
7. Mentales Basis-Training

Ihr Name

als Lizenznehmer / in

Gesundheitsbildung

Schritte für ein langes
und gesundes Leben

Rohmaterial für Ihr

Praxis-Seminar

Inhalt

Einleitung	2
Der Schlaf als Jungbrunnen	4
Zu langer Schlaf ist ungesund	4
Zusammenfassung	7
<i>Arbeitsblatt I</i>	8
Der Rhythmus eines erfüllten Tages	9
Zusammenfassung	13
<i>Arbeitsblatt II</i>	14
Die richtige Ernährung	15
Essen zur richtigen Zeit	16
Trinken während des Essens	17
Essen ist nicht nur gleich Nahrungsaufnahme	17
Weniger Fleisch essen	17
Mit Gemüse leben Sie gesund	18
Essen Sie mehr Obst	19
Gewürze nicht nur zur Gaumenfreude	19
Ohne Vitamine schaffen wir es nicht mehr	20
Täglich 2 - 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen	20
Tagesablauf einer richtigen Ernährung	21
Die 7 goldenen Regeln, um 11 Jahre länger zu leben	22
Zusammenfassung	23
<i>Arbeitsblatt III</i>	24
Süchte verkürzen unser Leben	25
Das Rauchen sofort und völlig einstellen	25
Weniger Alkohol	26
Die Medikamenten-Sucht	27
Zusammenfassung	28
<i>Arbeitsblatt IV</i>	29
Tips für ein langes, gesundes Leben	30
Richtig atmen	30
Die richtige Kleidung	31
Täglich viel bewegen	31
Sich nie mehr ärgern	31
Üben Sie Gedankendisziplin	32
<i>Arbeitsblatt V</i>	33
Wie alt ist Ihr Körper wirklich?	34
<i>Arbeitsblatt VI</i>	36
<i>Arbeitsblatt VII</i>	37
Erfolgs- und Motivations-Affirmationen	38

EINLEITUNG

Unsere gute Erde ist bewohnt von vielen tausend Arten von Lebewesen. Der Art, Form und Größe sind keine Grenzen gesetzt. Da gibt es den hundert Tonnen schweren Wal und die, von bloßem Auge nicht mehr sichtbare, Mikrobe. Es gibt Zweibeiner, Vierbeiner, Sechs- und Mehrbeiner; die einen gehen auf dem Land, andere fliegen in der Luft oder schwimmen im Wasser; es gibt Fleischfresser und Pflanzenfresser. Aus dieser fantastischen Vielfalt hat sich ein Lebewesen ganz besonders entwickelt. Es ist weder das größte, das stärkste noch das schnellste, und trotzdem gelang es ihm, sich an die Spitze aller Lebewesen zu stellen und sich die ganze Welt zu seinem Untertan zu machen. Dieses Lebewesen hat etwas bekommen, was alle anderen nicht aufweisen können und was allen anderen körperlichen Attributen überlegen ist, den Verstand.

Dieses einmalige Lebewesen, das über allen steht, heißt Mensch. Mit seinem genialen Verstand und seinen feinmotorisch entwickelten Händen schafft er Kunstwerke und Computer; er baut sich Fortbewegungsmittel zu Land, zu Wasser und in der Luft. Er fliegt zum Mond und greift nächstens zu den Sternen. Er baut sich bequeme Häuser mit Zentralheizungen und warmen Bädern. Wenn er von seinem bequemen Sessel aus Kontakt mit anderen Menschen pflegen möchte, greift er zum Telefon. Wenn er sich bilden, informieren oder amüsieren will, schaltet er einfach den Fernseher ein.

Man könnte ein Buch schreiben über alles, was der Mensch erfunden, entwickelt und gebaut hat, um sich sein Leben schöner, besser, bequemer und interessanter zu gestalten. Dieser Mensch müsste eigentlich von allen anderen Lebewesen beneidet werden.

Ausgerechnet diesem begnadeten Wesen kommt es in den Sinn, sich in Kriegen, im Verkehr oder aus Habgier, Neid und Missgunst gegenseitig zu töten; außerdem erfinden sie Methoden, um ihre eigenen Körper langsam zu zerstören. Wer könnte sich ein rauchendes, alkoholisiertes, drogensüchtiges, gestresstes oder übergewichtiges Tier vorstellen? Wer, außer dem Menschen würde seine Nahrung vergiften, bevor er sie zu sich nimmt? Der Glanz um dieses wunderbare Wesen Mensch wird matter, und keinem Tier sollte es einfallen ihn zu beneiden.

Dieser Mensch ernährt sich falsch, atmet falsch, schläft zu wenig, bewegt sich kaum, rückt seiner sensiblen Lunge mit Nikotin und Teer zu Leibe, zerstört seine Gehirnzellen und Leber mit Alkohol. Reklamiert sein Körper ob solcher Behandlung, wird er kurzerhand mit chemischen Stoffen zum Schweigen gebracht. Von diesem derart malträtierten Körper verlangt er zudem noch Gesundheit, Vitalität und ein langes Leben.

Jedem von uns, die wir nun mal zu diesen Geschöpfen gehören, liegt es in der Hand, den Verstand zu benutzen, um aus diesem Teufelskreis auszubrechen und ein, von Vernunft gelenktes, gesundes Leben zu führen.

Diese kleine Broschüre kann Sie natürlich nicht umfassend über alle Möglichkeiten einer bewussten Lebensführung unterrichten; dafür gibt es genügend umfassende Werke. Wenn Sie aber die wenigen Ratschläge, die hier aufgeführt sind, befolgen, dann haben Sie einen guten Grundstein für ein gesundes und langes Leben gelegt.

DER SCHLAF ALS JUNGBRUNNEN

Es wird kaum jemanden geben, der nicht einmal die Erfahrung gemacht hat, nach einer zu kurzen Nacht aufstehen zu müssen. Unbarmherzig klingelt der Wecker und reißt einem aus den schönsten Träumen. Man dreht sich noch einige Male, wälzt sich aus dem Bett und probiert verzweifelt den Körper in Schwung zu bringen. Zuletzt stürzt man noch eine Tasse Kaffee hinunter und versucht, mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, rechtzeitig am Arbeitsplatz zu sein. Das nach einem solchen Beginn kein harmonischer Tagesablauf entstehen kann ist sicher nicht verwunderlich.

Es ist auch möglich, dass man zwar genügend lange im Bett gelegen hat, aber, von vielen Problemen gepeinigt, nicht einschlafen konnte und sich stundenlang von einer Seite auf die andere drehte. Nach solchen Nächten erst weiß man, was es heißt, einen guten und gesunden Schlaf zu haben.

Zu langer Schlaf ist ungesund

Es ist den wenigsten bekannt, dass man auch zu lange schlafen kann. Unbewusst haben Sie vielleicht schon mal die Erfahrung gemacht und gestaunt, dass Sie, an einem Sonntag zum Beispiel, zwölf Stunden geschlafen hatten und trotzdem "hundemüde" waren. Wenn der Mensch schläft, schläft auch sein Organismus und ist nicht mehr in der Lage, die Giftstoffe in dem Masse auszuscheiden, wie es nötig wäre. Wenn Sie sieben bis acht Stunden schlafen, bleiben dem Körper sechzehn bis siebzehn Stunden Zeit, sich dieser Abfallstoffe zu entledigen. Wenn Sie diese Zeit durch langes Schlafen drastisch heruntersetzen, vermag sich der Körper nicht genügend zu reinigen, und Sie fühlen sich müde und lustlos.

Mangelhaft gelüftete Schlafzimmer

Viele Menschen schlafen nicht in einem ausreichend gelüfteten Zimmer. Es genügt nicht, täglich eine halbe Stunde die Fenster zu öffnen. Nach einer Stunde ist die Luft in einem Zimmer mindestens einmal durch die Lungen gepumpt worden, und von da an atmet man nur noch sauerstoffarme Luft. Während des Schlafes wird die Atemtätigkeit ohnehin flacher, wenn die Luft dann noch schlecht ist, fällt der Abbau der Giftstoffe vollends zusammen.

Schlechter Schlaf durch mangelhafte Betten

Es gibt noch viele Betten, die man in die Kategorie "Knochenbrecher" ' und "Rückenpeinigender" einordnen muss. Entweder sind Sie zu weich und hängen durch oder sie sind viel zu hart. In einem guten Bett ist die Wirbelsäule in jeder Lage, ob Sie auf der Seite oder auf dem Rücken liegen, anatomisch richtig gestützt, Ein Komfort, den sich wirklich jedermann leisten sollte.

Auf gute Bettwäsche achten

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens im Bett. Darum sollte wir besonderen Wert auf eine gute Bettwäsche legen. Sie sollte hautfreundlich, und anschmiegsam sein und nur aus natürlichen Fasern bestehen.

Ein guter Schläfer träumt

Der Mensch träumt, wenn sich im Tiefschlaf sein Unterbewusstsein geöffnet hat. Je länger und eindrücklicher die Träume desto besser die Schlafqualität, denn nur in diesem Zustand

regeneriert sich ein Körper optimal. Wenn Sie nicht träumen oder sich an die Träume selten erinnern können, schlafen Sie verkrampft und oberflächlich. Sie müssen lernen richtig zu schlafen, indem Sie vom Alltag mit seinen Problemen loslassen, sich völlig abschalten und sich ganz der Ruhe und Gelassenheit hingeben.

Wer das nicht ohne weiteres zustande bringt, sollte es mit Atemkursen, Yoga, autogenem Training usw. erarbeiten.

Probleme mit dem Aufstehen

Ein guter Schläfer hat keine Probleme mit dem Erwachen und Aufstehen. Er braucht keinen Wecker. Er weiß, wann er aufstehen muss und seine innere Uhr weckt in zuverlässig zur richtigen Zeit. Wer jedoch ein problembeladenes Leben führt, mit seiner Arbeit unzufrieden ist, mit seinen Mitmenschen nicht zurecht kommt und sich immer "niedergeschlagen" fühlt, den wird es am morgen natürlich nicht aus dem Bette ziehen. Er fühlt sich dort vor der "bösen" Umwelt geborgen und beschützt. Er wird die größte Mühe mit dem Aufstehen haben und das große Erlebnis vermissen, den neuen Tag geladen mit Energie und freudiger Erregung zu begrüßen.

ZUSAMMENFASSUNG

Ein gesunder und ausgeglichener Mensch schläft täglich sechs bis acht Stunden. Weder länger noch kürzer bringt dem Körper Vorteile und kann sich in extremen Fällen sogar schädlich auswirken.

Das Fenster steht die ganze Nacht offen, damit das Blut ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann.

Das Bett ist weder zu weich noch zu hart, und wir achten darauf, dass die Wirbelsäule in jeder Liegeposition optimal gestützt ist.

Die Träume sollten eindrücklich sein, denn nur dann öffnet sich das Unterbewusstsein, und man erreicht die tiefste Entspannung an Körper und Seele.

Nach einem guten Schlaf stehen Sie auf, ohne dass Sie ein mechanischer Wecker aus dem Schlaf reißt, denn Ihre innere Uhr arbeitet mit der größten Präzision.

Sie begrüßen den Tag mit freudiger Erregung und warten gespannt darauf, was er Ihnen bringen wird.

Wenn Sie Ihren Tag nicht so ideal beginnen, dann müssen Sie an sich arbeiten. Dazu haben Sie den ersten Schritt mit dem Kauf dieser Kassette getan.