



Fit für Schmuddelwetter aller Art?

Es ist das übergeordnete Thema meiner Praxis „Best in Balance“. Jeder kennt physisch oder psychisch belastende Situationen, die Stress verursachen und uns dadurch aus unserer Mitte bringen. Wenn Du Deine Mitte kennst und weißt, was nötig ist, um immer wieder dorthin zurückzufinden, können Dich klimatische Störungen, Schicksalsschläge, Stress oder Krankheit nicht dauerhaft aus der Bahn werfen.

Weißt Du, wie es sich anfühlt, in Deiner Mitte zu sein? Kennst Du die Wege, die zur Wiederherstellung Deines Gleichgewichts führen?

Da Geist, Körper und Seele miteinander verbunden sind, stärken heilsame Maßnahmen an einem Teil den anderen: Ein entgifteter, schmerzfreier Körper ist auch die beste Voraussetzung für mentale Klarheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Welche **mentale** Grundeinstellung hilft Dir dabei? Realistischer Optimismus (damit ist auch gemeint, akzeptieren zu können, was zu ändern nicht in Deiner Macht steht), Dein Wissen um Selbstwirksamkeit, das Vertrauen in die Weisheit der Natur /Deine Selbstheilungskräfte und eine Fokussierung auf die gewünschte Lösung anstatt auf das Problem.

Die **körperlichen** Voraussetzungen: Chronische Belastungen können – wenn Sie nicht abgestellt werden – diese Kompetenzen schwächen, weil sie Deinen Stoffwechsel, Dein Hormon- und Dein Nervensystem beeinträchtigen und dadurch auch Dein mentales Wohlbefinden und Deine körperliche Regulationsfähigkeit leiden. Dazu gehören z.B. Schlafmangel, Dauerstress, Entzündungsherde, Schadstoffbelastungen, ein Ungleichgewicht im Säure-/Basenhaushalt oder eine gestörte Darmflora. Es ist eine Frage Deiner persönlichen Konstitution und eine Frage der Zeit, bis das „Fass überläuft“, die Regulationsfähigkeit nicht mehr funktioniert und aus einer akuten Beschwerde eine chronische Erkrankung wird.

Die **seelische** Balance kannst Du stärken, indem Du Dich mit Gleichgesinnten austauscht, oft den Aktivitäten nachgehst, die Dir Freude machen und Deinen Gefühlen genau so viel Raum einräumst, wie dem logischen Verstand. Ein harmonisches soziales Netzwerk hilft Dir, die Bedürfnisse Deiner Seele wahr- und ernstzunehmen. Der Blick von außen auf die eigene Situation kann Perspektiven auf Lösungen öffnen. Im wertschätzenden und vertrauensvollen Austausch miteinander kann man das Verhalten im Krisenfall üben und sich gegenseitig auffangen, wenn es nötig ist.

Bist Du in gerade in einem harmonischen und ausgeglichenen Zustand, fällt es leicht, das zu üben und zu praktizieren. So kannst Du Deine Mitte täglich stärken:

- Stressoren weglassen oder reduzieren, z.B. Zucker, ein vollgestopfter Tagesplan
- Heilsames zuführen, z.B. Bewegung an der frischen Luft, ein Gespräch mit einem vertrauten Freund, Trinken von reinem energetisiertem Wasser
- Selbstfürsorge üben, z.B. Zeit für Nichtstun, Erholung und genügend Schlaf nehmen
- Lebensstil entgiften: Haushalt, Ernährung, Medienkonsum

Diese Hinweise sind sehr allgemein. Man darf nie vergessen, dass Menschen verschieden sind und sehr individuell auf Belastungen reagieren. Das hat viele Gründe, je nachdem, zu welcher Kultur jemand gehört, welche Vorlieben/Abneigungen sie/er hat, wie sie/er aufgewachsen ist und welche Verhaltensweisen sich daraus entwickelt haben. Dem einen macht Hitze überhaupt nichts aus, ein anderer hält sich tagelang nur in klimatisierten Räumen auf, weil sonst sein Kreislauf kollabiert. Jemand liebt es, in einer großen Menschenmenge zu baden, ein anderer bekommt Platzangst. Jemand ist allergisch auf Zitrusfrüchte, für den anderen sind genau diese DER Vitaminlieferant.

Daher macht das Konzept „one health“ im Sinn von „dasselbe hilft jedem“ wenig Sinn. Auch die Fähigkeit zu entgiften ist von Individuum zu Individuum sehr unterschiedlich. Das hat Bedeutung nicht nur für die Auswahl eines Medikaments, sondern auch dessen Dosierung. Natürlich betrifft es auch die Nahrungsmittel in Art und Menge. Was Du in Medien zum Thema „das ist gesund“ liest, kann für Dich eine Anregung zum Ausprobieren sein. Die Wirkung musst Du an Dir selbst erfahren.

Die kommenden Schlechtwetter-Tage fordern Dein Immunsystem. Du kannst Dich vorbereiten, in dem Du Stickstoffmonoxid (NO) – DAS Molekül zur Unterstützung der Immunzellen (mehr dazu z.B. hier <https://rote-bete.com/nitric-oxide/>)- in Deinem Körper erhöhst. Es schützt insbesondere vor viralen Infektionen.

Hier ein Tablett, von dem Du Dir ganz nach Deinem persönlichen Geschmack Möglichkeiten zur Erhöhung von NO in Deinem Körper aussuchen kannst:

Durch das Essen frischer Früchte und Gemüse, von Blattsalaten und Nahrungsmitteln, die L-Arginin enthalten, wie Nüsse, Bohnen, Samen und Rote Beete kann es Dein Körper selbst produzieren. Aber auch körperliche Aktivitäten wie Sex mit dem Menschen, den Du liebst, dunkle Schokolade und Rotwein (die Dosis macht das Gift!) fördern die NO-Produktion ;).

Als naturheilkundlich ganzheitlich orientierte Therapeutin unterstütze ich Deine Selbstbeobachtung. Wir erforschen gemeinsam, wo Deine Schwachstellen, Triggerpunkte und Grenzen liegen. Ich nutze Laborwerte, bestimmte Fragebögen aber auch Testmethoden, um spezifisch für Dich Schädliches aber auch Nützliches herauszufinden.

Fazit: Genauso, wie Du dich auf Schmuddelwetter durch das Bereitlegen geeigneter Kleidung vorbereiten kannst, ist es möglich, Dich auf mögliche „Seelengewitter“ oder „Virus-Attacken“ einzustellen und vorab einen persönlichen Schutz-Schirm zu entwickeln.

