (leberfreundlich). Der Bedarf an Eiweiß (von ca. 1,3-1,8 g kg Körpergewicht) sollte über den Tag gedeckt werden

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Baue Bitterstoffe täglich in deine Ernährung ein (z.B. Rucola, Rosenkohl, Chicorée, Löwenzahn)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Unterstütze deine Leber mit Teemischungen, die Löwenzahn, Salbei, Artischocke und Mariendistel enthalten

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Nutze Wechselduschen* und Trockenbürsten, um die Durchblutung anzuregen

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

Nutze Aktivkohlefilter oder Osmoseanlage, um dein Leitungswasser zu filtern

Umgesetzt am/seit: _____

Bemerkung: _____

Mache dir Leberwickel (alle 2 Tage, bevorzugt am Abend)*

Umgesetzt am/seit: _____

Bemerkung: _____

FÜR FORTGESCHRITTENE

Nutze die Detox-Atmung (gerne täglich), um besser über die Lunge zu entgiften*

Umgesetzt am/seit: _____

Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Alexandra Stross:
Natürliches Entgiften

Ratgeber

- Wechselduschen
- Leberwickel
- Detox-Atmung
- Obst und Gemüse richtig waschen

Videoseminare

your best life ← Links

- Unterstützung der Entgiftungsorgane
- Aminosäuren
- Zink
- Molybdän
- B-Vitamine
- Oxidativer Stress

nextvital ← Link

- Live zum Thema Wasser

*Gerne versorgen wir dich zu diesen Themen mit weiteren Infos! Zögere nicht, uns anzusprechen, falls du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst.

IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem ist unsere erste Verteidigungslinie gegen Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und andere schädliche Eindringlinge. Ein starkes und gut funktionierendes Immunsystem ist entscheidend, um gesund zu bleiben und Infektionen effektiv zu bekämpfen. Ein geschwächtes Immunsystem kann zu einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten führen und die Genesung verlangsamen. Durch eine gesunde Lebensweise, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung kann die Immunabwehr gestärkt und die allgemeine Gesundheit gefördert werden.

Was dazu beiträgt, dein Immunsystem zu unterstützen und Infekte gezielt zu vermeiden:

- Alkohol reduzieren und Nikotin komplett vermeiden!

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Zucker, verarbeitete Lebensmittel und raffinierte Kohlenhydrate (Weißmehl, weißer Reis, Backprodukte, Knabberzeug, Nudeln, Süßigkeiten und zugesetzte Zucker) aus dem Speiseplan streichen

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Antientzündliche Ernährung*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Verzichte auf schlechte Fette wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Erdnussöl, weil diese schnell oxidieren (verwende zum Braten: Butter, Ghee oder Kokosöl)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Meide Gluten in deiner Ernährung (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Dinkel)*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- FÜR FORTGESCHRITTENE

  Meide Milchprodukte in deiner Ernährung (alternativ kannst du auf Kokos- oder Sojaprodukte - nicht zu viel - umsteigen)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Dr. Simone Koch:
Das 4-Wochen-Anti-Entzündungsprogramm

Ratgeber

- Glutengehalt in der Ernährung
- Antientzündliche Ernährung

Videoseminare

your best life

- Unser Immunsystem
- Aminosäuren
- Zink
- Vitamin D
- Vitamin C
- Long covid und post Vac
- Oxidativer Stress

Links

*Gerne versorgen wir dich zu diesen Themen mit weiteren Infos! Zögere nicht, uns anzusprechen, falls du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst.

STRESSACHSE

Die Stressachse, bestehend aus dem Hypothalamus, der Hypophyse und den Nebennieren (HPA-Achse), reguliert die Reaktion unseres Körpers auf Stress. Chronischer Stress kann die Stressachse überlasten, was zu einer erhöhten Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol führt. Dies kann langfristig das Immunsystem schwächen, den Schlaf beeinträchtigen und das Risiko für verschiedene Erkrankungen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Störungen, erhöhen. Ein bewusster Umgang mit Stress, einschließlich Stressmanagement-Techniken wie Achtsamkeit, Bewegung und ausreichend Erholungsphasen, ist entscheidend für das Gleichgewicht der Stressachse und die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

Was dazu beiträgt, deine Stressachse gezielt zu unterstützen und Stress im Alltag zu reduzieren:

- Höre Binaurale Beats

  Exkurs: Binaurale Beats sind Audiosignale, bei denen zwei leicht unterschiedliche Frequenzen in jedes Ohr eingespielt werden, wodurch das Gehirn eine dritte Frequenz, den binauralen Beat, erzeugt.
  Diese Beats können die Gehirnwellen stimulieren und helfen, verschiedene Zustände wie Entspannung, Konzentration oder Schlaf zu fördern.

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Meditation und Achtsamkeit: Tägliche Achtsamkeitspraktiken helfen, den Geist zu beruhigen und Stressreaktionen zu reduzieren*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Regelmäßige Bewegung: Spaziergänge, Yoga oder andere Sportarten (je nach aktuellen Kapazitäten)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Genieße warme Bäder, z. B. mit Magnesiumflakes, um zu entspannen und deine Speicher aufzufüllen

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____
  _____

- FÜR FORTGESCHRITTENE

  Atemübungen: Tiefe, bewusste Atemübungen wie die 4-7-8 Methode können das Nervensystem beruhigen und den Stresspegel senken*

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Dr. James L. Wilson:
Grundlos erschöpft

Emeran Mayer:
Das zweite Gehirn - Wie der Darm unsere Stimmung,
unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst

Ratgeber

- Atmung zur Stärkung des Parasympathikus
- Achtsamkeitsübung

Videoseminare

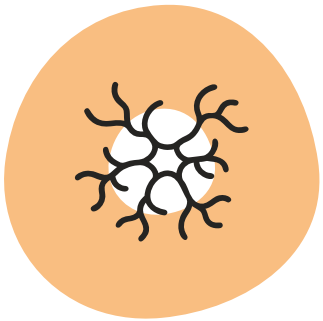
Links

your best life

- Nebenniere und Adaptogene
- Aminosäuren
- Magnesium
- Q10
- B-Vitamine
- Oxidativer Stress

*Gerne versorgen wir dich zu diesen Themen mit weiteren Infos! Zögere nicht, uns anzusprechen, falls du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst.

NERVENSYSTEM UND SCHLAF



Das Nervensystem steuert viele lebenswichtige Funktionen, darunter unsere Reaktionen auf Stress, unsere Stimmung und unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Guter Schlaf ist entscheidend für die Regeneration des Körpers und die Verarbeitung von Informationen. Schlafmangel oder ein überlastetes Nervensystem können zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter chronische Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und ein geschwächtes Immunsystem. Deshalb ist es wichtig, Techniken zur Beruhigung des Nervensystems und zur Förderung eines gesunden Schlafs zu integrieren.

Was dazu beiträgt, dein Nervensystem zu unterstützen und deinen Schlaf zu verbessern:

- Nutze am Abend (je nach Jahreszeit) eine Blueblocker-Brille

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Schalte dein WLAN nachts aus

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Halte deinen Schlafraum frei von elektronischen Geräten

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Schalte dein Handy auf Flugmodus (wann immer es geht!)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Trinke koffeinhaltige Getränke nur bis 14 Uhr oder steige direkt auf koffeinfrei um

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- FÜR FORTGESCHRITTENE

  Setze Techniken aus dem Bereich der Neuroathletik ein
  (siehe Buchempfehlung: Neuronale Heilung)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Lars Lienhard:
Neuronale Heilung: - Mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren –
gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme

Prof. Dr. med. Matthew Walker:
Das große Buch vom Schlaf

Ursula Eder:
Das Parasympathikus-Prinzip -
Wie wir mit wenigen Atemzügen unseren inneren Arzt fit machen

Ratgeber

- Atmung zur Stärkung des Parasympathikus

Videoseminare

Links

your best life

- Supplements zur Schlafförderung
- B-Vitamine

*Gerne versorgen wir dich zu diesen Themen mit weiteren Infos! Zögere nicht, uns anzusprechen, falls du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst.

ZUCKERSTOFFWECHSEL

Der Zuckerstoffwechsel spielt eine zentrale Rolle in unserem Energiehaushalt und beeinflusst direkt das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettleibigkeit. Ein stabiler Blutzuckerspiegel ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie für das allgemeine Wohlbefinden.
Ungesunde Ernährungsgewohnheiten und ein hoher Zuckerkonsum können zu Insulinresistenz und Stoffwechselstörungen führen. Daher ist es wichtig, den Zuckerstoffwechsel zu optimieren und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Was dazu beiträgt, deinen Zuckerstoffwechsel stabil zu halten und damit Stress aus dem System zu nehmen:

- Esse ca. 15 Minuten vor dem Frühstück einen eiweißreichen Snack (Brokkoli, Ei, u. U. Joghurt/Quark), danach kannst du weiter frühstücken = „second meal effect“

  Exkurs: Der Second-Meal-Effekt beschreibt das Phänomen, dass die Zusammensetzung einer Mahlzeit (eiweißreiches Frühstück) die Blutzuckerreaktion auf die nachfolgende Mahlzeit und über den Tag hinweg positiv beeinflussen kann, indem sie den Anstieg des Blutzuckerspiegels verlangsamt und die Insulinsensitivität verbessert.

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Bewege dich nach dem Essen (z. B. kurzer Spaziergang, Liegestütze, Kniebeugen etc.)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Esse Kohlenhydrate erst, nachdem du bereits einige Ballaststoffe oder Eiweiß gegessen hast

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Kombiniere Kohlenhydrate immer mit Fett und Eiweiß

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung:

- FÜR FORTGESCHRITTENE

  Halte Fastentage bzw. Intervalle zwischen den Mahlzeiten ein (nach Rücksprache, nicht in jedem Fall geeignet)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Jessie Inchauspé:
Der Glucose-Trick

Videoseminare

your best life Link

- Kohlenhydrate und Stoffwechsel

HORMONELLES SYSTEM

Das hormonelle System steuert eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen im Körper, insbesondere durch die Schilddrüse und Sexualhormone wie Östrogen, Progesteron und Testosteron. Ein Ungleichgewicht in diesen Hormonen kann zu Symptomen wie Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen oder Fruchtbarkeitsproblemen führen. Stress, Umweltfaktoren und ungesunde Lebensgewohnheiten können das hormonelle Gleichgewicht stören.

Was dazu beiträgt, die Hormonbalance aufrechtzuerhalten:

SCHILDDRÜSE

- Messe deine Körpertemperatur morgens vor dem Aufstehen, um einen Eindruck zu deiner Schilddrüsenfunktion zu bekommen (Temperatur sollte > 36,6°C liegen)

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Baue gezielt eiweißreiche Lebensmittel in deine Ernährung ein (siehe Ernährungs-broschüre* oder Tracking-App), Ziel: mind. 1,3 - 1,8 g pro kg/Körpergewicht

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Baue gezielt selenreiche Lebensmittel in deine Ernährung ein (siehe Ernährungs-broschüre* oder Tracking-App), Ziel: 50 mcg

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Baue gezielt jodreiche Lebensmittel in deine Ernährung ein (siehe Ernährungs-broschüre* oder Tracking-App), Ziel: 150 mcg

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Baue gezielt eisenreiche Lebensmittel in deine Ernährung ein (siehe Ernährungs-broschüre* oder Tracking-App), Ziel: 10 - 15 mg

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

- Baue regelmäßiges „Dopamin-Detox“ ein, was meint, nimm`dir bewusste Pausen von TV/PC und sozialen Medien

  Exkurs: Dopamin wird aus der gleichen Aminosäure gebildet, wie die Schilddrüsenhormone.

  Umgesetzt am/seit: _____
  Bemerkung: _____

SEXUALHORMONE

Progesteron im Mangel

- Binde Walnussöl, Leinöl, diosgeninhaltiges Gemüse (z. B. Süßkartoffel, Gurken und Karotten) in deine Ernährung ein, da es die Bildung von Progesteron fördern kann

  Exkurs: Diosgenin ist eine Steroidverbindung, die in unterschiedlichen Pflanzen vorkommt. Sie bietet zahlreiche potenzielle Vorteile, besonders für das hormonelle Gleichgewicht. Es kann die Produktion von Progesteron fördern, was zu einem besseren Ausgleich zwischen Progesteron und Östrogen beiträgt. Dies könnte besonders bei Frauen mit hormonellen Schwankungen hilfreich sein. Darüber hinaus wird Diosgenin antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben, die den Körper zusätzlich unterstützen können.

  Umgesetzt am/seit: _____

  Bemerkung: _____

- Baue diese Pflanzen/Kräuter in deinen Alltag ein, z. B. als Tee: Mönchspfeffer, Schafgarbe, Beifuß, Frauenmantel, Nachtkerze, Küchenschelle

  Umgesetzt am/seit: _____

  Bemerkung: _____

Östradiol im Mangel

- Verwende Pflanzen/Kräuter: Traubensilberkerze, Rhabarberwurzel, Bockshornklee, Salbei, Hopfen und Rosmarin

  Umgesetzt am/seit: _____

  Bemerkung: _____

- Baue Isoflavone in deine Ernährung ein: sind sekundäre Pflanzenstoffe, die insbesondere in Sojabohnen aber auch in Rotklee vorkommen

  Exkurs: Die Struktur und Wirkungsweise der Isoflavone ähnelt der des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen, weshalb es auch als Phytoöstrogen bezeichnet wird

  Umgesetzt am/seit: _____

  Bemerkung: _____

- Baue Phytoöstrogene in deine Ernährung ein: Soja und Sojaprodukte, Leinsamen, Sesam und Beeren

  Umgesetzt am/seit: _____

  Bemerkung: _____

Testosteron im Mangel

- Baue viel Knoblauch und Zwiebeln sowie Petersilie, Hafer, Eier, Kürbissamen in deinen Ernährungsplan ein

  Umgesetzt am/seit: _____

  Bemerkung: _____

Baue folgende Pflanzen/Kräuter in deine Ernährung ein: Brennesselwurzel(samen), Maca, Sägepalmenfrucht, Ginseng

Umgesetzt am/seit: _____

Bemerkung: _____

Baue Krafttraining 2-3x wöchentlich in deinen Bewegungsplan ein

Umgesetzt am/seit: _____

Bemerkung: _____

EMPFEHLUNGEN

Literatur

Dr. Helena Orphanos-Böckel: Nährstofftherapie

Datis Kharrazian: Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln

Dr. med. Sheila de Liz: Woman on Fire - Alles über die fabelhaften Wechseljahre

Dinah Rodrigues: Hormon-Yoga

Jens und Nadja Keisinger: Heilen mit bioidentischen Hormonen

Dr. med. René Blanka: Hormone, die Männer beflügeln

Stephan Geisler: Hypertrophie Training: Wissenschaft und Praxis für optimalen Muskelaufbau

Prof. Dr. Ingo Froböse: Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte

Videoseminare

your best life

- Jod
- Aminosäuren
- Eisen
- Selen
- Nebenniere und Adaptogene

Links

*Gerne versorgen wir dich zu diesen Themen mit weiteren Infos! Zögere nicht, uns anzusprechen, falls du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen benötigst.

Noch einige Hinweise und Tipps für dich!

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen basieren auf Recherche und Fort- und Weiterbildungen sowie unserer Erfahrung in der Praxis. Sie bieten allgemeine Tipps für eine gesunde Lebensweise und zur Verbesserung des Lebensstils. Bitte beachte, dass individuelle Beratungen in unserer Praxis auf die spezifischen Symptome, Erkrankungen und persönliche Situationen abgestimmt sind und daher von diesen allgemeinen Empfehlungen in bestimmten Punkten abweichen können. Bei Fragen oder Unsicherheiten bezüglich der Inhalte dieser Broschüre stehen wir dir gerne zur Verfügung.

Unsere Analyse zu deiner Gesundheitssituation erfolgt immer auf Basis deiner Anamnese sowie einer funktionellen Diagnostik, die wir miteinander in Relation setzen, um deine aktuelle Symptomatik zu eruieren. Wesentliche Bausteine hierfür sind eine detaillierte Blutdiagnostik und die Haarmineralanalyse. Um einen genaueren Einblick in unsere diagnostische Vorgehensweise zu erhalten, kannst du dir nachfolgende Videoseminare ansehen.

Videoseminare

your best life

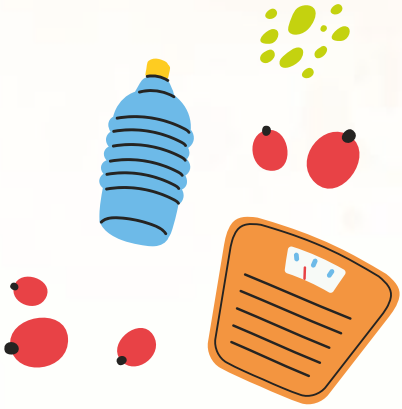
Links

- Laborwerte verstehen
- Haarmineralanalyse

Herzlichen Glückwunsch!

Mit diesem Guide hast du wichtige Grundlagen und praktische Tipps für einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil kennengelernt.
Nun liegt es an dir, die gewonnenen Erkenntnisse Schritt für Schritt in deinen Alltag zu integrieren. Denke daran, dass Veränderung Zeit braucht und jeder kleine Schritt in die richtige Richtung zählt. Dennoch mach‘ dir klar, dass es ohne die bewusste Veränderung nicht funktionieren kann! Dein Weg zu einem gesünderen Leben ist eine Reise, keine kurzfristige Aufgabe. Nimm dir die Zeit, auf deinen Körper zu hören, achte auf Balance und habe Freude an den positiven Veränderungen, die du mit deinem neuen Lebensstil erreichst. Solltest du Fragen haben oder weitere Unterstützung benötigen, zögere nicht, uns zu kontaktieren.

Wir sind hier, um dich auf deinem Weg zu begleiten.



Mareike Michl

HEILPRAKTIKERIN • GESUNDHEITSCOACH

Wenn du Nährstoffpräparate bestellen möchtest, kannst du dich gerne an uns wenden, um Rabattcodes zu erhalten.

Bilder / Vektoren: www.freepik.com
© Copyright Gesundes Leben Guide | Mareike Michl Heilpraktikerin & Gesundheitscoach