27. Tag – Leben in Balance

Bewegung hält fit und mäßigt Heißhungerattacken

Mit einer bewussten gesunden Ernährung kannst du schon einiges für dein Wohlfinden erreichen. Doch es gibt weitere Faktoren die dir helfen können, dich von SCHLECHTEN Zucker fern zu halten und die dir sogar helfen, dass Heißhungerattacken gar nicht erst aufkommen.

Bewegung kann bekanntlich so manche Krankheit vom Leibe halten und sogar bestehende Schmerzen zum Verschwinden bringen.

Du brauchst dazu weder ein Fitness-Studio noch sonst eine kostspielige Ausrüstung. Das Spazierengehen ist dabei mit Abstand die einfachste, preiswerteste und flexibelste Form der Bewegung.

Möglicherweise denkst du, dass Radfahren oder Krafttraining viel effektiver und gesünder sein müsste als einfaches Spazierengehen. Das ist es nicht unbedingt! Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema „Effektivität des Spazierengehens“ – und die Ergebnisse können sich wahrlich sehen lassen:

Regelmäßiges Spazierengehen (fünf Mal pro Woche à 30 Minuten)

- reduziert das Risiko für grünen Star
- regt die Ausschüttung von Glückshormonen an
- lindert Stress und Müdigkeit schon nach zehn Minuten
- stärkt das Immunsystem
- halbiert das Alzheimer-Risiko
- verbessert die Herzgesundheit und senkt Bluthochdruck
- verringert das Diabetes-Risiko

- kräftigt die Muskulatur und macht Gelenke belastbarer
- lindert Gelenk- und Rückenschmerzen
- mäßigt Heißhungerattacken auf Süßigkeiten
- reduziert Depressionen und Angstzustände
- kurbelt deinen Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen

Viele Erkrankungen können gestoppt, gelindert oder geheilt werden, wenn man nur täglich spazieren oder wandern (mind. 30 – 45 Min. am Tag) geht.

Vermeide unnötigen Stress

Unter Stress nehmen viele Menschen zu. Denn bei Zeit- und Leistungsdruck isst man oft nicht ausgewogen. Nach einem anstrengenden Tag hat man meist weder Zeit noch Nerven, um in aller Ruhe gesunde Lebensmittel einzukaufen geschweige denn diese in ausgewogene Speisen zu verwandeln. Doch das ist nicht der Hauptgrund für stressbedingtes Übergewicht.

- Bei Stress verbrennt der Körper weniger Kalorien
- Der Insulinpegel steigt an
- was wiederum die Umwandlung von Fett in Energie hemmt
- Folglich wird viel mehr Fett im Gewebe eingelagert und man nimmt zu.

Im Leben lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Aber eins können wir tun, und zwar immer gesunde Nahrung in unseren Kühlschränken und Schränken vorrätig haben. So haben wir bei Stress schnell etwas Gesundes zur Hand und müssen nicht zu ungesundem Junkfood greifen.

Mit gesunden Snacks nimmt man meist weniger Kalorien zu sich. Sie helfen dem Organismus sogar aufgrund ihrer Vitalstofffülle, besser mit Stress zurecht zu kommen.

Wie bewusst bist du während deiner Nahrungsaufnahme?

Während des gesamten Kurses haben wir uns viel damit beschäftigt, WELCHE Lebensmittel bei der Zuckersucht eine Rolle spielen. Jetzt lade ich dich ein, dich mit WIE – Fragen, wenn es um deine Nahrung geht, auseinander zu setzten.

Deshalb hier ein paar Fragen zur Selbsterforschung für dich:

- Nimmst du deine Nahrung in Stille ein oder läuft vielleicht der Fernseher, das Radio oder sprichst du mit jemandem dabei?
- Bist du dankbar dafür, was du da auf deinem Teller vorfindest?
- Weißt du überhaupt, was du da auf dem Teller hast?
- Wie gründlich kaust du deine Nahrung?
- Wie oft isst du am Tag?
- Welchen Stellenwert nimmt dein Essen in deinem Tag ein? Geschieht es so nebenbei oder nimmst du dir wirklich Zeit dafür?

- Trinkst du während des Essens oder wartest du mit dem Trinken 30 Minuten (was ich dir empfehlen würde)?

- Wann isst du am Abend das letzte Mal? Direkt vor dem Schlafengehen oder wartest du mind. 1 - 2 Stunden?

Erholsamer Schlaf ist nicht zu unterschätzen

Einschlafen ist oft leichter gesagt als getan, wenn man im Bett liegt und das Gedankenkarussell sich endlos dreht. Schlafräuber sind dabei meist Stress und Sorgen, aber auch bestimmte Lebensmittel.

Ich stelle dir ein paar natürliche Tipps zum Einschlafen vor, damit du dich in einen erholsamen Schlummer wiegen kannst.

- **Meide Rotwein am Abend -** Der Blutzuckerspiegel sinkt durch den Weingenuss ab, was zur Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin führt, so dass man nicht in die so wichtige, erholsame Tiefschlafphase sinkt.

- **Ingwer nicht bei Schlafstörungen** - Die würzige Knolle regt nachweislich die Sekretion der Verdauungssäfte und die Darmbewegung an. Zudem ist Ingwer ein natürliches Diuretikum, wirkt also harntreibend.

- **Kleines Abendbrot** - Kaum etwas stört eine erholsame Nachtruhe stärker als ein üppiges Abendessen. Ich empfehle dir spätestens gegen 18 bis 20 Uhr – idealerweise etwas Gesundes – zu essen und dich gemütlich zwischen 22 und 23 Uhr in Richtung Schlafzimmer zu bewegen.

- **Probiere den Verzicht auf Gluten** - Menschen mit Glutensensitivität berichten oft von Einschlafproblemen, häufigem Aufwachen, qualitativ schlechtem Schlaf und Alpträumen, wenn sie im Laufe des Tages ein Gericht mit Gluten gegessen hatten.

  Wenn du unter Schlafstörungen leidest und noch nicht deren Ursache gefunden hast, dann probiere doch, dich einmal sechs Wochen lang glutenfrei zu ernähren und warte ab, was sich schlafmäßig bei dir tut.

- **L-Tryptophanhaltige Lebensmittel** - L-Tryptophan wird im menschlichen Gehirn zur Produktion von Serotonin, unserem Glückshormon, gebraucht. Serotonin reguliert überdies den Schlaf-Wach-Rhythmus, zügelt den Appetit und lässt die Stimmung steigen.

In der Lektion Tag 22 – Glücklich auf natürliche Weise findest du Beispiele für L-Tryptophanhaltige Lebensmittel.

- **Elektrosmog ausschalten** - Das Schlafzimmer ist ausschließlich für den erholsamen nächtlichen Schlaf reserviert. Andere Aktivitäten, wie fernsehen, telefonieren, im Internet surfen, arbeiten usw. sollte vorzugsweise in anderen Räumen stattfinden. Netzfreischalter können für elektrosmogfreie Schlafräume sorgen

- **Es ist besser am Abend leise und beruhigende Musik zu hören**, statt sich Krimis oder Actionsfilme anzusehen.

- **Magnesiummangel vermeiden -** Magnesium setzt die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven herab und wirkt herrlich relaxend. Nächtliche Muskelkrämpfe oder unruhige Beine sind häufig ein Anzeichen für Magnesiummangel. Ist der Organismus umfassend mit natürlichem Magnesium versorgt, bleibt die Muskulatur entspannt und der Schlaf wird tief und erholsam.

- **Entspannende Kräuter:** - Passionsblume, Baldrian, Melisse, Katzenminze, Kamille, Hopfenblüten, Lavendel und Orangenblüten. Daraus kannst du dir Tee kochen oder du steckst die getrockneten Kräuter in kleine Kräuterkissen.

Ich wünsche dir allzeit erholsamen Schlaf und gute Träume.

Hier eine Rezeptidee mit weißen Champignons, die dich mit Sicherheit gut schlafen lässt.

Weiße Champignons schmecken nicht nur sehr lecker, diese Pilze haben auch eine präbiotische Wirkung. Sie unterstützen also die Darmflora und helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Weiße Kulturchampignons können daher gerne öfter den Weg in deinen Speiseplan finden.

Die Verdauung geschieht reibungslos und ohne übermäßig viele Stoffwechselendprodukte zu produzieren. Was für einen geruhsamen und erholsamen Schlaf sorgt.

Rezeptidee

Gefüllte Champignons

Zutaten

- 8 Champignons
- 4 EL Tamari
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Mandeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Selleriestange
- ½ rote Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

Die Champignonköpfe säubern und mit 3 EL Tamari marinieren.

Mandeln und Sonnenblumenkerne grob mahlen. Das Gemüse putzen, klein schneiden und zu der Mandel-Sonnenblumen-Mischung geben. Öl und 1 EL Tamari hinzufügen und gut vermengen.

Die Champignonköpfe aus der Marinade nehmen und mit der Samen-Gemüse-Mischung füllen.