

YOUR
Wellness-Kit

BERÜHRUNG-PHYSISCH-MENTAL



YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions

by sabine
upw!

INHALTSVERZEICHNIS

<u>YOUR HEALTH COACH WELLNESS KIT & CHALLENGE.....</u>	<u>2</u>
<u>PHYSISCHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEINEN KÖRPER.....</u>	<u>3</u>
<u>OIL PULLING.....</u>	<u>3</u>
<u>ZUNGENSCHABEN.....</u>	<u>3</u>
<u>SKIN BRUSHING.....</u>	<u>3</u>
<u>KONTRASTDUSCHE.....</u>	<u>4</u>
<u>OUTDOOR BODY WORK.....</u>	<u>4</u>
<u>ACHTE TÄGLICH AUF DEINEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT.....</u>	<u>5</u>
<u>Stark basische Lebensmittel.....</u>	<u>6</u>
<u>Schwach basische oder neutrale Lebensmittel.....</u>	<u>6</u>
<u>Schwach saure Lebensmittel.....</u>	<u>7</u>
<u>Stark saure Lebensmittel.....</u>	<u>7</u>
<u>MENTALE TOOLS FÜR DEINE WELLNESS.....</u>	<u>8</u>
<u>1-MINUTE MEDITATION.....</u>	<u>8</u>
<u>WRITE AND BURN.....</u>	<u>8</u>
<u>GLÜCKSBEHÄLTER.....</u>	<u>8</u>

Die u.s. Aussagen wurden nicht BfArM, PEI oder BVL bewertet. Sie sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.

WELLNESS-KIT & CHALLENGE

Essen hat die Macht, uns entweder Energie zu liefern oder uns diese zu nehmen. Allzu oft sind wir uns der physischen und mentalen Auswirkungen, die Nahrung auf unseren Körper und Geist hat, nicht bewusst.

Nachdem du dir (YHC Kunden) nun selbst einen wöchentlichen Ernährungsplan zusammengestellt hast, der zu deinem Aktivitätsniveau und Lebensstil passt, können wir damit beginnen, etwas **Self Care** zu **integrieren**.

Vorab möchte ich den Punkt ansprechen, **wie die Pandemie unser Bedürfnis nach Körperkontakt verändert hat**. Schon vor der Pandemie mangelte es vielen Menschen an einem gesunden Maß an Körperkontakt – diese Sehnsucht nennen Wissenschaftler **Berührungshunger**. Wie wir wissen, **kompensiert man diesen Mangel oftmals mit übermäßigem Essen**. Das Problem: enge Umarmungen, ein Küsschen auf die Wange – in der Corona-Pandemie ist all das Tabu.

Viele Menschen vermissen den Hautkontakt im Alltag. Seit Jahren warnen Experten vor einer „Körperlosigkeit“, für die der Mensch als soziales Wesen nicht gemacht sei. Allein zu sein, ohne die Nähe und den Schutz von anderen zu spüren, empfinden wir als Stress und reagieren mit übersteigerter Aufmerksamkeit, Sensibilität, Ängstlichkeit, manchmal sogar Aggressivität....

Wir können es uns nicht erlauben, die „**Sprache der Berührung**“ zu verlernen und um dem oben genannten Problem entgegenzuwirken, **stelle ich euch die Berührungs-Challenge für Juni vor**:

Spüre jeden Tag deinen Partner oder jemanden im engen Familienkreis für mindestens 1 Minute: umarmen, küssen, lieben / Sex, massieren, streicheln, knutschen, kuscheln oder was du auch immer gerade möchtest. Merke dir die empfundenen Emotionen oder mache dir Notizen, wie du dich danach mental fühlst und wie es dir geht!

Außerdem soll dir dieses **Wellness-Kit** helfen, eventuelle Beschwerden zu lindern, die mit dem Beginn einer cleanen Ernährung auftreten können und dir außerdem helfen, tägliche Entgiftungstechniken und -strategien zu entdecken, die deinem Körper noch lange nach dem Erreichen deiner Clean-Eating-Ziele helfen.

Versuche, neben der **Berührungs-Challenge**, täglich 1-2 Techniken der **physischen Self Care** in deinen Wochenplan zu integrieren. Nutze gleichzeitig die mentalen Techniken, wann immer du sie zur Unterstützung brauchst.

Viel Spaß!

Sabine

PHYSISCHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEINEN KÖRPER

OIL PULLING

“Oil Pulling” entfernt unerwünschte Bakterien und Hefepilze aus deinem Mund. Das ist sehr förderlich, wenn man bedenkt, dass Keime aus dem Mund in den Blutkreislauf gelangen und/oder durch das Verdauungssystem wandern und gesundheitliche Probleme verursachen können.

Nimm 1-2 Esslöffel Kokos-, Sesam- oder leichtes Olivenöl in den Mund und spüle deinen Mund mit diesem für 5-20 Minuten. Spucke das Öl anschließend in den Mülleimer, damit es nicht aushärtet und dein Waschbecken verstopft. Spüle deinen Mund mit Wasser und Meersalz aus und putze anschließend deine Zähne.

Hinweis: *Du solltest Oil Pulling auf nüchternen Magen durchführen. Wenn du ebenso Zungenschaben machst, empfehle ich dir, mit dem Oil Pulling zu beginnen.*

ZUNGENSCHABEN

Ich empfehle dir, deine Zunge täglich morgens und vor dem Schlafengehen zu schaben. Dadurch werden Schleim, Hefe und Ablagerungen von der Oberfläche deiner Zunge entfernt. Auch das verhindert das “Eindringen” von Keimen in deinen Körper und leistet gleichzeitig einen tollen Beitrag zu deiner Zahngesundheit.

Verwenden einen Zungenschaber oder einen Löffel, um die Rückseite deiner Zunge zu erreichen. Ziehe das Tool von hinten nach vorne, sodass der weiße Belag entfernt wird und wiederhole diesen Vorgang.

Ich empfehle den Zungenschaber von Dr. Tung. Diesen findest du hier <https://amzn.to/3g7EvMd>

SKIN BRUSHING

“Skin Brushing” ist einfach durchzuführen, fühlt sich gut an und unterstützt dein Lymphsystem, deine Nieren und ebenso deine Leber.

Bürste deine Haut morgens und abends – am besten bevor du duschst.

So funktioniert “Skin Brushing”:

1. Verwende eine Trockenbürste (die für diesen Zweck hergestellt wurde).
2. **Ich empfehle die Trockenbürste von Ruhi. Diese findest du hier** <https://amzn.to/3513R7P>
3. Bürste immer in Richtung Herz mit dem Fluss der Lympheflüssigkeit.

4. Beginne mit deinen Fußsohlen und fahre mit kreisenden Bewegungen in Richtung Oberschenkel fort.
5. Bürste von den Fingerspitzen zu den Schultern und dann in Richtung Herz mit langen Strichen. Ziehe kleine, sanft kreisende Striche in den Achselhöhlen.
6. Bewege die Bürste in einer kreisförmigen Bewegung gegen den Uhrzeigersinn auf deinem Bauch, um die Richtung der Verdauung beizubehalten und die Entgiftung zu fördern.

KONTRASTDUSCHE

Die Kontrastdusche ist einfach, schnell und erfordert keinen zusätzlichen Aufwand.

Wechsle unter der Dusche zwischen heißem und kaltem Wasser, um den Lymphabfluss zu unterstützen. Das heiße Wasser "bringt" das Blut an die Hautoberfläche, während das kalte Wasser das Blut nach innen zu den Organen "befördert". Das ist gut für die Entgiftung und für deinen Kreislauf.

Ich empfehle drei Minuten heißes Wasser, eine Minute kaltes Wasser, drei Minuten heißes Wasser, usw. Du kannst diesen Vorgang 15 Minuten lang wiederholen, achte aber darauf, die Kontrastdusche immer mit kaltem Wasser abzuschließen.

Wenn dir das zu viel erscheint, verringere die Wassertemperatur, wenn du deine Dusche beenden willst.

Mache einen Durchgang von etwa 30 Sekunden unter kaltem Wasser. Ich kann dir fast garantieren, dass du nicht mehr so viel Kaffee brauchst, wenn du dir diese Praxis zu eigen machst!

OUTDOOR BODY WORK

Draußen in der Natur zu sein, wird dir einen Energieschub verpassen, besonders wenn du an etwas arbeitest, das dich entspannt, aber gleichzeitig einen gewissen Fokus erfordert:

- Gartenarbeit
- Sachen reparieren
- Auto waschen / sauber machen
- etc.

Und wenn du etwas mehr Zeit hast:

- Laufen gehen
- Wandern gehen
- Golf spielen

- Segeln
- Fahrradtour machen
- etc.

Diese körperliche Arbeit in der Natur / im Freien ist förderlich für die Entgiftung und den Abbau von Stress.

Ich empfehle *mindestens 2 mal 20 Minuten dessen in deinen Wochenplan zu integrieren.*

ACHTE TÄGLICH AUF DEINEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Alle Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper finden in einem wässrigen Milieu statt und sind von verschiedenen Umgebungsbedingungen abhängig - auch vom pH-Wert. **Im Blut liegt der pH-Wert konstant in einem leicht basischen Bereich zwischen 7,35 und 7,44.** Schwankungen stören den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff, die Tätigkeit von Enzymen und Hormonen, die Durchlässigkeit der Zellmembrane, die Verteilung von Elektrolyten, die Reizleitung im Nervensystem und die Erregbarkeit von Muskelzellen.

Mineralstoffreiche pflanzliche Lebensmittel mit mäßigem Proteingehalt wie Gemüse, Obst, Kartoffeln und Kräuter gelten als besonders stark basenbildend. Auch Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat hat einen starken basenbildenden, entsäuernden Effekt.

Am besten sollten zwei Drittel deiner Ernährung aus basischen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst bestehen. Nur maximal ein Drittel deiner täglichen Kost sollte aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Dazu zählen Fleisch, Fisch, Käse, Eier, aber auch Getreideprodukte wie Brot und Nudeln sowie Alkohol.

Zusammengefasst: *Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt!*

Auch **Stress** und **Anspannung** können eine Säureproblematik verstärken. Stress führt zur Ausschüttung von Adrenalin sowie Noradrenalin und der Abbau dieser Stresshormone endet in der Bildung einer Säure. Darüber hinaus führt Stress oft zur Muskelanspannung, wodurch der Abtransport der Säuren erschwert wird.

Körperliche Bewegung unterstützt die Säureausscheidung hauptsächlich über Nieren und Lunge. Denn alle Stoffwechselprodukte – inklusive Säuren – werden durch Muskeln über den venösen und lymphatischen Rückfluss besser abtransportiert und vermehrt ausgeschieden. Sport kann so zur Entsäuerung von Muskeln und Bindegewebe beitragen.

In der folgenden **Tabelle** findest du die wichtigsten Lebensmittelgruppen zu dieser Thematik:

Säurebildner:	Basenbildner:
Tierische Lebensmittel (Fleisch, Milchprodukte, Eier, Fisch)	Kartoffeln
Vollkornprodukte	Gemüse
Softgetränke	Obst
Süßigkeiten	Mineralwasser ohne Kohlensäure
Alkohol	

STARK BASISCHE LEBENSMITTEL

- **Gemüse:** Karotten, Topinambur, Petersilienwurzel, Pastinaken, Sellerie, Fenchel, Weißkohl, Wirsing, Mangold, Blumenkohl, Grünkohl, Rotkohl, Kohlrabi, Spinat, Rote Bete, Auberginen, Zucchini, Kürbis, Tomaten, Radieschen, Rettich, Artischocke, Meerrettich
- **Salat:** Salat mit Bitterstoffen wie Radicchio, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Kopfsalat, Rucola, frische Sprossen, Wildkräuter
- **Kräuter und Gewürze:** Petersilie, Dill, Schnittlauch, Lorbeer, Majoran, Estragon, Thymian, Oregano, Basilikum, Bärlauch, Brunnenkresse, frische Sprossen, Wildkräuter, Ingwer, Nelken, Muskatnuss, Kurkuma, Chili, Vanille, Zimt
- **Kartoffeln und Hülsenfrüchte:** Pellkartoffeln, Bircher-Kartoffeln, Salzkartoffeln, grüne Bohnen
- **Obst:** frisches reifes Obst wie Äpfel, Birnen, Brombeeren, Ananas, Aprikosen, Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Pfirsiche, Stachelbeeren, Sanddorn, Trauben, Datteln, Feigen
- **Sojaprodukte:** Sojamehl, Sojabrot, Sojabohnen
- **Süßes:** Rosinen, Maronen, Melasse (Zuckersirup), Mandeln, Mandelmus, Haselnüsse, Sesam
- **Getränke:** Tee (z.B. Fenchel, Kümmel, Anis, Lindenblüten, Schafgarbe, Salbei, Melisse, Pfefferminze), frische Gemüse- und Obstsaft (z.B. Möhrensaft, Tomatensaft, Apfelsaft, Brombeersaft, Himbeersaft), Mineralwasser mit Hydrogencarbonat, Heilwasser mit hohem Kalziumgehalt

SCHWACH BASISCHE ODER NEUTRALE LEBENSMITTEL

- **Gemüse:** Brokkoli, Spargel, Zwiebeln, Oliven, Lauch, Paprikaschoten, Pilze, Schwarzwurzeln, Gurken
- **Salat:** Eisbergsalat
- **Kartoffeln und Hülsenfrüchte:** Bratkartoffeln (in Öl gebraten), weiße Bohnen, Erbsen
- **Obst:** Heidelbeeren, Wassermelonen, Zitronen, Limonen, Orangen, Grapefruit
- **Milchprodukte, Sojaprodukte:** Tofu, Sojamilch, Molke, Kefir, Buttermilch, Naturjoghurt, Frischkäse, Butter
- **Süßes:** Frucht-Marmelade (selbst hergestellt), Honig, Fruchteis (selbst hergestellt)

- **Getreide, Koch- und Backzutaten, Öle, Essig:** Hirsemehl, Agar-Agar, Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Apfelessig, Balsamico
- **Getränke:** grüner Tee, Kräutertee, Früchtetee (selbst gemischt), Kirschsafte, Ananassaft, Grapefruitsaft, Orangensaft, stilles Wasser, Kakao, Pils, Wein (trocken)

SCHWACH SAURE LEBENSMITTEL

- **Gemüse:** Rhabarber, Rosenkohl
- **Hülsenfrüchte:** Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Hirse
- **Milchprodukte:** frische Milch, Sauerrahm, frische Sahne, Weichkäse, Joghurt
- **Süßes:** Bitterschokolade, Walnüsse, Sandkuchen
- **Getreide, Koch- und Backzutaten:** Brot, Knäckebrot, Buchweizen (Vollkorn), Haferflocken, Mais, Reis, Nudeln, Gelatine
- **Getränke:** Bier (hell)

STARK SAURE LEBENSMITTEL

- **Gemüse:** Gemüse aus Konserven (Erbsen)
- **Kartoffeln:** Pommes frites, Chips
- **Milchprodukte:** Quark, Camembert, Gouda, Parmesan, Cheddar, Schmelzkäse, Scheiblettenkäse
- **Süßes:** Erdnüsse, Torte
- **Getreide, Koch- und Backzutaten:** Weißmehl, Backpulver, Eier, Eiernudeln, Mayonnaise
- **Fleisch und Wurstwaren:** Fleischbrühe, Innereien, Speck, Schmalz, Schinken, Salami, Corned Beef, Leberwurst
- **Fisch und Meeresfrüchte:** Krabben, Garnelen, Ölsardinen, Lachs, Forelle, Miesmuscheln
- **Getränke:** Cola, Limonaden, Getränke mit Kohlensäure, Eistee, Light-Getränke, Eierlikör

*Ab und an ist es also von großem Vorteil, wenn du auf die Eigenschaften der Lebensmittel achtest. **Isst du genug (2/3) Basenbildner pro Tag?***

MENTALE TOOLS FÜR DEINE WELLNESS

1-MINUTE MEDITATION

Diese Meditation wird von vielen Neurologen, Psychologen, Philosophen und Anthropologen empfohlen. Indem du eine Meditation oft durchführst, kannst du dein Nervensystem resetten und Stress und Anspannung effektiv loslassen.

Sieh dir dieses Video **zum Atmen** an: <https://www.youtube.com/watch?v=cEqZthCaMpo>

Sieh dir dieses Video **zum Stressabbau** an: <https://www.youtube.com/watch?v=c1Ndym-lsQg>

Sieh dir dieses Video **zum Fokussieren** an: <https://www.youtube.com/watch?v=lReEu2kl6ol>

Sieh dir dieses Video für eine **Kinder-Meditation** an: <https://www.youtube.com/watch?v=iTrl2yxO79g>

WRITE AND BURN

Suche dir ein Blatt Papier und nimm dir 10 Minuten zum Nachdenken Zeit. Erlaube deinem Geist, loszulassen und schreibe Emotionen oder Erinnerungen auf, die dir unangenehm sind. Nach 10 Minuten nimmst du dieses Papier und suchst dir einen geeigneten Ort, um es zu verbrennen. Ich schlage vor, das Papier in einem Kamin oder sicher draußen in einem leeren Metallmülleimer zu entflammen.

Das Verbrennen des Papiers kann dir helfen, metaphorisch negative Emotionen loszulassen und neue Energie freizusetzen – das schafft Raum für Wachstum.

GLÜCKSBEHÄLTER

Suche dir eine große Vase oder Schachtel.

Jedes Mal, wenn du etwas Tolles tust/erlebst, schreibe es auf ein Post-it und wirf es in den Behälter. Sammle das ganze Jahr über gute Erlebnisse, Gefühle, Begegnungen usw.

Wann immer du keinen schönen Tag hast, kannst du dir 1 Post-it herausnehmen. Das bringt dich dazu, an etwas anderes zu denken und deine negativen Gedanken zu verbannen.



Sabine Zwaanswijk-Heijman

Health and Lifestyle Coach

THANK YOU!

Ich habe mich sehr gefreut, alle meine besten Geheimnisse und Tricks in einem Leitfaden für dich zusammenzufassen. Wenn du während des Lesens Fragen hast oder zusätzliche Unterstützung benötigst, kannst du dich gerne an mich wenden: info@yourhealthcoach.de

Juni 2021 Your Health Coach – Sabine Heijman ©