

«sinnvolle Medizin»

*«Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.»
Teresa von Ávila*

Einatmen & Ausatmen | 3x täglich

Entweder: Atmen Sie tief ein, halte Sie ihren Atem an, so lange Sie können, dann atmen Sie ganz aus, halten Sie ihren Atem an, so lange Sie können. Wiederholen Sie das mindestens 7 Mal.

Oder: Atmen Sie maximal ein und ohne Pause dazwischen wieder maximal aus. Wiederholen Sie das mindestens 7 Mal.

Tun & Nicht-Tun | je mind. 1x täglich

Bewusste Aktivität:

Nützlich tun, Spazieren, Muskeln anspannen, schwitzen, tanzen, gärtnern, Holz hacken, Pflanzen wässern, Musik machen, (Chor-)Singen, (aus)malen, schreiben, flicken, räumen, putzen, entsorgen, anpacken, ...

Bewusste Passivität:

Still sein, schweigen, sitzen, schauen, riechen, schmecken, lauschen, Musik hören, Lichtbaden, Natur (beob)achten, Waldbaden, Tee trinken, sich vorlesen lassen, Muskeln entspannen, Wasserbaden, seinlassen, ...

Heiss & Kalt | mehrmals wöchentlich

z.B. Wechselduschen; Draussensein bei Kälte/Wind/Schnee und anschl. Drinnensein an der Wärme; Saunieren; Kneippen; Ansteigende Fussbäder; Eisbeutel auflegen; Baden im See, Fluss, ...

Trinken, Essen & Fasten | täglich

Wasser trinken: 2 bis 3 Liter täglich

Neue Essgewohnheit beginnen, neue Lebensmittel entdecken und alte Essgewohnheit aufgeben; auf Etwas probeweise verzichten, z.B. eine Woche keinen Kaffee – dafür Tee trinken

Tägliche Fastenzeit einhalten z.B. zwischen 18 Uhr und 6 Uhr;
Bestenfalls: alljährliches Heil-Fasten

Schlafen – die bessere Hälfte des Lebens | nächtlich

Schlaf-Wach-Rhythmus: Halten Sie konstante Aufsteh- und Zu-Bettgeh-Zeiten ein. Pflegen Sie ein abendliches Zu-Bettgeh-Ritual. Sorgen Sie für Ruhe und Dunkelheit im Schlafräum. Halten Sie sich bei weit offenen Augen wach, wenn Sie unbedingt einschlafen wollen. Das Bett ist zum Schlafen da: Falls Sie länger nicht schlafen können, verlassen Sie das Schlafzimmer und widmen Sie sich einer unliebsamen, langweiligen Tätigkeit bis sie müde werden. Schauen Sie nachts nicht auf die Uhr. Am Morgen nach dem Aufwachen: Stehen Sie mit dem «rechten» Bein auf!