

# Empfehlungen für eine gute Gesundheit

Wir haben Ihnen wertvolle Tipps zur Erhaltung oder Wiedererlangung Ihrer Gesundheit zusammengestellt. Auch wenn Sie nicht gleich alle Empfehlungen umsetzen können/wollen, so sollten Sie zumindestens mit einigen dieser Tipps beginnen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. August 2019

Stand: 24. October 2019

# Empfehlungen für eine Gesundheit im Einzelnen

- Gehen Sie häufiger an die frische Luft und gönnen Sie sich mehr Sauerstoff und Sonnenschein, damit Sie das für Ihre Gesundheit wichtige Vitamin-D aufnehmen können.
- Verlängern Sie Ihr tägliches Sportprogramm um 5 Minuten. Sie haben kein Sportprogramm? Dann wird`s aber Zeit!
- Machen Sie morgens gleich nach dem aufstehen fünf Sit-Ups. Das hört sich wenig an, aber nur 5 Sit-Ups täglich machen den Unterschied.
- Beginnen Sie mit einer "sanften" Sportart wie Tai-Chi oder Yoga. Das wird Ihren Stress verringern und ihre körperliche Ausdauer verbessern.
- Kennen Sie Pilates? Es ist wahrscheinlich das beste Übungssystem für die Stärkung des Rumpfes und Beweglichkeit.
- Besorgen Sie sich ein Mini-Trampolin und hüpfen Sie täglich ein paar Minuten darauf. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist gleichzeitig einer der besten Möglichkeiten, das Lymphsystem zu aktivieren und den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.
- Kaufen Sie sich einen guten Wasserfilter, so dass Sie unbesorgt das Wasser aus der Leitung trinken können. Versuchen Sie, täglich 2 Liter Mineralwasser (ohne Kohlensäure!) zu trinken.
- Ersetzen Sie den Kaffee durch Tee und Fruchtsaftgetränke durch Wasser.
- Kaufen Sie Ihre Lebensmittel von Landwirten aus der Region. Wählen Sie möglichst biologisch angebaute und ausschließlich saisonale Lebensmittel.
- Verzichten Sie weitgehend auf Fertiggerichte. Die darin enthaltenen künstlichen Zusätze machen Sie krank.
- Essen Sie vor jedem Mittagessen eine große Portion Salat und kombinieren Sie in einer Mahlzeit nicht konzentrierte Kohlenhydrate mit konzentrierten Eiweißen. So sorgen Sie für eine spürbare Entlastung Ihres Verdauungssystems.
- Verwenden Sie ausschließlich gute Fette. Und nicht vergessen: Je höher der Anteil an Omega-3 Fettsäuren ist, umso weniger darf das Fett erhitzt werden. Ausgezeichnete Fette für hohe Temperaturen sind das Erdnussöl und das Kokosöl.
- Bauen Sie Ihre eigenen Sprossen an. Mit einem einfachen, günstigen Keimgerät können Sie Ihre eigenen Sprossen ziehen. Sprossen haben einen sehr hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen. Bereits 30g täglich tragen erheblich zur Stärkung Ihres Immunsystems bei.
- Nehmen Sie täglich hochwertige Nahrungsergänzungen ein, damit Ihr Körper optimal mit Nährstoffen versorgt wird.
- Lernen Sie, das Essen nicht mehr als angenehmen Zeitvertreib zu betrachten. Essen Sie, wenn Sie Hunger verspüren und achten Sie darauf, dass die Mahlzeit nicht nur sättigt, sondern vor allem Ihren Körper mit den erforderlichen Nährstoffen versorgt.
- Stellen Sie mehr Zimmerpflanzen in Ihrem Haus auf. Sie reinigen die Luft
- Schalten Sie Ihren Fernseher öfter aus, denn er raubt Ihnen wertvolle Lebenszeit. Lesen Sie wieder mehr Bücher und nutzen Sie die gewonnene Zeit für gemeinsame Aktivitäten mit Ihrer Familie und Ihren Freunden.
- Lassen Sie sich hin und wieder durch eine liebevolle Massage verwöhnen. Massagen sind

wunderbar entspannend und eine herrliche Möglichkeit, sich selbst für die ein oder andere erbrachte Leistung, zu belohnen.

- Gönnen Sie sich zweimal wöchentlich ein entspannendes Basenbad am Abend. Ihr Körper bekommt so die Möglichkeit, sich sanft zu entsäuern und Sie können sich eines besonders erholsamen Schlafes erfreuen.
- Versuchen Sie, möglichst acht Stunden in der Nacht zu schlafen. Besonders erholsam ist der Schlaf vor 24.00 Uhr - auch das sollte berücksichtigt werden.

Wir wünschen Ihnen eine gute Gesundheit.

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/empfehlung-fuer-die-gesundheit-ia.html>