



Patienteninformation allgemein:

„Wie kann ich meine Gesundheit, mit einfachen Mitteln, selbst unterstützen?“

Bitte beachten sie: Dies ist ein allgemeines Informationsblatt !
Achten sie bitte auf ihre individuellen Unverträglichkeiten und Allergien !

Ernährung:

Gut wäre tägl. mindestens 1 Eßl. hochwertiges kaltgepresstes Pflanzenöl (am besten Bio), z.B: Leinöl oder Olivenöl pur oder als Brotaufstrich, über Salat, Kartoffeln....

Der Körper braucht hochwertige Fette um Botenstoffe z.B. Hormone daraus bilden zu können und auch um gesunde Zellen zu bauen.

Hochwertige Öle müssen dunkel und kühl evtl. im Kühlschrank gelagert werden da sie sonst ihre positive Wirkung verlieren. Kaltgepresste Öle nicht erhitzen !

Margarine vermeiden ! Da diese oft aus gehärteten Fetten besteht, sog. Transfette. Diese können nicht gut umgewandelt und eingebaut werden.

Plastikverpackungen vermeiden !
(Sie enthalten oft Weichmacher und diese stören das Hormonsystem)

Viel trinken, ca. 2 -3 Liter täglich.

Optimal mind. 1 Liter hochwertiges Wasser: **keine Plastikflaschen, ohne Kohlensäure**
z.B.: Lauretana, St. Leonhard, Artesia, Plose, Lebensquell oder anderes Gebirgsquellwasser aus Artesischen Quellen (gibt's im Getränkfachhandel oder Bioladen)

Wasser reinigt unser System und ist eines der wichtigsten und kostengünstigsten Heilmittel !

Um das Wasser schmackhafter zu machen kann ein Schuss Zitronensaft, frische Melissen- und Pfefferminzblätter, Obststücke oder ähnliches dazugegeben werden.

1 Liter sollte allerdings mindestens immer pur getrunken werden !

Tee oder Säfte sind kein Ersatz für Wasser ! Wenn sie lieber warme Getränke trinken, kann das Wasser auch erwärmt werden.

Falls das Trinken vergessen wird, in Sichtweite stellen, notfalls stündlich einen Wecker stellen.

Morgens mit einem Glas Wasser beginnen, vor dem Frühstück.

Zum Kaffee und Tee reichlich Wasser trinken.

Essen Sie täglich frisches Obst, Gemüse und frische Kräuter. Die Standardregel: 7 Hände voll Obst und Gemüse pro Tag. Wenn sie dies nicht schaffen, ist es sinnvoll mit einer

hochwertigen Nahrungsergänzung zu unterstützen, z.B. La Vita, Cellagon, Hypo A, Biogena usw....

Dies ist allerdings **kein** vollständiger Ersatz für eine ausgewogene Ernährung !

Da es schwierig ist mit unseren modernen Ernährungsgewohnheiten (hastiges Essen, zuviel Weißmehl, einkaufen im Supermarkt, zuwenig Bitterstoffe, zuviel Süßes) ausreichend Mikronährstoffe und Vitalstoffe aufzunehmen ist es aber grundsätzlich sinnvoll mit einer **hochwertigen** Nahrungsergänzung zusätzlich die Ernährung zu unterstützen.

Regelmäßig essen, mindestens 3x täglich, am besten noch 2 kleine Zwischenmahlzeiten einbauen. z.B.: Obst, Gemüse, Trockenfrüchte, Nüsse, Salat, Käse....

Trockenfrüchte und Nüsse sind Kraftnahrung und können auch gut in der Handtasche mitgenommen werden um Blutzuckertiefen und Schwäche zu vermeiden.

Aber nicht ständig den ganzen Tag „vor sich hin essen“zwischen den Mahlzeiten braucht der Körper bzw. die Bauchspeicheldrüse Pausen.

Nehmen sie sich Zeit zum Essen und kauen sie gut. Damit die Nahrung ausreichend verdaut werden kann, braucht der Körper Ruhe.

Starten sie den Tag mit einem guten Frühstück !

Optimal wäre ein warmer Frühstücksbrei, alternativ Müsli oder Vollkornbrot mit frischen Früchten und Rohkost Gemüse und Salat.

Vermeiden sie süßes Gebäck, Weißmehlbrot o. Semmeln mit süßem Aufstrich, außerdem Fruchtsäfte und gesüßte Getränke auf nüchternen Magen.

Achten sie auf ausreichend Ballaststoffe in der Ernährung bevorzugen sie Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse.... Sie können hier unterstützen mit z.B. im Salat, Brot oder Müsli oder Flohsamen.

Wenn sie die Ernährung umstellen... tun sie dies bitte langsam und in kleinen Schritten, damit sich das Verdauungssystem daran gewöhnen kann.

Stellen sie die Ernährung langfristig auf echte Vollkorn- und Vollwertkost um.

Kaufen sie wenn möglich frische, regionale oder Bio Lebensmittel. Durch zu langes Lagern, unreife Ernte oder lange Transportwege verlieren viele Lebensmittel Nährstoffe.
Spritz- und Düngemittel, Stresshormone und Medikamente bei tierischen Lebensmitteln landen auf unserem Teller und belasten unser System.

Bitte verwenden sie keine Mikrowelle zum Erhitzen oder Zubereiten ihrer Speisen !

Natürliche Jodquellen:

Wasser St. Leonhard Aqua Sola, Olivenöl auf die Schilddrüse, Meeresfisch, Algen

Kosmetk-, Pflegeprodukte, Wasch-, Reinigungsmittel:

möglichst Paraffin (Mineralöl) frei und frei von künstlichen Duftstoffen (sie enthalten Xenohormone, diese stören das Hormonsystem)

Verzichten Sie auf Weichspüler und stark duftende Waschmittel

z.B.: Weichspülerersatz – Essig, Natürliches Waschmittel - Waschnüsse oder Kastanien

Verzichten Sie auf Deos, die meisten konventionellen Produkte enthalten Alu, welches die Poren verschließt und sich im Körper anlagert. Auf keinen Fall einen Deokristall verwenden, dies ist Aluminiumoxid pur !

Zahnpasta mit Flour vermeiden, dies härtet neben den Zähnen auch das Gewebe.

Bewegung:

Achten sie auf viel frische Luft und Bewegung.

Lüften sie mehrmals täglich und bewegen sie sich so viel wie möglich im Freien, am besten in der Natur.

Damit unser Körper ausreichend mit Vitaminen und Botenstoffen z.B. Hormonen versorgt werden kann, brauchen wir neben einer guten Ernährung auch Sauerstoff, natürliches Licht und Bewegung.

Suchen sie sich Sportarten, die optimalerweise am offenen Fenster oder noch besser im Freien ausgeübt werden.

Sanftes, regelmäßiges Bewegungsprogramm ist sinnvoller als gelegentlich „auspowern“.

Ruhe:

Bauen sie sich tagsüber Ruhepausen ein.

Vielleicht ist es möglich in der Mittagspause ein paar Schritte in der Natur zu gehen, auf der Parkbank in der Sonne zu sitzen oder ein „Powernapping“ zu machen, um abzuschalten.

Beschäftigen sie sich abends vor dem Schlafen, wenn möglich, nicht mit schweren Themen, Problemen, Streit, Weltpolitik, oder aufwühlenden Filmen.

Achten sie auf regelmäßigen, ausreichenden Schlaf, optimal 8 Stunden pro Nacht.

Freude:

Tun sie sich was Gutes ! Beschäftigen sie sich so oft es geht mit schönen Dingen, die Spaß machen und sie erfüllen, die ihr Herz zum Hüpfen bringen :0) !

Suchen sie glückliche Momente. Richten sie den Fokus auf Positives.

Suchen sie in allem den positiven Aspekt ... auch in den unangenehmen Dingen und Situationen des Lebens. Oft sind ja genau diese Momente Wegweiser und Türöffner für Neues und bringen uns weiter.

Pflegen sie Kontakte mit Freunden die ihnen gut tun.

Suchen sie sich Hobbys die sie glücklich machen. Erfüllen sie sich Herzenswünsche !

Verschieben sie die schönen Dinge nicht immer auf morgen, weil heute keine Zeit ist.

Lassen sie den Alltag einfach mal liegen und freuen sie sich auch an den einfachen Dingen des Lebens.

Seien sie dankbar für das was sie schon haben.

Führen sie ein Glückstagebuch und schreiben sie jeden Abend 3 Dinge auf die schön waren.

Verzichten sie auf Sätze wie: „ich sollte“ und „ich müsste“

Ersetzen sie das z.B. durch: „ich möchte“ und „ich darf“ oder „ich kann.“

Spüren sie sich mal hin, was **sie eigentlich** möchten, wünschen, wollen...

Genießen sie....die Sonne, ihren Partner, ihr Essen, ihr Leben :0)

*"Auf Veränderungen zu hoffen,
ohne selbst etwas dafür zu tun,
ist wie am Bahnhof stehen
und auf ein Schiff zu warten."*

(Albert Einstein)

in diesem Sinne ;0) ...

Wünsche ich ihnen eine schöne Zeit ! :0)
und viel Freude auf ihrem Weg der Gesundheit !

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren.

Ihre Heilpraktikerin

Sonja Hahn :0)