

Checkliste für Ihre Gesundheit

Viele Patienten und Kunden fragen mich nach einer Checkliste, um ihre Reise in die chronische Gesundheit beginnen zu können. Das ist eine wundervolle Idee, wie ich finde und die ich sehr gerne umsetze. Diese möchte ich Ihnen mit auf Ihre Lebensreise geben. Vielleicht kann sie Sie ein wenig dabei unterstützen, Ihren Ist-Zustand zu beleuchten.

Ist-Zustand

Alternative

<p>Welche und wie viele Weizenprodukte nehme ich täglich zu mir?</p>	<p>Ersetzen Sie Weizenprodukte durch Roggen, Dinkel, Hafer und Amarant.</p>
<p>Welche und wie viele Kuhmilchprodukte nehme ich täglich zu mir?</p>	<p>Butter und Sahne sind erlaubt, alles andere ersetzen Sie bitte Schritt für Schritt durch Hafer-, Dinkel- oder Kokosdrinks o. ä.</p>
<p>Wie viel und was trinke ich?</p>	<p>Trinken Sie mindestens 1,5 Liter stilles Wasser am Tag. Starten Sie morgens vor dem Frühstück idealerweise mit einem Glas warmen Wasser, ansonsten funktioniert auch Tee. Gerne können Sie auch eine Tasse Kaffee pro Tag mit Genuss zu sich nehmen.</p>
<p>Neige ich zu Blähungen, Durchfall oder Verstopfung?</p>	<p>Folgende Fragen sollten Sie sich bei diesen Vorkommnissen stellen:</p> <p>Verstopfung: Nehme ich genügend Flüssigkeit zu mir Blähungen: Nach welchen Mahlzeiten tritt es auf? Durchfall: Tritt es nach Zuckerkonsum oder der Aufnahme von Milch auf?</p> <p>In allen drei Fällen gilt: Hier können drei Hafertage sowie abends ein gutes Probiotikum sinnvoll sein. Versuchen Sie es evtl. mit einer Stuhluntersuchung. Auf jeden Fall sollten Sie ein Gespräch mit einem Therapeuten aufsuchen, um die Darmflora zu optimieren.</p>

Ist-Zustand

Alternative

Schmerzen nach dem Essen meine Gelenke?	Notieren Sie Ihre Nahrungsaufnahme. Zu viel Zucker kann Viren und Bakterien anfüttern, die sich dann in den Gelenken ablagern – je nach Schwachstelle Ihres Immunsystems.
Schlafe ich nachts durch? Wann wache ich auf?	Aufwachzeiten geben Hinweise auf Organprobleme. Ein Aufwachen zwischen 1.00 Uhr und 3.00 Uhr kann auf eine Leberschwäche hinweisen
Bin ich schon nach 20 Treppenstufen außer Puste?	Hand aufs Herz: Liegt es an zu wenig Bewegung im Alltag? Zusätzlich kann nicht nur die falsche Ernährung, sondern auch Mikronährstoffmangel die Ursache sein. Fragen Sie sich, seit wann tritt es auf? Kann eine virale Erkrankung dahinterstecken?
Bewege ich mich oft genug im Alltag?	Vermeiden Sie Aufzüge und gehen Sie jeweils 30 Minuten am Tag spazieren. Sie werden den Aufschwung von Energie bald merken.
Wie ist mein soziales Umfeld? Bin ich energielos nach Telefonaten mit Freunden?	Trauen Sie sich auch einmal »Nein« zu sagen. Nur so können Sie Ihre Akkus aufladen und für andere da sein.
Reagiere ich oft gereizt im Alltag, auch bei vermeintlichen Kleinigkeiten?	Auch hier gilt es, den Darm abzuchecken. Evtl. fehlen Mikronährstoffe für Ihren Darm sowie Ihr Gehirn. Nur dann können auch die Glückshormone gebildet werden.
Bin ich nach dem Essen oft müde?	Müdigkeit kann ein Zeichen dafür sein, dass Ihrem Organismus (Darm, Leber) Mikronährstoffe fehlen und die Nahrung nicht optimal verdaut werden kann. Ihr Darm ist regelrecht überlastet.
Welche Medikamente nehme ich ein?	Schauen Sie nach, ob sich die Medikamente, die Sie einnehmen, untereinander vertragen. Fragen Sie ggf. nach Alternativen und Vitalstoffen, um Lücken aufzufüllen, die durch die Medikamente entstehen (Arzt, Apotheker, Therapeut). Bitte beachten Sie: Jedes Medikament benötigt mehr Vitalstoffe, um verarbeitet zu werden.
Welche Nahrungsergänzungsmittel nehme ich ein?	Lassen Sie von einem erfahrenen Therapeuten überprüfen, welche Sie tatsächlich benötigen. Zu empfehlen ist auf jeden Fall ein Vitamin-D-Check bei Ihrem Arzt oder Therapeuten.