

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 uns die Traditionell Chinesische Medizin und die 5 Elemente Küche super unterstützen. Meine Top 10 dazu habe ich für euch zusammengefasst, damit auch ihr die Leichtigkeit spüren und (er)leben könnt!



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 wir unserem Körper ein warmes, gekochtes Frühstück anbieten, haben wir einen besonders guten Start in den neuen Tag. Mit einem warmen Frühstück sind Elan und Konzentration unsere Begleiter und das Müdigkeitstief und der Süßgusto am Nachmittag haben keine Chance mehr!

2) Mahlzeiten genießen

Jede Mahlzeit * auch wenn's nur die Tasse Tee am Nachmittag mit ein paar Nüssen oder einem Birnenmus ist * stärkt unseren Körper. Nahrungsmittel bringen Qi / Körperenergie. Wir sind es unserem Körper schuldig, dass wir uns gut um ihn kümmern, ist doch er es, der uns täglich 24 Stunden begleitet, durch dick und dünn. Setzen wir uns bewusst hin, decken den Tisch schön, richten die Mahlzeiten nett an und lassen uns beim Essen Zeit, genießen es. Dann kann unser Körper gutes Qi daraus gewinnen. Handy, Fernseher und Radio sollten keinen Platz am Esstisch bekommen, sie lenken uns nur ab.



3) Essen was schmeckt und uns gut tut

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 UNS gut tut und schmeckt ist das richtige Essen für uns * und das kann von Mensch zu Mensch stark variieren! Die Thermik der Lebensmittel hat große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden * wenn wir zu kalten Füßen neigen und ständig frieren, sollten wir auf kühlende Rohkost, Milchprodukte und Co. verzichten und auf wärmende Lebensmittel wie Zimt, Knoblauch, Haferflocken,... zurückgreifen. Gehören wir zur Fraktion T-Shirt-auch-im-Winter machen wir es genau umgekehrt. Am Besten hören wir auf unseren Körper * so gehen wir 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 sollten wir die letzte Mahlzeit schon vor 19 Uhr zu uns nehmen, um unseren Körper am Abend nicht mit „Arbeit“ zu belasten, denn hier hat sie dafür am wenigsten Energie zu Verfügung. Sonst würden wir die Nacht über mit dem Verdauen der Nahrung verbringen, unser Körper kann diese nicht so gut verwerten, Schlacken entstehen und wir kommen in der Früh einfach nicht aus dem Bett.

5) Frische Kräuter / Sprossen

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

6) Stress minimieren

Stress macht krank * das ist mittlerweile kein Geheimnis mehr. Wenn wir unsere Art zu Kochen ein klein wenig anpassen, können wir unseren täglichen Stress verringern. Wenn wir mehr Beilagen kochen, können wir aus den Resten und etwas frischem oder gedünsteten Obst und Gemüse einen leckeren Salat oder eine Süße Mahlzeit für später zaubern. Suppenreste können wir heiß in Schraubgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren, dann haben wir 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 wir jetzt einen Waldspaziergang machen oder Yoga am See, eine Joggingrunde in der Au drehen, durch den Garten tanzen oder eine Bergwanderung am Plan steht * die Bewegung ist für UNS und sie soll UNS 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: entscheiden wir uns für das, was uns gut tut! Nehmen wir uns jeden Tag eine halbe Stunde Zeit, nur für uns, zum Nichtstun. Und wenn wir einen stressigen Tag hatten, dann nehmen wir uns eine ganze Stunde Zeit!

9) Regionale, saisonale Lebensmittel

Unser Teller sollte mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln gefüllt sein. Saisonales Obst und Gemüse stärkt unseren Körper. Es ist in den Klima gewachsen, in dem wir leben, Früchte werden reif geerntet und müssen nicht im Flieger oder am Dampfer um die ganze Welt transportiert werden um dann in unserer 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 tun wir damit etwas für Mutter Natur * die langen Transportwege schaden der Umwelt UND wir unterstützen die heimischen Bauern.

10) Eins nach dem anderen

Der letzte und vielleicht wichtigste Punkt auf dieser Liste: Nehmen wir uns nicht zu viele Änderungen auf einmal vor! Beginnen wir mit 2 Dingen, nehmen sie auf in unseren Tagesrhythmus und wenn wir bei der Umsetzung nicht mehr nachdenken müssen, dann sind wir bereit für den nächsten Punkt! So verhindern wir die eigene Überforderung und es kann uns nicht passieren, dass wir das Handtuch werfen, nur weil wir denken, wir schaffen das nicht alles. Eins nach dem anderen und alles wird gut!

