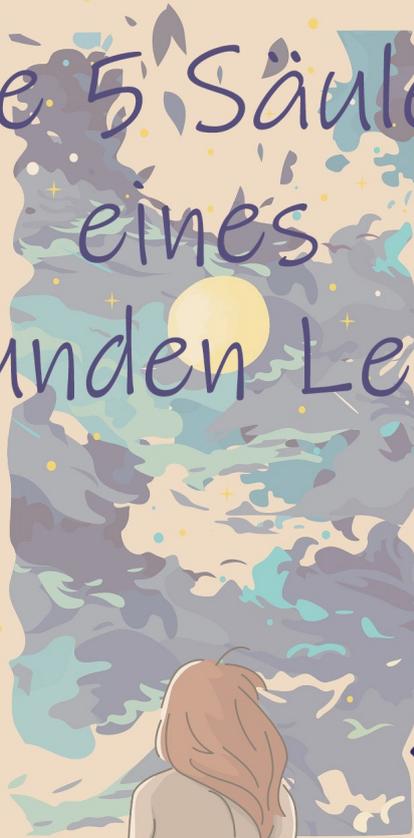


Die 5 Säulen eines gesunden Lebens



www.Lebnatuerlich.de

Die 5 Säulen eines gesunden Lebens



Mein Name ist Miriam, ganzheitliche Ernährungsberaterin und stolze Mutter von zwei wunderbaren Kindern, und meine Leidenschaft gilt einer gesunden Lebensweise. Was mich dabei besonders fasziniert, ist die Welt frischer, lebendiger Nahrung. Sie ist so vielseitig und schenkt mir nicht nur körperliche Fitness, sondern auch eine anhaltende Energie.

Meine Ernährung besteht vor allem aus frischem Obst und Gemüse, grünen Smoothies, selbst gepressten Säften, Sprossen und fermentiertem Gemüse.

Ich motiviere dich gern, dich gesund zu ernähren, indem ich dich mit Tipps und Tricks inspiriere. Mein Ziel: zeigen, wie lecker und einfach vegane Ernährung sein kann



Willkommen zu meinem inspirierenden Leitfaden, der dir hilft, Klarheit in deine Ernährung und eine ganzheitliche Gesundheit zu bringen und dir eine Fülle von Ideen bietet, an denen du dich festhalten kannst. Dieser Leitfaden dient als verlässlicher Kompass, besonders in Momenten, in denen eine gesunde Ernährung herausfordernd erscheint. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass du die Kraft in dir hast, deine Ernährung nachhaltig zu gestalten.

Was mir enorm bei der Ernährungsumstellung vor einigen Jahren geholfen hat, und auch jetzt noch hilft, gerade mit zwei Kindern und vielen anderen Menschen, die sich komplett anders ernähren als wir, ist Vorbereitung.

Vorbereitung ist das Fundament einer gesunden Ernährung

Vorbereitung ist zweifellos das A und O, wenn es um eine gesunde Ernährung geht. Es ist der Schlüssel zu erfolgreichen, nachhaltigen Ernährungsgewohnheiten. Hier ist, warum:

1. **Planung ist Kontrolle:** Durch die Vorbereitung von Mahlzeiten und Snacks im Voraus behältst du die Kontrolle über die Zutaten und Portionen. Das bedeutet, dass du bewusster essen kannst und weniger auf ungesunde Optionen angewiesen bist und zurückgreifst.
2. **Zeitersparnis:** Der moderne Lebensstil kann hektisch sein. Wenn du deine Mahlzeiten planst und vorbereitest, sparst du Zeit, die du sonst für die Entscheidung, was du essen sollst, und für die Zubereitung aufwenden würdest.
3. **Vermeidung von Versuchungen:** Wenn du immer gesunde Optionen zur Hand hast, bist du weniger anfällig für Versuchungen wie Fast Food oder Snacks mit leeren Kalorien.
4. **Portionskontrolle:** Die Vorbereitung von Mahlzeiten ermöglicht es dir, die Portionsgröße zu steuern, was dazu beiträgt, übermäßiges Essen zu vermeiden.
5. **Bessere Auswahl:** Wenn du deine Mahlzeiten planst, neigst du eher dazu, eine vielfältige und ausgewogene Ernährung zu gewährleisten, da du bewusst verschiedene Lebensmittel in deinen Speiseplan aufnimmst.
6. **Gesundes Naschen:** Indem du gesunde Snacks vorbereitest, kannst du Heißhungerattacken verhindern und stattdessen auf nährstoffreiche Optionen zurückgreifen.
7. **Reduzierung von Lebensmittelverschwendung:** Durch die Vorbereitung von Mahlzeiten kannst du Lebensmittel effizienter nutzen und Lebensmittelverschwendung minimieren.

Tipps für eine erfolgreiche Vorbereitung:

- Erstelle einen Wochenplan für Mahlzeiten und Snacks.
- Mache eine Einkaufsliste, um sicherzustellen, dass du alle benötigten Zutaten hast.
- Bereite Mahlzeiten im Voraus vor, z. B. am Tag vorher oder frühs bevor der Tag richtig beginnt.
- Nutze luftdichte Behälter, um Mahlzeiten frisch zu halten.
- Experimentiere mit neuen Rezepten und gesunden Lebensmitteln, um die Abwechslung in deine Ernährung zu bringen.

Die Vorbereitung erfordert anfangs etwas Zeit und Aufwand, zahlt sich aber langfristig durch eine verbesserte Ernährung, mehr Energie und ein gesteigertes Wohlbefinden aus. Denke daran, dass du dich nicht zu sehr unter Druck setzen musst – kleine Schritte in Richtung einer besseren Vorbereitung können bereits einen großen Unterschied machen.

Entspanne dich, du musst keine aufwendigen Gerichte zaubern. Einfachheit mit wenigen Zutaten kann genauso erfüllend sein. Oft sind wir von Kindheit und Erziehung geprägt, denken, dass jede Mahlzeit etwas "Besonderes" sein muss und aufwendiges Kochen notwendig ist. Aber der Herd kann öfter kalt bleiben, wenn du es wünschst, und ein einfacher Karottensalat oder dein persönlicher Lieblingsgenuss kann genauso befriedigend sein. Es geht darum, was dir schmeckt und wie du dich dabei fühlst.



Häufig liegt die Quintessenz in der Einfachheit und im Loslassen von alten Gewohnheiten. Früher dachte ich immer, ich müsse mindestens zweimal täglich kochen und habe mir ständig Stress gemacht. Doch heute bleibt unsere Küche bis zum Abendessen kalt, und jeder von uns isst tagsüber nach Lust und Laune. Abends teilen wir dann eine gemeinsame Mahlzeit am Esstisch und genießen sie in vollen Zügen.

Inhaltsverzeichnis

1 Säule — Ernährung

- **Wasserversorgung**
- **Intervallfasten**
- **lebendige Nahrung essen**
 - Obst und Gemüse
 - Wildkräuter
 - Sprossen
 - Microgreens
 - fermentiertes Gemüse
 - glutenfrei
 - zuckerfrei
 - vegan

2 Säule — Bewegung

3 Säule — Schlaf

4 Säule — Stressbewältigung

5 Säule — Soziale Kontakte/Verbindungen



1. Säule – Ernährung

Wasserversorgung

Wir beginnen mit dem fundamentalsten Aspekt eines gesunden Lebensstils, der die Basis für einen vitalen Körper darstellt – die Wasserversorgung. In meinen Augen ist die Bedeutung von Wasser unermesslich. Es ist der Treibstoff, ohne den kaum ein einziger Prozess in unserem Körper ablaufen könnte. Wasser erfüllt zahlreiche lebenswichtige Funktionen, weshalb ausreichendes Trinken von unschätzbare Bedeutung ist

Die Wichtigkeit von Wasser für unseren Körper

Wasser ist ein unverzichtbares Lebensmittel für den Körper, da es bei vielen wichtigen Funktionen im Körper eine Rolle spielt. Es hilft bei der Regulierung der Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen, hilft bei der Entgiftung des Körpers und bei der Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels.

Ersatzgetränke, wie zum Beispiel Limonade, Saft, Energydrinks oder alkoholische Getränke, enthalten oft zusätzliche Kalorien und Zucker, die zu Gewichtszunahme und anderen gesundheitlichen Problemen beitragen können. Einige dieser Getränke können auch dehydrieren anstatt zu hydrieren. Oft trinkt man am Tag zu viele Ersatzgetränke und dadurch zu wenig Wasser. Leider ist das Wissen über die Notwendigkeit des Wassers etwas verloren gegangen und die meisten Menschen ersetzen es durch Kaffee und Tee.

Es ist wichtig, dass man genug Wasser trinkt, um den Körper ausreichend hydriert zu halten. Es wird empfohlen, mindestens 8 Gläser Wasser pro Tag zu trinken, jedoch hängt die Menge an Wasser, die jeder Mensch benötigt auch von der Körpergröße und dem Körpergewicht ab.



Am besten ist es den Tag mit warmen Zitronenwasser zu beginnen.

Das ist seit Jahren mein absolutes Ritual und gehört zu meiner Morgenroutine. Ich trinke jeden morgen 1 Liter warmes Zitronenwasser und es fühlt sich toll an. So bin ich morgens bestens mit Flüssigkeit versorgt und unterstütze meinen Körper bei der Arbeit.

Trinken von warmem Zitronenwasser am Morgen kann viele gesundheitliche Vorteile haben. Einige Gründe dafür sind:

- **Unterstützung der Entgiftung:** Zitronen enthalten Vitamin C und Antioxidantien, die helfen, den Körper von Giftstoffen und Abfallprodukten zu entgiften. Indem man es morgens trinkt, unterstützt es den Körper beim Entgiftungsprozess, der während der Nacht stattfindet.
- **Verbesserung der Verdauung:** Zitronen enthalten auch Pektin, ein Ballaststoff, der die Verdauung unterstützt und Verstopfung vorbeugt. Es hilft auch, den pH-Wert im Körper zu regulieren und die Produktion von Gallensäuren und Verdauungsenzymen anzuregen.
- **Unterstützung des Immunsystems:** Vitamin C in Zitronen ist wichtig für das Immunsystem und hilft dabei, Infektionen und Erkältungen zu bekämpfen.
- **Unterstützung des Gewichtsverlusts:** Zitronenwasser kann helfen, den Appetit zu reduzieren und den Stoffwechsel anzuregen, was dazu beitragen kann, Gewicht zu verlieren.
- **Unterstützung der Hautgesundheit:** Vitamin C und Antioxidantien in Zitronen können dazu beitragen, die Hautelastizität und die Hautgesundheit insgesamt zu verbessern und die Alterung der Haut zu verlangsamen.

Intervallfasten

Intervallfasten ist eine Ernährungsform, bei der man bestimmte Zeiten des Tages oder der Woche für eine bestimmte Zeit fastet, gefolgt von Zeiten, in denen man normal isst. Die beliebteste ist wohl die 16:8 Methode. Das bedeutet, man isst für 8 Stunden und fastet dann für 16 Stunden. Sie ist am leichtesten in den Alltag zu integrieren. Der Körper hat dadurch Zeit zur Regeneration, was enorm wichtig ist. Wir sind kein Motor der permanent laufen kann, sondern unser ganzer Organismus braucht auch eine Pause. Sprich auch die Organe und der ganze Verdauungstrakt. Wenn der Körper non-stop am Verwerten und Verdauen ist, sind wir anfälliger für Müdigkeit, Infekte und unsere Organe erschöpfen mit der Zeit. In der Tierwelt sehen wir ähnliches. Die meisten Tiere haben längere Phasen der Ruhe. Würden Tiere sofort erschöpfen, weil mal nichts zu Essen vorhanden ist, dann wären wir bereits ausgestorben. Die Natur ist so angelegt, dass es Phasen der Ruhe und Phasen des Essens oder der Futtersuche gibt. Der Körper ist in der Lage ohne ständige Nahrungsaufnahme zurecht zu kommen und kann optimal arbeiten. Auch ein natürlicher Hunger ist nicht schlimm, sondern Teil eines Rhythmus.

Vorteile des Intervallfastens

- **Verbesserung der Insulinempfindlichkeit:** Intervallfasten kann dazu beitragen, die Insulinempfindlichkeit zu verbessern, was das Risiko von Diabetes reduzieren kann.
- **Verbesserung der Herzgesundheit:** Intervallfasten kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

- Unterstützung der Entgiftung: Intervallfasten kann dazu beitragen, den Körper von Giftstoffen und Abfallprodukten zu entgiften und die Gesundheit der Leber zu unterstützen.
- Unterstützung der Zellregeneration: Intervallfasten kann dazu beitragen, die Zellregeneration im Körper zu unterstützen und das Risiko von bestimmten Arten von Krebs zu reduzieren.
- Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit: Intervallfasten kann dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern, indem es die Produktion von Wachstumshormonen und Nervenwachstumsfaktoren anregt.
- Abnehmen: es kann dazu führen, dass du Gewicht verlierst

Frühs und in der Nacht ist der Körper am natürlichen entgiften und wir können ihn dabei sehr unterstützen, wenn wir morgens nichts essen und warmes Zitronenwasser trinken. Wer einmal für längere Zeit nicht mehr gefrühstückt hat und dann mal wieder frühstückt, wird merken wie es den Körper belastet und man wertvolle Energie verliert.

Das Intervallfasten 16:8 könnte z.B. so aussehen:

du isst in der Zeit zwischen 12 Uhr mittags bis abends 20 Uhr. In diesem Zeitraum kannst du ganz normal essen. Der Körper profitiert schon enorm davon, wenn er für 16 Stunden Ruhe hat und mal nicht verdauen muss. Das Zeitfenster kannst du natürlich individuell anpassen wie es für dich passt. Es kann auch erstmal ungewohnt sein, wenn man frühs plötzlich nichts frühstückt, aber das geht schnell vorbei. Der Körper gewöhnt sich schnell an neue Dinge, man muss nur dran bleiben. Probiere es einfach mal aus und schau wie du dich damit fühlst.

Lebendige Nahrung essen (Obst, Gemüse, Wildkräuter, Sprossen, Microgreens, fermentiertes Gemüse)



Obst und Gemüse:

Eigentlich haben wir es schon von klein auf gelernt: Obst und Gemüse sind unverzichtbar für unsere Gesundheit. Sie sind so wichtig, dass sie sich in der Ernährungspyramide ganz unten befinden – das bedeutet, wir sollten davon reichlich essen, da sie eine fundamentale Rolle in unserer Ernährung spielen. Doch wenn wir einen ehrlichen Blick auf unsere Essgewohnheiten werfen, offenbart sich oft eine andere Realität. Obst und Gemüse scheinen oft, wenn überhaupt, nur eine

Nebenrolle auf unserem Teller zu spielen.

Der heutige Alltag ist oft geprägt von Schnelligkeit und Bequemlichkeit. Das führt dazu, dass wir uns manchmal von der Bedeutung von Obst und Gemüse entfremden und zu verarbeiteten oder bequemen Optionen greifen. Dabei vergessen wir leicht, wie diese lebendigen Nahrungsmittel unseren Körper und Geist nähren können.

Es ist Zeit, diese wertvollen Nahrungsquellen wieder in den Mittelpunkt unserer Ernährung zu stellen. Die Farben, Aromen und Vitalstoffe von Obst und Gemüse können unsere Mahlzeiten nicht nur gesünder, sondern auch leckerer und ansprechender gestalten. Es geht darum, eine Verbindung zu den Lebensmitteln herzustellen, die uns wirklich guttun, und sie als das zu schätzen, was sie sind – die Grundlage für ein vitales und erfülltes Leben.

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, Obst und Gemüse aus der Nebenrolle zu holen und ihnen die Hauptbühne in unserer Ernährung zu überlassen. Es ist eine Veränderung, die nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Sinne und unsere Lebensfreude bereichern wird.



Warum ist es so wichtig für uns?

Frisches Obst und Gemüse sind wahrhaftige Schätze der Natur, reich an einer Fülle lebenswichtiger Nährstoffe, darunter Vitamine, Mineralien und Antioxidantien. Sie bilden das Fundament einer gesunden Ernährung und können maßgeblich dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten Krebsarten und anderen chronischen Leiden zu reduzieren. Doch ihre positive Wirkung geht noch weit darüber hinaus.

Was frisches Obst und Gemüse wirklich besonders macht, ist ihre Fähigkeit, unsere Gesundheit von innen heraus zu stärken. Sie sind reich an Ballaststoffen, die nicht nur unsere Verdauung regulieren, sondern auch dazu beitragen, unser Gewicht in Schach zu halten. Darüber hinaus sind sie in der Regel kalorien- und fettarm, was sie zu einer klugen Wahl für all jene macht, die ihr Gewicht kontrollieren möchten.

Doch hier hört die Magie noch nicht auf. Frisches Obst und Gemüse sind eine hervorragende Quelle

für Enzyme, die für die Verdauung von entscheidender Bedeutung sind. Wenn wir gekochte Lebensmittel zu uns nehmen, muss unser Körper eigene Enzyme mobilisieren, um sie ordnungsgemäß zu verdauen. Dies kann im Laufe der Zeit zu einem Enzymmangel führen. Durch den Konsum von rohem Obst und Gemüse können wir unseren Körper mit diesen natürlichen Enzymen versorgen, die nicht nur die Verdauung unterstützen, sondern auch unsere allgemeine Vitalität steigern.

Das Beste daran ist, dass Obst und Gemüse nicht nur gesund sind, sondern auch unglaublich vielfältig und köstlich. Sie laden uns ein, kreativ in der Küche zu sein und eine Fülle von Aromen und Texturen zu entdecken. Von saftigen Erdbeeren bis hin zu knackigem Brokkoli gibt es unzählige Möglichkeiten, wie wir diese natürlichen Geschenke in unsere tägliche Ernährung integrieren können.

Lassen Sie uns gemeinsam die wunderbare Welt von frischem Obst und Gemüse erkunden, nicht nur als eine Möglichkeit, uns vor Krankheiten zu schützen, sondern als eine Quelle von Energie, Vitalität und kulinarischem Genuss. Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind die Belohnung für diese bewusste Wahl, die wir jeden Tag treffen können.

Die im Obst und Gemüse enthaltenen Enzyme und Nährstoffe gehen beim Erhitzen größtenteils verloren. Enzyme werden bereits ab einer Temperatur von 42 Grad und höher unwiderruflich zerstört. Mineralstoffe sind hingegen nicht so empfindlich, sie werden durch Hitze nicht zerstört, schwimmen sich aber ins Kochwasser aus. Wenn man also das Kochwasser wegschüttet gehen sie verloren. Vitamine hingegen sind insbesondere hitzeempfindlich, aber auch licht – und sauerstoffempfindlich.

Wodurch es sinnvoll viel frisches Obst und Gemüse zu essen um mit allen wichtigen Vitaminen, Enzyme usw. versorgt werden zu können. Das heisst nicht, dass du nichts gekochtes mehr essen darfst. Bei mir hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, von meinen Teller erst das rohe Gemüse zu essen in Form von Salat oder Gemüsesticks, fermentieren Gemüse usw, und dann erst das gekochte zu essen. Denn so habe ich schon reichlich frisches Gemüse gegessen und nicht meinen Bauch zuerst mit Kartoffeln oder Reis vollgeschlagen, und dann ist nicht mehr viel Platz für frisches Gemüse.

Wildkräuter

Wildkräuter sind kleine, oft unscheinbare Pflanzen, die in der Natur wachsen und in vielerlei Hinsicht einen bemerkenswerten Beitrag zur Gesundheit leisten. Wildkräuter wachsen wild und auf guten Böden, somit enthalten sie bis zu 50x mehr Nährstoffe als Kulturobst und Gemüse. Die Böden in der Landwirtschaft sind meistens sehr ausgelaugt, daher enthält Obst und Gemüse oft nur noch einen Bruchteil an Nährstoffen in Vergleich zu früher. Hier sind einige gesundheitliche Vorteile von Wildkräutern und interessante Fakten:

Gesundheitliche Vorteile von Wildkräutern:

1. **Reich an Nährstoffen:** Wildkräuter sind oft nährstoffreicher als viele kultivierte Gemüse. Sie enthalten Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gesundheit fördern.
2. **Entzündungshemmend:** Viele Wildkräuter haben entzündungshemmende Eigenschaften, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
3. **Detox-Wirkung:** Einige Wildkräuter haben entgiftende Eigenschaften und können dazu beitragen, den Körper von schädlichen Substanzen zu befreien.
4. **Verbesserte Verdauung:** Einige Wildkräuter wie Löwenzahn und Giersch können die Verdauung fördern und die Aufnahme von Nährstoffen unterstützen.

5. **Stärkung des Immunsystems:** Die in Wildkräutern enthaltenen Vitamine und Antioxidantien können die Immunabwehr stärken und die Abwehrkräfte gegen Krankheiten erhöhen.
6. **Gesunde Haut:** Einige Wildkräuter können die Hautgesundheit verbessern, sei es durch äußerliche Anwendungen oder durch den Verzehr.

Der heimische Giersch ist von vielen Gärtnern gefürchtet, weil er sich sehr stark ausbreitet, enthält aber eine Vielzahl an Nährstoffen, darunter Eisen, Magnesium, Kalium, Vitamin C, Calcium und vieles mehr. Er schmeckt besonders mild und kann wunderbar in Salate, Pestos oder Smoothies verwendet werden oder auch einfach so gefuttert werden.



Die Brennessel wächst auch sehr oft in Gärten und ist besonders wertvoll für die Gesundheit. Einige Inhaltsstoffe Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen und Silicium sowie die Vitamine A und C.

Interessante Fakten über Wildkräuter:

1. **Vielfalt:** Es gibt Hunderte von Wildkräutern, die in verschiedenen Regionen der Welt wachsen. Jedes von ihnen hat einzigartige Eigenschaften und Geschmacksprofile.
2. **Traditionelle Verwendung:** Viele Kulturen haben Wildkräuter seit Jahrhunderten in ihrer Ernährung und Medizin verwendet.
3. **Nachhaltig:** Wildkräuter sind oft nachhaltiger und ökologisch verträglicher als kultivierte Pflanzen, da sie keine intensive landwirtschaftliche Bewirtschaftung erfordern.

4. **Gartenunkräuter:** Viele Wildkräuter gelten als Unkräuter im Garten, obwohl sie essbar und gesund sind.
5. **Kreative Küche:** Wildkräuter können in der Küche auf vielfältige Weise verwendet werden, von Salaten über Suppen bis hin zu Tees und Smoothies.
6. **Erntezeit:** Die besten Zeiten für die Ernte von Wildkräutern sind oft das Frühjahr und der frühe Sommer, wenn sie besonders zart und nährstoffreich sind.

Bevor du Wildkräuter sammelst und verzehrst, ist es wichtig sicherzustellen, dass du sie korrekt identifizierst, da einige Pflanzen giftig sein können. Es ist ratsam, sich bei der Ernte von Wildkräutern an lokale Experten oder Ressourcen zu wenden, um sicherzustellen, dass du sie sicher verwenden kannst.

Sprossen und Microgreens

Sprossen und Microgreens sind junge Pflanzen, die man in die Ernährung einbauen kann, um die Nährstoffaufnahme zu erhöhen. Einige Gründe, warum man sie in die Ernährung einbauen sollte, sind:

- **Hoher Nährstoffgehalt:** sie enthalten oft hohe Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien im Vergleich zu erwachsenen Pflanzen.
- **Reich an Proteinen:** einige Sprossen wie zum Beispiel Kichererbsen, enthalten hohe Mengen an Proteinen, die für die Gesundheit und Wachstum von Zellen und Geweben wichtig sind.
- **Reich an Ballaststoffen:** enthalten oft hohe Mengen an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und Verstopfung vorbeugen.
- **Einfach anzubauen:** sind einfach zu Hause anzubauen, entweder in speziellen Behältern oder auf der Fensterbank.
- **Flexible Verwendung:** können in Salate, Sandwiches, Suppen oder als Topping für andere Gerichte verwendet werden.

Es ist eine gute Möglichkeit gerade in den Wintermonaten immer frisches Grünzeug zur Verfügung zu haben. Sie sind leicht anzubauen und erfordern quasi keine große Mühe und Zeit.

Zudem kann man seine Speisen damit pimpen und nochmal eine Extraportion Nährstoffe aufnehmen.



Beliebt sind Sprossen wie Alfalfa, Mungobohnen, Brokkoli, Radieschen und Linsen. Man kann aber auch Erbsen und Kichererbsen spriesen lassen. Erbsen eignen sich auch wunderbar um sie als Microgreens anzubauen, ebenso Sonnenblumenkerne. Und natürlich noch jede Menge andere Samen. Informiere dich einmal zu diesem Thema und du wirst merken, welche Samen sich dafür eignen.

Hast du dich auch schon einmal gefragt was der Unterschied zwischen Sprossen und Microgreens ist?

Sprossen und Microgreens sind beides junge Pflanzen, die man in die Ernährung einbauen kann, aber es gibt einige Unterschiede zwischen ihnen:

- **Alter:** Sprossen sind junge Pflanzen, die gerade aus der Keimung hervorgegangen sind und sind normalerweise nur ein paar Tage alt, während Microgreens älter sind und bereits ihre ersten Blätter entwickelt haben.
- **Wachstum:** Sprossen wachsen in feuchter Umgebung und benötigen keinen Boden zum Wachsen, während Microgreens in Boden oder anderem Wachstumsmedium wachsen
- **Nährstoffgehalt:** Sprossen und Microgreens haben beide einen hohen Nährstoffgehalt im Vergleich zu erwachsenen Pflanzen, aber Microgreens enthalten oft höhere Nährstoffdichten und eine größere Vielfalt an Nährstoffen, vor allem mehr Chlorophyll
- **Geschmack:** Sprossen haben in der Regel einen milden Geschmack, während Microgreens eine größere Vielfalt an Geschmacksrichtungen haben können, je nachdem welche Pflanze es ist.
- **Verwendung:** Sprossen und Microgreens können in Salaten, Sandwiches, Suppen oder als Topping für andere Gerichte verwendet werden, jedoch werden Microgreens oft als Garnierung oder zur Verfeinerung von Gerichten verwendet, während Sprossen eher als Ersatz für andere grüne Zutaten dienen.

Anleitung: Sprossen ziehen

Das Ziehen von Sprossen ist eine einfache und kostengünstige Möglichkeit, frische und nährstoffreiche Lebensmittel zu Hause anzubauen. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du Sprossen ziehen kannst:

Benötigte Materialien:

1. **Sprossensamen:** Du kannst spezielle Sprossensamen in Reformhäusern oder online kaufen. Beliebte Sprossensamen sind Alfalfa, Brokkoli, Radieschen und Linsen.
2. **Einweichglas:** Du benötigst ein sauberes Glas mit einem Sieb oder einer dünnen Gaze, um die Sprossen zu spülen und das Wasser abzulassen.
3. **Wasser:** Trinkwasser in hoher Qualität, idealerweise gefiltert.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Schritt 1: Vorbereitung

- Beginne mit sauberen Händen und reinigen Geräten, um die Keimlinge vor Verunreinigungen zu schützen.

Schritt 2: Einweichen

- Gib die gewünschte Menge Sprossensamen in das Einweichglas.
- Bedecke die Samen großzügig mit Wasser. Die genaue Menge hängt von der Art der Samen ab, aber in der Regel reicht etwa doppelt so viel Wasser wie Samen aus.
- Lasse die Samen mindestens 8 Stunden oder über Nacht einweichen. Dies ermöglicht es den

Samen zu quellen und den Keimprozess zu starten.

Schritt 3: Spülen und Abtropfen lassen

- Nach dem Einweichen spülst du die Samen gründlich mit sauberem Wasser ab und lässt sie gut abtropfen. Verwende dazu das Sieb oder die Gaze am Einweichglas.
- Wiederhole diesen Spülvorgang zweimal täglich, normalerweise morgens und abends.

Schritt 4: Keimen lassen

- Stelle das Einweichglas an einen Ort, an dem es Tageslicht, aber nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist.
- Die Sprossen werden in der Regel innerhalb von 2-7 Tagen keimen, abhängig von der Art der Samen.
- Während des Keimprozesses werden die Sprossen wachsen. Spüle sie weiterhin zweimal täglich, um sicherzustellen, dass sie sauber und hydratisiert bleiben.

Schritt 5: Ernten

- Sobald die Sprossen die gewünschte Größe erreicht haben (normalerweise etwa 2-5 cm), kannst du sie ernten.
- Spüle die Sprossen gründlich ab, um eventuelle Samenhüllen zu entfernen.
- Trockne sie vorsichtig mit einem sauberen Tuch oder Papiertuch ab.
- Bewahre die frischen Sprossen im Kühlschrank auf, um ihre Frische zu erhalten.

Sprossen sind eine großartige Ergänzung für Salate, Sandwiches, Suppen und viele andere Gerichte. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und verleihen deinen Mahlzeiten eine gesunde und frische Note. Das Ziehen von Sprossen zu Hause ermöglicht es dir, die Qualität und Frische deiner Lebensmittel selbst zu kontrollieren.



Anleitung: Microgreens ziehen

Das Anbauen von Microgreens ist einfach und erfordert nur wenig Platz. Microgreens sind kleine, junge Pflanzen, die reich an Nährstoffen und Aromen sind. Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du Microgreens zu Hause anbauen kannst:

Benötigte Materialien:

1. **Microgreen-Samen:** Du kannst spezielle Microgreen-Samen online oder in Gartencentern kaufen. Beliebte Sorten sind Radieschen, Kresse, Senf, Spinat und Brokkoli.
2. **Anbaucontainer:** Du benötigst flache Behälter oder Tablett mit Drainagelöchern, die groß genug sind, um die gewünschte Menge an Microgreens aufzunehmen.
3. **Anzuchterde:** Verwende hochwertige Anzuchterde, die leicht und gut belüftet ist.
4. **Wasser:** Du benötigst Wasser zum Gießen der Pflanzen.

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Schritt 1: Behälter vorbereiten

- Wähle einen flachen Behälter mit Drainagelöchern, der mindestens 5-7 cm tief ist.
- Fülle den Behälter mit einer dünnen Schicht Anzuchterde (etwa 2-3 cm).

Schritt 2: Samen säen

- Streue die Microgreen-Samen gleichmäßig über die Erde. Du kannst die Samen dicht beieinander legen, da die Microgreens nicht viel Platz benötigen.
- Drücke die Samen leicht in die Erde, um sicherzustellen, dass sie in Kontakt mit der Feuchtigkeit kommen.

Schritt 3: Abdecken und keimen lassen

- Bedecke die Samen mit einer dünnen Schicht Erde oder mit einem weiteren flachen Behälter, um das Keimen zu fördern.
- Stelle den Behälter an einen hellen Ort, aber vermeide direkte Sonneneinstrahlung.

Schritt 4: Bewässerung

- Halte die Erde gleichmäßig feucht, indem du sie sanft mit Wasser besprühst oder sie vorsichtig gießt. Vermeide jedoch, die Samen auszuspülen.
- Du solltest regelmäßig auf Keimlinge warten, die nach etwa 3-7 Tagen erscheinen.

Schritt 5: Licht und Luft

- Sobald die Keimlinge auftauchen, entferne die Abdeckung und stelle den Behälter an einen gut beleuchteten Ort, idealerweise mit Tageslicht oder künstlichem Pflanzenlicht.
- Lasse die Microgreens weiterhin gut belüftet, indem du gelegentlich einen leichten Luftstrom erlaubst.

Schritt 6: Ernte

- Die Microgreens sind bereit zur Ernte, wenn sie etwa 2,5 bis 7,5 cm groß sind, normalerweise nach 7-21 Tagen, abhängig von der Sorte.
- Schneide die Microgreens über der Erdoberfläche mit einer sauberen Schere oder einem scharfen Messer ab.

Schritt 7: Verzehr

- Du kannst die frischen Microgreens sofort in Salaten, Sandwiches, Smoothies oder als Garnitur für andere Gerichte verwenden.
- Wenn du mehr ernten möchtest, kannst du den Behälter weiterhin pflegen und nach und nach ernten, während neue Microgreens nachwachsen.

Das Anbauen von Microgreens ist nicht nur einfach, sondern ermöglicht es dir auch, frische und

nährstoffreiche Zutaten in deine Mahlzeiten einzufügen. Es ist eine großartige Möglichkeit, frische Kräuter und Pflanzen zu Hause anzubauen, unabhängig von deinem verfügbaren Platz.

Fermentiertes Gemüse

Fermentation ist ein Prozess, bei dem Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien Stärke in Milchsäure umwandeln. Es ist eine alte Technik zur Konservierung von Lebensmitteln und zur Herstellung von Getränken wie Bier, Wein und Schnaps. Fermentation wird auch verwendet, um Lebensmittel wie Joghurt, Käse, Sauerkraut und Kimchi herzustellen.



Fermentation hat mehrere Vorteile. Es kann dazu beitragen, die Nährstoffdichte von Lebensmitteln zu erhöhen, indem es Vitamin B und K produziert. Es kann auch helfen, die Verdaulichkeit von Lebensmitteln zu verbessern, indem es Enzyme produziert, die die Verdauung unterstützen. Fermentation kann auch dazu beitragen, die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern, indem es unerwünschte Mikroorganismen abtötet.

Fermentation kann auch dazu beitragen, das Mikrobiom des Körpers zu unterstützen, indem es gesunde Bakterien in den Darm einführt. Diese gesunden Bakterien können dazu beitragen, die Darmgesundheit zu verbessern und das Immunsystem zu stärken.

Fermentiertes Gemüse ist einfach in der Herstellung und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es muss nicht immer Sauerkraut sein, sondern auch Blumenkohl, rote Beete, Rosenkohl und anderes Gemüse lässt sich super fermentieren und schmeckt köstlich. Knoblauch, Kurkuma und andere Gewürze runden die Fermente geschmacklich noch etwas ab. Täglicher Genuss von fermentierten Gemüse hat viele gesundheitliche Vorteile, besonders unser Darm profitiert davon. Langfristig kann es das Immunsystem stärken und die Darmflora aufbauen, sofern auf eine gesunde Ernährung geachtet wird.

glutenfrei, zuckerfrei, vegan (anstreben)

glutenfrei:

Gluten, ein Protein, das in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste vorkommt, kann bei Menschen mit Zöliakie, einer Autoimmunerkrankung, die das Dünndarmgewebe schädigt, schwere gesundheitliche Probleme verursachen. Symptome der Zöliakie können Durchfall, Bauchschmerzen, Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen sein. Einige Menschen berichten auch von Symptomen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten nach dem

Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln.

Gluten verklebt auf Dauer den Darm und wir können immer weniger Nährstoffe aufnehmen. Die meistens Menschen sind glutenintolerant und wissen es nicht einmal. Auch wenn es lecker schmeckt, wirkt es sich langfristig negativ auf unsere Gesundheit aus, besonders auf unseren Darm. Wer seinen Körper irgendwann soweit sensibilisiert hat, der wird nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmittel auf jeden Fall spüren, dass es negative Auswirkungen auf den Körper hat, wie Verschleimung, eine Art Nebel im Kopf und man fühlt sich aufgedunsen.

Mit einfach Rezepten schafft man auch Stück für Stück die Umstellung auf glutenfrei. Es ist nicht wichtig etwas zu 100 % wegzulassen, sondern es darf/kann auch Ausnahmen geben. Wichtig ist, auf jeden Fall, dass man auf die Zeichen seines Körpers hört und schaut was am besten zu einem passt. Wenn es dir nicht gut tut, dann lasse es weg und du wirst auch Wege ohne Gluten finden.

zuckerfrei:

Eine zuckerfreie Ernährung macht auf jeden Fall Sinn. Zucker zerstört ebenso die Darmflora und schafft den Boden für schlechte Bakterien. Zucker kann tatsächlich Heißhungerattacken auslösen. Das liegt daran, dass Zucker einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels verursacht, gefolgt von einem schnellen Abfall. Dieser Abfall kann zu Hungergefühlen führen und dazu führen, dass man schnell wieder Zucker zu sich nimmt. Es wird empfohlen, die Aufnahme von Zucker so gering wie möglich zu halten und stattdessen auf natürliche Süßungsmittel wie Datteln zurückzugreifen. Mittlerweile gibt es sogar schon Dattelsucker, den man super zum Kuchen backen benutzen kann.

Raffinierter Zucker bringt außerdem keine Mineralstoffe oder Vitamine mit und für die Verstoffwechslung muss der Körper auf eigene Reserven zurückgreifen, das heißt es werden Mineralstoffe vom eigenen Körper genommen und so entsteht z.B. Karies.

Beobachtungen haben gezeigt, dass besonders Kinder durch zu viel Zuckerkonsum total überdreht sich und sie immer wieder zuckerhaltige Süßigkeiten haben wollen.

Eine zuckerfreie Ernährung kann viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, wie zum Beispiel:

1. Gewichtsreduktion: Zucker enthält viele Kalorien, die zum Gewichtszunahme beitragen können. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, die Kalorienzufuhr zu reduzieren und so das Gewicht zu kontrollieren.
2. Verbesserung des Blutzuckerspiegels: Zucker kann den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen und ihn anschließend wieder fallen lassen. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, den Blutzuckerspiegel ausgeglichen zu halten und so das Risiko von Diabetes zu reduzieren.
3. Verbesserung der Herzgesundheit: Eine hohe Zufuhr von Zucker kann das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, das Risiko zu reduzieren, indem es den Blutdruck und die Cholesterinwerte verbessert.
4. Verbesserung der Kariesprävention: Zucker kann Karies verursachen. Eine zuckerfreie Ernährung kann dazu beitragen, Karies vorzubeugen.
5. Verbesserung der Stimmung und Konzentration: Eine hohe Zufuhr von Zucker kann die Stimmung beeinträchtigen und die Konzentration erschweren. Eine zuckerfreie Ernährung kann helfen, die Stimmung ausgeglichen zu halten und die Konzentration zu verbessern.

Vegan:

Über die Ethik lässt sich bekanntermaßen streiten aber kaum einer kann mehr leugnen, dass Fleisch und Tierprodukte ungesund sind und die Frage ist überhaupt, ob wir es noch brauchen? Auch wenn wir mal Jäger und Sammler waren, heisst das noch lange nicht, dass das immer noch gut für uns ist und für unser Überleben notwendig ist. Fleisch, Milchprodukte und Eier übersäuern und verschleimen den Körper. Es hat sich gezeigt, dass sich mit einer rein pflanzlichen Ernährung auch diverse Krankheiten heilen lassen, die heutzutage erschreckend viele Menschen haben, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebsarten, Hauterkrankungen usw. Es gibt Kliniken die ihren Patienten eine vegane Kost verordnen. Der Darm leidet am meisten darunter, weil er immer weiter verschlackt und dadurch weniger Nährstoffe aufnehmen kann und natürlich auch anfälliger für Krankheiten wird.

Eine pflanzliche Ernährung bezieht sich auf eine Ernährung, die auf Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs basiert, wie zum Beispiel Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Es schließt Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier aus, kann aber beinhalten pflanzliche Ersatzprodukte, wie z.B. Tofu, Seitan, Sojaprotein und pflanzliche Milch zu konsumieren. Stark verarbeitete Produkte aus Seitan, Tofu und co. sollten nur für den Übergang eine Lösung sein, da diese auch ungesund sind, übersäuern und verschleimen. Sie können jedoch helfen, dass die Umstellung auf vegan einfacher fällt und gelingt.

Eine pflanzliche Ernährung wird oft aus gesundheitlichen Gründen gewählt, da sie reich an Nährstoffen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien ist und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmten Krebsarten senken kann. Es gibt auch ökologische Gründe für die Wahl einer pflanzlichen Ernährung, wie z.B. die Reduzierung des CO₂-Fußabdrucks und die Schonung von natürlichen Ressourcen, die für die Produktion von Fleisch und Milchprodukten erforderlich sind.

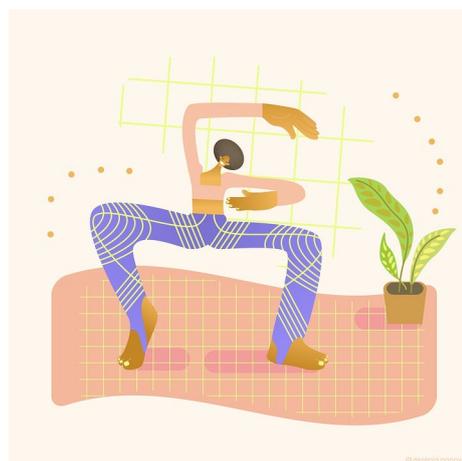
Es ist wichtig zu beachten, dass eine pflanzliche Ernährung gut geplant sein sollte, um sicherzustellen, dass alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Ein Ernährungsberater oder ein Arzt kann helfen, sicherzustellen, dass die Ernährung ausgewogen und gesund ist.

Das wichtigste ist auf seinen Körper zu hören. Der Körper zeigt einen oft sehr schnell ob man auf den richtigen Weg ist. Vorallem durch kleine Experimente, wie z.B. eine Woche kein Gluten essen, können wir selbst schauen wie uns gewisse Lebensmittel bekommen. Die eigenen Erfahrungen sind doch die Wichtigsten. Wichtig ist, stresse dich nicht bei deiner Umstellung. Verbote sind nie gut und führen nur zu Frust und Rückfällen. Wenn du dir mal etwas "gönnen" willst, was du eigentlich nicht mehr essen wolltest, dann tue es und vielleicht kannst du dann daraus für das nächste Mal lernen. Gerade in der Gesellschaft mit anderen fällt es oft schwer, so zu essen wie du es zuhause gewohnt bist. Entweder bereitest du dir zuhause Essen vor und nimmst es mit, oder du machst eine Ausnahme. Schaue was für dich am besten passt und sei geduldig und nachsichtig mit dir.



2. Säule – Bewegung

Unser Körper ist auf Bewegung angewiesen, schließlich haben wir einen Bewegungsapparat. Der heutige Lebensstil lässt die Bewegung zu kurz kommen und wir werden mit der Zeit unbeweglicher und es schleichen sich Krankheiten wie Arthrose ein. Der Körper ist wie gesagt auf Bewegung angewiesen. Der Knorpel in unseren Gelenken wird nur durch Be- und Entlastung mit Nährstoffen versorgt, da er nicht durch Blutgefäße versorgt wird. Das heißt in Ruhestellung saugt der Knorpel die Gelenkflüssigkeit auf und nimmt Nährstoffe auf, bei Bewegung wird die nährstoffreiche Gelenkflüssigkeit in das Gelenk abgegeben. Unsere Knochen sind umso kräftiger, umso öfter wir sie benutzen. Wenn wir also den halben Tag im Büro sitzen, sind unsere Gelenke quasi unterversorgt. Auch haben unsere Gelenke die Möglichkeit unterschiedliche Stellungen einzunehmen. Wenn wir nur vorgebeugt sitzen, verkürzt z.B. der Hüftbeuger und Rückenschmerzen entstehen. Unsere Muskeln und Faszien sind darauf angewiesen in alle möglichen Richtungen gedehnt und bewegt zu werden. Wir bewegen uns leider viel zu einseitig, was zu Spannungen in den Faszien führt und das wiederum zu Verschleiß innerhalb der Gelenke.



Bewegung und ihre Bedeutung für ein Gesundes und Vitales Leben

Bewegung ist ein fundamental wichtiger Bestandteil eines gesunden und vitalen Lebensstils. Sie bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die weit über die körperliche Gesundheit hinausgehen. Hier sind einige Gründe, warum Bewegung so bedeutsam ist:

1. Körperliche Gesundheit:

- **Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems:** Regelmäßige Bewegung, insbesondere Ausdauertraining wie Laufen oder Schwimmen, stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung, was das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.
- **Gewichtskontrolle:** Bewegung hilft bei der Verbrennung von Kalorien und beim Erhalt eines gesunden Körpergewichts. Es ist ein Schlüssel zur Vorbeugung von Fettleibigkeit.
- **Stärkung der Muskulatur und Knochen:** Widerstandstraining und Gewichtheben tragen zur Muskel- und Knochengesundheit bei, was das Risiko von Osteoporose und Verletzungen verringert.
- **Verbesserte Atmung:** Körperliche Aktivität fördert eine effizientere Sauerstoffaufnahme und verbessert die Lungenkapazität.

2. Geistige Gesundheit:

- **Stressabbau:** Bewegung ist ein wirksames Mittel, um Stress abzubauen. Sie hilft bei der Freisetzung von Endorphinen, die für ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens sorgen.
- **Bessere geistige Gesundheit:** Regelmäßige Bewegung kann die Symptome von Angstzuständen und Depressionen lindern und das allgemeine psychische Wohlbefinden fördern.
- **Steigerung der kognitiven Funktion:** Bewegung verbessert die Gehirnfunktion, fördert die Konzentration und das Gedächtnis, und kann das Risiko von Demenz und Alzheimer reduzieren.

3. Soziale Interaktion:

- **Gemeinschaft:** Sportliche Aktivitäten, Gruppenfitnesskurse und Mannschaftssportarten bieten Möglichkeiten zur sozialen Interaktion, zur Bildung von Freundschaften und zur Stärkung des sozialen Netzwerks.
- **Motivation:** Das Trainieren mit anderen kann die Motivation steigern und dazu beitragen, den inneren Schweinehund zu überwinden.

4. Lebensqualität:

- **Energie und Vitalität:** Regelmäßige Bewegung erhöht die körperliche Energie und Vitalität, was sich positiv auf den Alltag auswirkt.
- **Bessere Schlafqualität:** Bewegung fördert einen erholsamen Schlaf und kann Schlafstörungen reduzieren.

5. Prävention von Krankheiten:

- **Risikoreduktion:** Eine aktive Lebensweise kann das Risiko von chronischen Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten, Schlaganfall und bestimmten Krebsarten signifikant reduzieren.

6. Längerfristige Unabhängigkeit:

- **Im Alter:** Bewegung in jungen Jahren kann die körperliche Funktionsfähigkeit im Alter aufrechterhalten und das Risiko von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen verringern.

Insgesamt ist Bewegung ein Schlüssel zu einem gesunden, vitalen und erfüllten Leben. Es ist wichtig zu betonen, dass Bewegung nicht bedeutet, stundenlanges Training im Fitnessstudio zu absolvieren. Jede Form von Aktivität, sei es Gehen, Radfahren, Tanzen oder sogar Gartenarbeit, kann von Nutzen sein. Der Schlüssel liegt in der Kontinuität und dem Spaß an der Bewegung, die zu einem nachhaltigen Lebensstil führt-

3. Säule - Schlaf

Ein gesunder Schlafrhythmus hat viele Vorteile für die körperliche und geistige Gesundheit. Das Schlafen vor Mitternacht, insbesondere zwischen 22 Uhr und Mitternacht, wird oft als besonders vorteilhaft angesehen. Hier sind einige Gründe, warum ein gesunder Schlafrhythmus und das Schlafen vor Mitternacht wichtig sind:

Vorteile eines gesunden Schlafrhythmus:

1. **Erhöhte Energie und Produktivität:** Ein guter Schlaf hilft dabei, sich erfrischt und voller Energie zu fühlen, was die Produktivität und Konzentration im Alltag steigert.
2. **Bessere Stimmung und emotionaler Ausgleich:** Ausreichender Schlaf trägt dazu bei, den Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Es hilft, emotionalen Ausgleich zu finden.
3. **Kognitive Leistungsfähigkeit:** Ein gesunder Schlaf fördert die geistige Schärfe, das Gedächtnis und das Lernen.
4. **Gewichtsmanagement:** Ein regelmäßiger Schlafrhythmus kann dazu beitragen, den Appetit zu regulieren und das Gewicht zu kontrollieren, da er den Hormonhaushalt beeinflusst.
5. **Stärkung des Immunsystems:** Während des Schlafs kann sich der Körper erholen und das Immunsystem gestärkt werden, um Krankheiten abzuwehren.
6. **Verbesserte Herzgesundheit:** Ein gesunder Schlafrhythmus ist mit einem verringerten Risiko für Herzkrankheiten verbunden.



Warum Schlafen vor Mitternacht wichtig ist:

1. **Circadianer Rhythmus:** Der Körper hat einen natürlichen circadianen Rhythmus, der von Licht und Dunkelheit gesteuert wird. Schlafen vor Mitternacht passt besser zu diesem natürlichen Rhythmus und unterstützt eine tiefere und erholsamere Nachtruhe.
2. **Qualität des Schlafs:** Der Schlaf vor Mitternacht ist oft qualitativ hochwertiger und reparierender, da er die Produktion von Wachstumshormonen und die Zellreparatur fördert.
3. **Regulierung der Hormone:** Schlafen vor Mitternacht unterstützt eine gesunde Hormonregulierung, einschließlich der Hormone, die den Schlaf-Wach-Zyklus kontrollieren.
4. **Psychische Gesundheit:** Ein regelmäßiger Schlafrhythmus, der das Schlafen vor Mitternacht einschließt, kann sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken und das Risiko von Schlafstörungen reduzieren.
5. **Erholsame Ruhe:** Die Stunden vor Mitternacht sind oft die ruhigsten und friedlichsten im Tagesverlauf, was zu einem tieferen Schlaf führen kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass ein gesunder Schlafrhythmus nicht für jeden gleich ist. Die Schlafbedürfnisse können je nach Person variieren, aber im Allgemeinen ist es sinnvoll, auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu achten und die Qualität des Schlafs zu verbessern. Dabei kann das Schlafen vor Mitternacht eine wichtige Rolle spielen

4. Säule - Stressbewältigung

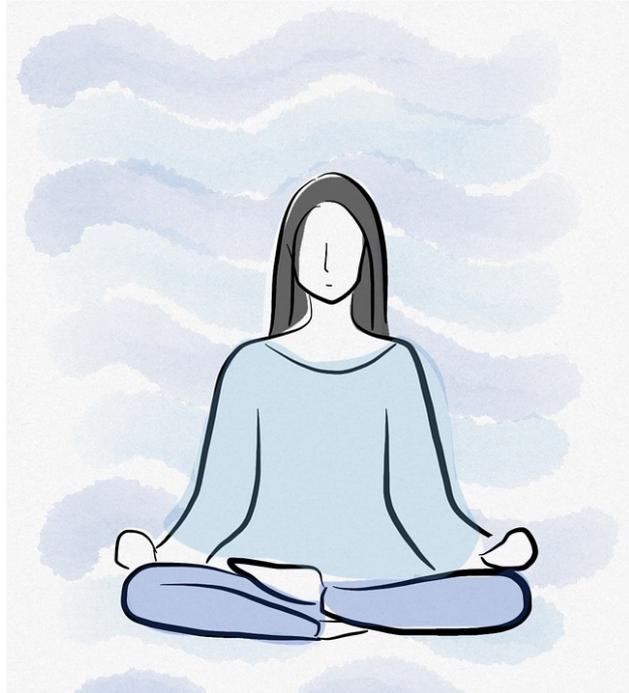
Stress ist in unserer heutigen schnelllebigen Welt allgegenwärtig und kann erhebliche Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben. Eine wirksame Stressbewältigung ist entscheidend, um ein gesundes Leben zu führen. Hier sind einige Informationen über Stress und mögliche Methoden zur Stressbewältigung:

Was ist Stress? Stress ist die körperliche und geistige Reaktion auf Belastungen, die als überwältigend empfunden werden. Dies kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, darunter Arbeit, Beziehungen, finanzielle Sorgen, gesundheitliche Probleme und vieles mehr. Chronischer Stress kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter Herzkrankheiten, Schlafstörungen, Angstzustände und Depressionen.



Methoden zur Stressbewältigung:

1. **Entspannungstechniken:** Dazu gehören Techniken wie Meditation, Atemübungen und progressive Muskelentspannung. Diese Methoden können helfen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen.
2. **Bewegung:** Regelmäßige körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, die als natürliche Stressabbauhormone wirken. Gehen, Laufen, Yoga und andere Sportarten können den Stress reduzieren.
3. **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukten kann dazu beitragen, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, um Stress abzubauen.
4. **Schlaf:** Ausreichender und erholsamer Schlaf ist entscheidend für die Stressbewältigung. Schlafmangel kann Stress verschlimmern, daher ist es wichtig, genügend Ruhe zu bekommen.
5. **Soziale Unterstützung:** Spreche mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten über deine Sorgen. Der Austausch von Gedanken und Gefühlen kann den Stress abbauen.
6. **Zeitmanagement:** Effektives Zeitmanagement kann dazu beitragen, stressige Situationen zu minimieren. Setze Prioritäten und plane Pausen ein, um dich zu erholen.
7. **Hobbys und Entspannung:** Nehme dir Zeit für Aktivitäten, die dir Freude bereiten, sei es Lesen, Musik, Malen oder andere Hobbys. Dies kann Stress reduzieren und das Wohlbefinden steigern.
8. **Achtsamkeit:** Achtsamkeitsübungen helfen, im Hier und Jetzt zu sein und den Stress aus der Vergangenheit und Zukunft loszulassen.
9. **Professionelle Hilfe:** Bei anhaltendem oder übermäßigem Stress kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, sei es in Form von Psychotherapie oder Beratung.



Stress wird nie vollständig vermieden werden können, aber mit den richtigen Stressbewältigungstechniken kannst du die Fähigkeit zur Bewältigung von Stress verbessern und ein gesünderes Leben führen. Es ist wichtig, Techniken zu finden, die am besten zu deiner Persönlichkeit und deinen Bedürfnissen passen.

5. Säule – Soziale Verbindungen

Soziale Kontakte und Verbindungen spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es gibt zahlreiche Gründe, warum es wichtig ist, soziale Kontakte zu pflegen und Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Hier sind einige davon:



- 1. Unterstützung in schwierigen Zeiten:** Soziale Kontakte bieten eine wichtige emotionale Unterstützung in Zeiten von Stress, Trauer oder Krisen. Freunde und Familie können Trost spenden und helfen, schwierige Situationen zu bewältigen.
- 2. Verbesserte psychische Gesundheit:** Soziale Interaktionen können dazu beitragen, das Risiko von Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Gesundheitsproblemen zu verringern. Der Austausch von Gedanken und Gefühlen mit anderen kann entlastend wirken.
- 3. Steigerung des Selbstwertgefühls:** Positive soziale Kontakte können das Selbstwertgefühl stärken und das Selbstbewusstsein fördern. Das Gefühl, geschätzt und geliebt zu werden, trägt zu einem gesunden Selbstbild bei.
- 4. Stressabbau:** Soziale Aktivitäten können den Stress reduzieren, da sie dazu beitragen, die Freisetzung von Stresshormonen zu kontrollieren. Lachen und positive Interaktionen haben eine entspannende Wirkung.
- 5. Längere Lebensdauer:** Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit starken sozialen Verbindungen tendenziell länger leben. Soziale Isolation hingegen ist mit einer erhöhten Sterblichkeitsrate verbunden.
- 6. Förderung von gesunden Gewohnheiten:** Soziale Gruppen können dazu beitragen, gesunde Gewohnheiten zu fördern. Gemeinsames Training, gemeinsames Kochen oder das Teilen von Gesundheitstipps sind Beispiele dafür.
- 7. Bessere körperliche Gesundheit:** Soziale Kontakte können das Immunsystem stärken und die körperliche Gesundheit fördern. Positive Beziehungen können dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten und anderen Erkrankungen zu reduzieren.
- 8. Geistige Fitness:** Gespräche und Diskussionen mit anderen fördern die geistige Fitness und können dazu beitragen, den Verstand aktiv und wachsam zu halten.
- 9. Verbesserung der Lebensqualität:** Soziale Kontakte bereichern das Leben, indem sie Freude, Spaß und Bedeutung schaffen. Sie tragen dazu bei, das Leben erfüllter und glücklicher zu gestalten.

In Anbetracht dieser Vorteile ist es offensichtlich, dass soziale Kontakte und Beziehungen einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser allgemeines Wohlbefinden haben. Daher ist es wichtig, Zeit und Mühe in die Pflege und den Aufbau von sozialen Verbindungen zu investieren, sei es mit Familie, Freunden, Kollegen oder in Gemeinschaftsaktivitäten. Soziale Interaktionen tragen wesentlich zu einem gesunden und erfüllten Leben bei.

"Ein Freund ist ein Mensch, der die Melodie deines Herzens kennt und sie dir vorspielt, wenn du sie vergessen hast. "

Albert Einstein

Falls du noch weiter in das Thema natürliche Ernährung einsteigen willst, melde dich gerne bei mir.

Kontakt: Miriam Schnell – zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin

E-Mail: miwi@lebnatuerlich.de

Telefon: 0176 60501231

Mehr Informationen

Website: www.lebnatuerlich.de

