

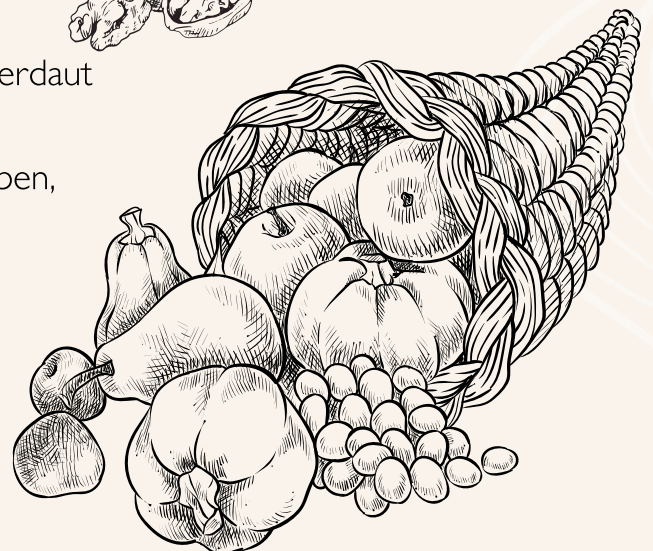
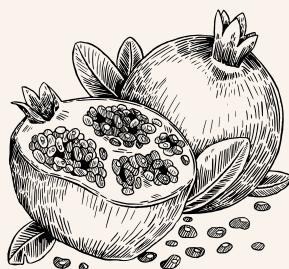
Balance ...
... beginnt im Bauch

DEIN GUIDE FÜR DEN START

Ernährung

ALLGEMEINES

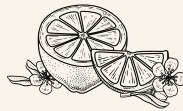
- Trinkwasser Qualität prüfen (ideal wäre Quellwasser, Nanofilter, Maunawai Wasserfilter, Arktisquelle oder Nextvital Osmose empfohlen) - bei Interesse kann ich dir hier Rabattcodes zukommen lassen
- Wasser aus Plastikflaschen unbedingt meiden!!!
(Weichmacher lagern sich in unserem Gewebe ab)
- Biologisches, regionales und saisonales Obst & Gemüse
- Ausnahme:
 - Granatapfel (süß & sauer)
- Ghee selbst herstellen und zum Kochen verwenden
- Tgl. frisches, weiches, warmes, saftiges und nährendes Essen kochen
- Versuche regelmäßige Essenszeiten einzuhalten und in gemütliches, ruhiger Atmosphäre das Essen zu genießen. Frische Blumen bereitstellen und Kerze entzünden
- Morgens leichte und warme Mahlzeiten einnehmen
- Mittags sollte die Hauptmahlzeit und eine kleine Menge Rohkost am Ende eingenommen werden
- Wenn nicht möglich, nicht zu schwer essen am Abend
- Abends warme, leichte Suppen, Eintöpfe oder Ofengemüse
- Erst wieder essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut ist (~ 3h)
- Die Mahlzeiten sollten so oft wie möglich alle Farben, Geschmäcker und Konsistenzen enthalten



Ernährung

EMPFOHLENDE LEBENSMITTEL

- Mung Dal (gelb), rote Linsen
- Ojas aufbauende Lebensmittel; wie Mandeln, Honig, Ghee, frische Medjool-Datteln
- frisches, süßes und gekochtes Gemüse (Kürbis, Fenchel, Pastinake, Karotten, Blattspinat, Radicchio, Blattsalate, Artischocken)
- Sprossen
- Quinoa, Amaranth, Hirse (nur wenn die Schilddrüse gut ist)
- Geflügel in Currys oder Hühnerbrühe
- reife, süße Früchte
- Brei mit Kurkuma, Zimt, Ingwer und Vanille
- Ur-Steinsalz
- Dattelsüße, dunkler (Wald-)Honig, Yakon Sirup
- Olivenöl, Sesamöl, Ghee
- Raps- und Walnussöl
- Limette oder Apfelsaft für Salatdressings



Gewürze

- Kreuzkümmel
- Fenchelsamen
- Koriander
- Kurkuma
- Zimt
- Kardamom
- Bockshornklee
- Ingwer
- Nelken
- Hingvastak Curna
- Vanille
- frische Kräuter

ZU MEIDENDE LEBENSMITTEL

- Alkohol
- Salz (grobkörniges Ursalz bevorzugen)
- Schwarztee, Kaffee (besser Espresso mit Milchalternative)
- Schokolade (besser mit hohem Kakaoanteil, wenig Zucker) - Alternative: Medjool Datteln, Chyavanprash
- Weizen - auf glutenfreie Alternativen umsteigen (Firma Alnavit kann ich sehr empfehlen; gibts bei Rossmann eine gute Auswahl), oder wenn dann eher zu Roggen greifen
- Bananen, roher Knoblauch und Zwiebeln (senken die sattvischen Anteile in uns herab)
- Saure Lebensmittel (Tomaten, Grapefruit, rotes Fleisch, Joghurt, Essig)
- Tierische Milchprodukte (vor allem Kuhmilchprodukte, Hartkäse, Ziege ist etwas besser)
- Nachtschattengewächse (u.a. Kartoffeln, Paprika, Aubergine) nur in Maßen, da es die Leber stark erhitzt und sie dann nicht optimal für die Entgiftung sorgen kann



Säure-Basen-Haushalt



POSITIVE EFFEKTE EINER BASENÜBERSCHÜSSIGEN ERNÄHRUNG

- Entlastung und Anregung des Stoffwechsels
- Verlangsamter Alterungsprozess
- Reduzierung der vorzeitigen Faltenbildung und grauen Haare
- Weniger Belastung der Ausscheidungsorgane (Nieren, Darm, Lunge, Haut)
- Stärkung des Immunsystems und daher weniger infekтанfällig
- Entlastung bei chronischen Erkrankungen
- Verringerung von Entzündungsprozessen im Körper
- Reduzierung von Cellulite
- Besseres Hautbild
- Besserung / Behebung von Verdauungsproblemen bis ins hohe Alter
- Automatische Gewichtsabnahme



BASENREICHE KOST

- Obst
 - Reife Ananas, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Granatäpfel, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Kaki, Mandarinen, Honigmelonen, Mangos, Stachelbeeren, Trauben, Himbeeren
- Gemüse
 - Gemüse ist fast immer basisch. Bei einer Mahlzeit sollte deshalb gut die Hälfte des Tellers aus Gemüse bestehen. Besonders grünes Gemüse kann die überschüssigen Säuren ausgleichen
 - Kartoffeln, Brokkoliröschen, Wurzelgemüse wie Karotten, Radieschen, Sellerie, Pastinake, Rote oder Gelbe Beete, grünes Blattgemüse

Säure-Basen-Haushalt



BASENREICHE KOST

- Andere Gemüse
 - Tomaten (hier bitte nur sehr wenig und wenn dann nur zur Saison. Bevorzugt eigene ^^), Gurke, Fenchel, Aubergine (nicht bei Hämorrhoiden), Avocados, Zucchini, Kürbis, Paprika (da es ein Nachtschattengewächs ist, bitte auch Paprika nicht allzu oft in den Speiseplan integrieren), Schoten
- Basische Salate
 - Batavia Salat, Rucula, Feldsalat, Kopfsalat, Eichblattsalat, Romanasalat, Lollo Rosso, Chicoree, Eisbergsalat
- Basische Kräuter
 - Petersilie, Basilikum, Bohnenkraut, Zitronenmelisse, Dill, Salbei, Oregano, Schnittlauch, Majoran, Brennessel, Löwenzahn, Rosmarin, Thymian, Gänseblümchen, Sprossen, Kresse, etc.
- Basische Gewürze
 - Ingwer, Kümmel, Lorbeer, Schwarzkümmel, Kurkuma, Muskat, Pfeffer, Zimt, Vanille, Kardamom uvm.
- Basische Pilze (Kann von dir in der Re-Integrationsphase versucht werden)
 - Steinpilze, Morcheln, Champignons (braun), Kräuterseitlinge, Austernpilze, Eherlinge, Pfifferlinge, Shiitake und Trüffel
- Basische Nüsse und Kerne
 - Mandeln, Erdmandeln, Paranüsse, frische Walnüsse, Macadamia, Zedernnüsse
- Basische Getränke
 - Stilles Wasser, Gemüsesaft, Zitronenwasser am Morgen, Kräutertees, Kokoswasser, Mandeldrink



Säure-Basen-Haushalt



GUTE SÄUREBILDNER

- Gemüse: Spargel, Rotkohl, Artischocken, gekochter Knoblauch, Sauerkraut
- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen
- Bio-Getreide: am besten in gekeimter Form
- Pseudogetreide: Amaranth, Quinoa, Buchweizen
- Saaten: Leinsamen geschrotet, Sesam, Chiasamen
- Nüsse und Kerne: Pistazien
- Ölsaaten: Leinsamen, Sesam, Walnussöl
- Tierische Produkte: Bio-Eier, Bio-Fleisch, Wildfisch mit MSC Siegel, oder Zuchtfisch mit EU-Bio-Siegel



UNGÜNSTIGE SÄUREBILDNER

- Fleisch- und Wurstwaren, Fisch- und Meerestiere aus konventioneller Massentierhaltung und Aquakulturen
- Fleischersatzprodukte aus Soja
- Milch- und Milchprodukte (Ausgenommen sind Ghee und Sahne)
- Konventionelle Nudeln aus Weizen, weißer Reis
- Eier aus konventioneller Landwirtschaft. Wenn du privat kaufst, informiere dich auch über das Futter, dass die Hühner bekommen
- Getreideprodukte aus Auszugsmehlen wie Kuchen und Torten, Kekse, Müsli, Nudeln, Brot etc.
- Fertigprodukte jeglicher Art
- Ketchup, Senf, Mayo, Remoulade, Cocktailsoßen, Tütensuppen, etc.
- INDUSTRIEZUCKER- vor allem Süßigkeiten und Eis ^^
- Alkohol, Bier, zuckerhaltige Getränke
- Fruchtsaftkonzentrat, kohlenensäurehaltige Getränke, Softdrinks, Proteinshakes, Energydrinks
- Grüner Tee, Schwarztee, Früchtetee, Eistee

Unterstütze dein Agni

DAS VERDAUUNGSFEUER

AGNI ANREGEN

- Langsam und gut **kauen** (min. 30x)
- Wasser für min. 10 Min. abkochen
- Ingwerwasser bis 12 Uhr
- 8 h Fenster in dem du Essen zu dir nimmst einhalten
- Ab 18:00 Uhr fasten
 - nur noch heißes abgekochtes Wasser trinken

AGNI TRUNK

Vor dem Essen einnehmen

- 100 ml Wasser
- 1 Scheibe frischen Ingwer
- 1 TL Koriandersamen
- 5-7 Pfefferkörner
- 1 MS Steinsalz
- 1 MS Hing

Auf 50 ml einkochen und etwas abgekühlt, schluckweise trinken

HEISSHUNGER

- Mattha - Buttermilch zur Gewichtsreduktion
 - 450 g Vollfettjoghurt
 - 300 ml Wasser
 - 1/2 TL Ghee
 - 1/4 TL Cumin
 - 1 MS Hing
 - 1 TL frisch gehacktes Koriandergrün (verträgst du das?)
 - 1 MS Steinsalz
 - 1/2 TL Vollrohrzucker

Ama

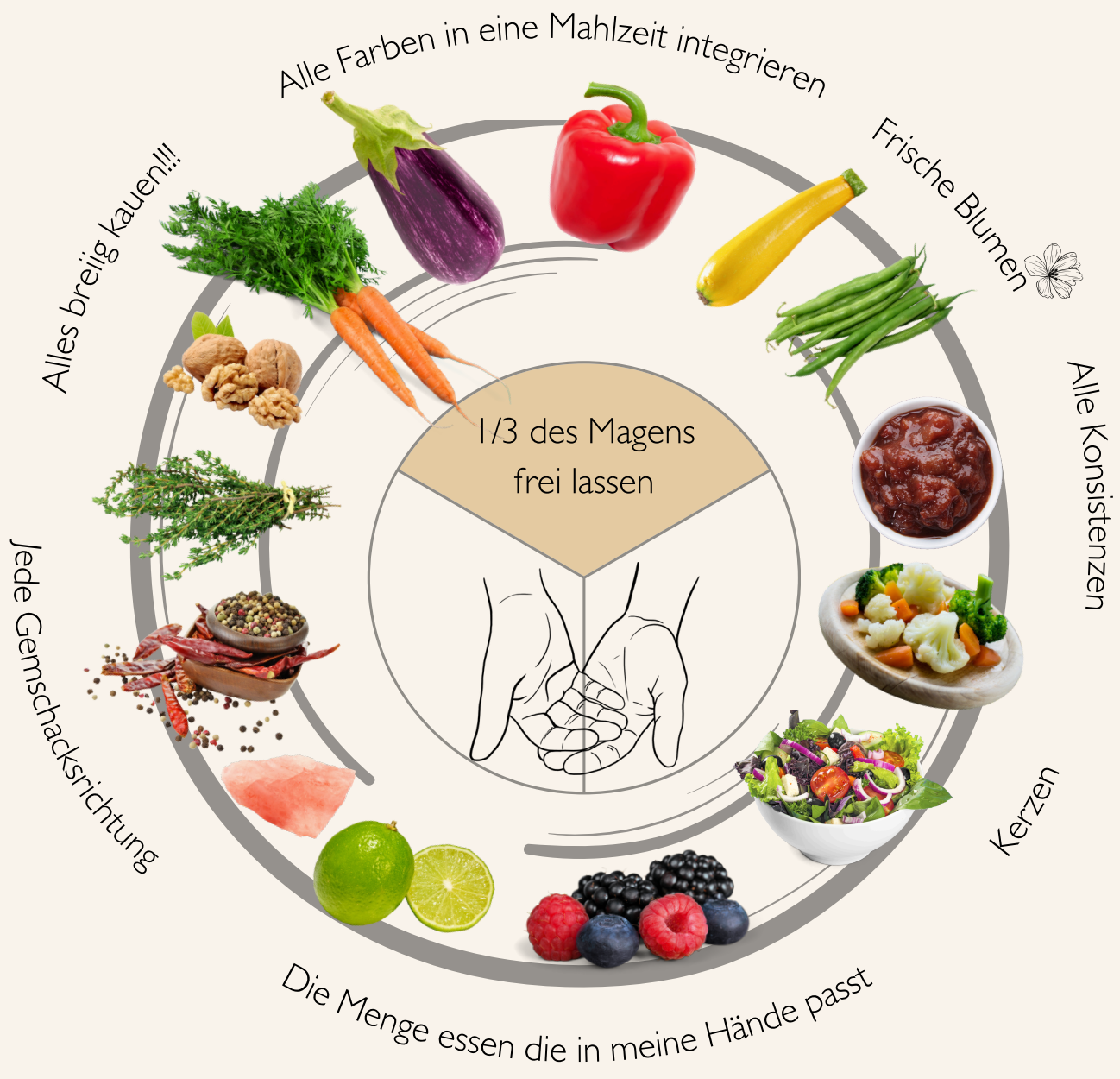
NEUBILDUNG VON AMA (SCHLACKEN UND TOXINE) VERMEIDEN

- Schwer verdauliche Lebensmittel reduzieren und nur gelegentlich genießen:
 - unreife Früchte
 - ungekochte Nahrung
 - Wurst, Eier, Käse
 - fermentierte Milchprodukte
 - Sahne
 - konventionelle Süßigkeiten
 - schwere Süß- und Mehlspeisen
- Zum Frühstück und Abendessen alle schweren, kalten und fettigen Nahrungsmittel meiden
- Keine Nahrung einnehmen, bevor die vorherige Mahlzeit verdaut ist – Naschereien zwischendurch meiden
- Milch separat, mit Gewürzen aufgekocht genießen
- Zu vermeidende Kombinationen
 - Milch mit Fisch, Fleisch, Eiern und Wurst
 - Milch mit Früchten
 - Käse und fermentierte Milchprodukte mit Früchten
 - Fleisch mit Zucker und Sprossen
 - Fisch mit Milch, Fleisch, fermentierte Milchprodukte, Rettich und Honig
 - Honig und Ghee zu gleichen Teilen
- Menge anpassen, nicht zu viel essen



Rund um zufrieden

MIT AYURVEDISCHEN PRINZIPIEN HIN ZU
GENUSS STATT FRUST

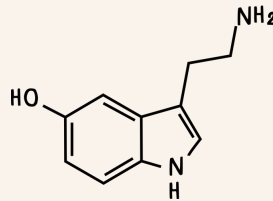


Neurotransmitter



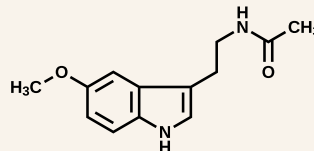
Serotonin (Das Glückshormon)

- Serotonin wird aus der Aminosäure L-Tyrosin unter Verwendung von Vitamin B6 und anderen B-Vitaminen hergestellt.
- Ein Mangel führt zu schlechter Laune und depressiven Verstimmungen.



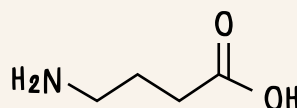
Melatonin (Das Schlafhormon)

- Der Körper bildet aus Serotonin das Melatonin.
- Ein Vitamin B6 Mangel führt also nicht nur zu depressiven Verstimmungen, sondern auch zu einem schlechterem Schlaf bzw. Schlaflosigkeit.



Gaba (Gamma-Aminobuttersäure)

- GABA hilft uns, unseren Fokus auf eine bestimmte Sache zu richten.
- Produziert der Körper wenig GABA sind quasi alle Sinne ständig angeschaltet.
- Das kann sich als Hochsensibilität äußern, da alle Antenne immer ausgefahren sind.
- Außerdem können Ängste, chronischer Stress, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, Muskel- und Kopfschmerzen entstehen.
- Der Körper braucht zur Produktion von GABA L-Glutamin und um L-Glutamin zu bilden benötigt der Körper Zink, Vitamin B6 und Taurin.

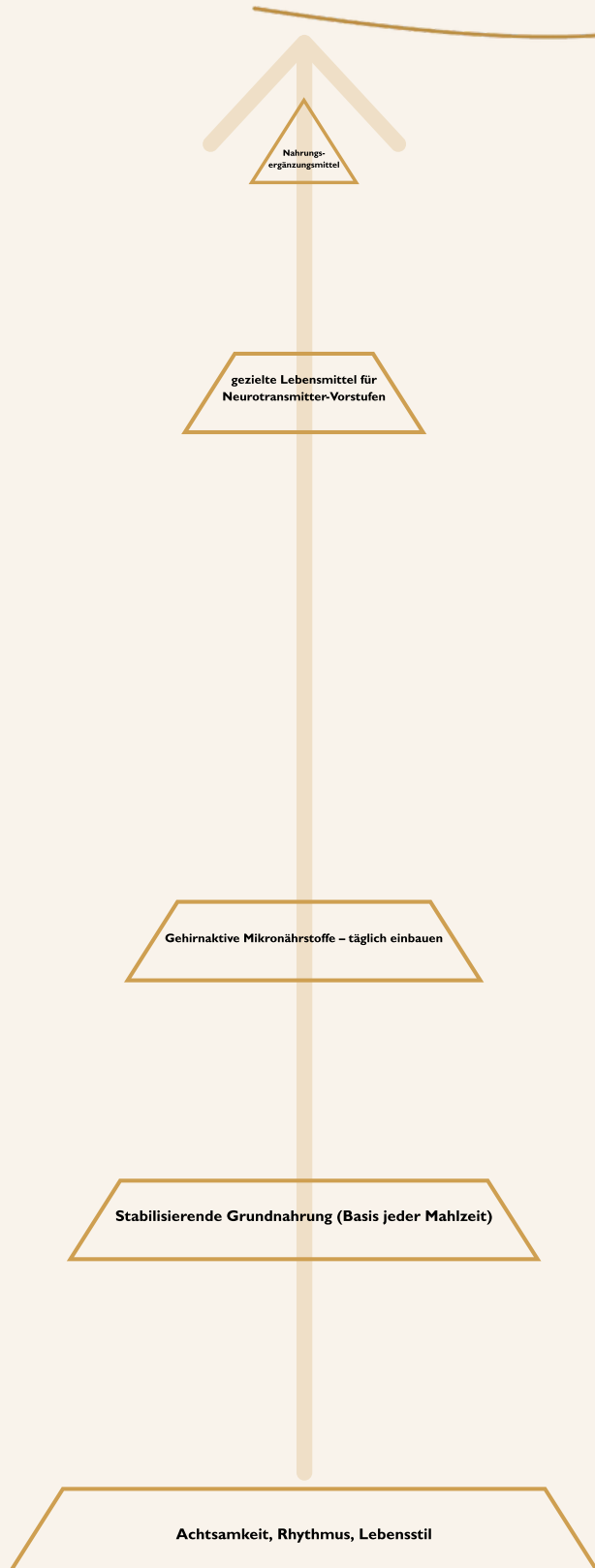


Neurotransmitter-Ernährungspyramide

UNTERSTÜTZUNG FÜR GEHIRN,
STIMMUNG & ESSVERHALTEN



Neurotransmitter-Ernährungspyramide



- Tryptophan, 5-HTP, Tyrosin (als Einzelstoffe)
- Vitamin B6, B12, Folsäure, Zink, Magnesium, Eisen
- Omega-3 (EPA/DHA)
- Adaptogene (Ashwagandha, Rhodiola, Reishi)

• Tryptophan-reich (Serotonin):

- Eier, Hüttenkäse, Skyr, Tofu, Soja, Lachs
- Kürbiskerne, Haferflocken, Linsen, Quark
- Banane (reif), Cashewkerne

• Tyrosin-reich (Dopamin, Noradrenalin):

- Hähnchen, Truthahn, Rind, Lachs
- Mandeln, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sesam
- Quark, Parmesan, Tempeh

• Glutamin & Glycin (GABA, Regeneration):

- Knochenbrühe, Kollagen, Gelatine
- Spinat, Petersilie, Kohl
- Hüttenkäse, Linsen, Grünkohl

Gehirnaktive Mikronährstoffe – täglich einbauen

- Magnesium: Kakao, Mandeln, Spinat, Hirse, Avocado
- Zink: Austern, Kürbiskerne, Linsen, Hafer, Rind
- Vitamin B6: Lachs, Banane, Kartoffeln, Kichererbsen
- Vitamin C & Eisen: Paprika, Brokkoli, Hühnchen, Beeren
- Omega-3: Lachs, Hering, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse

Stabilisierende Grundnahrung (Basis jeder Mahlzeit)

- Komplexe Kohlenhydrate: Hafer, Quinoa, Vollkornreis, Hirse
- Hochwertige Proteine: Eier, Fisch, Hühnchen, Linsen, Bohnen
- Gesunde Fette: Avocado, Olivenöl, Nüsse, Saaten
- Ballaststoffe: Flohsamen, Leinsamen, Brokkoli, Beeren, Artischocken

Achtsamkeit, Rhythmus, Lebensstil

- Regelmäßige Mahlzeiten (3 Haupt- + 1–2 Snacks)
- Schlaf (7–9 h), Stressabbau, Bewegung
- Tageslicht am Morgen für zirkadiane Taktung
- Achtsamkeit beim Essen → bessere Körperwahrnehmung

(Oxidativer) Stress



Wenn du unter chronischem Stress stehst, aktiviert dein Körper ständig den „**Kampf-oder-Flucht**“-Modus. Dabei wird Energie nicht für Aufbau, Heilung oder Verdauung verwendet, sondern für schnelle Alarmreaktionen.

Das bedeutet:

- Verdauung wird gehemmt → Nährstoffe fehlen
- Zellregeneration wird unterdrückt → Heilprozesse stagnieren
- Immunsystem wird aus dem Gleichgewicht gebracht → Entzündungen nehmen zu

Zusätzlich entsteht **oxidativer Stress**:

Dabei werden vermehrt sogenannte freie Radikale freigesetzt – aggressive Sauerstoffverbindungen, die Zellen schädigen und die Alterung sowie Entzündungsprozesse beschleunigen.

Wenn diese nicht ausreichend durch Antioxidantien (z.B. Vitamin C, E, Glutathion) abgepuffert werden, kommt es zu einem Zustand chronischer Reizung im Gewebe. Der Körper kommt nicht zur Ruhe – und echte Regeneration ist kaum möglich.

Deshalb ist

Stressreduktion kein Luxus, sondern Voraussetzung

für innere Balance und körperliche Erholung.

Stressmanagement

Stress wird oft unterschätzt. Er scheint zu dem modernen Zeitgeist dazuzugehören.

Die ständige sympathische Erregung lässt die Telomere (Schutzhüllen auf unseren DNA-Ärmchen) schrumpfen, lässt uns schneller altern und sorgt für Entzündungen und Stoffwechselstörungen.

Wie sieht nun ein gesundes Stressmanagement aus?

Hier ein Angebot für dich. Mein Wunsch: Sei neugierig und mutig 😊

Ich stelle dir verschiedene Strategien vor um den Stresspegel zu reduzieren, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu fördern und ein Gefühl der Resilienz zu etablieren.



Ein Überblick

Hier kannst du dich inspirieren lassen, frei wählen und ausprobieren:

- regelmäßige körperliche Aktivität
- ausreichend Schlaf
- eine ausgewogene Ernährung
- Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga
- soziale Unterstützung und
- die Vermeidung von ungesunden Bewältigungsstrategien
- kleine Öleinläufe am Abend mit Ghee oder Mahanarayan Thailam (10 ml)



Gehen wir nun ins Detail

Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv, Teil des parasympathischen Nervensystems und der Gegenspieler des, bei Stress überaktivem, Sympathikus.

Der Vagusnerv hat seinen Ursprung im Gehirn, ist der längste Nerv in unserem Körper und verläuft durch den Hals und die Brust bis in den Bauchraum.

Aufgaben des Vagus Nervs:

- Beugt Entzündungen vor
- Gedächtnisfördernd
- Unterstützt die Atmung
- Reguliert den Herzschlag
- Vermittelt zwischen Darm und Gehirn
- Reguliert die HPA-Achse, welche unsere Reaktion auf Stress kontrolliert

Lifestyle

ALLGEMEINES

- Stehe gerne so oft wie möglich zur selben Zeit auf. Am Besten vor Sonnenaufgang. Das fördert einen gesunden zirkadianen Rhythmus im Körper. Damit können alle Organe und Abläufe im Körper am Besten ihrer Tätigkeit nachgehen und versorgen auch dich bestmöglich mit allem was du benötigst.
- Starte den Tag mit einem Glas warmem Wasser. Dies hilft deinem Körper bei der Entgiftung, der über die Nacht gesammelten Toxine und entlastet somit den Stoffwechsel.
- Nutze die Ruhe am Morgen für dich, ggf. in der Natur (Garten, Wald) bei einer Tasse Tee.
- Gehe vor 22 Uhr zu Bett, deine Schilddrüse und Nebennieren sagen **Danke :)** Die Stresshormone wie Cortisol, werden übermäßig viel ausgeschüttet, wenn wir den Biorhythmus ignorieren und uns am Abend Blaulicht aussetzen.
- Sollte es sich dennoch mal nicht vermeiden lassen, empfiehlt es sich eine Blaulicht Filterbrille zu gönnen. Die Firma **Lichtblock** kann ich hier sehr empfehlen, da sie sehr gut filtert und noch hübsche Modelle haben.
- Baue dir wohltuende Rituale in deinen Alltag ein.
Zeit für weniger TUN mehr SEIN -siehe Achtsamkeitsübung.
- Gebe dir so oft wie möglich eine Selbstmassage mit Mahanarayan Thailam (schmerzstillendes und nährendes, mediziniertes Ayurveda Öl), mit anschließender warmer Dusche, oder nehme ein Bad mit "meine Base" und Rosenblüten :)
- Auch ein warmer Öleinlauf fördert die Resilienz und sorgt für ein entspanntes Vata Dosha
- Meiden:
 - Weichmacher in Kosmetik - empfehle auch die Naturkosmetik genau unter die Lupe zu nehmen bzgl der Inhaltsstoffe
 - Nachtlicht & Handy im Schlafzimmer
- Artikel: <https://brille-blaulichtfilter.de/das-auge-blaues-licht-und-unsere-hormone/>
- Außerdem würde ich gerne Sessions mit der Craniosacralen Methode empfehlen. Falls noch unbearbeitet, evtl. Erlebnisse offen sind, können diese in so einer Session sanft angeschaut, integriert und transformiert werden.

Tagesroutine

MORGENROUTINE

- Vor Sonnenaufgang aufstehen
- 2 Gläser warmes Wasser trinken
- Zähne putzen
- Zunge schaben
- Öl ziehen
- 1 Glas Ingwerwasser mit Limette und Honig
- Sonnengruß
- Kurze Meditation
- Affirmation für den Tag festlegen oder dich von einem Kalender, Buch oder Karten inspirieren lassen
- Warmes Frühstück genießen! Wichtig.
- Achtsamer Waldspaziergang oder die bewusste Tasse Tee im Garten ;)
 - Tulsi Tee wirkt sehr entspannend und stärkt den Geist



ABENDROUTINE

- Journaling
- Checkliste für die Aufgaben des kommenden Tag erstellen
- Mondgruß
- Kurze Meditation
- Schlafmilch
- Fußmassage
- Lesen (Krimi's meiden)



ACHTSAMKEITSÜBUNG

- Setze dich in eine für dich bequeme Position
- Schließe deine Augen und lausche
- Stelle dir nun folgende Frage:
 - Was ist das leiseste Geräusch, das ich hören kann?
- Atme tief und bewusst, werde ruhig und lausche

SCHLAFMILCH

- 250 ml Bio-Kuhmilch / Alternative
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Shatavari Ghee (gleicht die Hormone aus, entspannt und steigert Ojas)
- 1/2 TL Honig
- Zusammen aufkochen lassen und vor dem zu Bett gehen genießen



DEINE ZIRKADIANISCHE WOCHE

Morgen	M	D	M	D	F	S	S
Vor Sonnenaufgang aufstehen							
Wecker benötigt?							
Wie oft in der Nacht erwacht?							
Morgenroutine							
Sonnenaufgang anschauen							
Uhrzeit erster Bissen/ Schluck des Tages*							
Frühstück							

Mittag	M	D	M	D	F	S	S
Uhrzeit Mittagessen							
Mittagessen							
Sport (schwitzen anstreben)							

Abend	M	D	M	D	F	S	S
Uhrzeit letzter Bissen/ Schluck des Tages*							
Abendessen (opti 3h vor dem Zubettgehen)							
Ab 20:30 Blaulicht vermeiden							
Körperübung & Meditation & Reflektion							
Vor 22 Uhr zu Bett gehen							

*Wasser zählt nicht dazu

Drucke dir diese Seite mehrfach aus und führe den zirkadianen Rhythmus nach und nach in deinen Alltag ein

DEINE ZIRKADIANISCHE WOCHE

Morgen	M	D	M	D	F	S	S
Vor Sonnenaufgang aufstehen							
Wecker benötigt?							
Wie oft in der Nacht erwacht?							
Morgenroutine							
Sonnenaufgang anschauen							
Uhrzeit erster Bissen/ Schluck des Tages*							
Frühstück							

Mittag	M	D	M	D	F	S	S
Uhrzeit Mittagessen							
Mittagessen							
Sport (schwitzen anstreben)							

Abend	M	D	M	D	F	S	S
Uhrzeit letzter Bissen/ Schluck des Tages*							
Abendessen (opti 3h vor dem Zubettgehen)							
Ab 20:30 Blaulicht vermeiden							
Körperübung & Meditation & Reflektion							
Vor 22 Uhr zu Bett gehen							

*Wasser zählt nicht dazu

Dharma

Fülle es gerne aus und lass dich überraschen

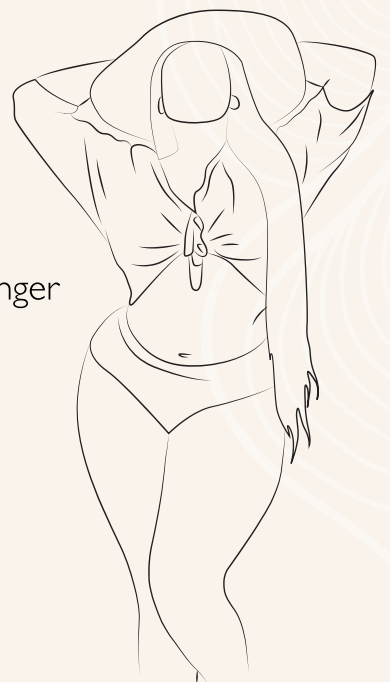


Das Original bestimmt dein IKIGAI, was ich gerne mit Dharma gleichsetze.

Vagusnerv Aktivierung

Wie stimulierst du nun diesen Vagusnerv für mehr Entspannung in deinem Leben?

- Zum einen etwas vermeintlich sehr Simple: **Gutes Kauen** und einspeicheln der Nahrung. Mindestens 30 x darf gekaut werden.
- YinYoga
 - YinYoga ist eine wundervolle Möglichkeit die Faszien zu dehnen und den Vagusnerv zu aktivieren. Es gibt zahlreiche Videos bei Youtube.
 - Studien haben bewiesen, dass sich vor allem Yoga positiv auf den Vagusnerv auswirkt.
- Atemübungen (Wechselatmung)
- Lachen
 - Lachyoga
 - Fake it until you make it
- Zunge im Kreis, an den Zahnreihen entlang fahren; inkl. Richtungswechsel
- Gurgeln
- Massage und Selbstmassage
- Singen
- Bewegung wie intuitives Tanzen oder nordic walking
- Gesunde Schlafhygiene
 - Zirkadianer Rhythmus einführen ist ein absoluter Game Changer
- Achtsamkeit
- Dankbarkeitstagebuch
- Meditation



Ganzheitliche Körpertherapie



VORTEILE VON ABHYANGA (AYURVEDISCHE ÖLMASSAGE)

- Abhyanga ist eine warme, rhythmische Ganzkörperölmassage – tief nährend und beruhigend für Körper und Nervensystem.
- Reguliert das Nervensystem:
 - Die sanften, gleichmäßigen Streichungen aktivieren den Parasympathikus, helfen bei Stress, innerer Unruhe und Erschöpfung.
- Hormonelle Balance durch Entspannung:
 - Indirekte Wirkung auf Cortisol- und Progesteronhaushalt – besonders hilfreich bei PMS, Schlafproblemen und hormoneller Dysbalance.
- Nährt Gewebe & stärkt Immunsystem:
 - Hochwertige Öle dringen tief ein, wirken entzündungshemmend und regenerierend – ideal bei trockener Haut, Reizdarm oder Schwäche.
- Fördert Körperwahrnehmung & Selbstkontakt:
 - Besonders bei emotionalem Essverhalten oder Überforderung unterstützt Abhyanga die Rückverbindung zum eigenen Körper.
- Stabilisiert emotional:
 - Wärme, Berührung und Rhythmus wirken zentrierend, erdend – wie eine sanfte, körperbasierte Psychotherapie.

Abhyanga ist Berührung mit Bewusstsein – für deinen Körper, deine Emotionen und dein Nervensystem.

Abhyanga ist gelebte Selbstfürsorge – eine Einladung, aus dem Tun ins Spüren zu kommen.

Ganzheitliche Körpertherapie



VORTEILE DER CRANIOSACRALEN THERAPIE

Die Craniosacrale Therapie arbeitet mit den feinen rhythmischen Bewegungen von Schädel, Wirbelsäule und Liquor (Hirn-Rückenmarksflüssigkeit).

- Beruhigt das autonome Nervensystem (Vagusaktivierung):
 - Menschen mit nächtlichen Essattacken sind oft in chronischer Sympathikusdominanz („Alarmzustand“).
 - Die sanften Impulse der Craniosacral-Therapie fördern den Vagusnerv → verbessert Verdauung, Schlaf, hormonelle Balance.
- Reguliert emotionale Muster im Körpergedächtnis:
 - Unverarbeitete emotionale Spannungen (z. B. Kontrolle, Anspannung) sitzen oft tief im Körper – sanfte Craniosacral-Arbeit kann helfen, diese ohne Worte zu lösen.
- Fördert den cranialen Rhythmus & innere Ruhe:
 - Das Gefühl von „Leere“, „Druck“ oder „innerem Lärm“, das viele Binge-Eating-Betroffene beschreiben, wird über den craniosacralen Rhythmus oft spürbar beeinflusst.
- Stärkt die Selbstregulation:
 - Die Arbeit aktiviert die körpereigenen Ressourcen – genau das, was Betroffene wieder lernen müssen: sich selbst zu spüren und zu regulieren.

Ätherische Öle

Achte bei den Ölen auf
eine ausgezeichnete
Qualität.
Ich selbst nutze DoTerra.



Bergamotte

- Reset des ZNS
- Balance zw. der re. & li. Hirnhemisphäre
- erhebend & beruhigend



Black Spruce

- lindert Ängste
- -womb sacred cradle hold
- Kombi mit Bergamotte oder Jasmin



Muskateller Salbei

- Anbindung an die innere Weisheit wird gefördert



Rosmarin

- lichtet mentalen Nebel
- erinnert an wahres Selbst als Frau und eigenständige Person

Jasmin / Rose

- Vertrauen zurückgewinnen
- entspannend
- fördert Akzeptanz



Geranie

- reguliert die Hormone (Insulin, Glukagon, Östrogen, Progesteron)
- regt die Blutbildung an



Vetiver

- wirkt ausgleichend auf die Nieren
- erdend



Rainfarn

- Leber ausgleichend
- lindert Stagnation



Weitere Öle:

- Schilddrüse: Myrrhe, Zitronengras
- Entspannung: Lavendel, Weihrauch, Wildorange
- Entgiften: Cilantro, Grapefruit, Jupiter Berry
- Energiespender: Eukalyptus, Limette, Basilikum
- Guter Schlaf: Muskateller Salbei, Zeder, Ylang Ylang
- Wohlfühlgewicht: Ingwer, Zimt, Fenchel
- Beruhigend: Copaiba, Melisse, Kamille

Falls du noch kein Kundenkonto bei DoTerra hast, die Öle aber mal gerne ausprobieren magst, kann ich gerne für dich mit bestellen und du profitierst von meinem Prozenten.



Viel Freude und Erfolg



Seva

ZENTRUM FÜR
HOLISTISCHE GESUNDHEIT