

Gesundheitstipps für den Alltag

Setzen Sie jeden Tag einen unserer Gesundheitstipps um. Am ersten Tag den ersten Tipp, am zweiten Tag den ersten Tipp UND zusätzlich den zweiten Tipp. Am dritten Tag, den ersten, den zweiten und ausserdem den dritten Gesundheits-Tipp und so weiter. Nach einem Monat sieht Ihr Tagesablauf schon ganz anders aus als heute. Und Sie sind ein anderer Mensch geworden: Gesünder, attraktiver, leistungsfähiger :)

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 12. July 2019

Stand: 14. September 2019

30 Gesundheitstipps

Drucken Sie sich die folgende Liste aus und hängen Sie sie an Ihren Kühlschrank, an Ihre Pinnwand oder legen Sie sie auf Ihren Nachttisch. Jeden Tag nehmen Sie sich einen neuen Tipp vor und setzen diesen in die Tat um. Auf diese Weise widmen Sie sich jeden Tag ein bisschen mehr Ihrer Gesundheit. Schon bald gehen Ihnen die 30 Tipps - oder wenigstens ein paar davon - in Fleisch und Blut über. Viel Spass!

(Tipps, die bestimmte Lebensmittel empfehlen (z. B. 9. Der Quinoa-Tag), müssen natürlich nicht jeden Tag umgesetzt werden, sondern vielleicht alle drei bis fünf Tage.)

1. Der Wasser-Tag

Ersetzen Sie Softdrinks und andere Getränke durch Kräutertee oder feinem gefiltertem Wasser.

2. Der Rohe-Vorspeisen-Tag

Essen Sie vor jeder Mahlzeit eine rohe Frucht, etwas Rohkost (Kohlrabi, Gurke o. ä.) oder einen knackigen Blattsalat als Vorspeise.

3. Der Sport-Tag

Verlängern Sie Ihr tägliches Sportprogramm um 5 Minuten. Sie haben kein Sportprogramm? Beginnen Sie mit 5 Minuten am Tag! Nehmen Sie dazu Ihren Hometrainer oder einen Cross-Trainer. Schon bald werden Ihnen 5 Minuten nicht genügen, warten Sie es ab.

4. Der Sonnen-Tag

Gönnen Sie sich mehr Sonnenschein! Wenn die Sonne scheint, nehmen Sie ein Sonnenbad. Es sollte - je nach Jahreszeit und Tageszeit - zwischen 10 und 30 Minuten dauern.

5. Der Pilates-Tag

Kennen Sie Pilates? Schauen Sie sich in Ihrem Wohngebiet um, ob Sie dort einen Anfängerkurs belegen können. Es ist wahrscheinlich das beste Übungssystem für mehr Beweglichkeit, perfekte Körperhaltung, mehr Muskelkraft und bessere Kondition.

6. Der Smoothie-Tag

Trinken Sie einen grünen Smoothie pro Tag.

7. Der Zimmerpflanzen-Tag

Kaufen Sie mehr Zimmerpflanzen: Sie reinigen die Luft bei Ihnen zu Hause. Aber achten Sie darauf, dass Sie Pflanzen kaufen, die auch zu Ihrer Wohnung passen. Stellen Sie die Aloe Vera ins Südfenster und besorgen Sie sich Schattenpflanzen, wenn Ihre Wohnung eher lichtarm ist.

8. Vitamin-D-Tag

Da Sie seit Tag 4 regelmässig Sonne tanken, ist Ihr Vitamin-D-Pegel sicher schon gestiegen, weil der Organismus unter Einwirkung von Sonnenlicht Vitamin D eigenständig bilden kann. Wenn Sie nicht regelmässig in die Sonne gehen können, sollten Sie - wenigstens im Winter - Vitamin D als Nahrungsergänzung einnehmen, idealerweise kombiniert mit Vitamin K2 und Calcium.

Vitamin D erleichtert die Calciumaufnahme aus dem Darm und Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Calcium in die Knochen und nicht etwa in die Blutgefässwände eingebaut wird.

9. Der Quinoa-Tag

Essen Sie mehr Quinoa. Quinoa ist ein sog. Pseudogetreide. Es ist reich an äusserst hochwertigem und komplettem Protein und liefert ausserdem viel Eisen, Magnesium und Calcium. Quinoa kann wunderbar Teigwaren oder Reis ersetzen.

10. Der Fett-Tag

Inspizieren Sie heute Ihre Fett-Vorräte und steigen Sie auf gesunde Fette um. Ersetzen Sie Bratfette ausnahmslos mit hochwertigem Bio-Kokosöl oder einem Bio-Bratöl. Ersetzen Sie billige Salatöle durch natives Olivenöl und gönnen Sie sich immer mal wieder eine Besonderheit wie z. B. hochwertiges Bio-Leinöl oder Hanföl, wovon Sie täglich kleine Mengen nehmen, um Ihre Rohkost anzureichern.

11. Der Antioxidantien-Tag

Schauen Sie sich diesen Artikel an: [Antioxidantien für Ihre Gesundheit](#). Entscheiden Sie nach der Lektüre, ob Sie ausreichend Antioxidantien zu sich nehmen und suchen Sie sich im Zweifel ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel aus, wie z. B. Astaxanthin – Das Super Antioxidans.

Auch OPC aus den Traubenkernen oder die Aroniabeere liefern Ihnen äusserst reichhaltige und wirkungsvolle Antioxidantien.

12. Der Entgiftungs-Tag

Sie wissen, dass die Wurzel der Gesundheit im Darm verborgen liegt. Bei Beschwerden gleich welcher Art ist eine Darmsanierung folglich einer der ersten und wichtigsten Schritte. Eine reinigende Darmsanierung kann heute sehr einfach und unkompliziert in den Alltag integriert werden. Nutzen Sie die stark entgiftende Wirkung von Bentonit und Flohsamenschalenpulver und bauen Sie Ihre Darmflora auf. Überlegen Sie heute, wann Sie eine Darmsanierung in Angriff nehmen wollen und informieren Sie sich über deren Vorteile für Ihre Gesundheit:

- [Darmreinigung - Übersicht](#)
- [Wie funktioniert eine Darmreinigung?](#)

13. Der Zähne-Tag

Überlegen Sie sich heute, was Sie für Ihre Zähne und Ihre Zahnfleischgesundheit tun könnten. Interessante Massnahmen mit teilweise überwältigend positiven Auswirkungen sind beispielsweise das Ölziehen und die Mundspülungen mit Xylit. Details dazu erfahren Sie hier:

- [Ölziehen](#)
- [Xylit - Xylitol - Zuckerersatz und Zahnpflege](#)
- [Xylit für eine perfekte Zahnpflege](#)

Weitere Tipps, die bei einer Parodontitis erfolgreich sein können, [finden Sie hier](#).

14. Der Augen-Tag

Lassen Ihre Augen nach? Oder tragen Sie bereits eine Brille? Dann könnten Sie sich heute überlegen, welche wirksamen naturheilkundlichen Massnahmen Ihre Augen erfreuen würden. Trinken Sie ab heute beispielsweise täglich einen halben Liter Möhrensaft, am besten frisch gepresst. Zahlreiche weitere Tipps finden Sie hier: [Sehschwäche behandeln - Ganz natürlich](#)

15. Der Leber-Tag

Für die Leber sind Bitterstoffe ein Lebenselixier. Bauen Sie ab sofort täglich mehr Bitterstoffe in Ihre Ernährung ein, z. B. in Form von bitteren Salaten (Endivie, Chicoree etc.) oder als Nahrungsergänzungsmittel (Kräuterbitter (z. B. Bitterstern), Löwenzahnwurzelextrakt, Löwenzahnpulver, Bittrio Kräuterelixier alkoholfrei etc.)

Auch Kombi-Präparate aus speziellen Leberschutzkräutern könnten Sie ab heute kurweise einnehmen, um Ihrer Leber bei der täglichen Entgiftungsarbeit hilfreich unter die Arme zu greifen.

Ideal für den Leberschutz sind beispielsweise die folgenden fünf Kräuter: Löwenzahnwurzel, Mariendistelsamen, Grosse Klettenwurzel, Artischocke und Kelp.

16. Der Waschbrett-Tag

Machen Sie nach Ihrem 5-Minuten-Sportprogramm ein paar Käfer-Durchgänge, um die Entwicklung Ihres Waschbrett-Bauches zu beschleunigen. Sie kennen die Käfer-Übung nicht? Dabei handelt es sich um eine der effektivsten Übungen für die Bauchmuskulatur.

Käferübung heisst diese Übung deshalb, weil Sie wie ein auf dem Rücken liegender und mit den Beinchen rudender Käfer aussehen werden!

Sie legen sich also auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden. Dann heben Sie die Beine, so dass diese zwei rechte Winkel bilden. Einen zwischen Rumpf und Oberschenkel und den anderen zwischen Ober- und Unterschenkel.

Jetzt heben Sie abwechseln den Oberkörper mal zum rechten, mal zum linken Knie. Gehen Sie dabei mit dem jeweiligen Knie dem Gesicht entgegen und strecken Sie das andere Bein fast gerade nach vorn aus, ohne es natürlich auf den Boden abzulegen.

Die Arme bewegen sich ebenfalls immer abwechselnd nach vorn, also der rechte Arm bewegt sich entlang des linken Beines, wenn sich Oberkörper zum linken Knie hin bewegt und umgekehrt.

Die Übung wird sehr gemächlich und unter Anspannung durchgeführt. Das Atmen nicht vergessen :-)

Führen Sie etwa 20 Wiederholungen durch, pausieren Sie und machen Sie dann noch zwei weitere Sätze mit je 20 Wiederholungen.

17. Der Bloss-kein-Parkplatz-in-der-Nähe - Tag

Statt einen Parkplatz in unmittelbarer Nähe des Supermarkts zu suchen, parken Sie absichtlich weiter weg. So bekommen Sie etwas mehr Bewegung und gleichzeitig ein bisschen mehr Sonnenschein. Wenn es regnet, ändert sich an diesem Tipp nichts. Denken Sie daran, wie positiv sich Regen auf Ihre Haargesundheit auswirkt.

18. Der Wasserfilter-Tag

Wenn Sie bisher Leitungswasser tranken, kaufen Sie sich heute einen guten Wasserfilter. Wählen Sie dabei idealerweise einen Wasserfilter, der Ihr Leitungswasser auf natürliche Weise in ein Wasser verwandelt, das der Qualität eines erfrischenden und reinen Quellwassers nahe kommt. Das Wasser sollte natürlich zu allererst von Schadstoffen, Toxinen, Nitrat, Chlor, Kalk etc, befreit werden. Anschliessend sollte es leicht mineralisiert werden und schwach basisch sein.

19. Der Yoga-Tag

Sie machen bereits täglich ein 5-Minuten-Sport-Programm und ein paar Käfer-Durchgänge. Sie parken im völligen Abseits und gehen ausserdem regelmässig zum Pilates-Training. Jetzt brauchen Sie zum Ausgleich noch eine Sportart der sanften Art. Mit Yoga beispielsweise können Sie Ihren Stress verringern und Ihre körperliche Ausdauer verbessern.

20. Der Bade-Tag

Nehmen Sie heute ein entspannendes heisses Bad mit einem basischen Badesalz. Sie können dazu auch beruhigende Kräuter wie z. B. Lavendel oder aufmunternde Kräuter wie Rosmarin ins Wasser geben. Das wird Wunder für Ihren Geist und Ihre Muskeln bewirken. Wenn Sie keine Zeit für ein basisches Vollbad haben, darf es auch gern ein basisches Fussbad sein.

21. Der Massage-Tag

Lassen Sie sich heute professionell massieren! Am besten ab sofort mindestens einmal pro Woche. Eine Massagetherapie ist eine wunderbare Art, sich selbst für die eine oder andere Leistung zu belohnen und sie ist ausserdem äusserst gesund. Massagen sind nun nicht gerade billig. Warum besuchen Sie mit Ihrem Partner zusammen nicht einen Massage-Kurs? Dann können Sie sich bald gegenseitig und vor allem fachkundig massieren.

22. Der Sprossen-Tag

Bauen Sie Ihre eigenen Sprossen an! Mit einem einfachen, günstigen Keimgerät oder einigen Keimgläsern können Sie Ihre eigenen Sprossen anbauen und – je nach Sorte – schon nach ein bis zwei Tagen essen. Wenn Sie nur ca. 30 Gramm Sprossen am Tag essen, so hat allein das schon einen grossen Einfluss bei der Vorbeugung von Krebs und der Stärkung des Immunsystems. Sprossen bzw. Keimlinge gibt es auch zu kaufen, einerseits natürlich frisch im Kühlregal Ihres Biosupermarktes. Für die Vorratshaltung gibt es sie aber auch in schonend getrockneter Form, z. B. Braunhirsekeimlinge, Buchweizenkeimlinge etc.

23. Der Garten-Tag

Wenn Sie einen Garten haben, dann gehen Sie heute in Ihren Garten und schauen sich um. Was wächst hier? Unkraut? Sehr gut. Welches Unkraut? Giersch, Löwenzahn, Vogelmiere, Wegerich, Schafgarbe? Prima. Dieses Unkraut ernten Sie künftig. Sie schneiden es in Ihren Salat oder machen daraus grüne Smoothies. Wenn in Ihrem Garten kein Unkraut wächst, dann pflanzen Sie welches.

Noch einfacher ist es, ein Stück Rasen umzugraben und brach liegen zu lassen. Es werden sich dort köstliche und gesunde Wildpflanzen ansiedeln, wie z. B. Gänsedistel und Melden.

Sie haben keinen Garten? Kein Problem. In diesem Fall bepflanzen Sie Ihre Balkonkästen mit essbaren Wildpflanzen.

Lesen Sie auch: [Wie lege ich einen BIO-Garten an](#)

24. Der Trampolin-Tag

Besorgen Sie sich heute ein Mini-Trampolin und schwingen Sie in Ihrem Wohnzimmer darauf. Auf diese Weise können Sie aktiv die Zeit nutzen, in der Sie die Nachrichten oder Ihre Lieblingsserie gucken.

25. Der Schlaf-Tag

Überprüfen Sie heute Ihre Schlafgewohnheiten und achten Sie künftig darauf, jede Nacht mindestens 7 Stunden zu schlafen. Die meisten Menschen haben einen Mangel an Schlaf, und die Folgen für die Gesundheit sind enorm.

Bleiben Sie ausserdem immer im Rhythmus. Das heisst, wenn Sie werktags um 6.30 aufstehen, dann machen Sie das am Wochenende auch. Sie glauben gar nicht, um wie viel kreativer und gesünder dies Ihr Wochenende macht.

Sie werden dann nämlich darauf achten, auch am Wochenende früh zu Bett zu gehen, Sie werden automatisch weniger Zeit vor dem Fernseher verschwenden, Sie werden weniger Alkohol trinken und das Tollste:

Sie werden den Sonntagmorgen statt im Bett mit einer aktiven und kreativen Tätigkeit verbringen können und sich weitaus besser und konstruktiver fühlen als mit dem üblichen lähmenden Kater.

26. Der Bauernmarkt-Tag

Halten Sie heute Ausschau nach einem Bio-Landwirt in Ihrer Nähe, wo Sie künftigesunde Lebensmittel frisch geerntet und in bester Qualität kaufen können.

27. Der Abschieds-Tag

Sie haben eine Arbeitsstelle, die Sie nicht mögen? Verlassen Sie sie! Schrauben Sie Ihren Lebensstil herunter, so dass Sie mit weniger Geld auskommen, und dann verfolgen Sie das, was Sie wirklich gerne machen. In einem kleinen Haus glücklich zu sein ist besser, als sich in einem grossen Haus unglücklich zu fühlen.

Natürlich verlassen Sie Ihre Arbeitsstelle nicht sofort auf der Stelle. Stattdessen machen Sie sich heute zwei Pläne:

Plan A: Schreiben Sie auf, was passieren müsste, damit Sie sich an Ihrer jetzigen Arbeitsstelle wohler fühlen könnten und überlegen Sie, wie sich das umsetzen liesse. Sprechen Sie mit Kollegen und Vorgesetzten darüber.

Plan B: Schreiben Sie auf, was es für Alternativen gäbe, wenn Sie Ihre Arbeitsstelle verlassen würden. Planen Sie genau, wie Sie über die Runden kämen und welche Schritte Sie in die Wege leiten würden, um Ihren Traumjob zu bekommen. Denken Sie daran: Den Mutigen gehört die Zukunft!

28. Der Arzneimittelschrank-Tag

Inspizieren Sie heute Ihren Arzneimittelschrank und schreiben Sie sich auf, welche Medikamente Sie wie oft einnehmen. Überlegen Sie, welche Medikamente davon unnötig sind. Wenn Sie der Meinung sind, Ihre Medikamente seien unentbehrlich, dann suchen Sie nach natürlichen und ganzheitlichen Massnahmen, die Ihren Gesundheitszustand so verbessern können, dass Sie Ihre Medikamente langsam aber sicher absetzen oder ausschleichen können.

29. Der Anti-TV-Tag

Schalten Sie Ihren Fernseher aus! Und vor allem, schalten Sie ihn nie wieder ein, nur weil Ihnen langweilig ist.

Sie können gerne eine Sendung ansehen, die Sie wirklich interessiert und auf die Sie sich freuen. Machen Sie aus Fernsehen etwas Besonderes und Seltenes. Lassen Sie daraus bloss nichts Alltägliches werden.

Fernsehen ist absolute Zeitverschwendung, genauer gesagt Lebenszeit-Verschwendung.

Überlegen Sie, wie viel Zeit Sie vor dem Fernseher verbringen.

Sagen wir, es sind drei Stunden täglich. Das sind 21 Stunden in der Woche und 84 Stunden im Monat. 84 Stunden! Das ist Wahnsinn! Überlegen Sie jetzt, was Sie in dieser Zeit alles tun könnten.

Sie könnten mit Ihren Kindern Spass haben. Sie könnten Ihrem Partner eine Freude machen und mit ihm gemeinsam etwas unternehmen. Sie könnten diese Zeit für Ihre Gesundheit investieren (Tipps dafür haben Sie ja jetzt genug). Sie könnten eine Aus- oder Weiterbildung anpacken und damit Ihrem Leben und Ihrer Karriere neue Impulse bescheren - womit wir beim 30. Tag wären.

30. Der Fernlehrgangs-Tag

Es gibt viele Studiengänge an Fernakademien. Schauen Sie sich um, was Ihnen Spass machen würde. In nahezu jedem Bereich gibt es Fernlehrgänge.

Wenn Sie sich für Gesundheit, Ernährung und Naturheilkunde interessieren, dann besuchen Sie doch heute die Akademie der Naturheilkunde und informieren Sie sich über die Ausbildung zum Fachberater für holistische Gesundheit.

Lesen Sie auch die Feedbacks der ehemaligen und aktuellen TeilnehmerInnen und erfahren Sie, wie diese das Fernstudium erlebt haben oder werfen Sie jetzt sofort online einen Blick in die Studienunterlagen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spass an jedem einzelnen Tag Ihres Gesundheitsmonats!

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/tipps-fuer-gesundheit-ia.html>