

Gesundheit

Für unsere Gesundheit sind verschiedene Faktoren wichtig.
 Gesundheit ruht auf verschiedenen Säulen

DEIN
 SELBSTWERT



GESUNDHEIT

IST SELBSTBESTIMMTE, BEWEGTE UND MIT SINN GEFÜLLTE LEBENSWEISE

ERNÄHRUNG	TRINKEN	KÖRPER	SCHLAF	Gemeinschaft	GEHIRN
Vitalstoffe Bio A B C D E K Vitamine Mikonährstoffe Mineralstoffe Makronährstoffe Intervallfasten 75% Sättigung Gute Fette Proteine Energetisierend	WASSER Energetisierend Zellverfügbar Unsere Zellen auch Aus ca. 70% bestehtst du	BEWEGUNG Wandern Tanzen Kampfkunst Fahrrad Laufen Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch Immer außerhalb der Komfortzone Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob	7 - 8 Std./Tag/Nacht Keinen Wecker Kein Smartphone Kein blaues Licht Spät. vor 23 Uhr schlafen Keine späten Abendessen Organerholung Verarbeitung im Gehirn Energieregeneration	Familie / Freunde Arbeitskollegen Spaß & Freude Gespräche Bindung Energierübermeiden Vorbilder suchen Vorbild sein Missgunst & Neid meiden Zuneigung Dankbarkeit Demut Glücksempfindung	Selbstwertschätzung Mentalhygiene Achtsamkeitsübungen P M E Thai Chi Yoga Atmung Meditation Lernen Außerhalb der Komfortzone Du selbst bist zuständig für ... Glück Freude Zufriedenheit

DEIN
SELBSTWERT



GESUNDHEIT

IST SELBSTBESTIMMTE, BEWEGTE UND MIT SINN GEFÜLLTE LEBENSWEISE

Ernährung

Trinken

Bewegung

Schlafen

Gemeinschaft

Gehirn

DEIN BENEFIZ

Demenz-Prophylaxe
Gute Verdauung
Wohlfühlgewicht
Vitalität
Starkes Mikrobiom
Ausgeglichenheit
Kraftvoller Haarwuchs
Stressresistenz
Freude & Spaß
Power
Gesunde Zähne
Positive Energie
Knochendichte
Muskelaufbau
Keine Depressionen
Gute Selbstheilung
Wohlfühl
Antrieb im Leben
Positive Ausstrahlung
Wissenshunger
Agilität
Kraft
Gesunde Haut

Dein kleiner Gesundheitscheck

Trage in die Zeilen ein, wie du deinen aktuellen Zustand einschätzt und danach wie du deinen Zustand gerne hättest. Vergib Schulnoten von 1 – 6, wobei 1 der beste und 6 der schlechteste Zustand wäre. Denk daran, dass Gesundheit eine Lebenseinstellung ist. Um die 80 % der Krankheiten sind der Lebensweise geschuldet. Prüfe, wo du dich verbessern könntest.

Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6
• Augen (Sehkraft)						
• Augen (Lichtempfindlichkeit)						
• Organe						
• Gelenke						
• Haut						
• Haare						
• Chronische Blasenentzündung						
• Darm (Verdauung/Reizdarm)						
• Darm (Verstopfung)						
• Darm (Durchfall)						
• Allergien						
• Herz/Kreislauf						
• Cholesterin						
• Lunge						
• Regelschmerzen						
• PCO (Stoffwechselstörg. bei Frauen)						
• Hormone						
• Autoimmunerkrankungen						
• Zahnprobleme						
• Parodontose						
• Sexualität/Potenz						
• Sexualität/Lust/Libido						

Befindlichkeiten	1	2	3	4	5	6
• Müdigkeit						
• Kopfschmerz						
• Migräne						
• Lust						
• Haut						
• Haare						
• Verdauung						
• Herz/Kreislauf						
• Hormone						

Geistige Gesundheit	1	2	3	4	5	6
• Vergesslichkeit						
• Gedankenkreisen/Grübeln						
• Schlafstörungen						
• Vergesslichkeit						
• Reizbarkeit/Aggressivität						
• Antriebslosigkeit						
• Rastlosigkeit/Ruhelos						
• Stimmungsschwankungen						
• Depressive Gedanken						
• Depressionen						
• Dankbarkeit (wie oft dankst du bewusst)						
• Liebe (spürst du Liebe in dir? Für dich für andere)						
• Demut (Weißt du eigentlich was Demut ist?)						
• Mitgefühl (Fühlst du mit anderen?)						
• Vergebung (Bedeutet die Last abzulegen)						

Was bist du dir Wert?

Was tust du für dich in folgenden Bereichen?
 Schreib es hier auf und werde dir darüber bewusst!

Leistungsfähigkeit Gehirn Was tust du, um ausgeglichen, gelassen und angemessen im Verhalten zu sein?	
Wie ist dein Schlafverhalten? Wann gehst du ins Bett? Wie viel Stunden Schlaf? Schläfst du durch?	
Wie ist dein Trinkverhalten? Wie viel Liter stilles Wasser trinkst du am Tag? Was trinkst du sonst noch?	
Wie ist dein Essverhalten? - Bio? - Weizen? - Kartoffeln/Reis/Nudeln? - Gemüse? - Obst? - Fleisch? - Süßigkeiten? - Chips & Co.?	
Bewegung Wie viel Stunden - Kraftsport? - Ausdauersport? - Dehnung?	
Gemeinschaft Umgibst du dich mehr mit Menschen, mit denen du lachen kannst, die dir Energie geben und die vielleicht schon da sind, wo du hinmöchtest?	
Oder verbringst du mehr Zeit mit den Menschen, die dir Energie rauben?	