



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Neujahres-Ausgabe 2020-01-1

Jahresanfang → Fastenzeit - welche Arten es u.a. gibt und wofür sie gut sind! Tipps für Euch!
Wochenzitat zum Jahresanfang für Euch zum Thema „Gesundheit“!

Fastenzeit ist eine Zeit, nicht nur der körperlichen Reinigung...

Fasten – hier verzichtet man für einen bestimmten Zeitraum freiwillig auf Nahrung oder Genussmittel. Fasten soll den Körper von innen reinigen, **entgiften** und überschüssige Wassereinlagerungen ausschwemmen. Daneben spielen auch meditative Aspekte eine Rolle: Durch die Konzentration auf den eigenen Körper soll der Geist zur Ruhe kommen. Als Fastenzeit wird lt. Wikipedia in der westlichen Kirche der vierzigstägige Zeitraum des Fastens und Betens zur Vorbereitung auf das Hochfest Ostern bezeichnet. In den reformatorischen Kirchen ist hierfür der Begriff „Passionszeit“ gebräuchlich. In der römisch-katholischen Kirche wird seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil auch die Bezeichnung „österliche Bußzeit“ verwendet. Die orthodoxen Kirchen nennen sie die heilige und große Fastenzeit, kennen daneben aber noch drei weitere längere Fastenzeiten. Zur Vorbereitung auf Weihnachten kennt die westliche Kirche eine zweite, ursprünglich ebenfalls vierzigstägige Bußzeit, den Advent. Eine Form des nicht religiös motivierten Fastens ist das **Heilfasten** und soll zumeist der „Entschlackung“ oder Regeneration des Körpers dienen. Oft ist damit auch der Wunsch nach einer „seelischen Reinigung“ verbunden.

Wie kann so eine entschlackende Ernährung aussehen? Viel Obst, vor allem alle Arten von Beeren, wie Heidelbeeren, Himbeeren und blaue Trauben; viel (grünes) Gemüse (am besten unbehandelt, frisch verarbeitet, saisonal und regional), z.B. Brokkoli, Spinat und Spargel; viele Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen, Linsen aller Art; gesunde Fette aus Nüssen (v.a. Walnuss) und Samen (v.a. Leinsamen) sowie Öle wie Leinöl, Hanföl und Walnussöl; weniger Salz, dafür vermehrt Gewürze, Kräuter, Zwiebeln und Knoblauch; möglichst wenig industriell verarbeitete Lebensmittel; Industriezucker vermeiden; kein oder wenig Fleisch, Fisch und Eier; keine oder wenig Milchprodukte; viel trinken, vor allem stilles Wasser und Entschlackungstees. Damit unterstützt Du ideal Deine Nieren. Abschließend wird Vollkorn- dem Weißmehlbrot vorgezogen – hier rate ich, auf glutenfrei umzusteigen, um etwaige Entzündungsprozesse im Körper zu reduzieren.

Zitat: „Jede Veränderung beginnt mit Deinem 1. Schritt. Das Tun kommt unmittelbar nach dem Entschluss, und das ist letztendlich der Schlüssel für Deinen persönlichen Erfolg!“ Quelle: FeelGood Coaching

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie ein erfolgreiches neues Jahr wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-01-2

Januar → Salbei, Heilpflanzen in dieser Zeit und warum sie gut für uns sind! Tipps für Euch!
Wochenzitat für Euch zum Thema „Gesundheit“!

Januar ist Grippezeit. Doch, dagegen ist ein Kraut gewachsen...

Salbei – Der Echte Salbei ist ein sogenannter Halbstrauch, der bis zu 60 cm hoch wächst. Im unteren Teil ist die Pflanze verholzt. Die vielen Seitenäste sind filzig behaart. Auch die länglich, gestielten Blätter sind auf der Unterseite weissfilzig behaart. Die Pflanze kann zu zwei Zeitpunkten im Jahr gesammelt werden. Im Mai vor der Blüte oder September nach der Blüte. Diese Pflanze ist nicht nur ein Schweißhemmer und wirkt gegen Mundgeruch. Die Hauptwirkstoffe des Salbei sind die ätherischen Öle Thujon und Cineol, Gerbstoffe sowie Bitterstoffe. Sie ist allgemein als entzündungshemmend und aufgrund seiner antibakteriellen und adstringierende Wirkung bekannt. Ebenso werden Eigenschaften wie krampflösend, blutstillend, harntreibend, tonisierend mit der Pflanze verbunden. Salbei besitzt eine vielseitige Wirkung, so dass die Liste der Wirksamkeit sehr lang ist. So heilt die Pflanze ganz allgemein bei verschiedenen Entzündungen (wie Mandel-, Rachen-, Mundschleimhaut-, Zahnfleischentzündungen), bei Erkältungen (wie bei einfachen Erkältungen, Husten, Heiserkeit, Bronchitis, Keuchhusten, Raucherhusten) aber auch bei schwereren Beschwerden wie einem Kehlkopf-Katarrh, Lungen-Schwäche, bei Gicht, Rheuma, Nervenschwäche und Depressionen.

Die entzündungshemmende Wirkung wird auf die Ursol-Säure zurückgeführt. Dies ist ganz allgemein gesehen dann auch das Hauptanwendungsgebiet. Salbei ist aus diesem Grund in vielen Lösungen zum Gurgeln, in Tinkturen zum Pinseln des Zahnfleisches und auch in Halsbonbons wiederzufinden. Kaut man frische Blätter, kann man so dem Mundgeruch entgegenwirken. Jedoch ist Salbei mit Vorsicht zu genießen, da es nämlich zu den Pflanzen gehört, die nicht über längere Zeit in hoher Dosis eingenommen werden sollte. Das enthaltene Thujon ist bei einer Überdosierung (mehr als 15 g Salbeiblätter pro Tag) giftig. Daher sollte Salbeitee oder Zubereitungen aus Salbei nicht auf Dauer angewendet werden. Beschwerden äussern sich in beschleunigtem Herzschlag, Hitzegefühl, Krämpfen und Schwindelgefühl. Auch und gerade während einer Schwangerschaft sollte auf Salbeizubereitungen komplett verzichtet werden.

Zitat: Beim Fasten wird laut Dahlke der Kampf zwischen Immunsystem und allen möglichen Schadstoffen im Körper reduziert. „Wenn Sie anfangen, innerlich Frieden zu schaffen zwischen Ihrem Immunsystem und dem restlichen Körper, fallen sämtliche Entzündungen weg. So entsteht Frieden im Inneren und schließlich auch im Außen. Wie Paracelsus schon sagte: Der Mikrokosmos Mensch ist wie der Makrokosmos.“ Quelle: Rüdiger Dahlke

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie ein erfolgreiches neues Jahr wünscht Euer
FeelGood-Team*

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-02-1

Februar -> Pfefferminze, Heilpflanzen in dieser Zeit & warum sie gut für uns sind! Tipps für Euch! Wochenzitat für Euch zum Thema „Gesundheit“ & Nachdenken!

Pfefferminze – ist eine der beliebtesten (Heil-)Pflanzen. Das enthaltene Menthol findet man als Geschmacks- und Geruchsstoff in vielen Produkten. Dabei gibt es die "Pfefferminz"-Pflanze gar nicht. Was man hier schmeckt ist eine Mischung aus verschiedenen Minzarten. Sie entstand anscheinend ganz spontan innerhalb von kultivierter Krauseminze. Dieses geschah im 17. Jahrhundert in England. Aus dem Grund konnte man die Pfefferminze auch ursprünglich nicht in freier Wildbahn vorfinden. Nun zur Geschichte: So finden sich bereits in altägyptischen Gräbern Pflanzen, die als Pfefferminz-Blätter erkennbar sind. Welche Arten in der Antike verwendet wurden, ist jedoch nicht überliefert. Manche Forscher gehen von der Krauseminze aus. Aber auch Hippokrates und Paracelsus kennen die heilende Wirkung der Minze. Man schreibt ihr schon damals eine magenstärkende und verdauungsfördernde Wirkung zu. Über alle Epochen wurden Pfefferminzblätter zur Stärkung des Magens, zur Behebung von Krämpfen und Blähungen und bei Erkältungen verwendet - hier wirkt das Öl antibakteriell, sekretolytisch (schleimlösend) und kühlend. Es wird ebenfalls bei z.B. Kopfschmerzen, Ohrensausen, Verstopfung und zu Herzstärkung angewendet. Das Zentralnervensystem hingegen wird hingegen anders herum beeinflusst. Hier wirkt der kühlende Effekt wie eine Art lokale Anästhesie auf die Nervenenden (Kältehyperästhesie).

Japan und Brasilien kultivieren die *Mentha arvensis* var. *Glabrata*. Aus dieser Minzart werden vorwiegend die Pfefferminzöle gewonnen. Die Pfefferminz-Blätter enthalten ätherisches Öl. Deren Hauptbestandteil ist das wohlbekanntere Menthol sowie Gerbstoffe und Flavonoide. Das ätherische Öl ist aus therapeutischer Sicht der wichtigste Inhaltsstoff und besitzt u.a. eine beruhigende (s.o.) sowie gallentreibende Wirkung. Das Pfefferminzöl bzw. sein Bestandteil Menthol wirkt daher positiv auf die Vasomotoren (Gefäßnerven), das Atemzentrum und auf den Herzmuskel.

Zitat: „Wir müssen den Schwachsinn nicht glauben - wir können sogar dagegen denken.“ Dr. med. Ruediger Dahlke sprach anlässlich der Verleihung des diesjährigen "Mind Awards" (2019) über das Thema „Kriege in Medizin und Körper – wie wir uns davor schützen und gesund bleiben.“ Die Schlussfolgerung von Dahlke hierzu weiter: „Es ist normal geworden, dass die deutsche Wissenschaft für die Pharmaindustrie arbeitet. Der Vorsitzende der deutschen Arzneimittelkommission Prof. Ludwig beklagt sich, dass es praktisch keine pharmaindustrielle Studien mehr gibt. Die Interessen der Pharmaindustrie fließen immer in die Wissenschaft mit ein. Was ist das denn für eine Wissenschaft?“
Quelle: Epoch Times

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Erfolg auf Eurem Weg wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-02-2

Februar → Johanniskraut, Heilpflanzen in dieser Zeit & warum sie gut für uns sind! Tipps für Euch! Wochenzitat/-Gedanken für Euch zum Thema „Gesundheit“!

Winterblues, was Du dagegen tun kannst...

Johanniskraut – wird auch Hartheu, Herrgottsblut, Hexenkraut, Jageteufel, Johannisblut, Konradskraut, Manneskraft, Tüpfelhartheu oder Walpurgiskraut genannt. Es gedeiht auf trockenen Böden, an sonnigen Stellen. Goldgelb blüht es zwischen Mai und Oktober und speichert somit viel Sonnenenergie. Die Pflanze steht zur Sommersonnwende, also um den 24. Juni, in voller Blüte und wurde deshalb dem Namenspatron des 24. Juni, Johannes dem Täufer, gewidmet. Johanniskraut ist eine sehr alte Arzneipflanze; sie wird schon bei den alten Griechen erwähnt. Verwendet werden nicht nur die Blüten, sondern auch die Blätter des Johanniskraut. Johanniskraut enthält unter anderem Ätherisches Öl, Hypericin (den rote Farbstoff) und Hyperfolin.

Als Heilkraut bringt es bekanntlich das Licht der Sonne in die Dunkelheit von Depressionen, wirkt ausgleichend bei Nervosität und Verdauungsbeschwerden. Die antidepressive Wirkung des Johanniskraut gilt unter den Heilpflanzen als einmalig in seiner Art. Äusserlich unterstützt es die Wundheilung und lindert Schmerzen nach Verrenkungen, Prellungen und bei Hexenschuss. Bei der Anwendung von Johanniskrautextrakt ist Geduld sehr wichtig, da es seine Wirkung erst nach einer Einnahmedauer von zwei bis vier Wochen entfaltet.

Zubereitung eines Johanniskraut-Tees: Ca. 2 TL getrocknete Johanniskraut Blüten mit frischem sprudelnden Wasser aufgießen und bedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. **Tipps für die Hochsaison (Juni, Juli & August):** Eine Handvoll frisches Johanniskraut in die Tasse geben und wie o.g. zubereiten. Da Johanniskraut anregend oder beruhigend wirken kann, teste einfach mal aus, ob Du den Tee lieber abends oder morgens trinkst. Bitte hier auf die Dosierung achten, empfohlen werden 1 – 3 Tassen pro Tag. Zum Süßen hier eher natürliche Süßungsmittel, wie z.B. Honig nehmen.

Hinweis: Wo Licht ist, ist bekanntlich auch Schatten. Solltest Du eine Johanniskraut-Kur (z.B. im Sommer) planen, meide dann während der Kur die pralle Sonne, da Deine Haut in dieser Zeit etwas empfindlicher als sonst ist.

Zitat & Gedanken: Es gibt das Sprichwort: „Vorsicht ist besser als Nachsicht“! Wie sieht es da mit unserer Gesundheit aus, was kann man selbst tun, damit man gar nicht erst so krank wird? „Vorbeugung! D.h. ich verhalte mich so, dass ich gar nicht erst so krank werde.“ Dies ist nicht nur ein Schlüsselement von Rüdiger Dahlke, sondern ebenfalls von unserem FeelGood-Programm! Hier ist u.a. die Ernährung ein wichtiger Schlüssel! Quelle: FeelGood Coaching

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Erfolg auf Eurem Weg wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-03-1

März → Grippezeit/aktuelle Situation, was Du selbst tun kannst, um Dein Immunsystem zu stärken!
Wochenzeit/-Gedanken für Euch zum Thema „Gesundheit“!

Wie Du gerade jetzt Dein Immunsystem stärken kannst...

Immunsystem & welche Lebensmittel/Nahrungsergänzungsmittel es unterstützen: Unser Immunsystem ist für die Erhaltung unserer Gesundheit zuständig. Eine gesunde Ernährung stärkt es und begünstigt die Gesundheit des ganzen Körpers, zur Abwehr von Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und Parasiten. Die Wissenschaft hat bereits vor einigen Jahren festgestellt, dass die richtigen Lebensmittel und richtigen Nährstoffe die Abwehrkraft des Immunsystems verdoppeln bis verdreifachen können. Dieses Abwehrsystem durchzieht den Körper wie ein grosses Netz. Gerade jetzt ist es wichtig, zusätzlich zu dem was im Hinblick auf die Notfallversorgung empfohlen wird, auch für seine Immunabwehr zu sorgen, um widerstandsfähiger gegen Viren & Co. zu werden bzw. zu bleiben. Wählt Gemüsearten wie z.B. Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Tomaten, Kohl, Knoblauch und Pilze. Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse (und somit auch „ganze“ Lebensmittel, nicht industriell hergestellt), die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Sie regen die Produktion unserer Körperpolizei – den weissen Blutkörperchen - an und helfen dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen. Unter allen Kohlarten ist der Grünkohl der nährstoffreichste und gleichzeitig machtvollste im Kampf gegen Krankheitserregern und sogar gegen Krebszellen. Er versorgt nicht nur mit enormen Beta Carotin-Mengen, sondern auch mit besonders viel Vitamin C, Calcium und sekundären Pflanzenstoffen. Kohlgemüse ist überdies reich an sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Isothiocyanaten. Dazu gehört auch das Sulforaphan, das als Arthritis- und Krebskiller gilt und besonders in Brokkoli sowie Brokkolisprossen enthalten ist. Weitere immunstärkende Lebensmittel sind die bekannten Wurzeln wie Ingwer, Kurkuma, Galgant und an Gewürzen möchte ich Euch an Zimt erinnern - um nur ein paar Lebensmittel/Gewürze zu nennen. Ferner möchte ich auf Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis hinweisen, wie z.B. gerade jetzt Vitamin D3, K2, C, Zink – um nur einen Teil zu nennen, die Euch ebenfalls dabei unterstützen, dass Eure Immunabwehr gestärkt wird bzw. dadurch weiterhin gut funktioniert. Wenn Ihr hierzu eine persönliche Beratung benötigt (wie bspw. Dosierungsanleitung, Inhaltsstoffe, etc.), nehmt gerne Kontakt mit uns auf. Auf unserer Website „www.mistersupps.com“ unter „Kontakt“ könnt Ihr uns per WhatsApp oder Email erreichen.

Gedanken: Die Natur nährt uns Menschen und ich glaube an den Satz (gleichzeitig auch der Buchtitel) von der Autorin Dr. Lissa Rankin: „Mind over Medicine“. Denn, es ist ebenfalls wissenschaftlich erwiesen, dass sich Deine gesamten (über 70 Billionen) Zellen nach Deinen Gedanken ausrichten (hier möchte ich sowohl auf den Placebo-Effekt, der ebenfalls von der Schulmedizin genutzt wird, als auch auf den Nocebo-Effekt hinweisen) Quelle: FeelGood Coaching

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute auf Eurem Weg wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-03-2

März → Unser Immunsystem – eine andere Sichtweise, vielleicht auch philosophisch betrachtet...
Wochenzeit/-Gedanken für Euch zum Thema „Gesundheit“!

Unser Immunsystem – das Bindeglied zwischen Körper und Seele...

Der Begriff Immunsystem kommt aus dem lateinischen (immunis) und bedeutet frei, rein, unberührt. Das Immunsystem bezeichnet im allgemeinen Verständnis das biologische Abwehrsystem, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Das Immunsystem besteht aus mechanischen Barrieren (z.B. Haut, Schleimhaut), Zellen (z.B. Granulozyten, natürliche Killerzellen, T-Lymphozyten), Eiweißen, die als Botenstoffe oder zur direkten Abwehr von Krankheitserregern dienen. Auch psychische Immunfaktoren werden dazu gezählt. Nach Heinz Grill (Ein individueller Yogaweg zur Ausgestaltung der Soziabilität) versteht dieser „das Immunsystem als Integrationssystem, denn die Immunantwort erfordert zunächst einen intensiven **Wahrnehmungs- und Auseinandersetzungsprozess** mit dem schädigenden Einfluss, bevor die rechte Reaktion zur Ausscheidung oder Bekämpfung im Körper entstehen kann.“

Lt. Heinz Grill ist **das Immunsystem ein Wahrnehmungssystem**. „Das menschliche Immunsystem arbeitet nach Wahrnehmungsprozessen. Die Wahrnehmung und ihre positive Steigerung im Sinne von Unterscheidung und Kräftigung ist eine der ersten signifikanten Reaktionsformen des Immunsystems. Es werden von der körpereigenen Abwehr Gedächtniszellen ausgebildet, die diese leibinnere Wahrnehmung organisieren und auf untolerierbare Stoffe mit unterscheidender Spezifität reagieren. Das Immunsystem entwickelt sich durch die Zunahme von spezifischen Gedächtniszellen in seiner Art genau bemessenen Erkenntnisfähigkeit weiter. Im übertragenen Sinne kann der Mensch seine Wahrnehmungsfähigkeit verbunden mit einer Gedankenbildfähigkeit zu bestimmten Phänomenen, die das Menschsein hervorbringt, entwickeln und diesen schließlich mit einer gesünderen Selbstkraft begegnen. Weiter heisst es u.a.: „Der einzelne Mensch ist nicht wie eine Pflanze, die beim ersten Frost eingehen muss und die man deshalb sofort am Abend vom Balkon ins Zimmer stellen müsste. Das Reifwerden erfordert eine Konfrontation mit den differenziertesten Phänomenen, sowohl dem Positiven als auch dem Negativen.“ Wer hierzu noch mehr lesen möchte, kann dieses unter: <https://heinz-grill.de/immunsystem-moral/> ...um einmal noch andere Gedanken zum „Immunsystem“ kennen zu lernen. Hier kann ich natürlich ebenfalls Rüdiger Dahlke, Robert Betz, Robert Franz, Dr. Raimund von Helden, Prof. Jörg Spitz, Dr. Kal Probst – um nur ein paar der „Lehrer unserer Zeit“ zu nennen, empfehlen.

Gedanken: Hier in Thailand habe ich Begegnungen gehabt, von denen man „from heart to heart“ spricht. Dazu fiel mir der Satz von Antoine de Saint-Exupéry ein: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das ist für mich „immunis“!

Quelle: FeelGood Coaching

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute für diese Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-04-1

April → Unser Immunsystem – in Verbindung mit den Gesetzen der Natur. Gedanken dazu...

Unser Immunsystem – das Bindeglied zwischen Körper und Seele... Der Begriff Immunsystem kommt aus dem lateinischen (immunis) und bedeutet frei, rein, unberührt. Das habe ich in meinem letzten Newsletter geschrieben. Im Hinblick auf das Immunsystem ansich, unsere Immunantwort, was & welche Ernährung unterstützt uns und unser Abwehrsystem. Hier war und ist es mir wichtig Euch zu vermitteln, wie wichtig es ist, dass wir zunächst verstehen, wie wir als Menschen funktionieren. Bei einer Autoimmunkrankheit auch zu verstehen, wie unser „Abwehrsystem“ funktioniert und dementsprechend unsere eigene Abwehr im alltäglichen Leben. D.h., was nährt/stärkt uns (bezogen auf die Themen „Ernährung“, „Tätigkeiten“, „Beziehungen“, „Gedanken“, etc.), können wir uns selbst gut wehren, abgrenzen, für unsere Bedürfnisse sorgen? Um nur ein paar Fragen, die mir dazu einfallen, zu stellen. Wenn wir das verstehen und erkennen, finden wir nach meinen bisherigen Erfahrungen & Wissen auch den Weg wieder in Richtung Gesundheit.

Aufgrund meiner Erfahrungen & Wissen hilft es einem, wieder in Richtung Gesundheit zu kommen, wenn man weiß warum was passiert und wie die Natur & ihre Gesetze funktioniert. Die Disziplinen der naturwissenschaftlichen Bereiche wie Biologie, Physik, Chemie und ebenfalls Philosophie spielen hier eine große Rolle, wenn nicht die Rolle. Das hat am Anfang meiner Geschichte dazu geführt, dass ich Fragen gestellt habe, wie z.B. wenn doch ein Mittel wie das Avonex (Betaferon) mir helfen soll, warum fühle ich mich denn jedes Mal, nachdem ich es mir gespritzt hatte, schlechter als vorher? Warum richtet sich mein Körper gegen mich selbst und ich dann von außen mein Immunsystem runterfahren muss, da mein Körper selbst nicht mehr dazu in der Lage ist? Diese Fragen und einige mehr führten mich im Laufe der Jahre dazu, nach Gründen zu suchen, warum wird man krank? Aufgrund dieser Fragen habe ich, wie Ihr wisst, einen alternativen Weg gefunden und das Wissen darum möchte ich mit Euch teilen.

Dass auch Ärzte, gerade in der jetzigen Krise, auch nicht alles wissen und ebenfalls dazulernen, könnt Ihr u.a. in diesem Video sehen – Link: <https://youtu.be/V7MYefVfnIo>. Hinweis dazu: Der Arzt Dr. Arman Edalatpour, der das Video eingestellt hat, ist Kompetenzpartner bei der Akademie für menschliche Medizin, in der wir ebenfalls Mitglied sind und hat – wie auch wir – einen holistischen Heilungsansatz. Das sind meine heutigen Gedanken für Euch...

*Ich wünsche Euch weiterhin viel Kraft, innere Ruhe & Gelassenheit sowie viel Gesundheit.
Alles Liebe & Gute,*

Eure Tanja Riechers – FeelGood Coaching

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-04-2

April → Unser Immunsystem – welche Nahrungsergänzungsmittel (natürlichen) es unterstützen...

1.) Vitamin D3: Viele Stoffwechselforgänge sind abhängig von Vitamin D und dieses baut Knochen sowie Zähne auf. Zudem greift es freie Radikale an; gilt somit als natürliches Schutzschild bei Erkältungen. Vitamin D3 steuert die Calciumeinlagerung im Darm und der Körper produziert mehr GLA-Proteine. Deshalb ist es wichtig, diese zu aktivieren. Das Blut wird mit Calcium angereichert, welches sich in Arterien und Organen ablagern kann, wenn es nicht verwertet oder abgeführt wird.

2.) Vitamin K2: Der Körper produziert (wie o.g.) durch die hochdosierte Einnahme von Vitamin D3 mehr GLA-Proteine und reichert Calcium im Blut an. Dieses wird durch das Vitamin K2 verwertet, indem es das GLA- und Osteocalcin-Protein aktiviert. Täglich zusammen mit den Vitamin D3-Tropfen, am besten nach einer Mahlzeit direkt in den Mund geben und ca. 30 Sekunden vor dem Schlucken wirken lassen. Da die Tropfen fettlöslich sind, empfiehlt es sich nicht, sie in Wasser zu lösen. Neben der wichtigen Aufgabe der Calciumverarbeitung kann K2 zum Schutz von Ablagerungen in den Arterien beitragen und auch der Knorpel-Abnutzung entgegenwirken. Zudem kann es die Zellgesundheit unterstützen.

3.) OPC: Dieses Traubenkernextrakt ist ein Meister im Kampf gegen freie Radikale in unserem Körper und sorgt dafür, dass unser Blut fließfähiger wird. Somit gelangen Nährstoffe auch noch bis in die kleinsten Kapillaren der Haarwurzel. Es gibt Sportler, die sehr hohe Konzentrationen an OPC einnehmen, um ihr Immunsystem in den kalten Wintermonaten zu stärken. Andere hingegen reagieren bereits bei geringer Dosierung empfindlich.

4.) MSM (der natürliche Schmerzstiller & Entzündungshemmer): Methyl-Sulfonyl-Methan ist eine organische Schwefelverbindung, die überall in unserer Umwelt vorkommt. In Pflanzen, Tieren und auch in uns Menschen. Warum dieses Naturprodukt nicht schon längst alle Schmerzmittel aus der Hausapotheke vertrieben hat, ist auch mir ein Rätsel. Auch wenn MSM nachgesagt wird, es sei für den Menschen so unschädlich wie Wasser. Neben den schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaften wirkt es auch antioxidativ und ist somit gut für das Immunsystem.

5.) Vitamin C: Die wichtigsten Eigenschaften von Vitamin C für ein gesundes Immunsystem sind weitgehend bekannt. Wer es mit der Dosierung übertreibt, der läuft Gefahr, unter Durchfallbeschwerden zu leiden. Meist wird überschüssiges Vitamin C jedoch einfach über die Nieren durch den Urin ausgeschieden. Übertreiben sollte man es dennoch nicht und macht auch nicht viel Sinn. Ein Mangel kann nicht mit einer einmaligen hohen Dosierung ausgeglichen werden!

6.) L-Carnitin – Der Mund der Zelle: Die Aminosäure L-Carnitin ist wichtig für den Energiestoffwechsel und unterstützt die Regeneration der Muskeln. Zudem dient es dem Transport der Fette, um deren optimale Verbrennung zu fördern. Carnitin gilt als Energieversorger der Immunzellen und steigert die Aktivität der Immunzellen unter Belastung.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch die o.g. Produkte an und Ihr erhaltet dazu noch eine kostenlose Beratung via Skype – ruft uns an !

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute für diese Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-05-1

April → Unser Immunsystem – welche Lebensmittel es unterstützen – eine Auswahl für Euch!

1.) Apfel: Er hat kaum Eiweiß, wenig Kohlenhydrate, viel essenzielle Fettsäuren in der Schale! Viel Vitamine → in 1 Apfel stecken etwa 30 **Vitamine**, Mineralstoffe und Spurenelemente. Darunter **Vitamin B1, B2, B6, E** sowie **K**, außerdem Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium und Eisen. Viel sekundäre Pflanzenstoffe wie Bioflavonoide → Schutz vor vorzeitiger Oxidation! Wirkung: Er kräftigt unser Immunsystem, Herz-Kreislauf-System, Gefäße → v.a. schwache Venen, Zahnfleisch, stabilisiert den Blutzuckerspiegel, reinigt den Darm; senkt Blutdruck, Cholesterin und Blutfettwerte. **Tipp: Äpfel mit Rotkohl** vertreibt Bakterien, Würmer und andere Parasiten und auch Viren, die in der Leber, Milz und im Verdauungstrakt Schaden anrichten können. Äpfel, Rotkohl und Knoblauch zusammen mit Tahin (Paste aus feingemahlten Sesamkörnern) im Mixer zerkleinern und dann die Masse als Wrap verarbeiten.

2.) Bananen: Sie sind reich an Kohlenhydraten, Kalium → Gegenspieler von Natrium, Vitamine A, C und B-Vitamine.
Hinweis: Während Natrium Wasser bindet und Blutdruck erhöht, bewirkt Kalium das Gegenteil. Zusammen mit Natrium transportiert Kalium wichtige Nährstoffe in alle über 80 Billionen Körperzellen! Kaliummangel/Natrium-Überschuss: Zellmechanismus bricht zusammen → Folgen: Nervosität, Müdigkeit, Muskelbeschwerden, Verdauungsstörungen, Herzprobleme. Wirkung: Sie sind entgiftend, heilen entzündete Magenschleimhäute, kräftigen das Immunsystem, beruhigen Nerven und senken den Cholesterinspiegel.

3.) Blattkohl: Blattkohl – in Kombination mit Kürbiskernen enthalten jeweils einen hohen Gehalt an Zink. Zusammen verzehrt ist die Bioverfügbarkeit vom Zink noch höher und wird dadurch optimal vom Körper aufgenommen und verwertet. Zink hat eine wichtige Funktion bei der Wundheilung und für das Wachstum, Stärkung des Immunsystems, gesunde Haut und Haare, enzymatische Abläufe und ist viel z.B. in Mohn-Samen: 7-8 mg, Kürbiskernen: 7-8 mg, Sonnenblumenkernen: 5-6 mg, Leinsamen: 4-5 mg, Haferflocken: 3-4 mg und Paranüssen: 4 mg enthalten.

4.) Brokkoli: Dieses Gemüse besitzt zwei aussergewöhnlich wertvolle Inhaltsstoffe, die einerseits Euer Immunsystem enorm aktivieren und andererseits krebshemmende Eigenschaften aufweisen. Mit einer Mahlzeit aus Brokkoli, Weiss- und Grünkohl unterstützt Ihr Euer Immunsystem besonders effektiv. DIM (Diindolylmethan), ein bereits bekannter Inhaltsstoffe der Kreuzblütler, stärkt das Immunsystem, indem er die Zytokin-Anzahl im Körper erhöht. Hierbei handelt es sich um Proteine die die Immunzellenbildung steuern. Sie erhöhen das Aufkommen der Makrophagen – also jener Fresszellen, die Bakterien, Viren und entartete Zellen abtöten – und verdoppeln die Anzahl der weissen Blutkörperchen, welche Infektionen bekämpfen. Auf diese Weise schützen sie den Körper vor zahlreichen Erkrankungen.

5.) Brombeeren: Sie enthalten Carotine → schützen die empfindlichen Samen gegen freie Radikale, viel Vitamin C und Bioflavonoide (= Pflanzenschutzstoff) → 10 x höher im Fruchtfleisch als im Saft. Wirkung: Sie kräftigen das Immunsystem, das Bindegewebe und Gefäßwände und wirken entzündungshemmend auf Schleimhäute, sie reduzieren Nervosität und stärken gegen Stress.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis an und Ihr erhaltet dazu noch eine kostenlose Beratung via Skype /Zoom – ruft uns an!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute für diese Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-05-2

Mai → Unser Immunsystem – welche Lebensmittel es unterstützen – eine Auswahl für Euch!

6.) Cranberry: Sie besitzt viel Vitamin C und sehr viel Bioflavonoide. Sie kräftigt das Immunsystem, bekämpft Bakterien, Viren, Pilze im Körper und andere krankheitserregenden Parasiten. Sie enthält Nährwasser für unsere Zellen, d.h. viel entwässerndes Kalium, Carotine (zum Schutz unserer Schleimhäute), Vitamin E (für gute Nerven), Eisen (für die Blutbildung und Sauerstoffversorgung des Gewebes). Sie enthält zudem Spurenelemente für einen guten Zellstoffwechsel, ist reich an Peonidin, d.h. der Farbstoff und Schutzstoff der rohen Cranberry → schützt u.a. den Zellkern. **Hinweis:** Dieser Wirkstoff wird jedoch schnell über das Blut ausgeschieden, daher nicht in großen Mengen essen! Tipp: Eher Bio kaufen, da importierte häufig schadstoffbelastet sind!

7.) Datteln: Sie enthalten (Frucht-)Zucker und haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten – Bsp.: 1 Dattel liefert bei sitzender Tätigkeit 15 Minuten Energie! Sie beinhalten alle Vitamine, außer Vitamin E und Biotin. Sie besitzen viel Vitamin B5 (= Pantothenensäure), Kohlenhydrate und ihr schnell löslicher Zucker vermitteln Nerven & Gehirn spontan & nachhaltig Energie & Frische → macht wach & konzentrationsstark. Weitere Inhaltsstoffe sind: Viel Kalzium (für Knochen, Zähne), Kupfer (für Blutbildung, Hautbräune), Eisen (für rote Blutkörper), Kalium (entwässernd, blutdrucksenkend) und sind reich an Tryptophan (= Aminosäure, d.h. Eiweißbaustein), d.h. schlafstimulierend. Diese Aminosäure wird in **Raphhekernen** des Gehirns in den Nervenreizstoff Serotonin und in der Zirbeldrüse zum Schlafhormon Melatonin umgebaut! Tipp: 5 Datteln kurz vorm Schlafengehen essen!

8.) Erdbeeren: Sie beinhalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthozyanine, die sie am Ende ihrer Reifezeit aufsaugen = rote karotenreiche Farbstoffe. **Hinweis:** Dieser Schutz, wie auch bestimmte Ketachine (= Gerbstoffe) wirken entzündungshemmend und antibakteriell → sowohl in der Erdbeere als auch beim Menschen im menschlichen Stoffwechsel! Sie binden giftige Schwermetalle im Darm und helfen gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen und Durchfall! Sie sind reich an Folsäure (= zur Blutbildung, Zellwachstum), Vitamin C (für das Immunsystem) und Kalium (entwässernd, blutdrucksenkend). Die einheimische Frucht hat mit am meisten von dem Mineral „Mangan“ → ist am gesamten Stoffwechsel beteiligt, produziert Knochen und Blut, nährt Nerven & Gehirn, versorgt Haut & Haare mit Farbpigmenten, regt die Produktion von Schilddrüsenhormonen an!

9.) Feigen: Sie besitzen die höchsten alkalischen (basischen) Werte aller Lebensmittel → zur Neutralisation von sauren Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst, helle Teigwaren und Süßes. Die vielen Samenkörnchen wirken als Ballaststoffe im Darm → für eine gesunde Darmflora mit ein paar Feigen/Tag. Sie besitzen verdauungsfördernde Enzyme, bakterientötende Substanzen, Ballaststoffe, eine ausgewogene Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen und sämtlichen Aminosäuren. Tipp bei Warzen: Milch aus unreifen Feigen vertreibt Warzen.

10.) Granatäpfel: Sie stärken das Immunsystem. Bei regelmäßigem Verzehr wirkt dieses Obst sowie auch viele anderen Obstsorten und Beeren vorbeugend gegen Infekte! **Hinweis:** Sie unterstützen → kein Heilmittel gegen Erkältungen! Tipp: Das ganze Jahr 15 mg Zink/Tag und die Dosis auf 30 mg/Tag erhöhen, wenn eine Erkältung auftritt.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis an und Ihr erhaltet dazu noch eine kostenlose Beratung via Skype /Zoom – ruft uns an!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-06-1

Juni -> Entzündungen – Bedeutung & wie die Natur uns hier unterstützt!

Was bedeutet es eigentlich, wenn unser Körper eine Entzündungsreaktion zeigt? Die Entzündungsreaktion unseres Körpers auf äußere Belastungen, wie Viren und Bakterien, gehört zum natürlichen Schutzmechanismus unseres Körpers und ist lebensnotwendig. Zytokine (Entzündungsstoffe) werden aktiviert, um das Körpersystem zu regulieren. Werden jedoch zu viele Zytokine gebildet, ist der Körper nicht mehr dazu in der Lage, hier zu reagieren. Dies führt zu Gewebeschädigungen, die in chronischen Entzündungen oder Autoimmunerkrankungen münden können.

Heute gilt leider viel zu oft: Schnell fit werden. Durch unsere schnelllebige Zeit greifen wir häufig zur klassischen Schmerztablette, um kurzfristig Linderung zu erlangen, jedoch ohne die Entzündung wirklich auszuheilen. Der Weg in die chronische Entzündung ist vorprogrammiert. Zu beachten ist, dass jeder Mensch individuell und damit in seiner Regulationsfähigkeit einzigartig ist. Somit benötigt jeder Körper unterschiedliche Zeiträume, um eine Entzündung vollständig auszuheilen.

Sind Demenz und Alzheimer, neurologische Krankheitsbilder ebenfalls Folge von Entzündungen? Unterschätzt wird der Einfluss der stillen Entzündungen auf unser Gehirn. So kann sich unser Denken und Fühlen bei Entzündungen im Gehirn verändern. Chronische Entzündungen können unser Gehirn schädigen...Nicht behandelte Entzündungen können im weiteren Verlauf sogar Depressionen fördern.

Wie kann die Natur hier helfen? Wir benötigen Substanzen, die auf unterschiedlichen Ebenen ansetzen: 1.) entzündungshemmend/-reduzierend, 2.) schmerzstillend, 3.) antioxidativ (zellschützend) und 4.) gefäßschützend. Hier kommt uns unter anderem eine traditionell bekannte Frucht zur Hilfe: Die (wildwachsende) Blaubeere mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie z.B. Anthocyanen und Polyphenolen. Die besondere Wirkungsweise der Blaubeere liegt in der Hemmung von Enzymen, die die Entzündung beschleunigen. Daher kann sie u.a. als Schutz vor Arteriosklerose (und damit auch vor Herzinfarkt) dienen. **Aktive Unterstützung unseres Gehirns:** Die o.g. Anthocyane (Bioflavonoide) in der (wildwachsenden) Blaubeere verbessern ebenfalls den Gehirnstoffwechsel und sogar die Gehirnleistung nachweisbar. Auch Menschen mit Depressionen profitieren hiervon. Schon im Jahr 2005 wurde in der Zeitschrift "Neurobiology of Aging" (Elsevier) eine Studie veröffentlicht mit dem Titel „The beneficial effects of fruit polyphenols on brain aging“. Hier werden die positiven Effekte der Polyphenole aus den wildwachsenden Blaubeeren auf die Gehirnalterung dargestellt. Die Wirkstoffe helfen beim Abtransport biochemischer Abfallprodukte im Gehirn und regen die Neubildung von Gehirnzellen an.
(Quelle: Auszug aus einem Beitrag von HP. Dipl.-Ing. (bio-med) Jutta Sufferer)

Schlussbemerkung: Hier kann man wieder einmal sehen, wie wertvoll für uns Pflanzen mit ihren vielen Inhaltsstoffen/Phytochemikalien (sekundären Pflanzenstoffen) und deren regelmäßiger Verzehr sind :-).

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis an und Ihr erhaltet dazu noch eine kostenlose Beratung via Skype /Zoom – ruft uns an!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-06-2

Juni → Krankheiten – einmal anders beleuchtet, von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke, humanistischer Psychologe und Mediziner! Ein kurzer Einblick...

Ein Weg zu einem tieferen Verständnis von Krankheit Laut den o.g. Autoren sind all unsere physischen und psychischen Krankheiten letztendlich nur Symptome, die uns wertvolle Botschaften aus dem seelischen Bereich übermitteln. Nach ihnen gibt es nicht verschiedene Krankheiten, sondern nur eine Krankheit, die untrennbar zum „Unwohlsein“ des Menschen gehört und sich nur in unterschiedlichen Krankheitsbildern zeigt.

In der Fach-Literatur finden sich immer wieder Hinweise darauf, dass eine Vielzahl an Krankheiten auf Entzündungen beruhen und sich von Mensch zu Mensch nur unterschiedlich bemerkbar machen bzw. auswirken (z.B. Diabetes – Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Multiple Sklerose – Plaque-Bildung bzw. Entzündungsherde im Gehirn/Wirbelsäule, Rheuma – Entzündungen der Gelenke). Nachstehend eine kleine Bücher-Auswahl von den o.g. Autoren, die sehr lesenswert und auch als Nachschlagewerk sehr wertvoll sind: 1.) Krankheit als Sprache der Seele (Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder) und 2.) Krankheit als Weg (Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbilder).

Die Symptome der Krankheit machen einerseits ehrlich, andererseits verdeutlichen sie die Lernaufgabe und weisen den Weg. Ich kann dem nur zustimmen, dass z.B. in Bezug auf die MS Verhärtung und Verfestigung dazu auffordern, fest und konsequent in der Durchsetzung eigener Lebensbedürfnisse zu werden und Stärke in sich selbst zu finden. Ein starkes Selbstvertrauen müsste zur Basis des seelischen Lebens werden und die Verhärtung der physischen Nerven ersetzen. Nerven wie Drahtseile sind nur im Übertragenen erstrebenswert.

Krankheit kann tatsächlich eine Chance sein, um letztendlich seinen eigenen – seiner Natur entsprechenden – Weg zu finden.

Bewegung Ohne sie gibt es keine körperliche oder seelische Gesundheit. Wir sind Teil der Natur und alles in der Natur ist Bewegung. Wir sind aus den Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer geschaffen. Fließendes Wasser ist gesund. In stehendem Wasser sammeln sich Giftstoffe an. Luftströmungen sind gesund. Kann die Luft nicht zirkulieren, wird sie muffig. Die Erde ist ständig in Bewegung. Unser Geist braucht Bewegung, sonst wird unser Leben monoton und der Sinn geht verloren. Unsere Kreativität gerät ins Stocken und auch sonst sinkt unsere Stimmung und Zuversicht. Täglich z.B. 20 – 30 Minuten Spazieren gehen macht nicht nur den Kopf frei und reichert das Blut mit Sauerstoff an, sondern sorgt ebenfalls für eine Balance und dadurch Stressreduzierung. Euer „Akku“ kann wieder aufgeladen werden. Yoga oder andere Formen der Bewegungstherapie wie Tai Chi oder Qi Gong sind hier ebenfalls sehr zu empfehlen.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis an und Ihr erhaltet dazu noch eine kostenlose Beratung via Skype /Zoom – ruft uns an!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-07-1

Juli → Das Herz – **Sport und Bewegung und ihre Bedeutung bei Herz-Kreislauf-Problemen** – Aussagen (Auszug) von Rüdiger Dahlke zu diesem Thema & ihre gesellschaftlichen Folgen!

„Was Herz und Kreislauf bräuchten, ist weder Über- noch Unterforderung, sondern die goldene oder gesunde Mitte. In dieser banalen Erkenntnis verbirgt sich generell ein wunderbares Heilkonzept, das weit über Herz und Kreislauf hinaus reicht. Selbst Stress kann nämlich eine positive Herausforderung sein, wenn sich die Betroffenen davon fordern und letztlich fördern lassen und nicht überfordert werden... Immer mehr Menschen haben immer weniger zu tun und nehmen in der Arbeitslosigkeit seelisch und nervlich Schaden. Immer weniger Menschen haben aber immer mehr zu tun und nehmen ebenfalls an Leib und Seele Schaden. Die Mitglieder der ersten viel größeren Gruppe werden immer weniger Geld bekommen und sich folglich die Errungenschaften unseres Fortschritts immer weniger leisten können. Die Vertreter der letzteren viel kleineren Gruppe verdienen zwar immer mehr Geld, haben aber gar keine Zeit, sich zu leisten, was die Gesellschaft alles zu bieten hätte...

Das Ganze macht also wenig Sinn, und gerade die Sinnfrage ist es, die uns aus dem Dilemma heraushelfen könnte...Spüren wir der Frage nach dem Sinn all solcher Unternehmungen nach, landen wir am ehesten bei alten Idealen wie jenem von einem gesunden Geist in einem gesunden Körper. *Mens sana in corpore sano* wird in den Mittelschulen noch manchmal zitiert, in der Praxis spielt dieser Spruch aber kaum noch eine Rolle... Nicht umsonst haben östliche Bewegungsübungen wie Chi Gong und Tai Chi bei uns immer größeren Zulauf, verbinden sie doch körperliche Bewegung und Bewusstheit. Tatsächlich kann die Verbindung von Bewusstheit und Sport auch jeden der bei uns bereits bestens eingeführten Sportbereiche unendlich bereichern...

Einen guten Einstieg könnte hier die leichteste Form der Meditation bieten, die geführte oder Phantasie-Reise... Letztlich geht es lediglich darum, sich in seine inneren Seelenlandschaften einzufühlen. Hier aber läge der Schlüssel zum Sinn...So wären einfache Übungen unter Einbezug von Bewusstheit und Achtsamkeit nicht nur medizinisch die bessere Lösung, sondern oft auch familienpolitisch. Die gemeinsame Meditation und Sinnfindung in den eigenen Seelentiefen, kann in einer Weise verbinden, wie äußere und nicht selten erzwungene Maßnahmen es kaum vermögen...Das Herz aber braucht vor allem auch im übertragenen Sinne Nahrung, wie jeder Angina pectoris Anfall und jeder Infarkt demonstrieren, wenn Teile des Herzens vom nährenden Blutstrom tendenziell oder ganz abgeschnitten werden. Natürlich ist auch die konkrete Nahrung nicht ohne Be-Deutung.“ Näheres dazu in der nächsten Ausgabe.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel auf Naturbasis an und Ihr erhaltet dazu noch eine kostenlose Beratung via Skype /Zoom – ruft 'uns an!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-07-2

Juli → Sommer & Sonne – Tipps für Euch von Dr. Rüdiger Dahlke zu diesem Thema!

„Im Sommer ist der Drang, den natürlichen Rückzug im Winter zu überwinden und sich hinaus zu Neuem zu wagen so natürlich. Die meisten zieht es in die Polarität von Yin und Yang, beziehungsweise Wasser und Feuer, an die Strände der Meere und Seen der Sonnenländer. Wir brauchen Wasser und Sonne – da liegen die meisten richtig, und viele Mediziner falsch. Zwei Liter Wasser aus guten, d.h. reifen Quellen sind beim vielen Schwitzen im Sommer noch wichtiger als sonst.

Und spätestens jeden dritten Tag bräuchten wir wenigstens eine halbe Stunde Sonne auf dem Körper. Hautärzte haben diesbezüglich leider eine wissenschaftlich ebenso unbegründete wie haltlose Angst vor Hautkrebs gesät. Dabei wird der wirklich gefährliche schwarze Hautkrebs keineswegs durch Sonne gefördert, sondern sein Risiko wie bei anderem Krebs durch ausreichend Vitamin D sogar verringert. Der sogenannte weiße Hautkrebs, das Basaliom, ist gar kein richtiger Krebs, weil er zwar wuchert, aber nie Metastasen bildet. Er wird durch zu viel Sonne, etwa bei Bergbauern und -führern und beim Sonnenbraten, gefördert, muss aber fast nie operiert werden, sondern ist oft schon durch die naturheilkundliche Weihrauchsalbe zugänglich. Wo sie nicht reicht, tut das – nach meinen bisherigen Erfahrungen – die schulmedizinische und daher verschreibungspflichtige Salbe des Pharmakonzerns Meda namens Aldara.“

Auch er selbst sucht die Sonne bei vielen Gelegenheiten und ohne Übertreibung, um seinem Körper genug Hormon/Vitamin D zu vermitteln, denn tatsächlich brauchen es nicht nur unsere Knochen, sondern fast alle Organe haben Vitamin-D-Rezeptoren und vieles spricht dafür, dass sein chronischer Mangel (87 % der Deutschen sollen daran leiden) Krankheitsbilder bis hin zu Krebs fördert.

Auch bei einem Basaliom müssen wir keineswegs erschrecken, sondern können dessen Bedeutung in seinem Buch „Krankheit als Symbol“ ergründen und zugleich zur Weihrauchsalbe greifen. Erst wenn das nicht reicht, würde er sich Aldara-Salbe verschreiben – „eine gute Gelegenheit übrigens, um auch einmal der Schulmedizin dankbar zu sein für diesen hilfreichen Immunmodulator.“

In diesem Sinne wünschen wir Euch von FeelGood Coaching weiterhin wunderschöne, sonnenreiche & entspannte Sommertage. Genießt diese schöne Zeit!

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D3, K2, C, OPC, MSM sowie Mineralien (100 % natürlich - gewonnen aus Meerwasser) u.v.m. auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-08-1

Mandeln & Brokkoli – warum diese Lebensmittel gut für unser Immunsystem sind!

Mandeln und zwar die süßen sind die besten aller Nüsse und Samenkerne. In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass Mandeln den Cholesterinwert senken und ausserdem auf den Darm eine ähnlich heilsame Wirkung wie Präbiotika ausüben. Präbiotika sind Stoffe, die für ein gesundes Darmmilieu sorgen, indem sie den nützlichen Darmbakterien ausreichend Nahrung bieten. Auf diese Weise fördern Präbiotika und auch Mandeln die Gesundheit des Immunsystems, da sich dieses bekanntlich zu einem grossen Teil im Darm befindet. Es genügt bereits, eine kleine Handvoll Mandeln täglich zu verzehren, um in den Genuss ihrer heilsamen Wirkungen zu gelangen.

Brokkoli der zum Kohlgemüse zählt, ist reich an sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Isothiocyanaten (= scharfe Aromastoffe, auch Senfölglycoside genannt). Dazu gehört auch das Sulforaphan, das als Arthritis- und Krebskiller gilt und besonders in Brokkoli sowie Brokkolisprossen enthalten ist. Sulforaphan und seine Effekte auf das Immunsystem wurden in einer indischen Studie des Amala Cancer Research Center in Kerala untersucht. Dabei zeigte sich, dass Sulforaphan ganz signifikant die Aktivität der natürlichen Killerzellen (eine Abwehrzellart) steigerte. Auch das spezifische Immunsystem wurde in der Bildung von Antikörpern durch Sulforaphan gestärkt. Ausserdem steigerte Sulforaphan beträchtlich die Produktion von Interleukin-2 und Gamma-Interferon.

Interleukin-2 ist ein Botenstoff, dessen Anwesenheit die Teilung und Vermehrung von Abwehrzellen fördert. Gamma-Interferon hingegen aktiviert Makrophagen, also die Fresszellen des Immunsystems. Sulforaphan ist also ein perfekter Stoff, der das Immunsystem stärken kann. Esst dieses Gemüse – wann immer möglich – roh oder nur sehr leicht gedünstet, um die Vitalstoffe bestmöglich zu erhalten. Brokkolisprossen gibt es auch getrocknet und folglich mit besonders hoher Sulforaphankonzentration.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D3, K2, C, OPC, MSM sowie Mineralien (100 % natürlich - gewonnen aus Meerwasser) u.v.m. auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-08-2

Saisongemüse im September – warum diese Lebensmittel gut für unsere Gesundheit sind!

Fenchel hat von Juni bis November Saison. Das ätherische Öl von Curcumin und Fenchel verbessert die Symptome und die Lebensqualität von Patienten mit Reizdarmsyndrom (IBS). Lt. einer Studie ist die Kombination von den entzündungshemmenden Eigenschaften des Curcumins und der krampflösenden und karminativen Wirkung (ein Karminativum ist ein Mittel gegen Blähungen) von Fenchel bei funktionellen Darmerkrankungen einschließlich IBS nützlich. 100 g Fenchel bestehen wie bei Gemüse üblich zu mehr als 80 Prozent aus Wasser und bringen lediglich 19 Kalorien auf den Teller. Das starke Fenchelaroma ist das Ergebnis eines hohen Gehaltes an ätherischen Ölen. Die ätherischen Öle sind zu einem massgeblichen Teil für die gesundheitlichen Heileigenschaften des Fenchels verantwortlich. Sie unterstützen die Verdauung, wirken entzündungshemmend und stärken den Magen. Zudem fördern sie die Durchblutung und regen die Leber- und Nierentätigkeit an. Allerdings verflüchtigen sich die ätherischen Öle, wenn man den Gemüfefenchel kocht.

Kürbiskerne und das **Öl** aus Kürbiskernen: Hier wurde anhand einer Studie festgestellt, dass das extrahiertes **Öl** aus Kürbiskernen (*Cucurbita pepo* L.) herausragende pharmakologische Eigenschaften für mögliche Wundheilungsbehandlungen aufweist. Die Zusammensetzung und der Gehalt bestimmter bioaktiver Bestandteile des kaltgepressten Öls aus Kürbiskernen wurden analysiert und auf ihre Wundheilungseigenschaften untersucht. Die Zusammensetzung und der Gehalt an Tocopherolen, Fettsäuren und Phytosterolen wurden bestimmt. Die Ergebnisse zeigten eine ausgezeichnete Qualität von Kürbisöl mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure: $50,88 \pm 0,106$ g / 100 g Gesamtfettsäuren), Tocopherolen (280 ppm) und Sterolen ($2086,5 \pm 19,092$ ppm).

Kürbiskerne enthalten eine grosse Vielfalt an antioxidativ wirksamen Pflanzenstoffen, die für einen Grossteil der typischen Kürbiskernwirkungen verantwortlich sind. Dazu gehören: Phenolsäuren (z. B. Cumarinsäure, Ferulasäure, Sinapinsäure, Vanillinsäure, Syringasäure etc.), Lignane (ein Phytoöstrogenn), Phytosterole (z. B. Beta-Sitosterol, Sitostanol und Avenasterol) und Carotinoide (z. B. Beta-Carotin, Lutein, Flavoxanthin, Luteoxanthin etc.). Die aufgeführten Pflanzenstoffe können den Körper - gemeinsam mit Ingwerextrakt - vor negativen Auswirkungen mancher Medikamente schützen, die bei der Chemotherapie eingesetzt werden. Mit einem kleinen Snack Kürbiskerne (30 g) nimmt man bereits 8 Gramm Protein zu sich. Das ist für eine 70-Kilo-Person bereits 15 Prozent des Proteinbedarfs.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D3, K2, C, OPC, MSM sowie Mineralien (100 % natürlich - gewonnen aus Meerwasser) u.v.m. auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-09-1

Am 22. September beginnt kalendarisch der Herbst – die 10 besten Gemüsesorten zum nachhaltigen Anpflanzen im September & Wissenswertes!

Herbstgemüse zählen u.a. Salat, Mangold, Radieschen, Pak Choi, Blumenkohl, Karotten, Steckrüben, Rote Bete, Grünkohl und Spinat. In dieser Zeit sollten die o.g. Gemüsesorten angebaut werden.

Bei **Salat** z.B. ist der Vorteil, wenn er im Herbst angebaut wird, dass durch die niedrigeren Temperaturen die Gefahr minimiert wird, dass er „schießt“, also anfängt zu blühen. Der aus Asien stammende **Pak Choi** eignet sich (wie beinahe alle Kohlarten) perfekt für den Anbau im Herbst. Am besten der August oder der frühe September, vorzugsweise wenn die heißesten Tage schon vorüber sind. Zu viel Hitze verträgt das asiatische Gemüse nicht gut. Der **Blumenkohl** ist besonders im Sommer anfällig für Schädlinge und der Anbau ist im Herbst sogar ertragreicher. Eine Besonderheit beim **Mangold** ist, dass er als Folgekultur von Erbsen oder Bohnen wächst, da diese im Boden wertvollen Stickstoff einlagern. Ein Vorteil der Herbstsaat bei **Karotten** ist nicht nur, dass dann die Versorgung mit frischen Karotten über das ganze Jahr gewährleistet ist, sondern auch die spät geernteten Karotten schmecken zudem süßer als ihre Kameraden im Frühling. Grund dafür ist, dass die Karotte bei kalten Temperaturen anfängt ihre Stärke in Zucker umzuwandeln. Besonders praktisch an der **Rote Bete** ist, dass sie sich problemlos im Winter lagern lässt. Ohne ihre Blätter in Kisten gepackt, an einem dunklen, kühlen Ort, halten sich die Knollen problemlos bis in den nächsten Frühling. Der **Grünkohl** ist und bleibt das Wintergemüse Nummer 1 und ist eine regelrechte Vitamin C-Bombe. Das Gemüse ist ausdauernd, robust und nur wenig krankheitsanfällig. Außerdem ist er sehr frostresistent und kann den ganzen Winter geerntet werden. Viele Gärtner schwören sogar darauf, den Grünkohl erst nach dem ersten Frost zu ernten. Der Grund dafür: Durch den Frost verringert sich der Bitterstoffgehalt in den Blättern. Der **Spinat** mit seinen vielen gesunden Vitaminen ist sehr frostverträglich und kann daher sogar im Winter geerntet werden. Zum Schluss die **Steckrübe**. Sie gehört zu den Klassikern der Wintergemüse. Kein Wunder, schließlich ist die Steckrübe nicht nur äußerst robust, sondern verträgt auch Fröste bis -6°C.

Ich hoffe, Euch hat dieser kleine Exkurs in das Thema selbst „Gemüse anpflanzen“ gefallen und wünsche Euch noch eine schöne Herbstzeit, mit seinen wunderschönen Farben.

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D3, K2, C, OPC, MSM sowie Mineralien (100 % natürlich - gewonnen aus Meerwasser) u.v.m. auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-09-2

Herbstzeit – ist die Zeit der inneren Ruhe und das Genießen der Elemente...

Zwei Übungen für Euch, um 1.) zur Ruhe zu kommen & 2.) Gedanken zu zentrieren

1.) Zur Ruhe kommen...

Die folgende Übung entspannt den Körper bei wachem Geist: Shavasana (Totenhaltung) ist die klassische Ruhehaltung im Yoga. Hier stelle ich Euch die geschlossene Variante vor: Zuerst auf den Rücken legen. Die Fußgelenke kreuzen. Eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch legen. Die Augen schließen. Tief und ruhig atmen. Als Ersatz für ein Mittagsschläfchen 10 bis 15 Minuten so liegen bleiben. Ihr werdet einen deutlichen Erholungseffekt spüren.

2.) Gedanken zentrieren...

Der Kopf ist angestrengt, die Gedanken flitzen. So kommen sie zur Ruhe: Setze Dich aufrecht hin (etwa in den Fersensitz). Lenke Deine Aufmerksamkeit auf den Stirnraum. Wie fühlt er sich an? Wie ist Deine Stimmung? Entspanne Dich ein bis zwei Minuten ganz bewusst innerhalb des Stirnraumes. Tauchen Gedanken und Gefühle auf, lasse diese weiterziehen. Beende die Übung, wenn Deine Aufmerksamkeit nachlässt.

Viel Spaß Euch nun bei den o.g. Übungen & eine gute Entspannung. Und, wie Ihr ja wisst – in der Regelmäßigkeit liegt der Erfolg :-).

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut ´ doch einfach mal rein! Wir freuen uns auf Euch!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie eine schöne Herbstzeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-10-1

Was Atemübungen alles bewirken können...

Zwei Übungen für Euch, um 1.) sein Gleichgewicht zu finden. & 2.) seinen Geist zu beruhigen.

1.) Sein Gleichgewicht finden...

Um sein inneres Gleichgewicht zu finden, sollten Ein- und Ausatmung möglichst gleich lang sein. Dieses könnt´Ihr am besten durch Zählen kontrollieren. Hier bitte die Pause zwischen den Atemzügen nicht vergessen. Beginne nun mit der Ausatmung. Finde Dein Maß für die Länge Deiner Atemzüge. Einatmen, bis vier oder acht zählen, innehalten, ausatmen, bis vier oder acht zählen.

2.) Seinen Geist beruhigen durch die Herzatmung...

Sich vorzustellen, durch das Herz ein- und auszuatmen ist eine weitere Möglichkeit, Euren Geist zu beruhigen. Lege Deine Hände so auf die Brust, dass Du beim Ein- und Ausatmen Deinen Herzschlag fühlen kannst. Stelle Dir nun vor, dass in Deinem Herz etwas höchst Kostbares gegenwärtig ist. Indem man sich auf das Bild bzw. Gefühl von etwas sehr Kostbarem in seinem Herzen konzentriert, geschieht eine Veränderung und es kann sich die Energie in einem Raum anders „färben“, d.h. von z.B. explosiv auf Stille. Atmen ist daher mit der einfachste Weg, negative Energien zu transformieren. Wenn wir im „Reaktionsmodus“ sind, wird unsere Atmung flach. Je mehr Stress wir empfinden, desto stärker gehen wir in den reaktiven Zustand. Durch bewusstes Atmen veränderst Du Deine Energie ganz von selbst.

Nun viel Spaß Euch beim Üben :-).

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie weiterhin eine schöne Herbstzeit wünscht Euer FeelGood-Team

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut´ doch einfach mal rein! Wir freuen uns auf Euch!

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-10-2

Darm & Immunsystem (Teil 1) – Was hat der Darm mit unserem Immunsystem zu tun? Eine kurze Einführung in dieses sehr wichtige und komplexe Thema!

Unser Darm macht den größten Teil unseres Immunsystems aus!

70% aller Immunzellen befinden sich im Dün- und Dickdarm; knapp 80% aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Das macht den Darm zu einem enorm wichtigen Teil unseres Immunsystems. Ist der Darm gesund, sind wir besser gegen viele verschiedene Krankheiten geschützt. Die Oberfläche unseres Darms beträgt rund 400 Quadratmeter und ist somit fast so groß wie ein Basketballfeld. Somit bildet der Darm eine wichtige Schnittstelle zwischen unserem Körper und unserer Umwelt – und damit eine große Angriffsfläche für Bakterien, Viren und Co. Hier muss entschieden werden, welche Partikel und Substanzen durch die Darmwand in den Körper gelangen dürfen und was „draußen“ bleiben oder gar aktiv abgewehrt und bekämpft werden muss. Diese Schutzfunktionen übernimmt unsere Darmbarriere. Neben der mechanischen Grenze, die die Darmwand darstellt, spielen in diesem Zusammenhang unser darmeigenes Immunsystem und unsere Darmflora eine zentrale Rolle.

Wie unsere Darmbakterien unsere Abwehrkraft beeinflussen

Wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät, zeigt sich das oft durch eine erhöhte Infektanfälligkeit. Erkältungsviren, Durchfall-Erreger, Pilze und Co. haben dann leichtes Spiel. Der Grund: Unsere „guten“ Darmbakterien arbeiten kräftig mit, wenn es um die Abwehr von Krankheitserregern geht. Zudem stimulieren sie unser Immunsystem wie ein Heer aus „Personal Trainern“ und halten es so ständig auf Trab. Die Darmbakterien sind also enorm wichtig für ein starkes Immunsystem. Daher liegt es nahe, dass man das Immunsystem stärken kann, indem man die guten Darmbewohner gezielt unterstützt. Eine zentrale Rolle spielen dabei eine gesunde Ernährung, Stressabbau und regelmäßige Bewegung. Wenn Dein Immunsystem ohnehin schon schwächelt, solltest Du zudem unbedingt auf die „Genussgifte“ Alkohol und Zigaretten verzichten – denn sie schwächen unsere körpereigene Abwehr und schaden zusätzlich auch noch unserer Darmflora. **Wichtig:** Antibiotika töten nicht nur krankheitserregende Bakterien ab, sondern auch unsere guten Darmbewohner. Daher dürfen die bewährten Wirkstoffe nur nach sorgfältiger Abwägung und ärztlicher Verordnung eingenommen werden. Weitere Fakten zum o.g. Thema und warum fermentierte Lebensmittel hier unterstützen können, in unserem nächsten Newsletter :-).

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut ´ doch einfach mal rein! Wir freuen uns auf Euch!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Kraft in dieser angespannten Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-11-1

Darm & Immunsystem (Teil 2) – Fakten: Wie unsere Darmbakterien unsere Abwehrkraft beeinflussen und warum fermentierte Lebensmittel hier unterstützen können!

Wie unsere Darmbakterien unsere Abwehrkraft beeinflussen

Neben dem "Alleskönner" Vitamin D ist unser Darm ganz wesentlich an der Immunkompetenz unseres Körpers beteiligt. Das Darmmikrobiom besteht aus mehr als 100 Billionen Mikroorganismen, von denen die meisten Bakterien sind. Erst kürzlich wurde erkannt, dass es eine enge **bidirektionale Interaktion** (Wechselwirkung, in beide Richtungen gleichzeitig) zwischen dem Darmmikrobiom und unserem Immunsystem gibt. Diese Wechselwirkung, insbesondere in den ersten 1.000 Lebenstagen, ist von großer Bedeutung für die Gestaltung der Immunsystem-Funktion des Wirtsdarms und letztlich für den Einfluss der genetischen **Prädisposition** (ausgeprägte Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten) auf das klinische Ergebnis.

Warum uns hier fermentierte Lebensmittel unterstützen können

Während Faktoren wie die Art der Geburt, das **neonatale** (neugeborene) Ernährungsregime, der Einsatz von Antibiotika und Infektionen die Zusammensetzung der Mikrobiota beeinflussen können, ist die Ernährung mit Abstand die wichtigste Variable, die das Darmökosystem beeinflusst. Daher wird die Umgestaltung von Darmmikrobiota durch diätetische (*) Maßnahmen zu einem äußerst aktiven Forschungsgebiet zur Prävention oder Behandlung einer Vielzahl von chronisch entzündlichen Erkrankungen. (*) Lt. Wikipedia ist die „Diätetik“ oder „Diätologie“ ein Sammelbegriff, der ursprünglich alle Maßnahmen im Sinne einer geregelten Lebensweise umfasste, die zur körperlichen als auch seelischen Gesunderhaltung oder Heilung beitragen.

Bei einer üblichen Fermentation verändern und veredeln zugegebene Fermentkulturen die Beschaffenheit der ursprünglichen Lebensmittel und die Wirkungen der pflanzlichen Bestandteile werden potenziert. Daher ist es wichtig, dass Ihr fermentierte Nahrungsmittel in Eurem täglichen Ernährungsplan einbaut. Sei es z.B. das Sauerkraut, die koreanische Variante Kimchi, andere fermentierte Gemüse- und Obstsorten oder auch die japanische Miso-Suppe. Alle diese Lebensmittel tragen wesentlich zur Darmgesundheit bei und sorgen mittelbar für ein kräftiges Immunsystem und ein leistungsfähiges Gehirn bis ins hohe Alter. Ein solchermaßen (und mit weiteren Faktoren wie Vitamin D) gestärktes Immunsystem ist dann auch in der Lage, Infektionen wie mit dem Corona-Virus oder Grippeviren erfolgreich zu bekämpfen.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Kraft in dieser Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut ' doch einfach mal rein! Wir freuen uns auf Euch!

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-11-2

Ölziehen: Wofür es gut ist und Tipps für Euch zur praktischen Anwendung!

Ölziehen – eine traditionelle indische/ayurvedische Entgiftungsform

Seit vielen Jahrtausenden lassen sich eine Vielzahl an verschiedene systemische Krankheiten – von Kopfschmerz und Migräne bis hin zu Diabetes, Asthma, Akne, Schuppenflechte, Bronchitis & grippale Infekte, Zahnfleischentzündung, Karies u.v.m. mit Ölziehen heilen. Für die Zahn- und Mundgesundheit wird empfohlen, das Öl für 15 - 20 Minuten (möglichst nicht kürzer) in dem Mund zu behalten und danach mitsamt schädlichen Bakterien auszuspucken. Hinweis: Gegen Ende der Anwendung wird die Öl-Speichel-Mischung im Mund immer dünnflüssiger und färbt sich weiss. Das Öl hat im Gegensatz zur Zahnpasta den Vorteil, dass es viel leichter in die Zahnzwischenräume gelangt, d.h. also bis in den letzten Winkel. Zusätzlich werden Gifte und Säuren aus der gesamten Mundhöhle und dem Zahnfleisch gezogen.

Als Öl kann ich Euch z.B. Leinöl empfehlen, das ich selbst jeden morgen benutze oder auch Kokosöl. Dann nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen mit 1 EL Öl das Ölziehen starten, und zwar durch ziehen, schlürfen und durch die Zähne saugen, damit es im Mund innerhalb der o.g. Zeit immer in Bewegung ist. Zwischendurch kann natürlich eine Pause gemacht werden, in dem das Öl im Mundraum wirken kann. Es wird geraten, vorher die Zunge mit einem Zungenschaber zu reinigen. Bitte darauf achten, dass Ihr das Öl nicht gurgelt, da sonst die Schadstoffe wie Bakterien & Gifte, die Ihr loswerden wollt, sonst in Euren Körper gelangen. Ganz zum Schluss den Mund mehrmals mit warmen Wasser ausspülen und die Flüssigkeit immer wieder ausspucken. So, nun viel Spaß bei Eurem morgendlichen entgiftenden & mit antibakterieller Wirkung praktizierenden Ölziehen :-).

Ich freue mich, Euch beim nächsten Mal etwas über die Wirkung von Apfelessig zu berichten. Bleibt ´gespannt :-).

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut ´ doch einfach mal rein!

Wir freuen uns auf Euch!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie eine schöne vorweihnachtliche Zeit wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-12-1

Apfelessig: Wofür er gut ist und Tipps für Euch zur praktischen Anwendung!

Apfelessig – schon die Römer benutzten ihn, um Wunden zu desinfizieren...

Bei den Römern, Germanen und Ägyptern diente Essig (den diese seinerzeit durch das bekanntliche „Stehenlassen von alkoholischen Getränken“ selbst hergestellt haben - *Rohstoffe für die Essigherstellung sind Wein, Obst, Malz und Branntwein.*) u.a. zur Haltbarmachung von Fleisch und als Arzneimittel. Ebenfalls äußerlich angewendet als „Beauty-Produkt“ verbessert er unreine und entzündliche Haut & macht unsere Haare wieder glänzend. Hinweis: Bitte nur naturreinen Essig verwenden.

Kommen wir zurück zum Essig als Arzneimittel. Hier dient er ebenfalls als Begleit-Therapie zur klassischen schulmedizinischen Behandlung, z.B. zur Stärkung des Immunsystems, Ankurbelung des Stoffwechsels, Entgiftung aufgrund seiner anregenden Wirkung auf Leber und Nieren, Bekämpfung von Fäulnisbakterien im Darm, Senkung von Blutzucker- & Blutfett-Werten u.v.m. Der Apfelessig beinhaltet viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme, die wichtig für unseren Körper & dessen Funktion sind. Zu den Nährstoffen gehören die Vitamine A, B1, B2, B6, C und E, Beta-Carotin (Vorstufe von Vit. A), Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Natrium, Calcium, Phosphat, Fluor, Jod, Zink, Kupfer und Selen.

Innerliche Anwendung: Apfelessig trinken – hier ist es wichtig, dass er immer mit Wasser verdünnt getrunken wird, damit die Säure die Schleimhäute im Verdauungstrakt nicht reizt. Ihr könnt z.B. 1 Glas kaltes/lauwarmes Wasser mit 1 Esslöffel Apfelessig (wer etwas Süße benötigt zusätzlich mit Honig) zusammen entweder morgens vor dem Frühstück trinken (bei empfindlichem Magen am besten vorher etwas essen), abends oder auch zwischendurch.

Die positive Wirkung von Apfelessig beruht auf jahrhundertelanger Erfahrungen und wie Ihr seht, selbst die Römer haben ihn schon für sich genutzt :-).

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut´ doch einfach mal rein!

Wir freuen uns auf Euch!

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute sowie ein besinnliches Weihnachtsfest wünscht Euer FeelGood-Team

www.feelgoodhealthy.com



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2020-12-2

Darm & Immunsystem (Teil 3) – Fakten: Darm – der Riese unter unserem Abwehrsystem!

Unser Darm - Wissenswertes

Der Darm eines Erwachsenen wird mit seinen rund 5 m Länge (Hinweis: Dies kann von Mensch zu Mensch auch unterschiedlich sein) nach einer skandinavischen Studie mit neuen mikroskopischen Techniken auf lediglich 30, allenfalls 40 Quadratmeter Schleimhaut geschätzt. Statt eines ausgewachsenen Tennisplatzes wäre das, glatt ausgewalzt, gerade einmal die Fläche eines halben Badminton-Feldes. Dass wir ansich diese Fläche in uns tragen können, kommt daher, dass sich der Darm in Falten legt und Zotten aufweist. Auf seiner Gesamtlänge von rund 5 Metern kann er binnen weniger Stunden aus einem gewaltigen Spektrum von Lebensmitteln Tausende von Kilokalorien, Vitamine, Salze, Mikronährstoffe und Wasser ziehen und ist somit der wichtigste Teil unseres Verdauungstraktes. Gleichzeitig ist der Darm das Zentrum des Immunsystems, d.h. hier sitzen 70 % aller Abwehrzellen des Körpers. Die darmeigene Bakterienflora (Darmflora = Lebensgemeinschaft von bis zu 100 Billionen Mikroorganismen, die das innere Milieu im Darm prägen), spezielle Oberflächenstrukturen, Schleim produzierende Drüsen und tief in der Darmwand liegende Abwehrzellnester fangen die meisten Krankheitserreger und Giftstoffe ab, bevor sie Schaden anrichten können.

Darm-Funktion – Ziel der Verdauung

Über die Verdauung werden die verzehrten Nahrungsmittel in eine für den Körper verwertbare Form gebracht. Die Körperzellen können nämlich nur Einzelbausteine als Energiequellen nutzen. Der Verdauungsapparat zerlegt Eiweiß in Aminosäuren, Kohlenhydrate in Einfachzucker (Monosaccharide) und Fette in Fettsäuren. Diese Nährstoffe sowie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente nehmen spezielle Darmwandzellen (Enterozyten) auf und leiten sie an Blut und Lymphe weiter. Darüber hinaus entzieht der Darm dem Speisebrei Wasser und führt es dem Körper zu. Gifte oder Krankheitserreger, die z.B. über die Nahrung in den Körper gelangen, werden hingegen im Verdauungstrakt bekämpft. Durch all' diese Leistungen sichert der Darm das Überleben des ganzen Körpers. „Darm gesund, Mensch gesund!“ Dr. Karl J. Probst

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht
Euer FeelGood-Team*

In unserem Online-Shop <https://www.mistersupps.com/> bieten wir Euch Nahrungsergänzungsmittel, wie wichtige Vitamine & Mineralstoffe für Eure Gesundheit, auf Naturbasis - ohne schädliche Füll-, Aroma- sowie Konservierungs- und Farbstoffe an. Schaut ´ doch einfach mal rein! Wir freuen uns auf Euch!

www.feelgoodhealthy.com