

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Die
10
MINUTEN-
NATUR-
MEDIZIN

Die tägliche kleine Hilfe
gegen Krankheiten, die uns
das Leben schwer machen

GU



INHALT

EIN WORT ZUVOR 7

STEIGENDE LEBENS-
ERWARTUNG – ABER ZU
WELCHEM PREIS? 8

Krankheitsentstehung
**Welche Faktoren führen zu
Krankheiten?** 10
Epigenetik: Sind die Gene
beeinflussbar? 10

GEWOHNHEITS-
TRAINING – GESUND-
HEITSTRaining 14

Probieren Sie es
**Gewohnheiten ändern
in 9 Schritten** 16

GESUNDE ERNÄHRUNG –
WAS GEHÖRT DAZU? 18

Gesund essen
Muss es unbedingt Bio sein? 20
Aber auch Bio ist nicht gleich Bio 20

Wichtige Nährstoffe
Grundbausteine unserer Nahrung! 22
Gemüse und Obst 22
Täglich hochwertiges Eiweiß 22
Die richtigen Fette 24
Fit durch Fett! 27
Kohlenhydrate in Maßen 28



Getränke 32
Entzündungshemmende Gewürze 32

Bleiben Sie gesund
**Wissen, was drin ist – kochen Sie
selbst!** 36
Meine Empfehlungen zu den Top-
Küchenwerkzeugen 38
Tipps für ein gesundes Frühstück 38

Wie oft essen Sie?
Die richtige Mahlzeitenfrequenz 40
Machen Sie eine Nahrungspause –
probieren Sie Intervallfasten 40

MIKRONÄHRSTOFFE –
UNENTBEHRLICHE
HELPER 44

Wichtige Helfer
**Mikronährstoffe – was alles
dazugehört** 46
10 Tipps für mehr Vitamine im Alltag 47

Reicht das?
**Nährstoffversorgung über die
Ernährung** 48

Die 7 wichtigsten Mikronährstoffe kurz und knapp	48
10 Minuten täglich Sonne für Ihre Vitamin-D-Dosis	50
10 Tipps, fehlende Mikronährstoffe richtig zu ersetzen	59
Sekundäre Pflanzenstoffe Machen Sie sich fit mit Superfoods!	60
Superfoods – wahre Mikronährstoff- Bomben?	60
Trickreich Die leeren Versprechen der Werbeindustrie	66
Gesunde Nährstoff-Bomben in 10 Minuten	67
Für die Tonne zu schade! 10 Tipps, Gemüsereste zu verwerten	68

Rezept: Möhregrün-Pesto	69
Rezept: Gemüse-Gewürzpaste	69

SPORT & BEWEGUNG – POSITIV FÜR DIE GESUNDHEIT 72

Stillstand ade!	
Bewegung tut gut und ist gesund!	74
Trainieren fürs Gehirn	74
Funktion der Muskulatur	75
Wie viel Bewegung muss beziehungsweise darf es sein?	76
12 Top-Tipps für mehr Bewegung im Alltag	78
Mit Alltagsbewegungen auch das Gehirn trainieren	80
10 Minuten durchschütteln für EZ-Wasser	81

Auf geht's! Sport macht Spaß – glauben Sie mir!	82
Auf dem Weg zur Sportskanone 9 Übungen – da ist für jeden etwas dabei	83
	84

Sehr effektiv Hochintensives Intervalltraining	94
Probieren Sie ein 10-Minuten-Tabata	95

Faszienrolle und Thera-Band 10 effektive Übungen für Muskeln & Faszien	96
6 Übungen mit der Faszienrolle	97
4 Übungen mit dem Thera-Band	100

Schadensbegrenzung Den Arbeitsplatz ergonomisch gestalten	102
---	-----



Das ergonomische Büro	102
Schaffen Sie sich Ihre Arbeitswohlgefühl- Oase im Büro/Homeoffice	102
Bringen Sie mehr Bewegung ins Büro	104
10 Minuten Body & Mind für Körper und Geist	105

IN MORPHEUS' ARMEN SCHLAFEN UND TRÄUMEN 108

Was Schlaf alles kann	
Heinzelmännchen am Werkeln	110
Mechanismen, die im Schlaf erfolgen	110
Zirkadiane Rhythmen – Rhythmus im Blut	111
Die perfekte Schlafdauer	113
Schlafqualität vor -quantität	114

Die Schlafqualität beeinflussen	
Rituale vor und nach dem Schlafen	116
10 Rituale zum Einschlafen	117
Der wichtigste Ort – Ihr Schlafzimmer	119

Schlecht geschlafen?	
Das können Sie gegen Schlaf- störungen tun	120
Ursachen von Schlafstörungen	120
Schlaffördernde Heilpflanzen	122

Um den Schlaf gegessen	
Beeinflusst Ihre Ernährung den Schlaf?	126
Contra guten Schlaf	126
Pro guten Schlaf	127
Medikamente als Schlafräuber	128
Organuhr	128
10 Minuten Auszeit im Lauf des Tages einplanen	129

STRESS BEWÄLTIGEN – POSITIV FÜR DIE GESUNDHEIT 132

Stress erkennen	
Stressoren – welche gibt es?	134
Ist Stress negativ oder positiv?	135
Stressarten	136
Teufelskreis Stress	137
Machen Sie Ihren Stress sichtbar!	
Detektieren Sie Ihren Stress	139

Den Stress bewerten	
Stress ist Einstellungssache	140
Den Stress bewältigen	140
Verändern Sie Ihre Sprache – werden Sie pro-aktiv	145

Zeitmanagement	
Dem Stress clever begegnen	146
Methoden des Zeitmanagements	146
Machen Sie sich was vor!	149
Akutlösungen bei Stress	150
Achtsam atmen	151



Positiv denken	152
Seien Sie dankbar	153

Stress ade!	
Hilfreiche Methoden zum Entspannen	154
10 Minuten Autogenes Training pro Tag	154
Weitere entspannende Methoden ...	155

Essen, das guttut	
Brainfood statt Stress-Essen	156
Vorsicht Dopaminfalle	156
Richtig essen bei Stress	156
Mandel-Kokos-Fatbombs	157

HEILENDE KRÄFTE DER NATUR NUTZEN 160

Säure-Basen-Haushalt	
Die Balance halten in unserem Körper	162
Wie merkt man eine Übersäuerung?	163

Mikrobiom	
Unser Darm – es lebt in uns!	168
Warum wir die Mikroben brauchen	168
Wie Sie Ihren Darm stärken können	169

Heilkräuter sammeln für die Gesundheit	
Werden Sie zur Kräutерhexe!	170
Kräuter sammeln	170
Kräuter haltbar machen	170
Knoblauch-Öl	173
Brennnessel-Chips	173

Hydrotherapie	
Die heilende Kraft des Wassers	174
Kneipp'sche Wasseranwendungen	174



Aromatherapie	
Nutzen Sie die Kraft der ätherischen Öle	178
Anwendung/Einsatzgebiete	178

Gesunde Haut	
Natürliche Pflege ohne Synthetik	180
Sehen, was drin ist	180
Haarpflegemittel selbst gemacht	181

Waldbaden	
Entspannen Sie bewusst in der Natur	182
Warum waldbaden?	182
Dekorieren Sie mit der Natur!	183

ANHANG	186
Literatur und Adressen	186
Register	188
Über die Autorin	190
Impressum	192



**GEWOHNHEITS-
TRAINING -
GESUNDHEITS-
TRAINING**

GESUNDHEIT GEWOHNHEITEN ÄNDERN ROUTINEN AUTOMATISIERTE TÄTIGKEITEN AUSLÖSER ERKENNEN RÜCKSCHLÄGE ERFOLGE BELOHNEN UNTERBEWUSSTSEIN NEUE GEWOHNHEITEN ERLERNEN SINNVOLLE ALTERNATIVEN GESUNDES LEBEN VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN DURCHHALTEN GEWOHNHEITSSCHLEIFEN STARTEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! 30 bis 50 Prozent unseres täglichen Handelns werden durch unsere Gewohnheiten bestimmt. Wer sein Leben verändern möchte, muss also zuerst seine Gewohnheiten ändern. Das wusste schon Voltaire, als er schrieb: »Gewohnheit, Sitte und Brauch sind stärker als die Wahrheit.«

Wie entstehen Gewohnheiten? Beim Erlernen neuer Fertigkeiten wird erst unsere Großhirnrinde (äußere Schicht des Großhirns) aktiv. Je mehr wir dieses Verhaltensmuster üben, umso mehr verinnerlichen wir es – schließlich wird das neu Erlernte als Routine in den Basalganglien (Kerngebiet im Großhirn) gespeichert. Routinen sind energiesparend, sie entlasten das Gehirn. Dagegen erfordert jeder neue Reiz Aufmerksamkeit und muss im Gehirn verarbeitet werden, was ordentlich Energie kostet.

Gewohnheiten ändern – ist das wie ein Kampf gegen Windmühlen? Etwa 95 Prozent unserer täglichen Entscheidungen treffen wir im Autopilot-Modus, das heißt, diese Entscheidungen treffen wir unbewusst, sie kosten uns weder Energie noch Gehirnschmalz.

Es geht also darum, aus bewussten, schwerfälligen und mühseligen Entscheidungen unbewusste »easy-going«-Gewohnheiten zu etablieren, über die man gar nicht erst nachdenken muss, sondern die einem einfach von der Hand gehen.

Die Psychologin Phillippa Lally untersuchte 2009 im Rahmen einer Studie, wie lange es dauert, bis eine neue Gewohnheit von einer bewusst ausgeführten zu einer automatisierten Tätigkeit übergeht. Die Probanden wurden aufgefordert, sich innerhalb von 84 Tagen eine neue Routine (jeden Morgen 50 Sit-ups, mittags ein Stück Obst essen, täglich 15 Minuten spazieren gehen) anzueignen und ihren Fortschritt mittels eines standardisierten Fragebogens zu protokollieren. Das Ergebnis: Es dauerte 66 Tage, eine Gewohnheit zu etablieren (European Journal of Social Psychology, 2009).

Man muss folglich eine Weile üben und eventuell auch viele Rückschläge einstecken. Aber bleiben Sie dran, denn es lohnt sich: Gute und vor allem gesunde Gewohnheiten zu pflegen, ist der Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben. Das verspreche ich Ihnen.

Reicht das?

NÄHRSTOFFVERSORGUNG ÜBER DIE ERNÄHRUNG

Die Antwort lautet ganz klar: JEIN! Bei einer abwechslungsreichen und vor allem nährstoffdichten Ernährung ist es in der Theorie unter Idealbedingungen möglich, sich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen – zumindest im Sommer, wenn die Sonne scheint. Denn es gibt ein Vitamin, das Vitamin D, das wir nicht ausreichend über die Ernährung aufnehmen können.

Es ist wichtig zu wissen, dass es kein Nahrungsmittel gibt, das ALLE Vitamine und Nährstoffe enthält, es ist stets eine abwechslungsreiche Ernährung nötig. Da sich die meisten Menschen alles andere als abwechslungsreich und nährstoffdicht ernähren, haben sie häufig einen Nährstoffmangel! Denn täglich Bio-Gemüse und -Obst, Nüsse und Samen, gute Öle, Fisch und andere qualitativ hochwertige tierische Produkte aus Freilandhaltung kommen bei den meisten nur selten bis gar nicht auf den Tisch; zudem kaufen sie auch nicht ständig frisch ein. Und im Gegensatz zu früher kochen viele nicht mehr selbst, sondern ernähren sich von Fertigprodukten.

Aber nicht nur unser Essverhalten hat sich geändert, auch unsere Umwelt verändert sich: Pestizideinsatz, eine zunehmende Nährstoffverarmung der Böden, lange Transportwege und Lagerung und weitere Faktoren spielen hierbei eine Rolle.

Zudem gibt es Situationen, in denen wir einen erhöhten Mikronährstoffbedarf haben, etwa während der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Stress, bei einseitigen Mode-Diäten und bei Alkoholismus. Aber auch Adipöse, chronisch Kranke, Leistungssportler und Senioren haben oft einen erhöhten Nährstoffmangel.

DIE 7 WICHTIGSTEN MIKRONÄHRSTOFFE KURZ UND KNAPP

Vitamin D

Lange Zeit dachte man, dass Vitamin D primär für den Knochenstoffwechsel da ist. Inzwischen weiß man, dass nahezu jede Zelle in unserem Körper einen Vitamin-D-Rezeptor besitzt. Vitamin D ist unter anderem wichtig für unser Immunsystem und unsere Gemüts-

lage – nicht umsonst ist die sonnenarme Zeit im Winter die Grippezeit und die Menschen bekommen ihre Winter-Depression, wenn der Vitamin-D-Spiegel am niedrigsten ist.

Folgen eines Vitamin-D-Mangels

Ein Vitamin-D-Mangel ist mit einem gesteigerten Risiko für Prostata-, Darm- und Brustkrebs sowie für Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose und Schuppenflechte assoziiert. Außerdem haben Studien ergeben, dass die Häufigkeit der Krankheitstage mit dem Vitamin-D-Status korreliert. So waren die Teilnehmer mit Werten unter 50 nmol/l (erniedrigter Status) im Schnitt 9,2 Tage im Winter an Infekten erkrankt, während Personen mit einem Wert über 50 nmol/l nur 3,4 Tage infektbedingt ausfielen (Biogena-Vitamin-D-Studie, 2011). Prinzipiell kann man Vitamin D auch über die Nahrung aufnehmen. Vitamin-D-haltige Le-



Nutzen Sie die Sonne zur Vitamin-D-Produktion: Schon 10 Minuten täglich reichen im Sommer.

bensmittel sind zum Beispiel Lachs, Eier und Milchprodukte. Aber leider können wir nur ca. zehn Prozent unseres Vitamin-D-Bedarfs über die Nahrung decken, 90 Prozent müssen wir mithilfe der Sonne selbst bilden. Im Winter, genauer gesagt in der Zeit von Oktober bis Ostern, kann unser Körper aber in Deutschland kein Vitamin D bilden. Selbst wenn die Sonne scheinen würde, wäre der Einstrahlungswinkel zu flach und eine ausreichende Vitamin-D-Produktion deshalb nicht möglich. Daher empfehle ich, in dieser Zeit am besten Urlaub in Ländern nahe des Äquators zu machen oder als zweitbeste Variante Vitamin D einfach einzunehmen. Entscheidend bei der Vitamin-D-Einnahme ist die richtige Dosierung. Diese ist entgegen offiziellen Empfehlungen immer individuell. Die Dosierung ist unter anderem abhängig vom Körpergewicht. Was bei der Dosierung wichtig ist, lesen Sie auf Seite 50.



WIE VIEL GEMÜSE ESSEN SIE?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, täglich 400 Gramm Gemüse zu verzehren. Laut der 2008 veröffentlichten Nationalen Verzehrstudie II schaffen das 87,4 Prozent der Befragten NICHT. So ist es auch nicht verwunderlich, dass die gleiche Studie zeigte, dass 79 Prozent der Männer und 86 Prozent der Frauen die empfohlene tägliche Folsäurezufuhr nicht erreichten. Außerdem haben 82 Prozent der Männer und 91 Prozent der Frauen einen Vitamin-D-Mangel.

9 ÜBUNGEN – DA IST FÜR JEDEN ETWAS DABEI

Laufen oder schnelles Gehen ist grundsätzlich eine der wichtigsten Übungen, um unser Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Wenn dies aus Platz- oder Zeitgründen nicht möglich ist, stellen Sie sich aus den folgenden Übungen Ihr 10-Minuten-Programm für zu Hause zusammen.

Hampelmann

Sie können Hampelmänner entweder zum Aufwärmen nutzen oder in das eigentliche Workout einbauen.

So machen Sie den Hampelmann

- ◆ Stellen Sie sich hüftbreit auf.
- ◆ Dann springen Sie mit beiden Füßen gleichzeitig nach außen und bringen unterdessen die Arme in einem Bogen über dem Kopf zusammen, sodass sich Ihre Hände über Ihrem Kopf berühren.
- ◆ Springen Sie aber nur so breit, dass Sie anschließend dynamisch wieder zurück in die Ausgangsstellung springen können.
- ◆ Starten Sie direkt wieder die nächste Wiederholung.

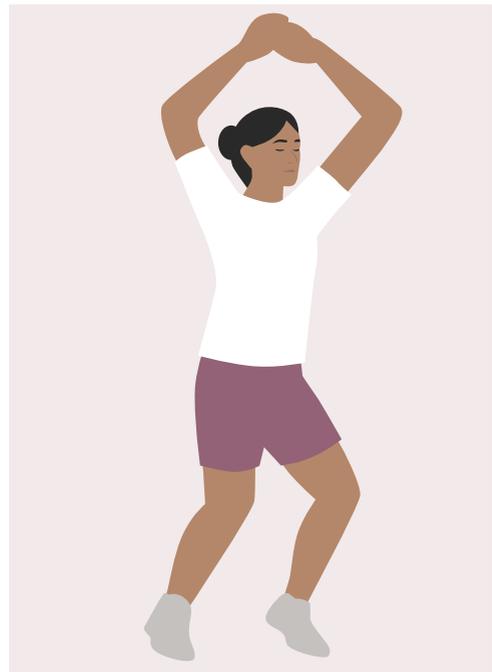
Die Intensität wird bei dieser Übung in erster Linie über die Geschwindigkeit der Ausführung gesteuert.

Dauer der Übung und Wiederholungen:

Zum Aufwärmen 3 x 1 Minute mit 30 Sekunden Pause dazwischen.



Ausgangsposition Hampelmann



Endposition Hampelmann

Kniebeuge

Die gute alte Kniebeuge ist eine fantastische Kombinationsübung, um die Kraft und Koordination vieler Muskeln gleichzeitig zu trainieren.

Mit Kniebeugen werden vor allem die vorder- und rückseitigen Muskeln in den Oberschenkeln trainiert, zusätzlich stärken Sie damit Ihren Gleichgewichtssinn.

So machen Sie eine korrekte Kniebeuge

Stellen Sie sich etwas weiter als hüftbreit auf, Ihre Füße zeigen nach vorne oder sind leicht nach außen gedreht.

◆ Spannen Sie Ihren Körper an und gehen Sie langsam in die Knie, als ob Sie sich auf einen hinter Ihnen befindlichen Stuhl setzen wollten. Halten Sie dabei den Rücken gerade.

◆ Im Idealfall gehen Sie bis auf 90° runter, aber nur wenn es Ihre Mobilität und Ihre Rückenspannung zulassen.

◆ Dann bringen Sie Ihren Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition.

◆ Atmen Sie beim In-die-Knie-Gehen ein und beim Aufrichten aus.

Dauer der Übung und Wiederholungen:

Eine Kniebeuge immer beim Aufstehen vom Stuhl.

Anpassung für Untrainierte: Nehmen Sie sich einen recht hohen Stuhl oder legen Sie sich ein paar Bücher oder Kissen unter und setzen Sie sich wie bei der Kniebeuge langsam hin und stehen Sie wieder ohne Schwung auf.

Dauer der Übung und Wiederholungen:

Eine Stuhl-Kniebeuge vor jeder Mahlzeit. Wenn Sie merken, dass Ihre Oberschenkelmuskeln fitter werden, können Sie beginnen, den Stapel Bücher abzubauen.

Anpassung für Geübte: Sie können die Anzahl der Kniebeugen erhöhen und/oder mit Zusatzgewichten arbeiten.

Goblet-Kniebeuge: Eine Variante für Geübte wäre die Goblet-Kniebeuge. Hierfür suchen Sie sich ein passendes Zusatzgewicht wie eine Kurzhantel, eine Kettlebell, einen Medizinball oder auch einen Rucksack mit etwas Gewicht (Bücher, Wasserflasche). Halten Sie während der Kniebeuge dieses Zusatzgewicht wie einen Kelch (goblet = Kelch) mit beiden Händen dicht vor Ihrer Brust.

Dauer der Übung und Wiederholungen:

3 x 10 Goblet-Kniebeugen mit 1 Minute Pause dazwischen.



Endposition Kniebeuge

Schlecht geschlafen?

DAS KÖNNEN SIE GEGEN SCHLAFSTÖRUNGEN TUN

Mediziner kennen mehr als 100 Schlafstörungen. Sie sprechen davon, wenn Betroffene mindestens dreimal pro Woche über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten nicht ein- oder durchschlafen können oder zu früh aufwachen. Dann sollte man einen Arzt aufsuchen. Die häufigste Schlafstörung ist die Insomnie, das heißt, man kann nicht einschlafen und nicht durchschlafen und wacht vorzeitig wieder auf.

Allerdings ist nicht jede durchwachte oder unruhige Nacht gleich eine Schlafstörung.

URSACHEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Leiden Sie an Schlafstörungen? Dann gehören Sie zu den 30 Prozent der Deutschen, die nicht gut schlafen können, morgens nicht ausgeruht sind und tagsüber gegen ihre Müdigkeit ankämpfen müssen.

Schlafstörungen können ganz verschiedene Ursachen haben: von Stress, Problemen im

Beruf und psychischen Problemen mit Grübeln und Albträumen bis hin zu Eiweiß- und Eisenmangel. Das Restless-Legs-Syndrom mit Unruhe in den Beinen ist bei ca. zehn Prozent der Europäer Grund für schlechten Schlaf. Manchmal sind auch einfach die Schlafbedingungen nicht ideal. Prüfen Sie folglich Ihr Schlafzimmer auf Herz und Nieren und dann nehmen Sie anschließend sich selbst bzw. Ihr Einschlafverhalten unter die Lupe. Wenn Sie Raucher sind, können Ihre Schlafstörungen damit zusammenhängen. Umfragen haben ergeben, dass jeder dritte Raucher regelmäßig schlecht schläft. Verglichen mit den schlecht schlafenden Nichtrauchern sind das ca. 50 Prozent mehr.

Auch Schnarchen zählt zu den medizinischen Schlafstörungen. Dabei bekommen die Betroffenen zu wenig Sauerstoff, was das Gehirn auf den Plan ruft. Es löst einen Weckreiz aus, wodurch der Schlaf natürlich gestört wird. Grund dafür könnte sein, dass die oberen Atemwege verengt sind, durch Alkohol die Zunge nach hinten fällt und die Atemwege verlegt. In einem Schlaflabor kann man eine solche Schlafstörung abklären lassen.

Das hilft gegen Schlafstörungen

Schlafmittel sind zumeist keine gute Wahl. Sie gaukeln dem Körper erholsamen Schlaf vor, in Wahrheit gleicht der Schlaf eher einer Narkose. Langfristig machen die typischen Schlafmittel, Benzodiazepine oder die sogenannten Z-Substanzen wie Zopiclon und Zolpidem, abhängig. Sie sind allenfalls zur Kurzzeittherapie von Schlafstörungen geeignet.

Besser geeignet sind natürliche Mittel wie Baldrian, Hopfen oder Lavendel, die es als Tees, Kapseln oder ätherische Öle gibt (siehe ab Seite 120). Ebenfalls schlaffördernd und stressreduzierend ist Ashwagandha.

Eine weitere Möglichkeit ist es, Melatonin, unser natürliches Schlafhormon, als Nahrungsergänzungsmittel (erhältlich zum Beispiel in Apotheken und Reformhäusern) einzunehmen. Vor allem bei Jetlag wirkt es.

Tipp: Statt wach im Bett zu liegen und sich darüber zu ärgern, stehen Sie lieber auf, machen sich einen Schlaftee, lesen etwas und gehen wieder ins Bett, wenn Sie müde werden. Meistens klappt es dann mit dem Einschlafen.



IST SCHLAFWANDELN EINE SCHLAFSTÖRUNG?

Unter den Erwachsenen sollen 2,5 Prozent zum Schlafwandeln neigen. Kinder bis 12 Jahre sind zu ca. 15 Prozent betroffen. Medizinisch betrachtet handelt es sich beim Schlafwandeln um ein unvollständiges Aufwachen. Dabei ist die Tiefschlafphase gestört. Im Schlaflabor kann man dann sehen, dass Gehirnregionen, die normalerweise im Tiefschlaf nicht aktiviert sind, bei Schlafwandlern arbeiten, als ob der Mensch wach ist.



GOLDENE MILCH ALS SCHLAFTRUNK

Die Goldene Milch, auch bekannt als »Kurkuma Latte« oder »Turmeric Latte«, wird seit Jahrhunderten im Ayurveda als heilendes, entzündungshemmendes und verdauungsanregendes Getränk geschätzt.

Kuhmilch enthält die Aminosäure Tryptophan, die in unserem Gehirn in Melatonin, unser Schlafhormon, umgewandelt werden kann. Honig enthält Fruchtzucker, der diesen Prozess beschleunigen kann. Es gibt auch pflanzliche Quellen für Tryptophan wie Soja-, Cashew- oder Hafermilch.

Zutaten für 1 Glas

- 300 ml Kuhmilch oder Pflanzenmilch (zum Beispiel Soja-, Cashew- oder Hafermilch)
- 2–3 cm großes Stück Kurkuma oder 1 EL Kurkumapulver
- ein ca. 2 cm großes Stück Ingwer
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Kokosöl
- 2 Prisen (am besten frisch gemahlener) schwarzer Pfeffer
- 1 Prise (am besten frisch geriebene) Muskatnuss
- nach Belieben etwas Dattelsüße, Agavendicksaft, Honig oder Kokosblütenzucker zum Süßen

Zubereitung

1. Alle Zutaten im Mixer pürieren.
2. Je nach Konsistenzwunsch die Kurkumamilch gegebenenfalls durch ein feines Sieb geben.
3. Die Milch in einem Topf vorsichtig erhitzen. Nach Belieben noch mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.
4. Trinken Sie die Milch etwa 1 Stunde vor dem Zubettgehen.



HEILENDE KRÄFTE DER NATUR – AUF EINEN BLICK

Hier finden Sie die wichtigsten Punkte zu naturheilkundlichen Heilmitteln wie basischen Lebensmitteln, Aromaölen oder Wasseranwendungen zusammengefasst.

- Zu den naturheilkundlichen Heilmitteln zählen Ernährung, Bewegung, Schlaf, aber auch Sonne, Kälte, Luft, Wasser, Erde sowie Atmung, Ruhe, Gedanken und Gefühle.
- Achten Sie auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Ihre Ernährung sollte aus höchstens einem Drittel säurebildenden und aus zwei Drittel basenbildenden Lebensmitteln bestehen. Dabei wirken Gemüse, Pilze, Obst, Sprossen und Kräuter, Mineralwasser und Kräutertee basisch, während sich Süßigkeiten, Backwaren und generell stark verarbeitete Lebensmittel und Diäten mit einem hohen Anteil an tierischen Eiweißen wie Fleisch, Fisch und Milchprodukten ohne ausreichende Gemüsezufuhr sauer auswirken.
- Stärken Sie Ihren Darm durch eine optimierte Ernährung mit reichlich enthaltenen Pro- und Präbiotika.
- Nutzen Sie die heilsamen Wirkungen der Kräuter und schaffen Sie sich eine Kräuter-Hausapotheke an.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem und Ihre Gefäße durch regelmäßige Wechselduschen, Wassertreten, kalte Fuß- oder Armbäder oder Kneipp'sche Güsse.
- Entspannen Sie regelmäßig und bewusst in der Natur und gehen Sie beispielsweise Waldbaden.
- Nutzen Sie Aromaöle als Badezusatz, zur Inhalation, Einreibung oder als Raumduft.
- Verwenden Sie Naturkosmetik oder stellen Sie diese Produkte selbst her.



Thymian

Lavendel

Rosmarin

MINIMALER AUFWAND – MAXIMALER GESUNDHEITS- ERFOLG

Wir wollen alle gesund bleiben und ein möglichst langes und fittes Leben führen. Doch der Aufwand dafür darf nicht viel Zeit kosten. Sie denken auch so? Dann sind Sie hier genau richtig:

Denn mit den besten 10-Minuten-Tipps und -Übungen aus der Naturmedizin leben Sie ab sofort gesünder.

Greifen Sie zu den Empfehlungen, die individuell zu Ihnen und Ihrem Alltag passen, und verändern Sie Ihr Leben nachhaltig positiv.

GESUNDHEIT TO GO:

- 10 Tipps für eine bessere Vitaminzufuhr
- 10-Minuten-Booster für Ihren Stoffwechsel
 - 10-Minuten-Fitness mit Tabatas
- 10 Minuten für effektive Antistressmaßnahmen mit Autogenem Training
 - 10-Minuten-Auszeiten für tiefe Erholung
- ... und noch mehr schnelle Tipps aus der Naturmedizin, um alltägliche Beschwerden in den Griff zu bekommen



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-8234-0



9 783833 882340

www.gu.de