

# 4 Schritte zu einem gesunden Leben!



## Irrglauben, ade!

Ein Irrglauben vieler Menschen lautet:

- Gesundheit ist anstrengend
- Gesundes Essen ist langweilig
- Das Achten auf unsere Gesundheit geht mit einem Verlust von Lebensqualität her.

Mit diesem Irrglauben möchte ich gerne aufräumen, denn ohne Gesundheit ist alles nichts - wir können die schönsten Dinge um uns herum einfach nicht mehr genießen. Folgende Ausrichtung möchte ich Dir mit meinen **4 Schritten zu einem gesunden Leben** anbieten:

- Gesundheit macht lebendig
- Gesundes Essen kann ein Genuss für alle Sinne sein
- Das Achten auf unsere Gesundheit beschenkt uns mit einer höheren und vor allem nachhaltig besseren Lebensqualität.

Das Umdrehen von Glaubenssätzen in der Theorie ist ziemlich schnell gemacht, wie Du siehst. Doch wie sieht die praktische Umsetzung aus? Und noch viel wichtiger: können wir diese Veränderungen in unseren vollen Alltag integrieren?

Diese kleine Zusammenfassung zeigt Dir in 4 Schritten, wie es klappen kann - natürlich nur, wenn Du aktiv wirst 😊

Und einen **WICHTIGEN** Punkt vorab:

Ein Weg zur Gesundheit ohne Spaß, Freude und Neugierde ist kein effektiver Weg. Er ist schon mit dem ersten Schritt zum Scheitern verurteilt.

Prüfe also bei jedem Deiner Schritte, die Du aufgrund meiner Anregungen in eine neue Richtung gehst, auf Leichtigkeit, erwartungsvolle Vorfreude und Nachhaltigkeit. Meine persönliche Ausrichtung lautet seit längerem:

*„Mit möglichst wenig Aufwand  
möglichst viel verändern“*

## 1. Bereitschaft zur Veränderung

Der erste Schritt zur Veränderung ist die Bereitschaft, wirklich etwas ändern zu wollen.

Damit das klappt, ist aber eines ganz wichtig:

mach Dir bewusst, dass Du von vielen äußeren Eindrücken bereits in einer Zeit geprägt wurdest, als Du offen für alles warst - in der Kindheit. Manche Gedanken und vor allem Glaubenssätze sind tief in Dir verankert und machen Veränderung manchmal zur Herausforderung. Habe also Geduld mit Dir!

### Ersetzen statt verzichten

Die Dinge, von denen Du selbst weißt, dass sie Dir **nicht gut tun**, ersetze durch Besseres. Beginne mit dem größten „Schädling“, damit Du den größten Erfolg auf Deinem Weg zu mehr Wohlbefinden hast. Damit kein Gefühl von Mangel auftaucht, muss dieser Ersatz in der Lage sein, all unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Er soll also

- gut schmecken (z.B. süß),
- es soll schnell gehen
- es soll praktikabel für unterwegs sein.
- ..... (ergänze gerne)

Glaube mir. All das ist möglich. Jeder Mensch ist kreativ. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Wenn es ungewohnt ist, dann ist es nur unbequem, weil es noch nicht automatisch abläuft, aber es ist nicht unmöglich. Je öfter Du es machst, desto mehr wird eine neue Gewohnheit daraus, die irgendwann genau so selbstverständlich ist, wie zuvor die „schlechtere“ Gewohnheit. ALLES IST MÖGLICH!

### Schritt für Schritt

Nimm Dir nur eine Sache auf einmal vor. Unsere Automatismen in den Gehirnzentren werden andernfalls den Sieg davon tragen. Es hat nicht alleine mit Willenskraft zu tun, sondern damit, dass unser Gehirn evolutionsbedingt ein Energie-Sparprogramm hat. Automatismen helfen uns beim Energiesparen. Um neue Wege und Verknüpfungen bahnen zu können, benötigt Dein Gehirn hingegen sehr viel Energie. Überfordere es also nicht.

## 2. **Erinnere Dich an Deine natürlich Herkunft**

Der Mensch ist ein natürliches Wesen und hat in jeder Zelle seines Körpers einen perfekten Plan, sozusagen eine Heil-Matrix. Diese organisiert den Erhalt der Balance oder sogar die Heilung (z.B. nach einem Knochenbruch).

Dein Body ist kein Kunstprodukt aus dem Reagenzglas nach dem Motto: „kaputt ist kaputt“, sondern ein Wunderwerk. Wenn Du nicht gesund bist, bedeutet es also, dass diesem Plan „etwas im Weg liegt“.

Eine Möglichkeit könnte die extreme Entfremdung zur Natur und den natürlichen Zyklen sein. Durch die Wahl möglichst natürlicher Produkte unterstützt Du Deinen Body in seiner Natürlichkeit.

### **Praktische Durchführung**

Trenne Dich von künstlich hergestellten oder industriell veränderten Produkten. Unternimm einen Ausflug durch Deine Vorratskammer. Wenn Du Kinder hast, dann mach ein Spiel daraus (erinnere Dich: es soll Spaß machen). Wer findet die meisten Lebensmittel, die durch künstliche Stoffe schmackhaft gemacht werden? Hier eine kleine Auswahl der bekanntesten Stoffe:

- Antioxidationsmittel
- Emulgatoren
- Farbstoffe
- Geschmacksverstärker
- Konservierungsstoffe
- Säureregulatoren
- Stabilisatoren
- ...

Noch einmal: das ist nur eine **kleine** Auswahl. Wenn du mehr Informationen möchtest, findest Du diese unter folgender Adresse des Bunds für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde: <https://www.bll.de/de/lebensmittel/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern>

### **Aktiv werden und handeln**

Entscheidet Dich nun, eines Deiner Lieblingsnahrungsmittel mit den meisten Zusatzstoffen gegen eine gute Alternative auszutauschen (siehe 1.Schritt).

Erinnere Dich bei diesen Aktionen immer wieder an Folgendes:

Dein Körper ist für ein perfektes und gesundes Leben vorbereitet. Wie kommst Du in diesen natürlichen Zustand zurück?

*„Wissen ohne Handeln  
ist so effektiv wie „Nicht wissen“!*



### 3. Je natürlicher desto besser

Wenn Du eine Idee für ein besonders wertvolles natürliches Lebensmittel haben möchtest, dann würde ich Dir zum Beispiel den Einsatz von Keimlingen empfehlen. Das ist preiswertes Superfood von der Fensterbank. Je nach Jahreszeit und Samen braucht es 2 bis 3 Tage, bis sich aus den gewässerten Samen (z.B. in Keimgläsern) die kleinen weißen Keimlinge herausbilden.

In diesem Moment sind die Inhaltsstoffe in dem Samen geradezu explodiert und das Pflänzchen beginnt zu leben. Auch haben sich die Fraßschutz-Stoffe, die unser Verdauungssystem belasten können, durch das Wässern und den Keimprozess verflüchtigt.

Du bist sehr, sehr nah am ursprünglichen „Schöpfungsplan“. Dadurch erinnert sich Dein Körper ebenfalls an seinen perfekten Plan und die in ihm wohnende Lebendigkeit. Gib die Keimlinge z.B. in Dein Müsli oder über Salate. Im Internet findest Du reichlich Rezepte dafür.

#### Praktische Umsetzung

Wähle weitere möglichst natürliche Lebensmittel. Das sind all die Produkte, die direkt von Feld, Boden, Busch oder Baum ohne weitere Verarbeitung in Kisten und Regale gepackt werden, zu, Beispiel

- Saisonales Gemüse
- Früchte
- Nüsse, Samen
- Pilze
- ...

Wertvoll sind auch Lebensmittel, die durch Fermentation besonders gut verträglich und wichtig für eine gesunde Darmflora sind, zum Beispiel

- Sauerkraut
- Saure Gurken
- Tempeh
- Kombucha
- Kefir
- ...

## Zur Erinnerung

Die Basis muss stimmen!

Wenn Du im Laufe der nächsten Wochen und Monate Deine Ernährung Schritt für Schritt umgestellt hast, dann wäre das berühmte 80/20 Verhältnis eine gute Richtlinie: 80% gute und möglichst natürliche Lebensmittel, 20% just vor fun!



## 4. Bewegung

Ohne Bewegung bewegt sich nichts. Achte darauf, dass Du wenigstens 1 x am Tag richtig in Bewegung und aus der Puste kommst. Wenn Du zusätzlich noch 2 - 3 x die Woche 30 Minuten Sport machst, wäre es natürlich noch besser.

Bewegst Du Dich dann auch noch draußen an der frischen Luft, gibst Du Deinem Körper zugleich den Sauerstoff, den er für einen großen Teil seiner Stoffwechsel-Abläufe benötigt. Stress Dich aber nicht, wenn Du bisher noch nicht zur „Sportler-Kaste“ gehörst. Selbst ein kleiner Schritt in die richtige Richtung ist besser, als im alten trägen Trott zu bleiben.

*Hauptsache,  
die Richtung stimmt!*

### Praktische Umsetzung

Selbst im voll verplanten Alltag kannst Du Möglichkeiten für mehr Bewegung finden:

- Treppensteigen
- Fahrrad- statt Autofahren
- Das Auto etwas weiter weg parken.
- Ein paar Kniebeugen
- Bei offenem Fenster auf der Stelle laufen
- Ein Minitrampolin beim abendlichen Fernsehprogramm für einen gelenkfreudigen „Run“

Dein Puls sollte deutlich beschleunigt, Deine Lungen in Aktion und Du leicht in Schweiß gekommen sein. Dadurch wird der gesamte Kreislauf angekurbelt und Dein Gefäß-System kurz durchgespült. Wenn Du dann auch noch gutes Wasser (bitte keine Plastikflaschen) trinkst, ist das Transport und Reinigungs-System Deines Bodys schon ziemlich glücklich.

## Zusammenfassung

- Sei bereit zur Veränderung und hab Geduld mit Dir
- Erinnere Dich an Deine Natürlichkeit
- Wähle möglichst natürliche Lebensmittel
- Bewege Dich
- Trinke gutes Wasser

**Und das beste kommt am Schluss:**

**Lache, denn Lachen ist gesund! 😊😂😂**



In dem Sinne wünsche ich Dir mit diesen kleinen, aber feinen und höchst wirkungsvollen Schritte viel Freude und Erfolg.

Herzlich

*Daniela Meyersick*

P.S.:

Für weitere Informationen und Angebote (auch online) besuche mich auf meiner Seite!