



Feelgood News

Ernährung / Bewegung / Motivation



© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-01-1

Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers – Schutz vor Infektionen u.v.m.!

Säure-Basen-Haushalt - Wissenswertes

„Basenarme Ernährung, Mangel an Bewegung und chronischer Stress führen zu einer Übersäuerung und Überlastung unseres Organismus und rufen gesundheitliche Störungen hervor. Der Übersäuerungsprozess verläuft schleichend. Erste unspezifische Beschwerden reichen von Nervosität und Energiemangel, Verdauungsstörungen, Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu Gewichtszunahme und Flüssigkeitseinlagerungen. Auch chronische Erkrankungen wie Rheuma, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes gehen mit Übersäuerungen einher.“ So wird u.a. in der Fachliteratur zum Thema „Säure-Basen-Haushalt des Körpers“ berichtet. Ebenfalls Kopfschmerzen, Abwehrschwäche (z.B. oft Herpes), Neigung zu Erkältungen, Konzentrationsstörungen, Rücken-/Nackenschmerzen, brüchige Fingernägel können Anzeichen dafür sein, dass unser Körper übersäuert ist. Bei Stress verliert unser Körper viel an Mineralstoffen und wenn diese nicht regelmäßig über die Nahrung zugeführt bzw. aufgefüllt werden, greift unser Körper auf seine Speicher/Pufferreserven zu, die sich u.a. in den Knochen befinden und dies kann z.B. zu Calciummangel führen und dementsprechend zu Osteoporose.

Was kann man dagegen tun?

Ein gestörter Säure-Basen-Haushalt beeinträchtigt unser gesamtes Wohlbefinden. Wenn wir z.B. viel an gehärteten Fetten (sogen. Transfette), wie sie z.B. in Chips zu finden sind, zu uns nehmen, oft Softdrinks trinken, Lebensmittel aus Konserven und panierte Lebensmittel – um nur einen Teil der starken Säurebildner zu nennen – essen. Dann ist die Gefahr sehr hoch, dass unser Körper übersäuert, unser Bindegewebe hart wird und dementsprechend nicht mehr so viel Nährstoffe an unsere Zellen kommen, die benötigt werden, damit unser Körper optimal funktionieren kann. Hier ist es wichtig, dass unsere Mahlzeiten einen großen Anteil an Basenbildner enthalten, wie es z.B. Gemüse & Obst (reife Früchte → hoher Vitamin-Anteil) sind. Starkes basenbildendes Gemüse ist z.B. Karotten, Mangold, Blumenkohl, Grünkohl und Fenchel. Fleisch – speziell rotes aufgrund der Arachidonsäure) eher reduzieren, viel an mineralhaltigen Gewürzen/Kräutern zu den Speisen wie z.B. Petersilie, Thymian, Kurkuma, Pfeffer und anstelle von Knödel z.B. Kartoffeln nehmen. Vor über 2.000 Jahren gab es schon die Erkenntnis: „Unsere Nahrung soll unsere Medizin und unsere Medizin soll unsere Nahrung sein.“ Hippokrates

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie 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 2021-01-2

Darmflora & chronische Krankheiten – Fakten: Warum es wichtig ist, seine Darmflora aufzubauen!

Zusammenhang

Es gibt inzwischen kaum eine chronische Krankheit – Allergien und Autoimmunerkrankungen eingeschlossen – die man nicht mit einer kranken Darmflora in Verbindung bringen würde. Selbst psychische Beschwerden entwickeln sich offenbar besonders gut, wenn die Darmflora gestört ist. Selbst in dem Buch von Dr. Terry Wahls „Multiple Sklerose erfolgreich behandeln mit dem Paläo-Programm“, das ich immer wieder gerne anpreise, wird immer wieder darauf hingewiesen, dass Menschen mit chronischen Krankheiten i.d.R. auch ein sogenanntes „Leaky Gut Syndrome“ (deutsch: durchlässiger Darm) haben. So weiß man, dass Menschen mit Arthritis, Multipler Sklerose, Autismus usw. eine andere Darmflora haben als gesunde Menschen. Aufgrund dieser Tatsache ist es besonders wichtig, seine Darmflora wieder aufzubauen. Doch nicht nur bei chronischen Krankheiten (oder zur Prävention derselben) sollte man seine Darmflora aufbauen, sondern auch dann, wenn man Medikamente nehmen muss. Viele Medikamente beeinflussen die Darmflora äusserst negativ, allen voran Antibiotika.

Darmflora – kurze Erläuterung

Der Begriff Darmflora umschreibt die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Darm des Menschen. Dazu zählen nicht nur die nützlichen, sondern auch die im Darm ansässigen schädlichen Bakterien und Pilze. Alle diese Mikroorganismen besiedeln im Grunde den gesamten Verdauungskanal - von der Mundhöhle bis zum Enddarm. Als Darmflora bezeichnet man jedoch ausschliesslich die Mikroorganismengemeinschaft des Dün- und Dickdarmes. Je nachdem, ob die nützlichen Darmbakterien überwiegen oder aber die schädlichen, spricht man von einer gesunden und ausgewogenen Darmflora oder aber von einer gestörten Darmflora.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne 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 2021-02-1

Säure-Basen-Haushalt, kurz & bündig und warum er wichtig für unseren Körper ist! Teil 1 (4)

Kurz & bündig

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein komplexes Regulationssystem unseres Körpers. Er gewährleistet in erster Linie, dass der lebenswichtige Blut-pH-Wert konstant gehalten wird. Er sorgt aber auch dafür, dass in den unterschiedlichen Bereichen des Körpers, der gerade notwendige pH-Wert herrscht. Denn das Wichtigste ist: Säuren und Basen sind nicht gut oder schlecht. Es kommt auf die Balance an! Dafür sorgen die verschiedenen, körpereigenen Elemente des Säure-Basen-Haushaltes. Dieser wird beeinflusst durch unsere Ernährung, unsere Lebensweise und verschiedene Erkrankungen.

Warum er so wichtig ist für unseren Körper

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit. Menschen, die sich mit ganzheitlicher Medizin beschäftigen ist der Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf unseren gesamten Organismus bewusst. Langfristige Störungen des natürlichen Gleichgewichts finden zunehmend mehr Beachtung. Zurecht, aufgrund des naturheilkundlichen und gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes. Dies weicht deutlich ab von der Ansicht, die eine kontinuierliche pH-Wert-Regulation als völlig selbstverständlich ansieht. Hier wird davon ausgegangen, dass der Körper allen veränderten Bedingungen stets gewachsen ist und die Pufferkapazität des Organismus scheinbar unerschöpflich ist. Aber jedes noch so gut funktionierende System stößt bei Überlastung an seine Grenzen. Was das eigentlich genau ist, unser Säure-Basen-Haushalt und welche Bedeutung unser Verhalten und insbesondere die Ernährung dabei spielen, erfahrt Ihr beim nächsten Mal.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne 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 2021-02-2

Säure-Basen-Haushalt, kurz & bündig und warum er wichtig für unseren Körper ist! Teil 2 (4)

Kurz & bündig

Unser Stoffwechsel (Metabolismus), mit seinen vielen faszinierenden biochemischen Prozessen, benötigt optimale regionale pH-Werte, also ein optimales Verhältnis zwischen Säuren und Basen. Um eine gesunde Balance aufrechtzuerhalten, verfügt unser Organismus über ausgeklügelte Regulationsmechanismen. An denen sind verschiedene Regulationsorgane und sog. „Puffersysteme“, die einem Ungleichgewicht entgegenwirken können, beteiligt. Dieses komplexe Regulationssystem wird auch als Säure-Basen-Haushalt bezeichnet. Die wichtigsten Organe, die den Säure-Basen-Haushalt regulieren, sind die Niere und die Lunge. Die Niere ist das einzige Organ, das direkt Säure aus dem Körper ausscheiden kann. Die Lunge sorgt kurzfristig für einen stabilen pH-Wert im Blut über die Atmung. Ebenfalls unser Bindegewebe ist in dieses System mit eingebunden. Diese verschiedenen Organe übernehmen bei ihrer Zusammenarbeit unterschiedliche Funktionen und unterstützen bzw. entlasten sich dabei gegenseitig.

Im Detail - Wie die Säuren über unseren Organismus bzw. unseren Körper ausgeschieden werden
Säuren werden in Form von Kohlendioxid abgeatmet (Lunge), u. a. in Form von Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden (Niere), über den Stuhl abgeführt (Darm), über den Schweiß entsorgt (Haut), zwischengespeichert (Bindegewebe und Muskulatur), ausgeglichen mit basischen Mineralstoffen des größten Speichermediums (Knochen) und abgepuffert (Leber). Ganz wesentlich für die Aufrechterhaltung der Säure-Basen-Balance werden die körpereigenen „Puffersysteme“ benötigt. Ihr Name beschreibt Ihre Funktion sehr klar: sie puffern ab, sie gleichen aus. Puffersysteme bestehen aus schwachen Säuren und schwachen Basen. Diese beiden befinden sich in einem chemischen Gleichgewicht. Wenn man zu solchen Puffersystemen Säuren oder Basen dazu gibt, ändert sich zwar das Konzentrationsverhältnis, aber der pH-Wert bleibt weitgehend konstant. Und das ist das Wichtige, denn somit können die Puffersysteme unseres Organismus Säuren, die z. B. im Metabolismus anfallen, ausgleichen bzw. abfangen.

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit und Energie sowie eine schöne 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 2021-03-1

Säure-Basen-Haushalt, kurz & bündig und warum er wichtig für unseren Körper ist! Teil 3 (4)

Die 7 wichtigsten Schritte zum gesunden **Säure-Basen-Haushalt**

1. Basische Lebensmittel bevorzugen.
2. Säure-Bildner in der Ernährung reduzieren.
3. Atmen – durch das Abatmen von CO₂ über die Lunge werden Säuren im Körper reduziert und somit der Säure-Basen-Haushalt im Körper reguliert! Hier empfehle ich Achtsamkeitsübungen zum Thema „Atmen“, da wir oft in Stress-Situationen kurzatmig werden und auch sonst ein tieferer Atem wichtig für unsere Gesundheit ist.
4. Die Leber pflegen und unterstützen.
5. Weißmehl, Zucker und Alkohol vermeiden.
6. Regelmäßig ins Schwitzen kommen.
7. Nicht sauer werden, d.h. Stress abbauen!

Wo kommen eigentlich die Säuren her?

Unsere Ernährung und die Erhaltung unserer Lebensfunktionen sind die wichtigsten Einflussfaktoren unseres Säure-Basen-Haushaltes. Säuren entstehen vorwiegend beim Abbau von Aminosäuren, den Bausteinen der Proteine (Eiweiße). Nahrungsmittel tierischen Ursprungs wie Fleisch, Eier und Milch enthalten große Mengen an Proteinen. Sie sind daher als überwiegend säurebildend einzustufen. Die meisten pflanzlichen Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse enthalten wenig Proteine, dafür aber viele basische Mineralien. Sie gelten daher als basenbildend und haben einen entsäuernden Effekt. Eine ausgeglichene, basische Ernährung sollte aus etwa einem Drittel säurebildenden und zwei Drittel basischen Lebensmitteln bestehen.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne 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 2021-03-2

Säure-Basen-Haushalt, kurz & bündig und warum er wichtig für unseren Körper ist! Teil 4 (4)

Welche Lebensmittel sind **sauer** und welche sind **basisch**? Zunächst eine Erklärung in Bezug auf den Geschmack, in Verbindung mit sauer oder basisch wirkend: Der Geschmack sagt tatsächlich nichts darüber aus, ob ein Nahrungsmittel säurebildend oder basisch ist. So zählen z. B. eine saure Zitrone oder Johannisbeeren zu den basischen Lebensmitteln. Eine wissenschaftlich erarbeitete Einschätzung der wahrscheinlichen Belastung, die durch die Verstoffwechselung unserer Lebensmittel entstehen kann, wurde von Remer und Manz entwickelt. Sie haben berechnet, wie viele Säuren beim Verzehr der Nahrung von den Nieren ausgeschieden werden müssen. Daraus ergibt sich der sog. PRAL-Wert (Potential Renal Acid Load = potentielle Säurelast für die Nieren). Welche Rolle spielt die Niere hierbei? Sie ist verantwortlich für die Ausscheidung der Säuren, die nicht einfach über die Lunge abgeatmet werden können. Diese entstehen v. a. beim Abbau von Proteinen. Es gibt jedoch noch weitere Bewertungs- und Messmethoden (z.B. nach Ragnar Berg). Hinweis: Die Tabellen sind sicherlich eine gute Hilfe bei der Bewertung von Nahrungsmitteln, aber allein die Betrachtung der Formel weist schon auf mögliche Fehlerquellen hin. Es besteht ein Apfel nicht nur aus 3 Basen und 2 Säurelieferanten, d.h. die Formel kann nicht alle Inhaltsstoffe berücksichtigen und muss daher mit einer gewissen Ungenauigkeit leben.

Basische Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Kräuter, enthalten vor allem basenbildende Mineralien wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Mineralstoffreiche pflanzliche Lebensmittel haben einen geringen Proteinanteil und sind ausgesprochen basenbildend. Gemüsereiche Kost liefert unter anderem auch viele wichtige Vitamine, die für unseren Energiehaushalt und unsere Körperfunktionen unerlässlich sind. Aber auch Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogenkarbonat hat einen stark basenbildenden, ausgleichenden Effekt. Eine Portion Fleisch (z. B. 200 g Putenfleisch) kann man mit 500 g gemischtem Gemüse ausgleichen. Zum Schluss einmal eine Auflistung von Faktoren, die eine chronische Übersäuerung hervorrufen können: Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an tierischen Eiweißen, exzessiver Sport, chronischer Stress und chronische Entzündungen.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne 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 2021-04-1

Säure-Basen-Haushalt – aus schulmedizinischer Sicht „kurz & bündig“!

Die Schulmedizin betrachtet den Säuren-Basen-Haushalt als eigenständigen, autonomen, Prozess, der sich von selbst reguliert und ausgleicht. Nach ihrer Ansicht kann eine Übersäuerung im Körper nicht entstehen. Jede Abweichung des Blut-pH-Wertes von 7,4 ist eine akute Stoffwechselentgleisung und bedarf sofortiger Behandlung (Hinweis: In der klassischen Schulmedizin spricht man gewöhnlich nicht von einer Übersäuerung, sondern von einer Azidose. Unter einer Azidose wird ausschließlich die saure Veränderung des pH-Wertes im arteriellen Blut verstanden, der mit einem pH-Wert von 7,35 – 7,45 nur einer ganz extrem kleinen Schwankungsbreite unterliegt). Da die Schulmedizin nur auf das Blut schaut, gibt es folglich auch keine Übersäuerung. In gewisser Weise hat sie damit auch recht, denn der Säure-Basen-Haushalt reagiert sehr vielschichtig und gleicht unter Nutzung der zur Verfügung stehenden Puffer entstandene Schieflagen sofort aus. Allerdings ist die Sichtweise meines Erachtens zu einseitig. Denn, eine ständige Strapazierung der vorhandenen Puffer kann langfristig gesehen nicht gut für unseren Organismus sein.

Es werden zum Beispiel bei Patienten mit Niereninsuffizienz konkrete Ernährungsvorschläge gegeben, die den Grundlagen der basischen Ernährung entsprechen. Die Niere sorgt für die Regulation des Wasser- und Salzhaushaltes, wie von Natrium, Kalium und Calcium, Phosphor und des **Säure-Basen-Gleichgewichts**. Mit dieser Ernährungsform soll die Säurebelastung des Körpers gesenkt werden, damit die Niere ihrer Ausscheidungsfunktion nachkommen kann. Warum sollte diese Ernährungsweise nur für Patienten mit Niereninsuffizienz gut sein? Wir können alle etwas für unsere eigene Gesundheit tun und präventiv eine mögliche Niereninsuffizienz oder andere Krankheiten vorbeugen, indem wir unseren Säure-Basen-Haushalt entlasten. Da unser Körper zu 80% aus Basen und zu 20% aus Säuren besteht, ist es, langfristig gesehen, von Vorteil sich genau so zu ernähren - nämlich 80% Basenbildner und nur 20% Säurebildner. Da die Basen überwiegen, wird demnach von basenreicher Ernährung gesprochen. Häufig wird jedoch auch basische Ernährung als Synonym verwendet.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne 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 2021-04-2

Stress, Erschöpfung – Burn Out! Was können wir selbst tun? Nachstehend ein paar Tipps für Euch!

Vergleicht man unseren heutigen Lebensstil mit dem früherer Generationen, so haben wir zweifelsfrei mehr Komfort, Möglichkeiten zur Lebensgestaltung und körperliche Sicherheit. Doch das Leben in unserer heutigen Gesellschaft hat auch seinen Preis. Immer mehr Menschen klagen über steigenden Druck und Stress. Wer Arbeit hat, hat oft zu viel davon. Andere fürchten um ihren Arbeitsplatz. Die Doppel- und Dreifachbelastung durch Familie, Haushalt und Beruf setzt insbesondere vielen Frauen mächtig zu. Und selbst in unserer Freizeit unterliegen wir oft Stress: Viele Freizeitaktivitäten werden immer mehr zu Terminangelegenheiten. Hinzu kommen Reizüberflutung, Existenz- und Versagensängste usw. Wem es nicht gelingt, den Stress in den Griff zu bekommen und eine Balance zwischen Aktivität und Entspannung zu finden, muss über kurz oder lang mit den Folgen chronischen Stresses rechnen. Dass chronischer Stress krank macht, wissen wir schon lange – deren Auswirkungen wie Verspannungen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen (v.a. Spannungskopfschmerz), Reizmagen & -darm sind ebenfalls bekannt.

Nur, was können wir dagegen genau tun? Hierzu gehört sicherlich, unseren Säure-Basen-Haushalt (z.B. über die Ernährung) wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ferner ist es wichtig, immer wieder bei Anspannung für Entspannung durch z.B. regelmäßiges Qi Gong, autogenes Training zu sorgen. Meine YouTube-Tipps für Euch: <https://youtu.be/-tlo6lPYTFw> (autogenes Training) & <https://youtu.be/SiRl8Dxbfbc> (Qi Gong) sowie Videos von „Ohrinsel“. Wer gerne Sport macht, heißt es auch hier, gerade dann bei hohen (Arbeits-) Stressphasen weiter Sport zu treiben. Aufgrund eigener Erfahrungen kann ich Euch nur ans Herz legen, Entspannungstechniken zu erlernen und diese in Euren Alltag zu integrieren (wenn möglich, bereits damit anfangen, wenn der Stresslevel noch nicht so hoch ist). Hier gilt es wie immer im Leben – dran ´ bleiben & üben, üben, üben! Die entsprechenden Taktiken zur Änderung der Gewohnheiten (wie bspw. die sogenannte „Salami-Taktik“) können Euch dabei helfen. Ein paar dieser Taktiken nehme ich in meinen nächsten Newslettern für Euch unter die Lupe.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja Riechers & 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 2021-05-1

Taktiken zur Änderung unserer Gewohnheiten – für einen gesünderen Lebensstil! Teil 1 (4)

Eine Veränderung hält die Tür offen, damit auch die anderen Veränderungen eintreten können.

Niccoló Machiavelli (1469 - 1527), italienischer Staatsmann und Schriftsteller

Was sind eigentlich Gewohnheiten? Lt. Wörterbuch ist es das, was man immer wieder tut, sodass es schon selbstverständlich ist; zur Eigenschaft gewordene Handlungsweise. Nach *Planet-Wissen.de* sind Gewohnheiten automatische Programme, die uns im Alltag helfen. Unsere Routinen steuern nicht nur unser Verhalten, sondern auch das Denken und Fühlen – und den Umgang mit anderen und uns selbst.

Es sind also Vorgänge und Verhaltensweisen, die in der Regel automatisch und unbewusst ablaufen. „Zwischen 30 und 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch Gewohnheiten bestimmt“, sagt z. B. Bas Verplanken, Sozialpsychologe an der Universität von Bath in England. Er erforscht die Gewohnheiten schon seit mehr als 20 Jahren.

Selbsttest: So stark wirken Deine Gewohnheiten! Versuche doch mal bitte Folgendes: „Falte bitte Deine Hände wie zum Gebet: Die Finger ineinander verschränkt, die Daumen übereinander. Fertig? Jetzt wechsele bitte nur die Position Deiner Daumen, sodass der üblicherweise Untere zuoberst liegt!“ Wie fühlt sich das an: Ungewohnt? Unangenehm? Unerträglich? Die US-Psychologin Dawna Markova hat herausgefunden, dass Menschen allein rund zwei Wochen brauchen, um sich an eine solch einfache Haltung neu zu gewöhnen. Bis dahin feuert das Gehirn unablässig Alarmsignale ans Bewusstsein: „Alarm! Hier stimmt was nicht.“ Und das nur, weil zwei Daumen nicht wie sonst übereinander liegen! Jetzt kann man sich vielleicht vorstellen, wie schwierig es ist, wenn wir uns deutlich gewichtigere Gewohnheiten abgewöhnen wollen.

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
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 2021-05-2

Taktiken zur Änderung unserer Gewohnheiten – für einen gesünderen Lebensstil! Teil 2 (4)

In unserem letzten Newsletter habe ich kurz erläutert, was eigentlich „Gewohnheiten“ sind. Ohne diese wären wir mit unserer Welt ganz schön überfordert. Sie helfen uns dabei, eine Vielzahl unserer täglichen geistigen & körperlichen Aktivitäten durchzuführen, ohne dabei viel nachdenken zu müssen. Denn, beim Nachdenken verbraucht unser Hirn viel Energie. Gewohnheiten helfen somit, Energie zu sparen. Denn, unser Hirn tut alles, um Energie zu sparen und dadurch einer Überforderung entgegenzuwirken.

In der Literatur erscheinen immer wieder an die 8 Schritte, die dabei helfen, seine Gewohnheiten zu ändern. Nachstehend sind diese für Euch aufgelistet:

1. schädliche Gewohnheiten erkennen
2. Auslöser/Trigger identifizieren
3. Alternative finden
4. alte gegen neue Routine ersetzen
5. die neue Routine mit einer Belohnung festigen
6. Unterstützer für Rückschläge suchen
7. Versuchungen möglichst meiden (Thema: Disziplin – wie kann ich diese üben? Hierzu mehr in einem gesonderten Newsletter.)
8. Durchhalten von mindestens 66 Tagen ist immer wieder die Rede, teilweise stehen auch Zahlen wie 21 oder 30 Tage im Raum.

Tatsächlich brauchen wir, um Gewohnheiten zu ändern oder ganz abzulegen, viel Zeit und Geduld. Vor allem wer schlechte Gewohnheiten ablegen will, muss dranbleiben. Und das geht über die „Disziplin“. Daher widme ich diesem Thema für Euch noch ein Extra-Kapitel, das im Anschluss von dieser Serie kommt. Also, bleibt dran ;-).

*Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das 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 2021-06-1

Taktiken zur Änderung unserer Gewohnheiten – für einen gesünderen Lebensstil! Teil 3 (4)

Kennt` Ihr den sogenannten „Ironi-Effekt“?

„Nie wieder Schokolade!“ „Nie wieder Chips!“ „Nie wieder so viel essen!“ „Nie wieder rauchen!“ ...etc.

Derartige Vorsätze kennt jeder von uns. Hier steckt jedoch leider ein „ironischer Rückhall“ drin. D.h., je mehr und je lauter wir sagen, etwas „nie mehr wieder“ tun zu wollen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass wir es wieder tun.

Diesen sogenannten „Ironie-Effekt“ hat u.a. die Wissenschaftlerin Marieke Adriaanse von der Universität in Utrecht genauer untersucht und dabei festgestellt, dass solche Vermeidungsvorsätze für unerwünschte Verhaltensweisen in höchstem Maße ineffizient sind. Und, dass sie umso häufiger zum gegenteiligen Effekt führen: Wir essen, rauchen, etc. mehr als zuvor. Ein Grund: Unser Gehirn kann kein „nicht“ denken.

Hier einmal der bekannte Test: Versucht jetzt mal bitte NICHT an einen rosa Elefanten zu denken! An was denkt Ihr? Genau: rosa Elefanten. So wirken auch negative Vorsätze: Sie verstärken die Aussage und das Bewusstsein für das, was Ihr eigentlich vermeiden wollt`.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute und viel Energie sowie eine schöne Zeit wünscht Euch

Eure Tanja & das 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 2021-06-2

Taktiken zur Änderung unserer Gewohnheiten – für einen gesünderen Lebensstil! Teil 4 (4)

„Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag.“ Konfuzius

In der Ausgabe 2021-05-02 habe ich Euch ja bereits 8 Schritte vorgestellt, um seine Gewohnheiten zu ändern. Hier darf natürlich nicht der Hinweis fehlen, dass Ihr bei allem was Ihr unternimmt, um Eure Gewohnheiten zu ändern, dabei nett zu Euch seid. D.h., wenn Ihr Euch erst einmal dafür entschieden habt, etwas zu ändern, besteht immer die Möglichkeit, dass es nicht gleich komplett klappt bzw. Ihr vielleicht auch mehrere Anläufe dazu benötigt.

Wenn das passiert, ist es das Beste, was Ihr tun könnt, nett zu Euch selbst zu sein. Denn, sonst besteht die Gefahr, dass Ihr, wenn Ihr Euch selbst Vorwürfe macht es nicht gleich geschafft zu haben, Ihr Euer Ziel dann mit negativen Gefühlen in Verbindung bringt. Diese können dann Euren Fortschritt und Eure Motivation zunichte machen. Solltet Ihr also hier und da vom Weg abkommen, rappelt Euch einfach wieder auf und macht weiter, als hätte es keine Unterbrechung gegeben.

Und ganz zum Schluss noch ein schönes Zitat für Euch von einem guten Freund von mir: „Jede überwundene Versuchung stärkt!“...und damit auch Euer Selbstbewusstsein.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute, viel Energie und Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch

Eure Tanja & das 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 2021-07-1

Änderung unserer Gewohnheiten – für einen gesünderen Lebensstil! Wie kann ich „Selbst-Disziplin“ erlernen? Teil 1(2)

In der Ausgabe 2021-05-02 habe ich Euch angekündigt, ebenfalls zum Thema „Disziplin“ etwas zu schreiben, die man benötigt, um „dran zu bleiben“ an seinen neuen Gewohnheiten. Das Wort „Disziplin“ leitet sich vom lateinischen Wort „disciplina“ ab (Lehre, Zucht, Schule). Es steht lt. Wikipedia u.a. für Selbstdisziplin, Form der bewussten Selbstregulierung.

Durch meine Recherchen, wie man nun „Selbst-Disziplin“ lernen kann, bin ich immer wieder auf bis zu 10 Schritte gestoßen, die ich Euch gerne näher bringen möchte:

1. Aus eigenem Antrieb heraus handeln
2. Prioritäten setzen
3. Einen konkreten Zeitpunkt festsetzen. Hierzu finde heraus, zu welcher Uhrzeit Dir Dinge leichter fallen. Und dann genau zu diesem Zeitpunkt die neue Gewohnheit täglich durchführen.
4. Große Aufgaben in kleine zerlegen (z.B. mit der sogen. „Salami-Taktik“)
5. Die neue Gewohnheit mit einer alten Gewohnheit, die man sowieso täglich tut, verknüpfen
6. Realistische Ziele setzen
7. Den eigenen Rhythmus finden und diesen dann beibehalten
8. Sein Ziel visualisieren und das täglich. Stelle Dir mental vor (= Bild vor Augen), wie Du am Ziel bist.
9. Versuchungen ganz einfach widerstehen, indem man z.B. bestimmte Lebensmittel, die einem nicht gut tun, wegschmeißt und diese dann auch gar nicht mehr im Haus hat.
10. Suche Dir ein Vorbild und/oder Verbündete und erzähle ihnen von Deinem Vorhaben.

Weiterhin gute Gesundheit, alles Liebe & Gute, viel Energie und Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Coaching-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 Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation



FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-07-2

Änderung unserer Gewohnheiten – für einen gesünderen Lebensstil! Wie kann ich „Selbst-Disziplin“ erlernen? Teil 2(2)

„Erfolg ist nicht der Schlüssel zum Glück. Glück ist der Schlüssel zum Erfolg. Wenn Du liebst, was Du tust, wirst Du erfolgreich sein.“ Albert Schweitzer

...und, um erfolgreich zu sein, bei dem was Du tust, gehört ebenfalls die „Selbstdisziplin“ dazu. Daher möchte ich Euch – und das nicht nur aus eigener Erfahrung heraus – immer wieder dazu ermutigen, dran ´zu bleiben an all ´dem, was Ihr ändern möchtet – für einen gesünderen Lebensstil.

In meinem letzten Newsletter habe ich Euch Schritte erläutert, was alles dazu notwendig bzw. wichtig ist, um „Selbst-Disziplin“ zu erlernen. Denn, diese kann man erlernen und ist eine „Trainings Sache“ - wie so vieles im Leben. Wenn Ihr regelmäßig trainiert, bekommt Ihr auch ein „Vermögen“ für Euer Durchhalten :-).

„Selbst-Disziplin“ ist für mich eine bewusste Form der „Selbst-Kontrolle & -Regulierung“ und bringt Euch dadurch ebenfalls einen großen Schritt in Richtung „Selbst-Bewusstsein“. In all ´diesen Wörtern steckt das Wort „Selbst“ drin. Das bedeutet auch, dass Ihr Eure Gesundheit mit „Selbst“ in der Hand habt.

Abschließend möchte ich noch zu diesem Thema auf die „Anforderungen an sich selbst“ Bezug nehmen. Hier geht es mir darum, seine eigenen Grenzen zu kennen und nicht bis zum „Burn Out“ tagtäglich eisern – und das ständig über seine Grenzen hinaus – zu trainieren. Auch hier gilt wieder, ein gesundes Maß für sich selbst zu finden.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Trainieren. Und, jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt!

Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-08-1

Vitamin D & das Immunsystem - Paradigmenwechsel! Ein AMM-Video-Tipp mit kurzer Erläuterung!

„Kaum ein medizinisches Thema wird so kontrovers diskutiert wie Vitamin D. Für die einen ist es eine Wunderdroge und für die anderen lediglich Geschäftemacherei mit einer toxischen Substanz! Dabei ist längst klar: Vitamin D ist gar kein Vitamin, sondern eine Vorstufe des Sonnenhormons, welches wir wie sämtliche andere Hormone zwingend für eine regelrechte Funktion unseres Körpers (und Geistes!) benötigen.“ Prof. Dr. med. Jörg Spitz (Leiter Akademie für menschliche Medizin - AMM)

Lt. o.g. Verfasser findet hier ein Paradigmenwechsel statt. Dazu habe ich Euch am Ende dieses Beitrages ein YouTube-Video von der AMM verlinkt, in dem er einen Vortrag gibt, mit dem Titel **„Vitamin D und das Immunsystem - Update 2020 - Spitzen-Information von Prof. Dr. med. Jörg Spitz“**.

Jetzt zunächst einen Überblick „kurz & bündig“ über den dort aufgeführten 5fachen Paradigmenwechsel zum Thema Vitamin D:

1. Es handelt sich um kein Vitamin D, das wir essen müssen. Es ist eine Vorstufe eines Hormons, das wir selbst in der Haut herstellen können.
2. Alle Zellen haben einen Rezeptor für dieses Hormon (Schlüssel-Schloss-Prinzip). Das Sonnenhormon beeinflusst den Zellstoffwechsel und ist nicht nur für unsere Knochen relevant, sondern für nahezu alle Organe. Es steuert u.a. mehr als 2.000 Gene!
3. 80 – 90% der deutschen Bevölkerung haben im Winter eine Mangelversorgung von Vitamin D.
4. Vitamin D ist an der Entstehung/Vermeidung nahezu aller chronischen Erkrankungen beteiligt.
5. Die Hormonfunktion von Vitamin D ist eine Entwicklung innerhalb der letzten Millionen von Jahren! Bislang wurde keine Substanz entwickelt, die die Qualität von Vitamin D hat!

Hier werden im Video ebenfalls Fragen behandelt wie z.B. a) Wo erschien der Artikel des RKI vom Vitamin-D-Status in Deutschland aus 2015 – ist dieser in der deutschen Presse zu finden gewesen?; b) Wie viel Menschen, %ual gesehen, haben einen normalen Vitamin-D-Spiegel in Deutschland?; c) Was hat der Vitamin-D-Spiegel mit dem Alter zu tun? u.v.m.

Also, ein interessantes & sehenswertes Video, das ich Euch ans Herz lege. Link: https://youtu.be/JcZ2_8htKSw. In diesem Sinne – viel Spaß beim Zuschauen :-).

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-08-2

Ernährung - AMM-Video-Tipps mit kurzer Erläuterung sowie ein Hörbuch-Tipp für Euren „Spirit“!

„Lass´ das Essen Deine Medizin sein und die Medizin Dein Essen!“

(Hippokrates von Kos: Griechischer Arzt und Lehrer, der um 460 v. Chr. lebte)

Wer kennt nicht das o.g. bekannte & oftmals verwendete Zitat von Hippokrates.

Ich möchte Euch heute einmal einen Newsletter der etwas anderen Art zusenden. Nachfolgend erhaltet Ihr Links zu Videos von der Akademie für menschliche Medizin, in der wir ebenfalls als Kompetenz-Partner gelistet sind (Link s.u.), die einiges an interessantem Wissen über das Thema „Ernährung“ vermitteln.

- 1) Ernährung für unsere Gesundheit Teil 1/2 - Gesamter Vortrag von Prof. Dr. med. Jörg Spitz:
<https://youtu.be/ERBAE4BGT7o>
Präventionsmediziner Prof. Dr. Jörg Spitz schildert in diesen unterhaltsamen Vortrag wieder einmal die Bedeutung einer gesunden Ernährung für unsere Gesundheit und erklärt anschaulich, warum wir heutzutage mit so vielen Krankheiten belastet sind, woher diese kommen und was wir dagegen tun können. Denn wir haben sehr viele Schrauben, an denen wir als Einzelperson bereits drehen können und so einen wichtigen Schritt zur optimalen Gesundheit machen können...
- 2) Ernährung für unsere Gesundheit Teil 2/2 - Gesamter Vortrag von Prof. Dr. med. Jörg Spitz:
<https://youtu.be/s5iYgiC8iYg>
Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass selbst die Gene, unsere Erbsubstanz, epigenetisch über die Ernährung gesteuert werden. Prof. Spitz erläutert die komplexen, lebenslangen Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Nahrungsbestandteilen und unserer Gesundheit: Von Mineralien und Vitaminen über Mikronährstoffe bis hin zu wichtigen Fetten. Anhand konkreter Beispiele aus dem Alltag wird verdeutlicht, wie die Entwicklung nachhaltiger und effektiver Präventionsmaßnahmen die Gesundheit fördert...

Und zum Schluss noch ein Hörbuch-Tipp ([Wiedersehen im Café am Rande der Welt](#)), was ich finde, ein großartiges Buch ist (s. hierzu auch: Das Café am Rande der Welt). Es ist nicht nur eine inspirierende Reise zu sich selbst, sondern gibt ebenfalls einen Anstoß dafür, wenn man sich im sogenannten „Hamsterrad“ befindet, einmal inne zu halten und sich u.a. zu fragen, befinde ich mich immer noch auf dem richtigen Weg?

Also, alles interessante & sehenswerte Videos/Hörbücher, die ich Euch ans Herz lege. Ebenfalls Videos von mir über interessante Gesundheitsthemen könnt´ Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-). In diesem Sinne – viel Spaß beim Zuschauen & Anhören.

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-09-1

Ernährung: Eines der 5 Säulen der Gesundheit - von Hippokrates! Zeilen der Anregung...

„Ohne Sinn wird alles sinnlos“

(Fazit von Dr. med. Rüdiger Dahlke)

Wer kennt ihn nicht - Dr. med. Rüdiger Dahlke. Er hat folgende Bücher geschrieben: Krankheit als Sprache der Seele, Krankheit als Symbol, Peacefood, Mandalas der Welt u.v.m. Ich habe mich bereits am Anfang meiner Geschichte u.a. mit Dr. med. Rüdiger Dahlke und seinem Heilungsansatz beschäftigt und hier einmal einen Ausschnitt aus einem Bericht 2003 über ihn für Euch herausgesucht. Er dient als „Denkansatz“ und „Anregung“, einmal von einer ganz(-heitlichen) anderen Warte aus das Thema „Gesundheit“ zu betrachten.

« Dr. med. Rüdiger Dahlke. Er wurde am 20. Juni 2003 mit dem Europäischen Medizinpreis(*) für herausragende Verdienste um eine Medizin der Zukunft geehrt. In seinen zahlreichen Büchern wie z.B. »Krankheit als Sprache der Seele« oder »Woran krankt die Welt« vertritt er die Auffassung, dass der Arzt gemeinsam mit seinem Patienten einen Weg zur Veränderung finden muss. Wer nicht nach den Hintergründen der Krankheit forscht, wird immer nur »reparieren«. Dahlke bezweifelt nicht die großen Fähigkeiten der Schulmedizin oder missachtet den riesigen finanziellen Einsatz im deutschen Gesundheitswesen, der weltweit einer der höchsten ist. Aber Dahlke fordert mehr von einem modernen Gesundheitssystem: Bewusstseinsbildung aller zum Thema Gesundheit. Bei der Preisverleihung erinnert Dahlke daran, dass die alten Chinesen besonders den Arzt verehrten, der die Menschen über gesundes Verhalten informierte. Im Gegensatz dazu honoriere das heutige Gesundheitssystem nur die »Reparatur« am bereits eingetretenen Schaden.

(*) Alle zwei Jahre vergibt die Dr. Ingeborg Gebert-Heiß-Stiftung diese Auszeichnung. Die Verleihung findet im Rahmen der Gesundheitskonferenz "Die Medizin der Zukunft" statt. Veranstalter ist das Deutsche Gesundheits-Parlament, die größte, unabhängige Organisation auf dem Gesundheitssektor. Zahlreiche Vertreter der sanften, alternativen Medizin wie Ellis Huber, Ronald Grossarth-Maticek und Theo Petzold diskutieren über eine völlige Neuausrichtung der Medizin in Deutschland, nicht nur eine stückweise Reform des Gesundheitswesens.

Doch muss man nicht in den Fernen Osten blicken, um die Tradition einer »ganzheitlichen« Medizin zu finden. Fünf »Säulen« hat schon nach dem Griechen Hippokrates die Gesundheit des Menschen: Bewegung, Entspannung, Ernährung, Umwelt und Bewusstsein. Hieran, so Dahlke, müsse sich auch die Medizin wieder enger orientieren. Erst wenn diese Säulen nicht mehr tragen, sollen nach Dahlkes Ansichten die anderen hoch entwickelten Bereiche der Heilkunst - wie Chirurgie, Orthopädie, Gynäkologie u.a. - zum Tragen kommen. Mit plastischen Beispielen versucht Dahlke die Schizophrenie des Gesundheitswesens aufzudecken. Er prangert die jährlich immer wieder neu entwickelten Diäten an, die zwar bei Erscheinen die Zeitungsauflagen steigern, aber in den seltensten Fällen funktionieren. Ein Beispiel: Vor Jahren kamen sogar Operationen am Dünndarm in Mode, um Dicke mit Gewalt schlank zu machen. Das half nichts, im Gegenteil: es gab sogar Tote. Dahlke möchte wissen, warum man nicht nach den psychischen Ursachen der übermäßigen Esslust fragt, bevor man deren Folge durch Eingriffe zu beseitigen versucht: »Was geht in einem Menschen vor, der so viel frisst?« Dahlkes Fazit: »Ohne Sinn wird alles sinnlos!«

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt´ Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/FeelGoodHealthy) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-). In diesem Sinne – viel Spaß beim Zuschauen & Anhören.

Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-09-2

Pastinaken – was ist dran an diesem Wurzelgemüse?

Kohlzeit – Wie hoch ist die Nährstoffdichte von Grünkohl und warum ist er so gesund?

„Die Summe unseres Lebens sind die Stunden in denen wir liebten.“

(Fazit von Wilhelm Busch)

Pastinake ist ein sehr schmackhaftes und sättigendes Wurzelgemüse – sie macht lange satt! Dieses Wurzelgemüse gehört zur Familie der Korbblütler. Das in ihr enthaltene Inulin nährt unsere Darmbakterien und unterstützt dadurch eine gesunde Darmflora. Pastinaken sind ebenfalls ein guter Lieferant für Mineralstoffe und Spurenelemente wie Folsäure, Kalium, Magnesium und Zink.

Exkurs: Was ist Inulin? Es ist ein stärkehaltiges Polysaccharid, das Harnstoff abbaut und in der Medizin zur Steigerung der Nierenausscheidung eingesetzt wird. Lt. wissenschaftlicher Studien besitzt es ebenfalls eine über den Cholesterinstoffwechsel blutfettsenkende Wirkung.

Grünkohl gehört zur Gruppe der Kreuzblütler und ist das Wintergemüse mit der höchsten Nährstoffdichte. Man kann ihn sogar roh essen, d.h. als Salat. Dadurch bleiben mehr an gesunden Inhaltsstoffen erhalten. Zudem ist er hochbasisch. Lt. „Utopia.de“ enthält er pro 100 Gramm 210 Milligramm Calcium, 450 Milligramm Kalium, 30 Milligramm Magnesium, 1,9 Milligramm Eisen, 35 Milligramm Natrium und viele Vitamine, wie beispielsweise 105 Milligramm Vitamin C. Er enthält ebenfalls viel Protein – 4 Gramm pro 100 Gramm und ist somit eine gute Alternative zu tierischem Eiweiß. Traditionsmäßig wird er im Norden „Grünkohl mit Pinkel“ im Winter klassisch mit Pinkel, Kochwurst und Kassler zubereitet – wer dann die Fleisch-Variante mag.

Da es sich hier um ein grünes Blattgemüse handelt, enthält er jede Menge an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen (s.o. Auflistung) und ist ebenfalls reich an Antioxidantien (bspw. Vitamin C – s.a. o., Polyphenole, Beta-Carotin und Flavonoide = Sekundäre Pflanzenstoffe). Antioxidantien sollen die Körperzellen vor Schäden durch freie Radikale, vorzeitiger Alterung des Gewebes und sogar Krebs schützen. In den nährstoffreichen Blättern des Grünkohls steckt außerdem das Flavonoid-Duo Kämpferol und Quercetin. Ihnen wird eine entzündliche sowie antimikrobielle und herzschützende Wirkung zugesprochen. Durch einen Fettanteil von unter einem Gramm pro 100 Gramm Kohl punktet er nicht nur aufgrund seiner geringen Menge, sondern besteht zu einem Großteil aus Alpha Linolensäure – einer mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäure. Diese wirkt entzündungshemmend, verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und kann Herzkrankheiten vorbeugen.

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-). In diesem Sinne – viel Spaß beim Zuschauen & Anhören.

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-10-1

Herbstzeit: Die Zeit der inneren Ruhe & für sich selbst - bei einer leckeren Tasse Tee o. Kaffee :-)
Zwei Übungen für Euch, die 1.) Vertrauen schenkt & 2.) für mehr Energie (unter Klarheit) sorgt.

„Achtsam sein ist ein Teil des bewussten Lebens, das jeder lernen kann.“

(Zitat von Tanja Riechers – FeelGood Healthy)

Achtsamkeitsmeditation – man kann sie überall praktizieren und sie hilft, einen klaren Kopf zu bekommen, sich zu fokussieren und binnen Minuten Stress abzuschütteln. Wie der Name bereits sagt, geht es darum, achtsam und fokussiert auf die Gegenwart zu sein. Nehmt Euch einige Zeit, Euren Atemfluss zu stabilisieren und genießt es all' Eure Sinne bewusst wahrzunehmen. Einer der leichtesten Wege, meditative Übungen zu starten, ist der des tiefen Atmens. Hierzu sucht Euch am besten einen ruhigen und angenehmen Ort und nehmt Euch einige Minuten Zeit, um tief und langsam durch die Nase ein- und auszuatmen. Versucht dabei, Euch nur auf Euren Atem zu konzentrieren und nicht auf innere oder externe Ablenkungen zu reagieren.

Plant am besten einige Momente am Tag bewusst für diese Übung ein. Möglicherweise werdet Ihr herausfinden, dass die positiven Effekte der Meditation mit ein wenig Übung leichter zugänglich sind, z. B. ein entspannter und fokussierter Geist. Auch wenn das leicht klingt, kann es Euch vielleicht überraschend schwer fallen, Euch auf die Gegenwart zu konzentrieren, ohne dass Eure Gedanken abschweifen. Jedoch, wie bei so vielem im Leben – die regelmäßige Übung macht's und das dran' bleiben :-).

Abschließend 2 Yoga-Übungen zu den o.g. Themen:

1. Vertrauen fördern: Setze dich mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz auf den Boden. Hebe die Arme leicht gebeugt über den Kopf und lege die Hände übereinander – die Handflächen zeigen dabei nach unten. Als Frau lege die linke über die rechte Hand; als Mann lege die rechte über die linke Hand. Die Daumenspitzen berühren sich hierbei und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Halte die Augen einen Spalt geöffnet und richte den Blick zu deiner Oberlippe. Flüstere nun das Mantra „Wa-he Gu-ru“ für 3 Minuten.
2. Atem für Energie (unter Klarheit): Bei dieser Übung sitze mit gerader Wirbelsäule im Schneidersitz. Halte das linke Nasenloch mit dem linken Daumen zu und atme nur durch das rechte Nasenloch. Fühle, wie ein Energiefluss in dir entsteht. Dauer: 3 Minuten.

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt' Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-).

In diesem Sinne – viel Spaß Euch bei den o.g. Übungen.

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-10-2

Unser Atem – Der verbundene Atem, nach Dr. Rüdiger Dahlke „Das Tor zum Leben“!
Zwei einfache Atemübungen für Euch zum 1.) Entspannen & 2.) für einen wachen Geist.

„Atem ist das Verbindungsglied von Körper & Seele.“

(Dr. Rüdiger Dahlke)

„Die Atmung ist die für unser Leben unverzichtbare Form der Kommunikation. Alles Lebendige atmet und ist dabei ständig im Austausch miteinander, nur die Frequenz und Tiefe des Atems variiert in großer Breite. Während manche Wasserschildkröten die Luft über eine Stunde anhalten, gelingt es uns Menschen nur im Minutenbereich. Unserer Atmung, die unter Sauerstoffverbrauch die lebenserhaltenden Verbrennungsprozesse im Organismus unterhält, steht die Atmung der Pflanzen gegenüber, die anstatt Sauerstoff zu verbrauchen, ihn im Gegenteil im Rahmen der Photosynthese erzeugt. Dadurch wird die sauerstoffverbrauchende Oxidation in wundervoller Weise ergänzt und Pflanzen und Menschen beziehungsweise Tiere sind in einem großen Atemkreis seit Anbeginn der Zeiten, seit sie existieren, miteinander verbunden.“

Verbundener Atem: Bei dieser Atemtechnik wird ohne Unterbrechung **Ein- und Ausatem zu einer Art Atemkreis verbunden**, wodurch deutlich mehr Sauerstoff beziehungsweise Prana hereingeholt und deutlich mehr Kohlendioxid abgeatmet wird.

Nachstehend die 2 Yoga-Übungen zu den o.g. Themen:

1. Entspannen: Setze dich im Schneidersitz hin oder mache es dir auf einem Stuhl mit geradem Rücken bequem. Die Beine stehen flach auf dem Boden. Decke mit dem Zeigefinger der rechten Hand die rechte Seite der Nase ab und atme langsam und tief durch die linke Öffnung. Die linke Hand liegt entspannt im Schoß. Die Augen sind geschlossen. Fahre für 1 bis 5 Minuten fort.
2. Wacher Geist: Setze dich im Schneidersitz hin oder mache es dir auf einem Stuhl mit geradem Rücken bequem. Die Beine stehen flach auf dem Boden. Lege deine rechte Hand locker auf das rechte Knie. Halte die linke Nasenöffnung mit dem linken Daumen zu. Atme mit geschlossenen Augen langsam und tief durch deine rechte Nasenöffnung. Konzentriere dich drei Minuten lang auf deine Atmung. Atme im Anschluss mehrmals tief, ohne die Nase zuzuhalten ein, und entspanne dich dann.

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt´ Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/FeelGoodHealthy) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-).

In diesem Sinne – viel Spaß Euch bei den o.g. Übungen.

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-11-1

Dr. Rüdiger Dahlke und die „Spielregeln des Lebens“; die Rolle des Atems (zusätzlich zur Ernährung, Sport/Bewegung); Körper & Geist & Seele u.v.m.! Podcast-Tipps für Euch über viele Lebensthemen von der LebensWandelSchule.

„Ohne Sinn bleibt alles sinnlos.“

(Dr. Rüdiger Dahlke)

Hier stelle ich Euch einmal ein paar Themen als Beispiel mit Kurz-Beschreibungen von diesen Themen aus der LebensWandelSchule mit Dr. Rüdiger Dahlke im Podcast-Format vor:

#184: Wie nehme ich mein Schicksal selbst in die Hand?

Das Gesetz der Polarität kann Dir helfen in Deinem Leben einfacher Entscheidungen zu treffen und mehr in Deiner Mitte zu sein.

#211: Warum lebe ich länger durch langen Atem?

Nicht nur die Ernährung ist eine wichtige Säule Deiner Gesundheit, sondern auch Bewegung und Atmung.

#219: Warum wir doch noch zu retten sind - Interview mit Tobias Schmidt

Du erfährst in dieser Podcastfolge, wie Du all das, was gerade passiert, als Weckruf sehen kannst - als Gelegenheit zum Aufwachen - und auch als solche nutzt.

#220: Welche Chancen Dir der Wandel bietet - Interview mit Kerstin Hardt

Es geht um Eigenverantwortung und Zusammenhalt und darum das Leben zu überdenken.

#221: Wie bringe ich Ordnung in mein Körperhaus?

Dein Körper ist das Haus für Deine Seele. Deshalb ist es wichtig gut zu sein zu Deinem Körperhaus, damit Deine Seele gern darin wohnt.

Nachstehend der Link zu diesem Podcast: <https://podcasts.podinstall.com/dr-ruediger-dahlke-lebenswandelschule-podcast-mit-dr-ruedige/202104040300-184-wie-nehme-ich-mein-schicksal-selbst-die-hand.html>

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-).

In diesem Sinne – viel Spaß Euch beim Hören :-).

Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne Zeit wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-11-2

Selbstliebe: Zeilen der Anregungen für Euch – Teil 1 von vielen ;-)

„Es gibt nur einen Menschen der Dich glücklich machen kann und auch nur einen, der Dich unglücklich machen kann – Immer bist es Du selbst.“

(Zitat von Robert Betz)

SICH SELBST LIEBEN – ich glaube, es gibt kaum ein Thema, das nicht damit zu tun hat bzw. damit in Verbindung steht. Ich weiß ebenfalls aus Erfahrung, wie wichtig & elementar dieses Thema ist. Und auch, dass es gar nicht so leicht ist, dieses einen unmittelbar betreffende Thema in die Tat umzusetzen, zu (er-)lernen und zu leben. Dem allen voran geht die Erkenntnis, warum es eigentlich so wichtig ist, sich selbst zu lieben. Aber, nun der Reihe nach.

Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, welche Themen ich Euch in dieser (Jahres-)Zeit, die auch eine Zeit der inneren Einkehr ist, näher bringen möchte. Hier bin ich auf dieses Thema quasi hingestupst worden. Nicht nur durch meine eigene (Gesundheits-)Geschichte, sondern auch durch viele Gespräche & Beobachtungen meiner Umwelt.

Wer kennt nicht den eigenen inneren Kritiker, der oftmals viel härter kritisiert, als es unsere Umwelt tut. Und auch die vielen Situationen, in denen man im Nachhinein gedacht hat - „Warum habe ich das eigentlich so gemacht und nicht anders? oder Warum habe ich das gesagt? Eigentlich denke ich doch ganz anders darüber? und so weiter und so fort...

Nach Robert Betz ist „Selbstliebe“ die Basis für ein glückliches Leben. Für ihn lebt jemand viel länger, gesünder und glücklicher, wenn er sich selbst liebt. Ebenfalls die Beziehungen zu anderen Menschen sowie Partnerschaften gelingen weit mehr als es bei anderen der Fall ist. Nach seiner Auffassung kann es kein glückliches Leben geben, wenn man sich nicht selbst liebt.

Was diese ganzen Aussagen alle auf sich haben und welche Erkenntnisse & Informationen sonst noch auf der Welt bzw. im Netz über dieses Thema zu finden sind, darüber werde ich in den nächsten FeelGood Healthy-Newslettern schreiben. Ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, dass der eine oder andere sozusagen ein „Aha-Erlebnis“ dadurch bekommt und für sich selbst, in seiner eigenen persönlichen Entwicklungen, einen Schritt (oder mehrere :-)) nach vorne kommt. Ebenfalls, wenn er krank geworden ist, auch dadurch weiter einen Schritt in Richtung Gesundheit & mehr Lebensqualität kommt.

Also, Ihr dürft 'auf die nächsten FeelGood Healthy-Newsletter gespannt sein :-)). Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen würde ich mich freuen :-)).

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne „vorweihnachtliche“ Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-12-1

Selbstliebe: Zeilen der Anregungen für Euch – Teil 2 von vielen ;-)

„Eigenliebe ist das Instrument der Selbsterhaltung.“

(Voltaire)

SELBSTLIEBE – Wenn man diesen Begriff unter „Google“ eingibt, erscheint gleich am Anfang die folgende Erläuterung/Erklärung auf Wikipedia: „Selbstliebe, auch Eigenliebe, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym, mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.“

Wie hier schon, alleine aus den Worten „**allumfassende Annahme & uneingeschränkte** Liebe“, erkennbar wird, geht es letztendlich um eine **bedingungslose** Liebe zu sich selbst. Warum das gerade so schwer ist, möchte ich gerne mit Euch innerhalb der nächsten Newsletter klären. Jetzt zunächst einmal weiter, was ich zu diesem Thema für Euch recherchiert habe.

Hier werden u.a. folgende Tipps gegeben, wie man Selbstliebe (er-)lernen & praktizieren kann.

1. Akzeptiere Dich – Deine Gefühle und Gedanken.
2. Lobe Dich selbst – regelmäßig.
3. Sprich positiv von Dir.
4. Sei dankbar für alles.
5. Wertschätze Deinen Körper.
6. Höre nie auf, an Dir zu arbeiten.
7. Nimm ´Dir regelmäßig Zeit für Dich.
8. Sei barmherzig – vor allem zu Dir selbst.
9. Glaube daran, dass Du es schaffen kannst.
10. Notiere Deine Erfolge – auch die kleinsten.

(Quelle: Karrierebibel)

Wie Ihr seht, sind dies schon eine Menge Punkte, wie man es erreichen kann, seine Selbstliebe zu stärken bzw. aufzubauen oder zu entwickeln. Warum Selbstliebe so wichtig ist; welche Ursachen es gibt, wenn sie fehlt; weitere Tipps & Übungen zur Stärkung bzw. Entwicklung u.v.m. werde ich in den nachfolgenden Newslettern erläutern.

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt ´Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](https://www.youtube.com/channel/UCv8v8v8v8v8v8v8v8v8v8v8) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Abschließend für heute für Euch noch ein schönes Zitat von Byron Katie: „Es ist nicht deine Aufgabe, mich zu mögen. Es ist meine.“

*Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit, Energie & Erfolg sowie eine schöne „vorweihnachtliche“ Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team*

www.feelgoodhealthy.com & spitzen-praevention.com/netzwerkpartner/feelgoodhealthy



FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

FeelGood Healthy

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2021-12-2

Selbstliebe: Zeilen der Anregungen für Euch – Teil 3 von vielen ;-)

„Jede große Reise, auch der weite Weg von 1.000 Meilen, beginnt mit dem ersten Schritt.“
(Konfuzius)

Warum ist SELBSTLIEBE so wichtig? Lt. dem Portal „Karrierebibel“ gibt es hierzu folgende Erklärungen: „Wer sich und seine Eigenheiten, seine Macken, aber auch seine guten Seiten voll und ganz annimmt, der akzeptiert eben auch das Gesamtpaket und achtet sich selbst. Er behandelt sich gut und nimmt Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse. Selbstliebe ist somit ein Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Glück im Leben. Zudem werdet Ihr mit Selbstliebe zum Fan Eurer eigenen Person. Es ist kein Streben nach Zuneigung anderer, sondern die Gewissheit, selbst gut genug zu sein. Dadurch macht Selbstliebe unabhängig. Wer sich selbst liebt, ist nicht auf Zuspruch oder Anerkennung von außen angewiesen. Das sorgt für mentale und emotionale Freiheit. Fehlt es an Selbstliebe, sind wir hingegen abhängig von der Liebe anderer.“

Selbstliebe kann man lernen (s.a. meine Tipps aus dem letzten Newsletter 2021-12-1). Und das werde ich Euch innerhalb der nächsten Newsletter erläutern, was es hierzu alles an „Werkzeugen“ & Tipps für Euch gibt. Selbstliebe kommt nicht von heute auf morgen. Ebenfalls wie man nicht innerhalb kürzester Zeit seine Ernährung auf eine gesündere, entzündungsreduzierende, Ernährungsweise umstellen kann. Wenn man bedenkt, dass man sich ja auch mehrere Jahre zuvor anders ernährt hat und somit die Umstellung auch ein längerer Prozess ist. Es erfordert ein Umdenken, das einige Zeit in Anspruch nimmt. Wichtig ist sowohl bei dem Thema „Selbstliebe“ als auch bei einer „Ernährungsumstellung“, dass Ihr Euch Zeit gebt, anfangt und kontinuierlich daran arbeitet, sich selbst zu akzeptieren bzw. Eure Essgewohnheiten zu ändern.

Denn, jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt!

Weitere interessante Gesundheitsthemen könnt Ihr auf meinem YouTube-Kanal [FeelGood Healthy](#) anschauen. Über einen Besuch, Abo & Teilen freue ich mich :-).

Weiterhin alles Liebe & Gute, viel Gesundheit & Energie sowie einen guten Rutsch in das neue Jahr und viel Erfolg bei allem, was Ihr Euch vornehmt, wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team