

Deine Gesundheit — Deine Selbstfürsorge



Auf dieser Seite geht es um deine Selbstfürsorge.

Wie versprochen erfährst du hier einige Tipps, was du selbst für dich und hinsichtlich deiner Symptome, aktiv tun kannst.

Es geht um deine Gesundheit, um dein Wohlfühl. Es geht um eine Verbesserung deiner körperlichen Symptome. Es geht um deine Stärkung!



Welche Symptome du auch hast, vielleicht schreibst du sie dir einfach mal auf, für einen besseren Überblick. Und schaue auch mal, ob du sie in einen Zusammenhang mit deiner Situation bringen kannst. Das wird auch ausführlich im Kurs „In 6 Wochen Trennungsfähig“ behandelt.

Bitte beantworte dir folgende Fragen:

- Warst du beim Arzt?
- Welche Handlungen führst du eventuell bereits zur Verbesserung deiner Symptomatik durch?
- Was ist dein derzeit größtes körperliches Problem?

Du wirst nicht alle Probleme auf einmal lösen können. Viele Symptome haben ein und dieselbe Ursache, können aber in der Auflösung unterschiedlich hartnäckig sein.

Wenn du z.B., wie sehr viele Menschen, gleichzeitig folgende Symptome hast, die sich leider auch noch gegenseitig bedingen:

- innerlich geistig ständig An-ge-spannt, bist du automatisch auch körperlich dauerangespannt
- diese Anspannung kann zu Muskel-, Nerven-, Gelenk- und Faszien Schmerzen führen
- ebenso können zeitgleich Herzkreislaufprobleme entstehen, da dein Körper und Geist ständig unter Dauerdruck stehen, wie in einem Schnellkochtopf
- gleichzeitig kannst du meistens nur noch schlecht bis gar nicht mehr Schlafen
- du wirst immer gereizter... das wirkt sich dann wiederum auf deine Leber – Galle – Magen – Darm – Immunsystem und mehr, aus

An dieser Stelle die Bitte an dich: im Zweifel gehe zum Arzt deines Vertrauens, um wenigstens erstmal eine richtige Diagnose zu haben. Hör dir an, was der Arzt vorschlägt, und berate dich mit ihm! Schließlich muss auch diese Strategie zu dir passen!

Die Entscheidung, was, wo und mit wem du handelst, die triffst doch sowieso nur du und kein anderer!

Also lege fest, was dein(e) dringendstes(n) Problem(e) ist(sind)!

Da in der Häufigkeit die Schlaflosigkeit und Anspannung am schlimmsten sind, empfehle ich damit anzufangen! Denn, viele andere Symptome werden besser, wenn wir entspannter sind und gut schlafen.

Schau dir deinen Tages- und Nacht/Schlafrhythmus an und schreibe deinen Tagesablauf vom Aufstehen bis zum Schlafengehen auf!

Am meisten schaden wir uns selbst dort, wo wir nicht bewusst und nicht im Einklang mit uns selbst leben!

Bitte beantworte nachfolgende Fragen schriftlich. Sie dienen deiner Klarheit!

- Was machst du, wenn du morgens aufstehst?
- Was frühstückst du?
- Nimmst du dir dafür ausreichend Zeit?
- Wie passt dein Lebensrhythmus zu deinem Biorhythmus?
- Isst du regelmäßig und merkst du, wenn du satt bist?
- Welche Lebensmittel und Getränke nimmst du zu dir?
- Gehst du an die frische Luft – z.B. spazieren im Wald/Strand etc.?
- Machst du bereits Entspannungsübungen wie z.B.: autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga o.a.?
- Nimmst du dir Zeit für dich?
- Wieviel Kaffee, Alkohol, Nikotin, Drogen, Medikamente konsumierst du?
- Wie sieht dein persönliches Lebensumfeld aus: wohnst du ruhig?
- Wie sieht dein Schlafverhalten aus: Rhythmus, Umfeld, Bett (Matratze) u.a.? Wie man sich bettet, so liegt man/frau
- Bist du Lärmbelastungen ausgesetzt?

- Gestehst du dir zu, auch mal faul sein zu dürfen, oder fühlst du dich dann schlecht?
- Wie oft gönnst du dir etwas richtig Gutes für dich?
- Bist du sportlich aktiv?
- Bist du gerne allein – oder lieber mit anderen in Gruppen oder Wenigen zusammen?
- Hast du Hobbys?
- Guckst du viel Fern, wenn ja, was guckst du?
- Hast du liebevolle (oder auch nur einen) geistigen und körperlichen Kontakt?

Was fällt dir noch ein?

Wir sollten in unserer Maßlosigkeit immer sehr bescheiden sein!

Helmut Glaßl, (*1950), Dipl.-Ing., Maler, Aphoristiker

Helga Grieschen

Überprüfe das Maß deiner Dinge!

Tipps: Sofortmaßnahmen für deine Selbsthilfe!

- Trinke nicht mehr als 1-2 Tassen Kaffee (evtl. auf koffeinfreien Umsteigen oder auf Tee (außer Schwarztee)
- Iss weniger Zucker, Weizenmehl, Fett und Fleisch
- Trinke jeden Tag 1,5 – 2 Liter Mineralwasser, Kräutertee
- Gehe jeden Tag mindestens 30 Minuten spazieren, bitte, wenn möglich, im Park, Wald, Strand (ruhiger Ort)
- Höre entspannende Musik

- Nimm regelmäßige Mahlzeiten zu dir (wenn du kannst zu denselben Uhrzeiten)
- Gehe möglichst zu ein und derselben Zeit schlafen
- Sorge für ein gutes Schlafklima: eine für dich angenehme Raumtemperatur, Luftfeuchtigkeit und ausreichend Frischluft (im Winter Stoßlüften), vielleicht brauchst du einen Ionenreiniger oder einen Pollenschutz vor deinem Fenster (falls du Allergien hast)
- Liegst du gut auf deiner Matratze oder bekommst du Rückenschmerzen
- Überprüfe dein Kissen und deine Decke, wie liegst du?
- Rauche so wenig wie möglich
- Vermeide Alkohol
- Schau keine negativen Nachrichten oder Filme kurz vor dem Schlafengehen
- Schaffe dir Einschlafrituale: z.B. bereite dich gedanklich jeden Abend eine Stunde vor dem geplanten zu Bett gehen, darauf vor
- Denke: ich werde mich ganz entspannt in mein schönes Bett legen und wunderbar schlafen
- Trinke keinen Alkohol vor dem Einschlafen, besser ist: ein Glas Milch mit Honig oder ein Tee z.B. einen Entspannungstee mit Hopfen und Melisse
- Vielleicht gönnst du dir ein Betthupferl (Praline)
- Eine, nicht die ganze Schachtel
- Höre Entspannungsmusik/geführte Meditation (z.B. YouTube)
- Mache eine Entspannungsübung vor dem Schlafengehen
<https://www.lamodula.de/lexikon/besser-schlafen/entspannungsuebungen>

- Bitte schalte dein Handy aus und Sorge für einen Lärmfreien und ungestörten Ort in der Zeit deines Schlafens
- Vielleicht tut es dir auch gut zu Lesen

Probiere aus und werde dir bewusst, was dir guttut!



Helga Gieschen

Eine weitere Möglichkeit bieten alternative Heilmethoden

Hast du dich bereits damit befasst oder wendest diese bereits zu deinem Nutzen an?

Hier eine kleine Auswahl:

- Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur und Akupressur
- Osteopathie, Ayurveda, Homöopathie, Schüßler Salze, Heilpflanzen
- Bach-Blüten-Therapie, Schröpfen

- Farbtherapie, Aromatherapie
- Kinesiologie
- Mangetfeldtherapie
- Schamanische Heilung

Nur du hast die Macht, dein Leben zu verändern!

Tipp: Mach dir für jede Woche, immer am selben Tag, eine Erinnerung in deinen Kalender. An diesem Tag nimmst du deine Unterlagen für deine Symptome und Verhaltensweisen zur Hand und notierst dir, was du bereits an Veränderungen feststellen kannst.



Buchempfehlung:

- Was Dir Deine Krankheit sagen will: Aktiviere die Heilkraft deiner Seele: Die Sprache der Symptome von Kurt Tepperwein