8 Tipps für den Alltag

Zum Abschluss noch einige Tipps, die ich selbst ausprobiert habe und mit Erfolg anwende:

- Morgens ein Glas lauwarmes Wasser ohne Kohlensäure trinken. Sie können etwas Apfelessig oder Zitrone hineinmischen.
- Kurze Morgengymnastik.
- Bei Abnehmen oder Fasten genügend trinken, damit die Giftstoffe ausgeschwemmt werden können und der Körper nicht übersäuert.
- Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken, um den ersten Heißhunger zu stillen.
- Nicht ohne Hungergefühl essen.
- Für eine geregelte Darmtätigkeit sorgen – also reichlich trinken und viel Obst und Gemüse essen, um die Darmtätigkeit anzuregen und Verstopfung zu vermeiden. (Optimal ist, den Darm vor der nächsten großen Mahlzeit zu entleeren.)
- Nicht Bequemlichkeit, sondern Sportlichkeit erzeugt ein Gefühl der Leichtigkeit.
- Regelmäßige Bewegung intensiviert die Gedächtnisleistung (Sport ab Kindesalter).
- „*Es ginge uns besser, wenn wir mehr gingen*“ (Beate Nordstrand).
- Viel frische Luft bei Tageslicht (Sonne); Licht erhöht unseren Serotoninspiegel („Glückshormon“).
- Immer wieder Momente der Entspannung in den Tagesablauf einbauen.
- Achten Sie auf Ihre Worte, denn Worte haben Macht.
- Dankbarkeit und Vergebung als Lebensstil pflegen.

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

A. Amend, *Ein Leben in Balance,* essentials, DOI 10.1007/978-3-658-08446-2_8