

6. Ernährung

Die Top-Energiequelle unseres Körpers ist und bleibt die Ernährung.

In der heutigen Mediengesellschaft ist die Verwirrung durch unzählige Ratschläge und Tipps groß, deswegen versuchen wir hier die wichtigsten und allgemein gültigen Essensregeln auf den Punkt zu bringen. Manche der Ratschläge mögen alt und oft gehört wirken, in Wirklichkeit wird Ihnen jedoch jeder ehrlich befolgte Ratschlag ein Stück mehr Lebensqualität bescheren.

1. Essen Sie in ruhiger, friedlicher Umgebung und genießen Sie es.
2. Nehmen Sie sich genügend Zeit und kauen Sie lange genug.
3. Entscheiden Sie sich für frische Naturprodukte; denn „Man ist was man isst“.
4. Gültig seit Generationen: „Frühstücke wie ein Kaiser, iss zu Mittag wie ein Edelmann und zu Abend wie ein Bettler“, kurz: „Das Abendessen schenke Deinem Feind!“
5. Die Verdauung im Gesamten ist ein warmer Prozess, deswegen genießen Sie ein warmes Frühstück und wenn möglich eine weitere gekochte Mahlzeit pro Tag.
6. Lernen Sie wieder ein wenig in sich hinein zu fühlen ! Spüren Sie ob Ihnen ein Essen gut tut, länger Energie bringt oder eben auch nicht.

Achten Sie im Allgemeinen auf genügend Abwechslung, regelmäßige Ballaststoffe, ausreichende Zufuhr von Vitaminen in Form vom Obst und Gemüse sowie auf eine möglichst fettarme Ernährung. Die richtige Ernährung sollte an den Konstitutionstyp des Einzelnen, die Jahreszeit und das Klima angepasst sein.

Wichtig: Nehmen Sie bitte genügend Flüssigkeit zu sich, denn gerade vor dem Bildschirm ist die Gefahr der Austrocknung der Augen besonders groß!

Trinken Sie warmes Wasser, verschiedene Kräuter- oder Früchtetees und verdünnte, natürliche Fruchtsäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser), am besten ungesüßt ! Vermeiden Sie alle „Kühlschrank-kalten“ Getränke und reduzieren Sie Alkohol, kohlenensäurehaltige Limonaden und Kaffee (zu jeder Tasse Kaffee mind. ein Glas Wasser).