



Akademie der
Naturheilkunde

Ganzheitlich gesund

7 einfache Routinen zur
Stärkung von Körper,
Geist & Seele





Warum sind Routinen so wichtig?

Kleine, aber konsequente Gewohnheiten können Grosses bewirken, wenn es um unsere Gesundheit geht. Wir verbinden die Erkenntnisse aus der klassischen und modernen Gesundheitsforschung mit bewährten Methoden der Natur- & Erfahrungsheilkunde. Vereint bringen sie Körper, Geist & Seele in Balance.

DEIN MORGENRITUAL

1. Warmes Zitronenwasser & eine Atemübung

Wer kennt es nicht? Du stehst morgens auf und würdest dich am liebsten direkt wieder ins Bett legen, weil du noch viel zu müde bist. Doch damit ist jetzt Schluss!

Trinke ab sofort ein Glas lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen und integriere frisch gepressten Zitronensaft für einen extra Energiekick.



Danach setzt du dich an einen Lieblingsplatz in deinem Zuhause und praktizierst eine bewusste Atemübung für etwa 3 - 5 Minuten. Das kann beispielsweise die 4-7-8-Methode sein, indem du 4 Sekunden einatmest, für 7 Sekunden deinen Atem anhältst und im Anschluss 8 Sekunden ausatmest. So startest du direkt mit neuer Energie und klarem Fokus in deinen Tag!



2. Ganzheitlich & ausgewogen ernähren

Für eine entspannte und gesunde Zubereitung unserer Mahlzeiten bleibt heute fast keine Zeit mehr. Dennoch gibt es viele Tipps und Tricks, mit denen du dich ganzheitlich, gesund und ausgewogen ernähren kannst – und das selbst bei kleinem Zeitaufwand.

Nicht nur für die Zubereitung der Speisen, sondern auch für die Nahrungsaufnahme nehmen wir uns immer weniger Zeit. Am Ende verschlingen wir unser Essen förmlich, ohne zu bemerken, wann wir wirklich satt sind.

Deshalb: Schau, dass du mehr Ruhe beim Essen findest und bewusst und vor allem ausreichend kausst. Ganzheitliches Wissen und Massnahmen für einen ausgewogenen Ernährungsstil lernst du in unserer Online-Ausbildung für **ganzheitliche Ernährungsberatung**.

Das Stichwort lautet **Planung!**
Probiere doch mal Folgendes:

MORGENS

Overnight Oats mit Obst, Nussmus und geschroteten Samen als Topping.

MITTAGS

Reis Bowl mit Rohkost, Hähnchen oder Tofu.

ABENDS

Leichtes Essen wie eine Suppe, Ofen- oder gedünstetes Gemüse.

SNACKS

Nüsse, Samen oder Kerne mit einem Apfel.



3. Tägliche Bewegungsimpulse

Viele von uns verbinden Bewegung mit einer Last. Ganz nach dem Motto: „*Ich muss ja noch Sport machen*“ schleppen sie sich ins nächste Fitnessstudio oder vor den Fernseher, das Tablet sowie sonstige Medien für Home Work-outs.

Wie wäre es aber, wenn du Spass am Bewegen hast? Denn mit Bewegung ist nicht zwangsläufig hartes Training gemeint.

Tägliche kleine Bewegungseinheiten von etwa 10 Minuten reichen bereits aus, um Körper, Geist und Seele mehr in Schwung zu bringen. Das kann die Gymnastik am Morgen sein, eine sanfte Yoga-Session am Abend oder auch der 30-minütige Spaziergang für zwischendurch. Schau einfach, dass du die passende Bewegungsroutine FÜR DICH findest.

Dann wachsen die Begeisterung und die Lust auf mehr von ganz allein.

4. Pflanzen – die kleinen Helfer aus der Natur

Pflanzen spielten im Leben der Menschen schon immer eine bedeutende Rolle. Leider ist das Wissen über ihre Heilkräfte und Wirkungen im Laufe der Zeit zum Teil in den Hintergrund gerückt. Umso erfreulicher ist es zu sehen, dass die Naturheilkunde in den letzten Jahren wieder mehr Aufmerksamkeit gewann.

Öffne auch du deine Augen für die wunderbare Kraft der Pflanzenwelt. So können Tees, ätherische Öle, Kräutermischungen, Gewürze & mehr auf verschiedene Weise Einzug in deinen Alltag finden.

Starte doch mal mit deinem Gewürz- und Teeschränk und schau, welche Gewürze oder Tees du häufig nutzt und welche eher selten. Für deinen nächsten Einkauf kannst du dir dann vornehmen, speziell nach neuen Gewürzen oder Kräutertees zu suchen.



Du wirst sehen, dass Pflanzen uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene Gutes tun können, vor allem wenn wir sie regelmässig verwenden. In unserer Online-**Ausbildung für ganzheitliche Frauengesundheit** haben wir übrigens ein komplettes **Heilpflanzen-Praxismodul** integriert mit 114 Seiten geballte Pflanzenpower.

5. Bewusst digital detoxen & achtsam leben

Digital Detox – ein so wertvolles Tool in unserer heutigen Welt, das viel zu selten praktiziert wird. Was steckt dahinter? Elektronische Medien wie Smartphones, Tablets, Laptops und Fernseher sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie führen jedoch auch dazu, dass wir weniger achtsam im Hier & Jetzt leben und können unsere Gesundheit auf vielerlei Ebenen beeinflussen.

Deshalb haben wir einen ultimativen Tipp für dich, der dir abhängig von deiner aktuellen Bildschirmzeit mehr oder weniger schwerfallen wird. Es lohnt sich jedoch!

So gehts:

Zu Anfang suchst du dir zwei Abende in der Woche aus, an denen du 1 h vor dem Schlafengehen auf sämtliche Bildschirme verzichtest.

Geniesse stattdessen ein wenig Me-Time mit einem guten Buch, geh in der Natur spazieren, meditiere oder mach, was immer dir gerade guttut. Dadurch förderst du einen achtsamen Umgang mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele.





6. Wachse mental – Stück für Stück

Mentale Stärke ist eine wichtige Eigenschaft, um dich von äusserem Druck, vorherrschender Negativität oder alltäglichen Herausforderungen nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Wer mental stark ist, bleibt bei sich und achtet auf seine eigenen Bedürfnisse.

Wie du mental stark wirst? Dafür gibt viele wunderbare Tools und Wege, die sich in deinen täglichen Ablauf integrieren lassen.

ZUM BEISPIEL:



Kurze Meditationen

am Morgen, Abend oder auch für zwischendurch wie in deiner Mittagspause.

Dankbarkeitstagebücher

Notiere täglich 3 Dinge, für die du dankbar bist. Auch wenn sie für dich im ersten Moment noch so klein erscheinen mögen.

Journaling

Nimm dir täglich etwas Zeit, um zu reflektieren, was heute gut gelaufen ist, was du lernen durftest und welchen Herausforderungen du gegenüberstandest.



Weitere Anregungen, Tipps und sogar ganze Workbooks zum Reflektieren, Lernen und Ausdrücken erwarten dich in unserer Online-Ausbildung zum **Mental Coach**.





7. Deine gesunde Abendroutine für erholsamen Schlaf

Wie du den Tag beendest, ist mindestens genauso wichtig wie sein Start. Neben einem regelmässigen Digital Detox empfiehlt es sich daher, seine Abendroutine insgesamt zu überdenken und ihr ein gesundes Upgrade zu verpassen.

Überprüfe doch einmal, wie dein Status quo aussieht und lass dich von den folgenden Ideen inspirieren, um deine Schlafqualität zu fördern:

- **Feste Schlafenszeiten**
- **Dunkle Räume**
- **Ein Raum frei von elektronischen Geräten** (oder zumindest sind sie komplett ausgeschaltet und nicht im Stand-by)
- **Wohltuende Fussbäder** (evtl. mit beruhigenden ätherischen Ölen wie Lavendel)
- **Kräutertee** als Getränk am Abend
- **Gemütliche Stimmung** in Form von gedimmten Lichtquellen, Kerzen etc.



Neugierde geweckt?

Mit unseren kostenlosen Infobroschüren erhältst du einen kompakten Überblick über unsere ganzheitlichen Online-Ausbildungen. Jetzt gratis anfordern (per Mail oder auf dem Postweg) & direkt durchstöbern.