10 Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben

To-Do-Liste für TCM Einsteiger

Einfach und leicht umsetzbar \* das sind die Hauptpunkte, die ICH wichtig finde für ein gutes Leben in Leichtigkeit und Wohlbefinden! Dabei können dich die Traditionell Chinesische Medizin und die 5 Elemente Küche super unterstützen. Meine Top 10 dazu habe ich für dich zusammengefasst, damit auch du die Leichtigkeit spüren und (er)leben kannst!

1) Warmes Frühstück

Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein Bauer, Abendessen wie ein Bettelmann \* dieser Spruch, den die Oma schon gesagt hat, gilt auch heute noch! Wenn du deinem Körper ein warmes, gekochtes Frühstück anbietest, hast du einen besonders guten Start in den neuen Tag. Mit einem warmen Frühstück sind Elan und Konzentration deine Begleiter und das Müdigkeitstief und der Süßgusto am Nachmittag haben keine Chance mehr!



2) Genieße deine Mahlzeiten

Jede Mahlzeit \* auch wenn´s nur die Tasse Tee am Nachmittag mit ein paar Nüssen oder einem Birnenmus ist \* stärkt deinen Körper. Nahrungsmittel bringen Chi / Körperenergie. Du bist es deinem Körper schuldig, dass du dich gut um ihn kümmerst, ist doch er es, der dich täglich 24 Stunden begleitet, durch dick und dünn. Setz dich bewusst hin, decke den Tisch schön, richte die Mahlzeiten nett an und lass dir Beim Essen Zeit, genieße es. Dann kann dein Körper gutes Qi daraus gewinnen. Handy, Fernseher und Radio sollten keinen Platz am Esstisch bekommen, sie lenken dich nur ab.

3) Iss was dir schmeckt

Nicht alles was allgemein als „Gesund“ gilt, ist das auch. Während der eine seinen Apfel frisch und knackig genießt, bevorzugt der andere ein warmes Apfelmus mit einer Prise Zimt. Das was dir gut tut und schmeckt ist das richtige Essen für dich \* und das kann von Mensch zu Mensch stark variieren! Die Thermik der Lebensmittel hat große Auswirkungen auf dein Wohlbefinden \* wen du zu kalten Füße neigst und ständig frierst, solltest du auf kühlende Rohkost, Milchprodukte und Co. verzichten und auf wärmende Lebensmittel wie Zimt, Knoblauch, Haferflocken,… zurückgreifen. Gehörst du zur Fraktion T-Shirt-auch-im-Winter machst du es genau umgekehrt. Am Besten hörst du auf deinen Körper \* so gehst du auf Nummer sicher.

4) Abendessen bis 19 Uhr

Die Organuhr zeigt, dass die Verdauung am Vormittag ihre Hauptzeit hat \* danach wechseln sich die anderen Funktionskreise ab. Deshalb solltest du die letzte Mahlzeit schon vor 19 Uhr zu dir nehmen, um deinen Körper am Abend nicht mit „Arbeit“ zu belasten, denn hier hat sie am wenigsten Energie zu Verfügung. Sonst würde er die Nacht über mit dem Verdauen der Nahrung verbringen, er kann diese nicht gut verwerten, Schlacken entstehen und du kommst in der Früh einfach nicht aus dem Bett.



5) Frische Kräuter / Sprossen

Frische Garten- und Wildkräuter im Frühling, Sommer und Herbst und selbstgezogene Sprossen im Winter (wenn draußen nichts mehr wächst oder unter einer Schneedecke vergraben ist) können alle deine Mahlzeiten aufwerten und deinen Körper unterstützen. In Kräutern und Sprossen sind so viele Vitalstoffe enthalten \* jeder davon hat besondere Wirkungsweisen und diese kannst du gut nutzen, um die kleinen Problemchen aus deinem Leben zu verbannen.

6) Stress minimieren

Stress macht krank \* das ist mitterweile kein Geheimnis mehr. Wenn du deine Art zu Kochen ein klein wenig anpasst, kannst du deinen täglichen Stress verringern. Koche mehr Beilagen und du kannst aus den Resten und etwas frischem oder gedünsteten Obst und Gemüse einen leckeren Salat oder eine Süße Mahlzeit für später zaubern. Suppenreste kannst du heiß in Schraubgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren, dann hast du immer eine perfekte Mahlzeit parat. Ein paar Gläser Obstmus im Keller sichern ein warmes Frühstück mit gekochten Flocken \* mit einer adaptierten Vorratshaltung ist alles einfacher!

7) Bewegung

Regelmäßige Bewegung \* am Besten im Grünen \* ist neben der Ernährung das A und O eines ausgeglichenen Körpers! Ob du jetzt einen Waldspaziergang machst oder Yoga am See, eine Joggingrunde in der Au drehst, durch den Garten tanzt oder eine Bergwanderung am Plan steht \* die Bewegung ist für DICH und sie soll DIR Spaß machen! Dabei lösen sich Stagnationen und die Energie, das Qi, kann wieder frei fließen.



8) Ruhephasen

Auch Ruhe zwischendurch ist wichtig. Auf den Balkon setzen und Luftlöcher schauen, ein Powernap, eine Meditation, eine warme Badewanne mit viel Schaum \* auch hier gilt: entscheide dich für das, was dir gut tut! Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit, nur für dich, zum Nichtstun. Und wenn du einen stressigen Tag hast, dann nimm dir eine ganze Stunde Zeit!

9) Regionale, saisonale Lebensmittel

Dein Teller sollte mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln gefüllt sein. Saisonales Obst und Gemüse stärkt deinen Körper. Es ist in den Klima gewachsen, in dem du lebst, Früchte werden reif geerntet und müssen nicht im Flieger oder am Dampfer um die ganze Welt transportiert werden um dann in deiner Speisekammer noch nachreifen zu müssen. Die thermische Wirkung der Nahrungsmittel passt zur jeweiligen Jahreszeit: Wintergemüse wie Lauch und Kohl wirken wärmend, im Sommer wachsen kühlende Tomaten, Gurken und Beeren. Außerdem tust du damit etwas für Mutter Natur \* die langen Transportwege schaden der Umwelt und du unterstützt die heimischen Bauern.

10) Eins nach dem anderen

Der letzte und vielleicht wichtigste Punkt auf dieser Liste: Nimm dir nicht zu viele Änderungen auf einmal vor! Beginne mit 2 Dingen, nimm sie auf in deinen Tagesrhythmus und wenn du bei der Umsetzung nicht mehr Nachdenken musst, dann bist du bereit für den nächsten Punkt! So verhinderst du die eigene Überforderung und es kann dir nicht passieren, dass du das Handtuch wirfst, nur weil du denkst, du schaffst das nicht alles. Eins nach dem anderen und alles wird gut!

