FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-01-1

Selbstliebe: Zeilen der Anregungen für Euch – Teil 4 von vielen ;-)

„Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung."
(Buddha-Zitat)

Selbstliebe kann man lernen. Auch wenn dies nicht ganz so leicht ist, denn oft sitzt das (negative) Bild das wir von uns selbst haben, ziemlich tief. Sich selbst *wirklich* zu lieben heißt, mit all seinen Besonderheiten, Stärken und Schwächen die zur eigenen Person gehören. Lt. „Karrierebibel" strahlt Selbstliebe ebenfalls nach außen. D.h. dass die Menschen um uns herum sehr wohl spüren, ob wir mit uns selbst im Reinen sind oder nicht. Daher sind Selbstliebe und Authentizität eng miteinander verknüpft. Wenn Du Dich nicht verstellt, um anderen krampfhaft zu gefallen, dementsprechend wirst Du auch von anderen als deutlich positiver wahrgenommen. Beobachte Dich einmal selbst im Alltag, wenn Du z.B. positiv gestimmt in ein Geschäft oder ins Büro gehst und mit einem inneren Lächeln jeden dem Du begegnest mit einem fröhlichen „Hallo, guten Morgen" begrüßt. Dein inneres Lächeln strahlt auch hier nach außen und i.d.R. begegnet man Dir ebenfalls mit einem Lächeln :-).

Auf lange Sicht gesehen hilft Selbstliebe Dir dabei, bei Rückschlägen, Problemen, Fehlern und Kritik – gerade im beruflichen Alltag, dass Du Dich davon nicht gleich in Deinen persönlichen Grundmauern angegriffen fühlst und adäquat damit umgehen kannst. Sie hilft Dir nicht nur im Umgang damit, sondern ebenfalls daran zu wachsen und zu lernen und nicht gleich aufzugeben. Viele Dinge sind zunächst schwer, bevor sie leicht werden. Egal ob es sich um eine neue Aufgabe oder das Einüben von neuen Verhaltens-/Denkweisen handelt – alles benötigt seine Zeit, Geduld und Disziplin (sprich dran´zu bleiben). Das führt dann letzten Endes dazu, dass Du erfolgreicher in Deinem Tun bist.

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 für das Jahr 2022 und viel Erfolg bei allem, was Ihr Euch vornehmt, wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-01-2

Selbstliebe: Zeilen der Anregungen für Euch – Teil 5 von vielen ;-)

„Vom "Inside-Kritiker" zum "Inside-Motivator"!
(FeelGoodHealthy)

Der "Inside-Kritiker" oder auch "innere Kritiker" genannt - was ist das eigentlich genau und warum gibt es ihn? Das alles und wie Ihr diesen für Euch nutzen und zum „Inside-Motivator" umwandeln könnt, erfahrt Ihr in den nächsten Zeilen.

Wer kennt das nicht, dass man bei so mancher Situation im Nachhinein sich selbst innerlich sagen hört: "Mensch, das wollte ich doch eigentlich gar nicht sagen oder tun und dann habe ich mich doch dazu hinreißen lassen - wie dumm von mir". Zum Teil können sogar ganze Dialoge daraus entstehen. Diese verstummen dann oftmals erst im Laufe des Tages, bevor Ihr wieder einen klaren und Euch selbst gegenüber positiven Gedanken fassen könnt.

Aber warum gibt es eigentlich diesen "Inside-Kritiker" und welchen Nutzen hat er für uns? Durch den "Inside-Kritiker" könnt Ihr im Nachhinein Situationen durchspielen und für Euch zunächst analysieren und dann reflektieren, was genau Euch an dieser Situation nicht gefallen hat. Dann habt Ihr die Möglichkeit, Euch eine passende Antwort auszudenken oder den Grund zu überlegen, warum Ihr so reagiert habt. Bei der nächsten Gelegenheit oder Situation seid Ihr dann sicherer in Euren Antworten bzw. Handlungen.

Hier geht es letzten Endes um Eure innere Klarheit, die dann zu einer besseren Kommunikation und adäquaten Reaktion bzw. Handlung führt. Denn je klarer Eure Gedanken sind, desto klarer sind Eure Sätze und umso schneller und adäquater sind Eure Reaktionen bzw. Handlungen. Ihr erlebt dann immer weniger derartige Situationen, in denen sich im Nachhinein Euer "Inside-Kritiker" meldet. Dann tritt Euer "Inside-Kritiker" in den Hintergrund und es entsteht Raum für Euren "Inside-Motivator". Dass das funktioniert, könnt Ihr anhand von vielen Biografien berühmter und erfolgreicher Menschen sehen. Denn in jedem steckt ein "Inside-Kritiker" und es ist die Kunst, diesen in einen "Inside-Motivator" umzuwandeln. Und das kann man erlernen.

Um vom "Inside-Kritiker" zum "Inside-Motivator" zu kommen, gehört ebenfalls Selbstliebe dazu. In ihr ist die Selbstakzeptanz enthalten. Da viele Menschen auf dieser Welt einen Mangel daran haben, haben es sich viele Lehrer unserer Zeit zur Aufgabe gemacht, dieses Thema über bspw. Meditationen zu bearbeiten. Dieses kann, ebenfalls wie die innere Klarheit, durch stetiges Üben erreicht werden. Also fangt an, Euren "Inside-Motivator" zu wecken!

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 viel Erfolg wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-02-1

Selbstliebe: Zeilen der Anregungen für Euch – Teil 6 von 6

„Die Basis all dieser Praktiken ist jedoch der Grundsatz, dass Selbstliebe nur aus Deinem Inneren kommen kann und nicht durch äußere Einflüsse ausgelöst wird.“!
(Quelle: Utopia.de zum Thema „Selbstliebe“)

- Achtsamkeit ist die Basis für Selbstliebe
- Selbstliebe und Achtsamkeit zu „trainieren“, ist die Meditation geeignet
- Eine dynamische Variante der Meditation, bei der der Geist und Körper in Einklang gebracht wird, ist Yoga. (zunächst jahrelang Ayenga-Yoga/Medical-Class praktiziert und danach ein paar Jahre Kundalini-Yoga)
- Selbstfürsorge

Nachstehend ein paar YouTube-Tipps zu diesem Thema:
Louise Hay - Positive Affirmationen: https://youtu.be/WTcMb0BjIMk
Louise Hay - Selbstliebe durch Spiegelarbeit: https://youtu.be/UZKbrjDYXyA
Robert Betz - Komm in deine Mitte!, kurze Meditationen mit Robert Betz: https://youtu.be/hoXS5VbXBqc
Robert Betz - Mich selbst lieben lernen, Vortrag von Robert Betz: https://youtu.be/fZcZvlcNyOk

Was hat eigentlich Minimalismus mit Selbstliebe zu tun und warum ist weniger mehr? Lt. Utopia.de gibt es einen Zusammenhang zwischen Selbstliebe und Minimalismus. „Wer sich selber mag, braucht kein neues iPhone, keine tausend Facebook-Freunde, keine schicken Klamotten oder sonst irgendwas, um sich besser zu fühlen.“ Quelle: Utopia.de- Minimalist:in in 7 Tagen: So schaffst du es, dich leichter zu fühlen - Minimalistisch leben heißt: sich auf das Wesentliche beschränken und dabei sich immer wieder die Frage stellen: Brauche ich das wirklich?...etc.

Lt. einem Beitrag von Utopia.de vom 15.01.2017 ist Minimalismus so hip wie nie zuvor. Hier geht es u.a. um die Capsule Wardrobe.
Das Konzept: Man beschränkt sich auf eine kleine saisonale Auswahl an Kleidung, die gut miteinander kombinierbar ist. Genaugenommen dürfen es **pro Quartal nicht mehr als 37 Teile** sein – inklusive Schuhe, exklusive Accessoires wie Taschen, Schmuck und Schals. Ideengeberin ist die Britin Susie Faux, eine Londoner Boutique-Besitzerin, die das Konzept in den 70er Jahren erdachte. In den drei Monaten darf nichts Neues dazu kommen, zum Saisonwechsel hin darf dann aber – wohl überlegt und gezielt – eingekauft werden. Wintermäntel, Schals und Mützen werden im Sommer weggepackt und andersherum.
Quelle: https://utopia.de/capsule-wardrobe-experiment-24892/

Vorschau auf unseren nächsten Newsletter: Resilienz - So trainierst du deine seelische Widerstandsfähigkeit. Was das genau heisst und wie man das trainieren kann u.v.m. in den nächsten Ausgaben.

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 viel Erfolg wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-02-2

Sonderbeitrag: Wie sinnvoll sind probiotische Nahrungsergänzungen?

„Den Schlüssel zur Gesundheit haben wir immer in der Hand, um die Tür dafür zu öffnen. Oftmals erst, wenn wir zur Ruhe kommen oder krank geworden sind, finden wir das Schloss!"
(Zitat: Tanja Riechers - FeelGoodHealthy)

Heute möchte ich auf die Einnahme von Probiotika (Mittel, die Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien enthalten) konzentrieren. Hierzu habe ich einmal für Euch einen Auszug aus dem Buch von Frau Dr. Terry Wahls (als Ärztin selbst seinerzeit an MS erkrankt, bis hin zum Rollstuhl) mit dem Titel: „Multiple Sklerose erfolgreich behandeln mit dem Paläo-Programm" herausgesucht. Dieses wertvolle Wissen hat mich bereits am Anfang meiner Ernährungsumstellung stark beeinflusst, welches ich mit Euch gerne teilen möchte. Denn, auch sie hat es u.a. über eine radikale Ernährungsumstellung geschafft, aus ihrem Rollstuhl wieder herauszukommen.

Nach Ansicht von Frau Dr. Terry Wahls ist die Einnahme von Probiotika ohne eine veränderte Ernährungsweise sinnlos. Hierzu wie folgt:"Sie können die im Darm bereits vorhandenen 15 Milliarden lebender Kulturen um weitere 5 Milliarden pro Kapsel erhöhen, doch selbst diese scheinbar großen Mengen haben unter den 100 Billionen Bakterien und Hefen in und auf unserem Körper keine große Chance, eine Wirkung zu entfalten. Die Erweiterung Ihres Speiseplans um fermentierte Produkte – insbesondere selbst gemachte – ist eine wesentliche effektivere Art, dem Darm und dem ganzen System diese „guten" Bakterien wieder zuzuführen und sie gleichzeitig mit löslichen Ballaststoffen zu füttern (aus Gemüse, Samen und Obst, insbesondere mit Flohsamenschalen, gemahlenen Lein- oder Chiasamen, Pflaumen, Beeren, Mandeln, Hülsenfrüchten, Kohlsorten, Zwiebeln und Pilzen; bei den urzeitlichen Jäger- und Sammler-gesellschaften war der tägliche Verzehr von 80 g Ballaststoffen üblich, die meisten stammten von nicht stärkehaltigen Gemüsesorten und Wurzeln). Wenn Sie die „Bösen" dauerhaft mit zu viel Zucker und Stärke füttern, können die „Guten" nicht Fuß fassen. Wenn es Ihrem Darm wieder gut geht, haben probiotische Nahrungsergänzungsmittel eine größere Chance, in einer günstigen Umgebung zu gedeihen. Wenn Sie also Probiotika verwenden möchten, wechseln Sie mit den Arten ab, der größeren Vielfalt wegen."

Was ist eigentlich Fermentation und wozu wurde sie genutzt? Auszug aus dem o.g. Buch dazu:"Vor Tausenden von Jahren lernten unsere Vorfahren, sich die Milchsäuregärung zunutze zu machen, damit die während der Anbausaison überreichlich vorhandene Nahrung haltbar gemacht und gelagert werden konnte. Das Einlegen des Erntegutes mit Salz führte unter Luftabschluss zum Gärungsprozess, der nur möglich ist, wenn kein Sauerstoff hineingelangt." Durch diesen Prozess, auch Fermentation genannt, stieg die Menge der Vitamine und Antioxidantien in diesen Nahrungsmitteln und es war zudem auch möglich, sie über den Winter zu lagern. So konnte man sich ebenfalls im Winter, wo es kein frisches Obst und Gemüse gab, von diesen Lebensmitteln ernähren.

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 viel Erfolg wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-03-1

Resilienz – Was sie genau bedeutet, warum Du sie benötigst und wie Du Deine seelische Widerstandsfähigkeit trainierst, erfährst Du in diesem und nachfolgenden Newslettern! Teil 1(4)

„Resilienz ist eher ein Prozess als ein Endergebnis!"
(Emmy Werner, US-amerikanische Psychologin, 1929-2017)

Was bedeutet eigentlich genau „Resilienz", welche Informationen findet man hierzu im „Netz", welche können einen weiterbringen, gibt es hierzu Praxisbeispiele, kann ich mir diese Fähigkeit selbst aneignen oder benötige ich hierzu professionelle Hilfe usw.? Wie Ihr seht, haben sich mir zu diesem Thema viele Fragen aufgetan und ich versuche Euch einmal dieses Thema kurz & bündig in den nächsten Ausgaben ein Stück näher zu bringen, da ich auch dieses Thema als eines der elementarsten im Zusammenhang mit der Aktivierung Eurer Selbstheilungskräfte halte.

Also, was ist eigentlich „Resilienz"? Die erste Erklärung ist bereits in der Überschrift enthalten. Nach meinen Recherchen habe ich hierzu auf der Website von der Resilienz-Akademie (www.resilienz-akademie.com) weitere Definitionen gefunden. Laut der Resilienz-Akademie gibt es nicht die **eine** Resilienz Definition. „Stattdessen bestehen viele Definitionen, die im Wesentlichen auf die Flexibilität im Umgang mit Stress, die Regulation und Regeneration von Stress abzielen, um Krisen gesund zu meistern." Als weitere Definition fand ich folgende sehr passend & hilfreich: „Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen." (Rosmarie Welter-Enderlin, Bruno Hildebrand, Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände)

„Neben den verschiedenen Definitionen gibt es auch unterschiedliche Resilienzmodelle. Diese stellen jeweils wichtige Schutzfaktoren für die psychische und physische Gesundheit heraus." Welche Resilienzmodelle es genau gibt und was noch alles dahinter steckt, erfahrt Ihr in den nachfolgenden Newslettern. Zunächst zur **Anzahl** der Resilienzmodelle. Laut der Resilienz-Akademie gibt es nicht nur **ein** einziges, allgemein gültiges Resilienzmodell. Hierfür gibt es unterschiedliche Gründe. „Zum einen liegt es daran, dass Resilienz kein vollkommen abgegrenztes Feld ist. Es gibt viele verwandte Themen, die auch bei der Bildung und Weiterentwicklung einer persönlichen Resilienz eine Rolle spielen. Das heißt, je nachdem welche Aspekte der inneren Widerstandskraft man in den Fokus rückt, sind es auch unterschiedliche Faktoren, auf denen die Resilienz aufbaut. Zum anderen ist es gerade diese Subjektivität, die bei den Resilienzmodellen zum Tragen kommt. Die Resilienzforschung hat sich weiterentwickelt – Faktoren sind hinzugekommen oder weggefallen. Noch dazu stellt jeder Entwickler eines Resilienzmodells durch seine eigenen Erfahrungen andere Faktoren in den Mittelpunkt. Es gibt jedoch auch viele Überschneidungen und teilweise einfach nur andere Bezeichnungen. Keines der Resilienzmodelle fällt komplett aus der Reihe."

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 viel Erfolg wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-03-2

Resilienz – Was sie genau bedeutet, warum Du sie benötigst und wie Du Deine seelische Widerstandsfähigkeit trainierst, erfährst Du in diesem und nachfolgenden Newslettern! Teil 2(4)

„Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten"
(Katharina Maerlein, Die Bambus Strategie)

Resilienz – Warum benötigen wir sie eigentlich? Lt. der Resilienz-Akademie benötigen wir Resilienz aus zwei Gründen: „Zum einen ist sie die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben in der VUCA-Welt, und zum anderen ist sie die Meta-Kompetenz für einen guten Zugriff auf all`unsere Ressourcen auch in stressigen Phasen des Lebens." (Quelle: Resilienz-Akademie)

Nun, was ist eigentlich die VUCA-Welt? „Der Begriff der VUCA-Welt spielt zu einem großen Teil in die Resilienz Definition bzw. Definitionen mit hinein. Schließlich gilt VUCA mittlerweile, insbesondere im Businessbereich, als der Hauptgrund, warum wir Resilienz brauchen." (Quelle: Resilienz-Akademie) Das Akronym steht dabei für die Faktoren:
- volatile (unberechenbar/ flüchtig)
- uncertain (unsicher/ ungewiss)
- complex (komplex, vielschichtig)
- ambiguous (mehrdeutig, unklar, widersprüchlich)

„Diese vier Aspekte verursachen Stress beim Menschen und in ganzen Systemen, wie einem Unternehmen. Die Welt ist, vor allem mit Fortschritt der Digitalisierung, schnelllebig und bringt sich stetig verändernde Anforderungen mit sich. Ella Gabriele Amann und Martin Ciesielski haben als Gegenpart zur VUCA-Welt die SSEE-Welt (ausgesprochen wie das englische „see") entwickelt." (Quelle: Resilienz-Akademie) Dieses Akronym steht für:

- stable (stabil)
- secure (sicher)
- easy (einfach)
- explicit (eindeutig)

„Und Resilienz ist genau das, was zwischen diesen Welten passiert. Wir befinden uns nicht ausschließlich in der VUCA-Welt, auch wenn es gestressten Führungskräften so vorkommen mag. Beide Welten sind zu jeder Zeit, auch in Krisen, vorhanden. Resilienz ist die Fähigkeit, sich zwischen diesen Welten flexibel hin und her zu bewegen. Sie setzt sich letztendlich aus der Fähigkeit zur Anpassung, der Adaptabilität, und der Fähigkeit zur Regulation zusammen, um zwischen VUCA und SSEE zu oszillieren. Resilienz ist nicht ausschließlich Entspannung, es ist auch die Kompetenz sinnvoll in die Anspannung zu gehen und sich zu aktivieren. Es braucht dafür eine Wertschätzung beider Pole und Sichtweisen auf die Welt." (Quelle: Resilienz-Akademie)

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 viel Erfolg wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-04-1

Resilienz – Was sie genau bedeutet, warum Du sie benötigst und wie Du Deine seelische Widerstandsfähigkeit trainierst, erfährst Du in diesem und nachfolgenden Newslettern! Teil 3(4)

„Resilienz ist ein unerschöpfliches Reservoir der Klarheit, der Liebe und der Heilung in uns selbst. Diese tiefe Seelenkraft steht jedem Menschen zu jeder Zeit zur Verfügung… wenn er still wird und nach Innen lauscht."
(Sylvia Kéré Wellensiek, 2021)

Im letzten Newsletter habe ich Euch etwas über die sogenannte VUCA- und SSEE-Welt berichtet. Es gibt noch eine weitere Welt bzw. Konzept im Bereich der Resilienz, das die instabile Welt und damit auch die Notwendigkeit von Resilienz im (Berufs-)Alltag erklärt: BANI. Dieses Akronym steht für:

- brittle (brüchig/porös)
- anxious (ängstlich/besorgt)
- non-linear (nicht-linear)
- incomprehensible (unverständlich/unbegreiflich)

„Diese Faktoren, die unser an die Digitalisierung angepasste Welt beschreiben, sind die konsequente Weiterführung des VUCA-Modells. Unsere Welt ist nicht nur schnelllebig und flüchtig, sondern macht durch Brüchigkeit der Systeme einen falschen Eindruck der Stabilität. *Hinweis von FeelGoodHealthy: Hier ist die Sichtweise in Bezug auf „Brüchigkeit" von Systemen und „Stabilität " interessant und meines Erachtens näher zu beleuchten.* Die Unsicherheit hat dazu geführt, dass wir nun ängstlich oder zumindest besorgt mit Unbekanntem oder Risiken umgehen. Die Komplexität wird durch Nicht-Linearität ergänzt, was Zusammenhänge nicht nur schwierig zu verstehen, sondern Konsequenzen von Handlungen auch uneinschätzbar macht. Und zuletzt ergibt sich daraus auch die Weiterführung der ambigen Welt, die zu unbegreiflichen und unverständlichen Systemen und Strukturen herangewachsen ist."(Quelle: Resilienz-Akademie)

Neben der SSEE-Welt gibt es auch für BANI ein neues Modell, das zur Oszillation zwischen den Polen einladen soll: RAAT. Das steht für

- Resilienz
- Achtsamkeit
- Adaptation
- Transparenz

(Quelle: Resilienz-Akademie)

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 viel Erfolg und eine schöne Osterzeit wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-04-2

Resilienz – Was sie genau bedeutet, warum Du sie benötigst und wie Du Deine seelische Widerstandsfähigkeit trainierst, erfährst Du in diesem und nachfolgenden Newslettern! Teil 4(4)

„Resilienz kann als eine Art psychisches Immunsystem verstanden werden, das die innere Stabilisierung und inneren Heilkräfte umfasst."
(Brigitte Dorst)

Wie kann man Resilienz trainieren bzw. stärken? In diesem letzten Teil meiner Newsletter-Reihe für Euch zu diesem Thema möchte ich Euch nun die 6 Faktoren vorstellen, die es lt. Resilienz-Akademie gibt, die zur Stärkung der Resilienz dienen. Lt. der Resilienz-Akademie kann man die eigene Resilienz jederzeit selbst stärken. Die Resilienzforscher Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse stellen dazu sechs Faktoren auf, die auf resiliente Menschen zutreffen:

1.) Positive Selbstwahrnehmung
Es ist wichtig die eigenen Emotionen und Gedanken genau zu erfassen. Wer sich selbst gut wahrnimmt, kann sich auch besser und damit positiver einschätzen, statt sich einen Stempel aufzudrücken. Die Beziehung zu sich selbst zu pflegen ist ein wichtiger Schritt für einen guten Umgang mit sich selbst. *Eine positive Grundüberzeugung wird helfen, der Welt mit mehr Optimismus zu begegnen.*

2.) Selbstwirksamkeitsüberzeugung
Die eigenen Fähigkeiten und Stärken, also die Ressourcen, sind bewusst und werden genutzt. Es geht hierbei um das Bewusstsein, dass das eigene Handeln Auswirkungen hat und man selbst in der Position ist, durch sein Handelns an ein Ziel zu gelangen.

3.) Selbststeuerungsfähigkeit
Hier geht es um die Affektkontrolle. Um Stress herunter zu regulieren ist es wichtig, die eigenen Gefühlslagen kontrollieren zu können. Durch Beruhigungsstrategien werden so zu hohe innere Erwartungen gedämmt.

4.) Soziale Kompetenzen
Empathie ist hierfür besonders wichtig. Es bedeutet, andere Menschen einschätzen und angemessen reagieren zu können. Und man selbst kann auf Menschen zugehen und Bindungen aufrechterhalten.

5.) Problemlösekompetenz
Statt in einer Starre zu verharren, werden Lösungsmöglichkeiten erdacht und das Problem wird direkt angegangen.

6.) Angemessener Umgang mit Stress
Stressige Situationen werden realistisch eingeschätzt und man findet passende Bewältigungsstrategien oder eine externe Hilfestellung.
(Quelle: Resilienz-Akademie)

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-05-1

Zusatzausgabe zum Thema „Resilienz" mit Anregungen, Buch- & YouTube-Tipps für Euch!

„Resilienz ist eine Evolutionskompetenz im Sinne von Anpassung an sich verändernde Umstände."
(o.g. Definition ist eine von vielen aus der Resilienz-Akademie)

Wie lässt sich Resilienz stärken? Hier ein Ausschnitt aus der Resilienz-Akademie: „Es gibt Menschen, die scheinbar gelassener mit Stress, Problemen und Krisen umgehen als andere. Das bedeutet jedoch nicht, dass Resilienz eine angeborene Fähigkeit ist, die uns in die Wiege gelegt wird oder nicht. Denn Resilienz lässt sich ein Leben lang trainieren und weiter ausbauen. Dabei helfen auch schon kleine Veränderungen im Alltag. Zum Beispiel können Sie mit einer Minute bewusster Atmung für einen besseren Kontakt zu sich selbst sorgen und Ihre Selbstwahrnehmung steigern. Oder Sie nutzen die Macht Ihrer Gedanken auf Ihren inneren und äußeren Zustand durch Neubewertungen oder eine optimistische Haltung." (Quelle: Resilienz-Akademie)

In Bezug darauf, welche Macht unsere Gedanken haben, wie wichtig die Ernährung (speziell pflanzenbasierte) und die Gesundheit unseres Geistes & unserer Seele ist (und das nicht nur in Bezug auf die Stärkung unseres Immunsystems), möchte ich Euch auf folgende sehr interessante & informative **Bücher** hinweisen:

1.) Mind over Medicine - Warum Gedanken oft stärker sind als Medizin: Wissenschaftliche Beweise für die Selbstheilungskraft von Dr. Lissa Rankin, Ärztin und Bestseller-Autorin aus den USA

2.) Peace Food – Wie der Verzicht auf Fleisch Körper und Seele heilt - Link zum YouTube-Video / Vortrag von Dr. med. Ruediger Dahlke: https://youtu.be/YGElDtVu2As

3.) Mindfood - Das neue Buch! Wie wir unsere mentale Gesundheit gegen Manipulation stärken! Autor: Dr. med. Ruediger Dahlke – Link zum YouTube-Video: https://youtu.be/BGQI80JCvi8

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-05-2

Was ist eigentlich Fluorid und warum ist es in der Zahnpasta enthalten? Schützt es wirklich unsere Zähne vor Karies und was kann man sonst noch tun, um seine Zähne zu schützen? Teil 1 (4)

„Unter Zahnärzten traditionell populärstes Sprichwort: Morgenstund hat Gold im Mund!"
*(© KarlHeinz Karius (*1935), Urheber, Mensch und Werbeberater)*

Im Laufe meiner Tätigkeit bin ich immer wieder auf das Thema „Zahngesundheit" gestoßen. Nicht nur, weil ich selbst schon seit ein paar Jahren keine Zahnpasta mit Fluorid mehr benutze, sondern es ist auch bei der Ernährung ein z.B. zu viel an Zucker dieses schlecht für unsere Zähne (ob als Süßigkeit, in Softdrinks, als Zusatzstoff in Lebensmitteln bspw. in Wurstwaren, etc.). Sind die Stoffe in den Zahnpasten, mit denen wir unsere Zähne täglich reinigen, wirklich so gesund und warum gibt es mehr Zahnpasten mit Fluorid als ohne?

Auch zu diesem Thema habe ich einmal für Euch auf der Website von „Zentrum der Gesundheit" recherchiert und dazu folgenden Bericht gefunden: „Fluorid - Spurenelement oder Gift? Fluoride sind giftige Substanzen. Gleichzeitig schützen sie vor Karies – so heisst es. Gesunde Zähne sind zwar wichtig. Doch stellt sich die Frage, ob wir dazu Fluoride brauchen? Und selbst wenn Fluoride tatsächlich die Zähne schützen sollten, gilt es abzuwägen, ob man dafür all die möglichen Nebenwirkungen der Fluoride auf sich nehmen möchte." Weitere Infos zu diesem Thema könnt`Ihr auf der Website – s. u.g. Quellenangabe – entnehmen.

(Quelle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/umwelt/schaedliche-faktoren/fluorid)

Zu diesem Thema habe ich für Euch ebenfalls ein Video-Tipp auf YouTube aus dem Jahre 2020 von der Akademie für menschliche Medizin mit dem Titel: „Raus aus der Fluorid-Falle! - Spitzen-Gespräch mit Dr. dent. Nicole Wagner & Prof. Dr. Jörg Spitz" - https://youtu.be/2-EqNZopQ_g

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-06-1

Sonderthema – Der Wald & seine Wirkung...auf unser Immunsystem, unseren Stresslevel - kurz gesagt: auf unsere Gesundheit! Die Bedeutung von „Shinrin-Yoku", auch Waldbaden genannt!

Worum geht es hier genau – was steckt dahinter? „Shinrin-Yoku, den Begriff hat das japanische Forstministerium im Jahre 1982 geprägt. Shinrin Yoku bedeutet frei übersetzt: mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen. Dabei geht es um Achtsamkeit, bewusstes Wahrnehmen und Empfindungen mit allen Sinnen. Seit einigen Jahren untersuchen Wissenschaftler und Mediziner, welche Auswirkungen das Waldbaden auf uns hat. 2012 wurde an japanischen Universitäten sogar ein Forschungszweig "Waldmedizin" eingerichtet. Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan Teil eines gesunden Lebensstils und hat sich zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert. So ist es in Japan auch nichts Ungewöhnliches mehr, dass Ärzte/-innen einen mehrtägigen Aufenthalt im Wald verschreiben. Fünf Millionen Japaner nutzen jedes Jahr die angelegten Wege des nationalen Erholungswaldes von Akasawa."

Zahlreiche Studien konnten den heilsamen Effekt auf Körper und Geist belegen. Eine der ersten Studien wurde 2010 im Fachblatt Environmental Health and Preventive Medicine veröffentlicht. Demnach wirkt sich bereits ein kurzes Waldbad positiv auf die Atmung, den Puls und den Blutdruck aus. Forscher der Universität Chiba in Japan hatten dazu 140 Teilnehmer in den Wald zum Spazieren geschickt, weitere 140 Probanden in eine Stadt. Zum Vergleich wurden am nächsten Tag die Gruppen getauscht. Bei der anschließenden Untersuchung stellten Forscher fest, dass die Waldspaziergänger einen weitaus niedrigeren Blutdruck, Puls sowie eine niedrigere Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper aufwiesen als die Teilnehmer, die in der Stadt spazieren waren. Schon ein kurzer Spaziergang im Grünen kann das Stresshormonlevel deutlich sinken, wie eine Studie der US-amerikanischen Universität Michigan zeigt. Demnach reichen bereits 20 Minuten im Grünen aus, um die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol merklich zu reduzieren.
Eine der frühesten Studien zur gesundheitlichen Wirkung des Waldes kam bereits 1984 zum Ergebnis: Patienten, die nach einer Operation aus dem Krankenhausfenster ins Grüne blickten, konnten schneller genesen, als diejenigen Probanden, die auf eine Hausmauer sahen. Die Patienten mit Blick in Grüne benötigten zudem weniger Schmerzmittel.

„Bei einem Waldspaziergang atmen wir sogenannte Terpene (Botenstoffe) ein. Das sind die wichtigsten Bestandteile ätherischer Öle, die aus Rinde und Blättern von Pflanzen ausdünsten. Terpene stärken unser Immunsystem, indem sie Immunzellen, wie die natürlichen Killerzellen, stimulieren. Natürliche Killerzellen sind dafür verantwortlich, von Erregern befallene Zellen zu bekämpfen – auch Tumorzellen. Um die Wirkung der Terpene auf den Menschen zu untersuchen, führte Qing Li zusammen mit einem Forscherteam der Nippon Medical School einen Versuch mit zwölf Testpersonen durch. Diese wurden in einem Hotel einquartiert und in zwei Gruppen eingeteilt. Bei der einen Gruppe wurde die Atemluft in der Nacht mit Terpenen angereichert, während die restlichen Teilnehmer bei normaler Luft schliefen. Am nächsten Tag wiesen die Blutproben der bei terpenhaltiger Luft schlafenden Probanden eine deutlich höhere Zahl aktiver Killerzellen auf."(Quelle: https://www.oeko-planet.com/magazin/waldbaden)

Mehr zu diesem Thema gibt es im Hörbuch auf YouTube: Der Biophilia-Effekt (Heilung aus dem Wald) – Clemens G. Arvay – https://youtu.be/7q0S65PH-8o. Hört´selbst rein und Ihr werdet (so wie ich :-) begeistert sein! 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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-06-2

Was ist eigentlich Fluorid und warum ist es in der Zahnpasta enthalten? Schützt es wirklich unsere Zähne vor Karies und was kann man sonst noch tun, um seine Zähne zu schützen? Teil 2 (4)

„Zahngesundheit kann chronische Krankheiten verhindern! "

(Quelle: Zentrum der Gesundheit.de)

Was sind die Ursachen von bspw. Karies und Parodontitis? Als Erklärung hierzu liefert das Zentrum für Gesundheit folgendes: „Jeder Zahn ist energetisch mit einem Organ im Körper verbunden. Diese Erkenntnis hatten die Chinesen schon vor über 3.000 Jahren.“ D.h., dass zu einem Zahnproblem (als Auslöser) das damit in Verbindung stehende Organ erkrankt oder umgekehrt.

Ferner spielt auch eine Rolle, welches Milieu im Mundraum herrscht (eher sauer oder basisch). Hier gilt es dafür zu sorgen, dass ein neutrales bis basisches Milieu herrscht bzw. ein schwach säurehaltiges Milieu. Denn, Bakterien mögen kein neutrales bzw. basisches Milieu. Eine stark säurehaltige Ernährungsweise ist nicht nur schlecht z.B. für die Muskulatur (= Übersäuerung des Körpers), sondern ebenfalls kontraproduktiv für den Mundspeichel. Ein saurer pH-Wert im Körper bietet ebenfalls die ideale Grundlage für entzündungsfördernde und kariesauslösende Bakterien.

Lt. Zentrum der Gesundheit findet ab einem pH-Wert von unter 6 eine Demineralisierung der Zähne statt. Das bedeutet, dass die Zähne in einem übersäuerten Milieu die Mineralien an den Mundspeichel abgeben und dadurch an Substanz verlieren. (Hinweis: Unser Blut hat einen pH-Wert von ca. 7,4 – Normbereich 7,35 bis 7,45. Sowohl ein zu niedriger als auch zu hoher pH-Wert kann die Gesundheit gefährden!)

(Quelle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/lebenshilfe/zahngesundheit)

Zu diesem Thema habe ich für Euch ebenfalls ein Video-Tipp auf YouTube aus dem Jahre 2019 von der Akademie für menschliche Medizin mit dem Titel: „Nahrung für die Zahngesundheit - Steinharte Zähne - Spitzen-Gespräch mit Dr. Dominik Nischwitz & Prof. Dr. Jörg Spitz“ - https://youtu.be/50IKUZ4YPL8

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-07-1

Was ist eigentlich Fluorid und warum ist es in der Zahnpasta enthalten? Schützt es wirklich unsere Zähne vor Karies und was kann man sonst noch tun, um seine Zähne zu schützen? Teil 3 (4)

„An jedem Zahn hängt immer auch ein ganzer Mensch! "

(Quelle: Buchtitel - Autor Dr. Dirk Schreckenbach; Herausgeber: Portal zur Gesundheit)

Was sind die Ursachen von einer Zahnfleischentzündung und kann hier die Ernährung unterstützen? Zahnfleischentzündung führt zu Rückgang des Zahnfleisches; Zahnfleischblutung; Taschenbildung und letztenendes werden die Zähne locker. Was kann man also tun, um weiterhin ein gesundes Zahnfleisch zu haben bzw. es zu bekommen? Auch hier spielt wieder u.a. die Ernährungsweise eine tragende Rolle. Parodontalerkrankungen (wie z.B. Zahnfleischentzündung; Parodontitis) haben lt. Zentrum der Gesundheit weltweit über 740 Mio. Menschen.

Im Rahmen eines Steinzeit-Experimentes im Jahr 2009 wurde festgestellt, dass entzündliche Prozesse abnahmen (trotz fehlender Zahnhygiene – Studie zuvor aus 1965 wies nach, dass aufgrund fehlender Zahnhygiene die Entzündungen zunahmen) und es offenbar für einen gesunden Zahn & ein gesundes Zahnfleisch nicht nur auf die Zahnhygiene ankam. Was war hier anders? Die Probanden nahmen während des Steinzeit-Experimentes keinerlei isolierte Kohlenhydrate (Zucker; Weißmehl) zu sich.

Lt. Zentrum der Gesundheit & aktueller Literatur gibt es hierzu folgende Ernährungsempfehlungen (Hinweis: Mehr zu den Wirkungen der einzelnen Empfehlungen in unserem nächsten Newsletter :-):

- Reduzierung des Kohlenhydrateverzehrs
- zusätzliche Einnahme von Omega3-Fettsäuren
- gute Versorgung mit Vitamin C; Vitamin D; Antioxidatien und Ballaststoffen

(Quelle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/weitere-erkrankungen/mund-zahnerkrankungen/zahnfleischentzuendung)

Zum Thema Omega3 habe ich für Euch ebenfalls ein Video-Tipp auf YouTube aus dem Jahre 2020 von der Akademie für menschliche Medizin mit dem Titel: „Omega 3 Index & Optimale Dosierung - ALA, EPA & DHA - Spitzen-Gespräch mit Prof. Clemens von Schacky & Prof. Dr. Jörg Spitz" - https://youtu.be/BOHLTGsBEac

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-07-2

Was ist eigentlich Fluorid und warum ist es in der Zahnpasta enthalten? Schützt es wirklich unsere Zähne vor Karies und was kann man sonst noch tun, um seine Zähne zu schützen? Teil 4 (4)

„Man wird immer an unpassenden Orten zur Entspannung aufgerufen – in Flugzeugen, Wartezimmern & bei Zahnärzten."

(Quelle: pinterest.de)

Ernährung & gesundes Zahnfleisch: In unserem letzten Newsletter haben wir über das Steinzeit-Experimentes im Jahr 2009 berichtet und welche Ernährungsempfehlungen es gemäß Zentrum der Gesundheit nach aktueller Literatur gibt. Zur Erinnerung nachfolgende noch einmal die Empfehlungen:

- Reduzierung des Kohlenhydrateverzehrs
- zusätzliche Einnahme von Omega3-Fettsäuren
- gute Versorgung mit Vitamin C; Vitamin D; Antioxidatien und Ballaststoffen

Welche Wirkung hat nun die o.g. Ernährungsweise bzw. die genannten (Mikro- & Makro-)Nährstoffe? Nehmen wir zunächst die Reduzierung von Kohlenhydraten. Isolierte Kohlenhydrate, wie z.B. Zucker und Weißmehlprodukte fördern die Entzündungsprozesse im Körper. Sie fördern die Dysbiose der Mundflora sowie chronische Entzündungsprozesse. Ein hoher Kohlenhydratkonsum fördert lt. Zentrum der Gesundheit nicht nur Zahnfleischentzündungen sondern ebenso chronisch entzündliche Erkrankungen aller Art.

Omega3-Fettsäuren: Diese wirken Zahnfleischentzündungen entgegen. Generell ist ein Ungleichgewicht zwischen Omega3-Fettsäuren und Omega6-Fettsäuren entzündungsfördernd, sobald es zugunsten von Omega6-Fettsäuren ausfällt. Ein Verhältnis von 15:1 und höher (in der westlichen Ernährungsweise üblich) geht i.d.R. mit hohen Entzündungsmarkern einher.

Ein gesunder Vitamin D-Level hat einen positiven Einfluss auf das Zahnfleisch und den Zahnhalteapparat. Bei Vitamin C ist spätestens seit Skorbut (Vitamin C-Mangel bei Seeleuten führte zu Zahnausfall/Mundfäulnis – 1753 vom schottischen Marinearzt James Lind mit Zitronen & Orangen erfolgreich behandelt) die positive Wirkung bekannt. Antioxidantien wie z.B. Beeren; grüner Tee und Ballaststoffe aus Gemüse & Obst reduzieren ebenfalls Zahnfleischentzündungen.

(Quelle: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/weitere-erkrankungen/mund-zahnerkrankungen/zahnfleischentzuendung)

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-08-1

Sonderausgabe Teil 1(2) zum Thema „Zähne & Zahnstein" - wie entsteht er und ist es möglich, ihn über die Ernährung gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. zu reduzieren?

„Was haben dritte Zähne und Sterne gemeinsam? Sie kommen Nachts raus."
(Quelle: http://okze.de/zahnarztwitze.html)

Essbare Zahnbürsten – Vorbeugung gegen Zahnstein!
„Natürliche, faserreiche Nahrung wirkt wie eine natürliche Politur. Kohlrabi, Paprika sollten daher regelmäßig frisch verzehrt werden. Auch eine knackige Karotte oder ein faseriger Staudensellerie bekommen beste Noten für die Putzfunktion. Auch die enzymreiche Ananas hat einen reinigenden Effekt in der Mundhöhle. Die ideale Version sind Äpfel. Die Säure löst den kalkinfizierten Zahnstein an und das Fruchtfleisch schrubbt hinterher. Danach braucht der Schmelz aber Ruhe, um mit den Mineralien im Speichel wieder ausreichend Mineralien aufzunehmen. Faustregel: Nach Säure immer neutralisieren (Mineralwasser)."

Was die Zähne rau macht...
„Nicht alle Obst- und Gemüsesorten beseitigen Zahnbelag: Oxalate aus Spinat, Mangold oder Rhabarber bilden mit dem Kalzium der Zähne unlösliche Komplexe, das hinterlässt ein stumpfes Gefühl und lässt den Zahnstein florieren. Wenn man die Pflanzen mit Milchprodukten kombiniert, fällt der Effekt etwas geringer aus. Das Kalzium darin fängt Oxalat ab. Dann wird das Kalzium im Zahn als Bindungspartner weniger interessant. Aber auch unreife Bananen, Mangos oder Kakis fördern das pelzige Gefühl. Die Lösung: Reife Früchte sind in der Regel gerbstoffärmer. Die Gerbstoffe darin werden erst zur Reife enzymatisch abgebaut. Alternativ kombiniert man die Früchte mit Äpfeln."

Schwarze Schafe: Weißes Mehl und Zucker
„Zucker in der Nahrung fördert generell die Bildung von Zahnbelag und somit auch Zahnstein. Er ist optimales Futter für Bakterien, die sich heftig vermehren und aus Zucker schädliche Säuren bilden. Nicht nur Zucker führt zu Karies, auch Kohlenhydrate wie weißes Mehl werden im Mund langsam zu Zucker und Säuren abgebaut. Besonders die gekochte Stärke ist leicht für Bakterien zugänglich (im Gegensatz zu den Speicherzuckern in Rohprodukten). Diese Komponenten sollten nicht den Großteil der Nahrung ausmachen. Vor allem: Sie sollten keine Mahlzeit abschließen. Lieber einen Apfel oder eine Karotte als Nachspeise einplanen."

(Quelle o.g. Beiträge: https://www.phytodoc.de/erkrankungen/zahnstein/weitere-therapien)

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-08-2

Sonderausgabe – Teil2(2) zum Thema „Zähne & Zahnstein" - wie entsteht er und ist es möglich, ihn über die Ernährung gar nicht erst entstehen zu lassen bzw. zu reduzieren?

Darmsanierung oder Darmsymbioselenkung – Lösungsansatz der Naturheilmedizin
„Die Komplementärmedizin empfiehlt generell bei allen Störungen der Abwehr und der natürlichen Bakterienflora eine Darmsanierung oder Darmsymbioselenkung (Pro- und Präbiotika). Dabei wird der Darm gezielt mit „gesunden" Bakterien beimpft, sodass diese Keime die krankmachenden verdrängen. Ein gesundes Darmmilieu hat für das Immunsystem eine zentrale Bedeutung. Man forscht bereits auch an einer Symbioselenkung für den Mund. Zuckerfreie Kaugummis verändern immerhin das Milieu so, dass viele säureerzeugende, schädliche Bakterienarten schlechter wachsen. Auch die gezielte Ansiedlung gesunder Bakterien im Mund ist ein weiterer logischer Lösungsansatz. Derzeit gibt es eine Fülle von Untersuchungen zum Thema und erste Produkte sind am Markt. Offensichtlich lässt sich die Plaquebildung durch die richtigen Bakterien signifikant verringern. Das dürfte auch den Zahnstein betreffen."

Antibiotische Gewürze: „Unzählige Küchenkräuter bringen antibiotische Eigenschaften mit. Das hat nicht nur einen Nutzen im Darm, sondern allem voran in der Mundhöhle. Knoblauch-, Basilikum- oder Ingwerextrakt können es im Punkt Antibiose mit einer Chlorhexidin-haltigen Mundspüllösung aufnehmen. Ingwerextrakt schwächt die bakteriellen Virulenzfaktoren, die Klebrigkeit der Bakterien und daher auch die Biofilmbildung. Daneben setzen Salbei, Rosmarin und Thymian den Missetätern zu. Grund genug für die richtige Würze."

Das Haltbarkeitsdatum der Zähne
„Zähne sind für eine durchschnittliche Lebenszeit von etwa 30 Jahren angelegt. Da wir heute generell länger leben, müssen wir uns aktiv um gesunde Zähne kümmern. Dabei ist es gerade die moderne Lebensweise mit weicher kohlenhydratreicher Ernährung, die den Zähnen zu schaffen macht. Daneben hinterlassen manche Alltagssünden Spuren am Zahn und der Schleimhaut. Alkohol, Nikotin, Kaffee oder Tee. Die wichtigste Maßnahme gegen Zahnstein ist eine sorgfältige Mundhygiene. Darüber entscheidet nicht nur das Putz-Verhalten. Wie Ihr wisst, hat auch die Ernährung eine Putzfunktion. Daneben rücken Gewürze und Heilpflanzen den Missetätern mit antibiotischen Wirkstoffen zu Leibe. Damit ist auch die Zahnsteinbildung für eine Weile blockiert. Übrigens: Die richtigen Bakterien im Mund verhindern Zahnbelag. Man kann sie auch gezielt animpfen. Die Symbioselenkung (s.o.) leistet einen nachweisbaren Beitrag gegen Zahnstein."

Zum Schluss - Die Plage mit der Plaque: „Zahnstein ist ein hoch komplexer Lebensraum für Bakterien. Er entsteht aus weichen Zahnbelägen („Plaque") unter der Mitwirkung von Bakterien. Auf die Dauer bleibt es nicht bei den weichen Belägen. Der Speichel mineralisiert das Material und schnell wird daraus Zahnstein. Bakterien wachsen darin sicher geschützt. Ihre reizenden Stoffe greifen den Zahnfleischrand an, bis sie schließlich ihr Ziel erreicht haben: Dann kolonisieren die Bakterien unter dem Zahnfleisch und sind von außen nicht mehr erreichbar. Parodontitis schließlich ist der dramatische Endzustand dieses Prozesses. Darum muss man rechtzeitig eingreifen. Die richtige Pflege, Ernährung und Phytotherapie sind effektive Eigenleistungen."
(Quelle zu o.g. Beiträgen: https://www.phytodoc.de/erkrankungen/zahnstein)

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-09-1

Ziele – wie Du sie am besten definieren und erreichen kannst! Teil 1(3)

Zunächst einmal zum Begriff selbst: Was bedeutet es eigentlich sich „Ziele zu setzen" bzw. was ist ein „ZIEL"? Hierzu habe ich im Netz für Euch recherchiert und bin auch zu diesem Thema bei „Karrierebibel" fündig geworden. Hierzu wird folgendes ausgeführt: „Ein Ziel ist ein Zustand, Ereignis oder Ort, den wir erreichen möchten. Und wer Erfolg haben will, muss sich Ziele setzen. Das stimmt – reicht aber nicht. Eine wesentliche Definition von Erfolg ist, die Art und der Grad der Zielerreichung. Heißt: Ziele setzen ist nur der Anfang. Danach musst Du diese auch umsetzen, Fortschritte machen und das Ziel im vorgegebenen Zeitrahmen erreichen – möglichst mit legalen und legitimen Methoden und Mitteln."

Lt. „Karrierebibel" scheitern die meisten nicht mal an fehlender Disziplin oder Motivation. „Sie scheitern an falschen oder falsch gesetzten Zielen. Wer Erfolg haben will, muss sich daher seine Ziele richtig setzen. Erst so kommst Du diesen wirklich näher und kannst diese auch erreichen."

Merkmale von Zielen
Ziele sind nicht einfach nur To-Dos, Träume oder Visionen. Wesentlich an ihnen ist:

- Ziele sind nicht Wunsch, sondern feste Absicht.
- Ziele sind kein spontaner Gedanke, sondern konkretes Bestreben.
- Ziele erfüllen keine Erwartung, sondern sind Überzeugung.
- Ziele basieren nicht auf rationaler Erkenntnis allein, sondern sind vor allem eine Sache des Herzens.

Wer seine eigenen Ziele finden und setzen will, für den gibt es eine einfache Formel und Frage, die sich unterschiedlich betonen lässt:
1 Frage – 3 Betonungen & 3 Bedeutungen:

1. **Will ich das?** Willst Du das wirklich – mit allen seinen Konsequenzen?
2. **Will ich das?** Ist es wirklich Dein Ziel oder erfüllst Du Erwartungen?
3. **Will ich das?** Ist es genau das? Wie konkret kennst Du Dein Ziel?

Quelle: https://karrierebibel.de/ziele-setzen/

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-09-2

Ziele – wie Du sie am besten definieren und erreichen kannst! Teil 2(3)

Ziele setzen – 7 Tipps:
Hier habe ich für Euch auf der Website „Karrierebibel" die nachfolgenden sehr wertvollen Tipps recherchiert!

1. Konkrete Ziele setzen
Wenn Ihr Euch Ziele setzt, dann möglichst konkret. D.h., es reicht nicht aus, sich diese nur vorzunehmen. Beispiel: „Ich möchte erfolgreicher sein." Hier geht darum, genau zu benennen, wie dieser Erfolg aussieht und was Ihr genau erreichen wollt. Erst wenn Ihr Euch konkrete Ziele setzt, wisst Ihr, worauf Ihr hinarbeitet und könnt´ die Schritte identifizieren, die dazu notwendig sind.

2. Realistisch bleiben
Es ist verlockend, möglichst große Ziele zu setzen, da Ihr ja schließlich viel erreichen wollt. Das kann einerseits anspornen und andererseits auch ins Gegenteil umschlagen. Denn, wenn man sich unrealistische Ziele setzt und davon nichts erreicht, steigen Frustration und Selbstzweifel. Dies gilt sowohl für das angestrebte Ergebnis als auch die Zeit, in der Ihr ein Ziel erreichen wollt.

3. Ein gutes Motiv
Um ein Ziel zu setzen, das Ihr wirklich erreichen wollt, solltet ihr Euch den Grund/das Motiv dafür bewusst machen: Warum genau will ich dieses Ziel setzen und erreichen? Es ist Eure intrinsische Motivation, also Euer eigener Antrieb, um dran zu bleiben!

4. Ziele öffentlich machen / nach außen tragen
Ein gesetztes Ziel öffentlich zu machen, steigert die Wahrscheinlichkeit, es auch zu erreichen. Erzählt Eurer Familie, Freunden oder Kollegen davon. Dies erzeugt Verbindlichkeit und erhöht die Motivation, weil Ihr es den anderen beweisen wollt´.

5. Kurze & langfristige Ziele nutzen
Ziele setzen sollte unterschiedliche Zeitspannen beinhalten. Auf der einen Seite braucht Ihr kurzfristige Ziele, die Ihr in nächster Zeit erreichen und umsetzen könnt´. Gleichzeitig solltet Ihr langfristige Ziele setzen, die eine grundsätzliche Richtung vorgeben.

6. Ziele positiv formulieren
Profis unterscheiden zwischen „Weg-von" und „Hin-zu"-Zielen. Letztere motivieren uns wesentlich mehr und langfristiger. Auch, weil sie positiv formuliert sind. Wer beispielsweise „weg von" seinen vielen Kilos will, scheitert leichter, als jemand, der „hin zu" einer gesunden Ernährung und einem besseren Body-Mass-Index steuert.

7. Flexibel bleiben
Bei allen Zielen, die Ihr Euch setzt, braucht es immer noch genug Flexibilität. Mal müsst Ihr den Weg zum Ziel anpassen, mal ändert sich mit der Zeit das Ziel selbst. Formuliert Eure Ziele daher dynamisch, nicht statisch. Lasst´Raum zur Korrektur. Aber senkt dabei NIE Eure Ziele, solange es für Euch wichtig und realistisch ist. Nur eben nicht versteifen, wenn Ihr Euch Ziele setzt.

Quelle: https://karrierebibel.de/ziele-setzen/

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch
Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-10-1

Ziele – wie Du sie am besten definieren und erreichen kannst! Teil 3(3)

„Von **Vera F. Birkenbihl** stammt der Tipp, seine **Ziele in Gegenwartsform zu formulieren**. Nicht: „Ich will 60 Kilo wiegen." – Wollen können Sie ein Leben lang und nichts davon erreichen. Wer dagegen sein Ziel in Gegenwartsform beschreibt („Ich wiege 60 Kilo."), der **visualisiert** es bereits. Und genau dieses Bild von uns im Kopf (hier: wie wir schlank aussehen), sei der **Schlüssel zur wahren Motivation**." Quelle: https://karrierebibel.de/ziele-setzen/

Wie bereits in den Teilen zuvor beschrieben, ist ein Ziel u.a. eine Absicht und kein Wunsch sowie vor allem eine **Sache des Herzens**. Darüber hinaus ist es ebenfalls wichtig, Ziele aufschreiben. Dies steigert lt. „Karrierebibel" die Erfolgschancen auf **76 Prozent**.

„Man kann sich viel vornehmen und doch nichts erreichen. Wer aber seine Ziele aufschreibt, steigert seine Erfolgschancen enorm. Das ist das Ergebnis einer Studie der Psychologin Gail Matthews an der Dominican Universität in San Rafael, Kalifornien. Wer seine Ziele nur mündlich formulierte, erreichte diese nur zu 43 Prozent, nicht mal die Hälfte. Wer seine Ziele aber aufschrieb und die Fortschritte zusätzlich festhielt, kam auf ganze 76 Prozent Zielerreichung."

„Die Erklärung der Wissenschaftlerin: Wer nur an die Ziele de:nkt, nutzt allein seine Vorstellungskraft. Wer hingegen Ziele notiert, sorgt für eine Art inneres Commitment: „Ich will das, und ich meine es ernst damit!" Motto: Was Geschrieben steht, ist ein Fakt. *(Anmerkung: Wer kennt von uns nicht den Satz: „Wer schreibt der bleibt!")* Beides zusammen sendet unablässig Signale an unser Unterbewusstsein, an dem Ziel zu arbeiten. Erst recht, wenn wir den Zettel mit unseren Zielen oder das Erfolgsjournal erneut lesen und daran erinnert werden."

„Dass das Aufschreiben von Fortschritten und Erfolgen wirkt, bestätigen auch Studien um Harvard-Psychologin Teresa Amabile. In ihren Studien waren die Autoren eines Erfolgstagebuchs deutlich motivierter, glücklicher und langfristig erfolgreicher. Egal, wie klein die Errungenschaften auch waren. Jeder Erfolg, selbst Mini-Erfolge, aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn. Sich diese bewusst zu machen, steigert das Selbstbewusstsein, gibt uns Kraft und führt uns vor Augen, was wir geschafft haben und künftig schaffen können."

Quelle: https://karrierebibel.de/ziele-setzen/

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-10-2

Ziele – wie Du sie am besten definieren und erreichen kannst! Bonus-Material

Zum Abschluss noch einen kurzen Überblick über 4 Methoden, wie man sich am besten Ziele setzt:
1. SMART-Methode:
Spezifisch: Dein Ziel muss klar und präzise formuliert sein. Interpretationsspielräume sollten ausgeschlossen werden. Tipp: Formuliere Ziele positiv: „Ich möchte finanziell unabhängig sein" motiviert mehr als „Ich will nicht mehr arm sein".
Messbar: Das Ziel ist messbar und objektiv nachvollziehbar. Bei immateriellen Zielen versuche, konkrete Größen dafür zu finden.
Attraktiv: Ein Ziel muss für Dich attraktiv sein. Du musst Dich damit identifizieren können, das erhöht die Motivation.
Realistisch: Ziele sollten natürlich ebenso realistisch sein. Je illusorischer das Vorhaben, desto größer die Wahrscheinlichkeit, zu scheitern.
Terminiert: Grenze zeitlich ein, bis wann Du das Ziel erreichen willst.Ohne fixe Deadlines & Limits wächst die Gefahr des Aufschiebens.

2. CLEAR-Methode:
Challenging (herausfordernd)
Legal (rechtmäßig)
Exciting (aufregend)
Agreed (abgesprochen)
Recorded (schriftlich belegt)

3. PUR-Methode.
Postitively Stated (positiv formuliert)
Understood (verstanden)
Realistic (realistisch)
Ethical (ethisch)

4. WOOP-Strategie:
Wish: Am Anfang steht der Herzenswunsch, den Du umsetzen möchtest.
Outcome: Visualisiere das Ergebnis: Was wird anders, wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht? Wie wird sich das Ergebnis auf Dich auswirken? Hieraus ziehst Du die Energie zur Umsetzung des Ziels bei Durststrecken.
Obstacle: Ermittele die Gründe, warum Du noch nicht am Ziel bist. Welche Hindernisse stehen Dir im Weg? Welche persönlichen Eigenschaften, Muster, Verhaltensweisen stören dabei?
Plan: Entwickele Pläne, wie Du diese Barrieren abbaust. Danach steuere konsequent auf Dein Ziel zu. Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Quelle: https://karrierebibel.de/ziele-setzen/

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-11-1

Buchtipps für Euch! Teil 1(3) Heutige Themen: MS – Wege zur Heilung; Reinigung der inneren Organe und Altern, Müdigkeit und Entzündungen verstehen!

Liebe Abonnenten/innen,

ich möchte diesen Newsletter nutzen, um Euch einmal eine Auswahl an Büchern nebst Link zu Amazon (Hinweis: Keine Affiliate-Links!) zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen vorzustellen.

Wie Ihr von mir wisst (und ebenfalls an mir selbst sehen könnt´), bin ich davon überzeugt, dass man seine Gesundheit mit in der Hand hat. Es ist möglich, zu mehr Lebensqualität zu kommen und seine Krankheitssymptome in den Griff zu bekommen. Hierzu waren und sind mir Bücher eine hilfreiche Unterstützung und dienen nicht nur zur Erweiterung des eigenen Horizontes & Studiums, sondern sind meines Erachtens elementar, um sich und seinen Körper besser verstehen zu können. Dementsprechend auch selbst gezielter Maßnahmen zu ergreifen, die einem wirklich helfen. Wenn man die Vielzahl an Informationen bedenkt, die einem tagtäglich begegnen und zu finden sind. Denn, auch hier ist nicht nur „Wissen ist Macht", sondern bedeutet auch Hoffnung und die Möglichkeit für eine positive Neuausrichtung.

- Un-Heilbare Krankheiten - Wege zur Heilung (bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Impotzen, Adenom, Multiple Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen - Tamara Lebedewa, Ausgabe vom 01.03.2018: https://www.amazon.de/Heilbare-Krankheiten-Unfruchtbarkeit-chronischen-Erkrankungen/dp/3932130324/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1YP6LT8HPU8K9&keywords=Un-Heilbare+Krankheiten+-+Wege+zur+Heilung&qid=1668516471&sprefix=un-heilbare+krankheiten+-+wege+zur+heilung%2Caps%2C228&sr=8-1
- Reinigung der inneren Organe: Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper - Tamara Lebedewa, Ausgabe vom 01.10.2006: https://www.amazon.de/Reinigung-inneren-Organe-Entschlacken-entgiften/dp/3932130197/ref=sr_1_2?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1H2BUS896WH52&keywords=tamara+lebedewa&qid=1668513792&s=books&sprefix=tamara+lebedewa%2Cstripbooks%2C218&sr=1-2
- Altern, Müdigkeit und Entzündungen verstehen: Wenn Immunsystem und Gehirn um die Energie im Körper ringen vom 19.01.2018 – Rainer H. H. Straub, Ausgabe vom 19.01.2018: https://www.amazon.de/Altern-M%C3%BCdigkeit-Entz%C3%BCndungen-verstehen-Immunsystem/dp/366255786X/ref=sr_1_11?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=1NMD5O3YAHVEJ&keywords=tamara+lebedewa+Entz%C3%BCndungen&qid=1668512165&s=books&sprefix=tamara+lebedewa+entz%C3%BCndungen%2Cstripbooks%2C122&sr=1-11

Auf dass Ihr weitere hilfreiche Erkenntnisse für Euch erlangt – auf Eurem eigenen Weg in Richtung Gesundheit & mehr Lebensqualität!

In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen. Weitere interessante Gesundheitsthemen & Buchtipps 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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-11-2

Büchertipps für Euch – zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen! Teil 2 (3)

„**Gesundheit** ist nicht alles, aber ohne **Gesundheit** ist alles nichts."
(Arthur Schopenhauer)

Nachstehend weitere Buchtipps für Euch zu den nachfolgenden Gesundheitsthemen:

- **Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein:** „So entfalten Frauen ihr wahres Potenzial – Mit Test und 100 Fragen zum Ich – Dipl.-Psychologin Dr. Eva Wlodarek, Ausgabe vom 18.03.2021: „Ihr wahres Selbst zu entdecken und es in allen Bereichen, die ihnen wichtig sind, auszuleben, ist vielen Frauen ein Anliegen. Für Lebensglück und Erfolg ist entscheidend, dass sie ihre Talente entfalten, ihre individuelle Schönheit erkennen, wissen, was sie wirklich wollen. Und das dann auch mutig umsetzen. Gerade Frauen neigen aber nach wie vor dazu, sich anzupassen und zurückzunehmen."
  https://amzn.eu/d/e88ucBH
- **Vertrau dem Leben:** Von A wie Abenteuergeist bis Z wie Zeitreise – Dipl.-Psychologin Dr. Eva Wlodarek, Ausgabe vom 11.10.2016: „Wenn wir unseren Teil tun, dann übernimmt das Leben alles Weitere – versprochen! Es öffnet Türen, bietet Chancen und manchmal auch ein Lernprogramm. Damit wir das schaffen können, sollten wir zum Beispiel wissen, wie wir mit anderen Menschen umgehen, wie wir Glück anziehen und Überholtes loslassen."
  https://amzn.eu/d/drokA4z
- **Krankheit als Chance:** Ganzheitliche Wege zur Selbstheilung (GU Ratgeber Gesundheit) – Dr. Ruediger Dahlke, Ausgabe vom 06.09.2014: „In diesem praktischen Ratgeber zeigt Ruediger Dahlke, der Begründer einer ganzheitlichen Psychosomatik, wie wir Krankheit als Chance begreifen und den Ein- und Umstieg in ein umfassenderes Denken schaffen können. Anhand von 50 alltäglichen und häufigen Beschwerden werden die psychosomatischen Zusammenhänge sowie Wege und viele konkrete Tipps zur Selbsthilfe aufgezeigt. Die Krankheitsbilder-Deutung macht den in der Symbolik verborgenen Sinn körperlicher Symptome bewusst. Die Betroffenen sollen dadurch erkennen, was ihnen wirklich fehlt und dies als ihre Lernaufgabe annehmen. Dieser Weg führt sie letztlich in ein bewussteres und erfüllteres Leben."
  https://amzn.eu/d/2ecCOcu

Auf dass Ihr weitere hilfreiche Erkenntnisse für Euch erlangt – auf Eurem eigenen Weg in Richtung Gesundheit & mehr Lebensqualität. In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen.

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 viel Erfolg und eine schöne Zeit mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Weihnachts-Ausgabe 2022-12-1

Büchertipps für Euch – zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen! Teil 3 (3)

„Nimm Dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in Dir schwingt."

(Buddha – Quelle: https://www.careelite.de/buddha-zitate-buddhismus-sprueche/)

Abschließend weitere Buchtipps für Euch zu den nachfolgenden Gesundheitsthemen:

- **Das erschöpfte Gehirn: Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet - Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen – Autor Dr. med. Michael Nehls:** „Die Kapazität unseres Gehirns ist begrenzt. Jeder kennt das Gefühl, dass es nach einem langen Tag schwer ist, sich zu konzentrieren, schwierige Entscheidungen zu treffen oder sich in andere hineinzuversetzen – wir leben in einer chronisch erschöpften Gesellschaft. Seit Jahren schrumpft die Kapazität unseres mentalen Akkus. Bewegungsmangel, falsche Ernährung, schädliche Stoffe in der Umwelt, fehlende oder schädliche soziale Interaktion, digitale Dauerbeschallung: Wir leben nicht unserer Natur entsprechend, was dazu führt, dass die Leistung unseres Gehirns immer weiter abnimmt."
  Amazon-Link (kein Affiliate!): https://amzn.eu/d/hSajrhC
- **Algenöl: Lebenswichtiges Omega-3 in seiner wirksamsten Form - Krankheiten natürlich vorbeugen — von Asthma bis Neurodermitis, von Burnout bis Alzheimer, ... Arteriosklerose, von Depression bis Demenz – Autor Dr. med. Michael Nehls:** „Algenöl ist die ursprüngliche und einzige vegane Quelle für lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren. Ihnen verdanken wir die Evolution unserer Intelligenz. Aufgrund unserer Entwicklungsgeschichte können wir nur aquatische Omega-3-Fettsäuren effizient verwerten — Leinöl stellt keine wirksame Alternative dar. Ein Mangel an Omega-3 ist eine Ursache für nahezu alle Zivilisationskrankheiten — von Herzinfarkt bis Schlaganfall, von Depression bis Alzheimer, von Diabetes bis Krebs. Während der kindlichen Entwicklung führt ein Defizit an diesem unentbehrlichen Hirnbaustoff zu gravierenden Einbußen der emotionalen, sozialen und rationalen Intelligenz — zu AD(H)S und Autismus."
  Amazon-Link (kein Affiliate!): https://amzn.eu/d/2sJo159
- **Die Lebensprinzipien: Wege zu Selbsterkenntnis, Vorbeugung und Heilung – Autor Dr. Ruediger Dahlke:** „Was haben ein Nashorn, eine Distel, Kopfschmerzen, der Film »Fight Club« und Mick Jagger gemeinsam? Auf den ersten Blick nicht viel, auf einer tieferen Ebene gehören sie aber demselben Prinzip an: Mars. Es steht für Aggression, Initiative oder Aufbruch. Folgen wir diesem Denken, können wir alle Erscheinungen des Lebens auf zwölf zugrunde liegende Urprinzipien zurückführen. Wann immer wir in unserem Leben Krankheiten oder Krisen erleben, lohnt es sich, auf die Suche nach dem darunterliegenden, meist verdrängten, Lebensprinzip zu gehen."
  Amazon-Link (kein Affiliate!): https://amzn.eu/d/fwpuYIf

Auf dass Ihr weitere hilfreiche Erkenntnisse für Euch erlangt – auf Eurem eigenen Weg in Richtung Gesundheit & mehr Lebensqualität. In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen. 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 viel Erfolg & eine **wunderschöne** **Weihnachtszeit** mit viel Sonne im Herzen wünscht Euch*

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team

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

FeelGood Healthy News

Ernährung / Bewegung / Motivation / Umwelt

© Wild Orchid - stock.adobe.com

In dieser Ausgabe 2022-12-2 **********

Jahresende – Zeit der (inneren) Reinigung & Vorbereitung auf das neue Jahr! Tipps für Euch!

„An vielen Shinto-Schreinen(*) finden zweimal im Jahr Reinigungszeremonien statt. Neben den Zeremonien zur Jahresmitte im Juni sind dies vor allem die Reinigungszeremonien zum Neuen Jahr. Bei diesen Zeremonien werden die Menschen nach den Vorstellungen des Shintoismus von allem Bösen gereinigt, insbesondere auch von Unglück oder Krankheiten."

(Dezember in Japan - traditionell der Monat, in dem Rückschau auf das vergangene Jahr gehalten wird! (*) sind Orte der Verehrung der Götter und und dienen oft als Verwahrungsort von heiligen Gegenständen, welche der Öffentlichkeit nicht zugänglich sind. Quelle: https://www.de.emb-japan.go.jp/NaJ/NaJ1112/dezember.html)

Liebe Abonnentinnen & Abonnenten,

zum Jahresabschluss habe ich für Euch ein Thema ausgesucht, das wie ich finde, einen guten Übergang in das neue Jahr schafft. Es ist das Thema „Reinigung". Zu diesem Thema gibt es sicherlich eine Vielzahl an Anleitungen, wertvollen Informationen & Meditationen, die Euch hierbei unterstützen können. Aus dieser Vielzahl habe ich zwei Tipps für Euch herausgesucht:

1. **Anleitung für eine Darmreinigung:** „Darmreinigung - Die kostenlose Anleitung!"
   „Welche Darmreinigung ist für Dich die richtige? Und wie wird eine Darmsanierung durchgeführt? Wie lange dauern diese Maßnahmen? Und was ist der Unterschied zwischen einer Darmreinigung und einer Darmsanierung?" Die Antworten auf all´ diese Fragen rund um die Darmreinigung findet Ihr hier in dieser Anleitung auf der Website vom Zentrum der Gesundheit: https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/darmreinigung-uebersicht/darmreinigung
   Hier werden u.a. die Ziele einer Darmreinigung wie Regenerierung & Heilung der Darmschleimhaut; Abbau von Entzündungsprozessen im Körper; Regulierung der Darmflora und damit Regulierung & Stärkung des Immunsystems u.v.m. aufgelistet. In diesem Artikel wird ebenfalls erörtert, wann man eine Darmreinigung durchführen sollte, wie z.B. bei einer Autoimmunkrankheit, indem man seinem Körper helfen möchte, wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu kommen; bei häufigem Leiden an Infektionen der Atemwege (Bronchitis, Erkältungen, etc.); bei Rheuma & Gelenkschmerzen u.v.m. Also, ganz spannend, dieses einmal selbst auszuprobieren :-).

2. **Meditation zur inneren Reinigung, Entspannung, Entspannungsmeditation, Mantra Ardas Bhaee (sunni.ai):**
   „Mit einer schönen heilenden Visualisierung inklusive abschließendem Mantra darfst Du wieder zurück in Deine Mitte und Selbstliebe finden." YouTube-Kanal: Anika Henkelmann I Meditationen: https://youtu.be/alWvorYHDxI

Auf dass Euch die o.g. Tipps auf Eurem eigenen Weg in Richtung Gesundheit & mehr Lebensqualität unterstützen. In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Spaß beim Durchführen & Hören.

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

Alles Liebe & Gute, viel Gesundheit & Energie sowie viel Erfolg und Glück für das kommende Jahr 2023 wünscht Euch

Eure Tanja & das FeelGood Healthy-Team