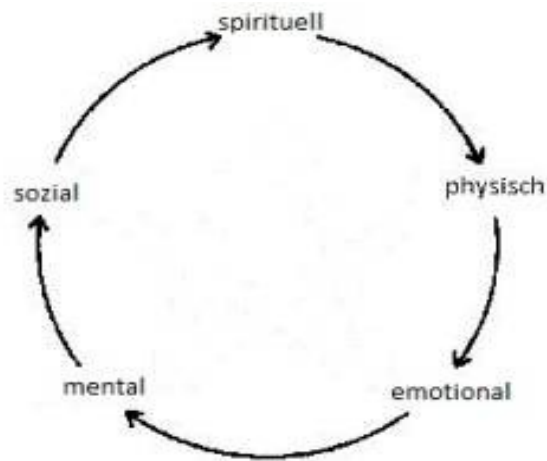


Die fünf Säulen der Gesundheit

von

Dieter Raake

Dipl.Sozialpädagoge & Gesundheitstrainer



1. Physische Einflüsse auf die Gesundheit und Gesundung

Atmung und Bewegung

Was ist das Wichtigste in Ihrem Leben? Worauf können Sie auf keinen Fall verzichten? Richtig! Das Atmen!

Oder haben Sie als erstes an etwas anderes gedacht?

Die meisten Menschen nutzen ihre Atemkapazität nicht in vollem Umfang, sie atmen entweder nur mit dem Bauch oder nur mit der Brust, als Folge unserer täglichen Fehlhaltungen. Als Kleinkind haben wir die Vollatmung unbewusst genutzt. Unser Körper hat einfach gleich das Richtige getan nachdem wir für uns selber atmen mussten und das macht er auch heute noch, wenn wir ihn lassen!

Eine natürliche Vollatmung, versorgt uns mit genau der Menge Sauerstoff, die unser Körper zur vollen Funktion benötigt und transportiert giftiges Kohlendioxid ab.

Die Vollatmung sorgt für ein gutes Lebensgefühl, gute Laune und lässt Stress gar nicht erst aufkommen.

Wenn wir uns den Bewegungsapparat des menschlichen Körpers anschauen, dann sehen wir, dass der Körper für gehende und laufende Bewegungen optimiert ist. Wir können zwar auch schwimmen und klettern aber unser Körper ist vom Design her zum Laufen gedacht. Lassen Sie ihren Körper bei jeder Gelegenheit das tun wofür er geschaffen wurde, gehen Sie los!

Ernährung und Diät

Unser Körper ist für eine ganz bestimmte Art der Ernährung optimiert. Wenn man einmal ein menschliches Gebiss mit dem eines typischen Fleischessers oder Pflanzenessers vergleicht, dann findet man kaum Übereinstimmungen. Die Reiß- und Schneidezähne reichen gerade hin um die Schale eines Apfels zu reißen und mit den Mahlzähne können wir lediglich Wurzeln und Nüsse zermahlen.

Dafür haben wir eine Vorverdauung im Mund, d.h. wir können die ersten Nährstoffe schon aufnehmen bevor die Nahrung den Magen erreicht hat. Wir können zwar auch Fleisch und Fisch essen aber die ganze Physiologie deutet darauf hin, dass wir auf frugivore Nahrung spezialisiert sind.

Wir sind als Früchteesser gedacht! Daraus ergibt sich eine entsprechende Diät.

Damit ist keine Reduktionsdiät gemeint. Eine Reduktionsdiät signalisiert dem Körper immer einen Mangel, daher der JoJo-Effekt nach dem Beenden einer solchen Diät. Unser Körper ist auf Überleben programmiert. Wenn es einen Mangel gibt, dann fährt er klugerweise als Erstes den Energieverbrauch herunter und was „am Lager ist“ bleibt auch dort. Dann wird die Diät beendet weil sie „nichts bringt“ und es wird wieder gegessen wie vorher. Nun fährt der Körper nicht sofort wieder wie gewohnt die Energie hoch, sondern brennt noch eine Weile weiter auf Sparflamme und legt alles was dann als Überschuss hereinkommt zusätzlich „auf Lager“.

Die Reduktionsdiät hat ihre Berechtigung als Heilmittel bei Krankheiten, ist aber nicht die erste Wahl, wenn es darum geht einen schlanken Körper zu erhalten.

Bei der Entwicklung der passenden Diät, oder besser gesagt des Ernährungsstils, geht es um die Gewichtung der Bestandteile, entsprechend des Zieles.

Wenn Sie zunehmen wollen, z.B. an Muskelmasse, benötigen sie eine andere Zusammensetzung ihrer Nahrung als wenn Sie Kraft aufbauen wollen, z.B. um ihre Einkäufe in den Kofferraum wuchten zu können. Grundsätzlich sollte die Zusammensetzung der Nahrung dem Körper „Gute Zeiten“ signalisieren. Dann hat er keinen Grund zur „Lagerhaltung“.

2. Emotionale Einflüsse auf die Gesundheit und Gesundung

Gesunde und ungesunde Gefühlsgewohnheiten

Ungesunde Gefühlsgewohnheiten sind z.B. sich ängstigen oder sich sorgen, zwei sehr beliebte Beschäftigungen die, und das ist Wenigen bewusst, auf Dauer einen hohen Preis verlangen. Ängste schwächen das Nieren/Blase-System und Sorgen schlagen im wahrsten Sinne des Wortes auf den Magen und schwächen das Magen/Milz-System.

Eine gesunde Gefühlsgewohnheit ist zu spüren, dass das Erleben von einem selbst und den eigenen Entscheidungen abhängt und nicht von dem was andere sagen und tun.

Gewohnheiten haben die Eigenschaft dass man darin wohnt. Und Gewohnheiten zu ändern ist nicht so schwer, es ist ein wenig wie ein Umzug in eine neue Wohnung. Sie überlegen sich wie sie die neue Wohnung gestalten wollen und tun es dann einfach. Und Sie wissen natürlich das es eine kurze Zeit der Eingewöhnung braucht, aber das hält Sie ja nicht vom Umzug ab, nicht wahr?

3. Mentale Einflüsse auf die Gesundheit und Gesundung

Wie will ich leben?

Dies ist die wichtigste Entscheidung die wir am Morgen jeden neuen Tages unbewusst treffen. Diese Entscheidung ist unter anderem abhängig von unseren Glaubenssätze und Denkgewohnheiten.

Unser Erleben zeigt uns metaphorisch unsere Denkgewohnheiten und woran wir glauben. Wenn wir andere Dinge in unserem Leben haben oder erleben wollen, dann bleibt uns ein kritischer Blick auf unsere Glaubenssätze und Denkgewohnheiten nicht erspart.

4. Soziale Einflüsse auf die Gesundheit und Gesundung

Warum reden so viele Menschen so gerne über den Stress in der Welt?

Die Dinge über die wir reden verlieren an Energie! Wenn wir über das reden, was uns Angst macht, dann verliert die Angst an Schrecken. Reden erleichtert.

Kennen Sie das, es gibt Menschen die ständig über ihre Pläne reden und doch nichts davon umsetzen? Jemand sagte einmal, dass lange Reden selbst Gold auflösen. Seien Sie also wählerisch mit wem und wie oft Sie über ihre Pläne reden. Natürlich braucht man dazu erst einmal jemanden der auch bereit ist zuzuhören, und zwar unter vier Augen und Ohren, nicht über SMS und Facebook und Co.

Früher wurden Menschen in soziale Netze hineingeboren. Heute müssen wir unsere Netze aktiv erschaffen. Das ist etwas anstrengender, gibt uns aber einen größeren Gestaltungsspielraum. Wichtig ist dabei das Prinzip der gegenseitigen Hilfe und das Gefühl der Zugehörigkeit. Es gibt nur wenige Menschen die das Gefühl des Alleinseins nicht krank macht.

Das Alleinsein ist eine zeitlich begrenzte Ausnahmesituation in bestimmten Lebensphasen und in der Regel selbstgewählt. In diesem Rahmen kann Alleinsein zur Gesundheit und Gesundung beitragen.

5. Spirituelle Einflüsse auf die Gesundheit und Gesundung

Was hält Sie von innen wenn alles um sie herum zusammenbricht?

'Not lehrt beten' sagten unsere Großeltern immer und heute gibt es wissenschaftliche Untersuchungen bei Krebs- und Herzinfarktpatienten, die nahelegen, dass eine regelmäßige persönliche spirituelle Praxis die Gesundung beschleunigt und die Lebenserwartung erhöht. Wohlgedermt, es geht hier nicht um organisierte Religion sondern um eine persönliche spirituelle Praxis, wie auch immer diese für die Einzelnen aussieht. Aber warum warten bis alles zusammenbricht?

Katastrophe oder Initiation?

Unser Leben ist vom Anfang bis zum Ende ein ständiger Wachstums-, Entfaltungs- und Reifungsprozess. Manche Übergänge in neue Lebensphasen werden als Krisen erlebt. Wenn wir aber um diesen Prozess wissen, dann erleben wir den Wandel als Initiation in die neue Phase und weniger als Krise. Die Wandelphasen laufen nach einem bestimmten Schema ab und wenn man das einmal kennt, dann ist der Übergang mehr ein interessantes Abenteuer als eine Krise.

Training, Beratung, Coaching

- Training dient der Wissensvermittlung und des Einübens neuer Techniken, wie z.B. Atemtechniken, den inneren Ruhepol finden, Glaubenssätze verändern, Entspannungsverfahren, Breath-Walking, Qi Gong, Tai Chi-Techniken.
- Beratung gibt, wie das Wort sagt, einen Rat und zeigt Ihnen auf, was Sie in ihrem persönlichen Fall tun können, wie z.B. den Ernährungsstil verändern oder den Umgang mit Veränderungen lernen. Ob Sie das dann auch tatsächlich umsetzen bleibt ihrer Entscheidung und Selbstdisziplin überlassen.
- Coaching begleitet Sie bei ihrem Prozess der Zielerreichung und hält sie in der Spur, lockt sie weiter oder stupft sie an.

Dieter Raake ist seit über zwanzig Jahre in der Erwachsenenbildung im Bereich Gesundheit und Lebensberatung als „Wachstumskatalysator“ tätig. Er unterrichtet TaiJiQuan, QiGong und Meditation.

Training, Beratung und Coaching basieren auf diesen „Fünf Säulen der Gesundheit“ wobei diese Broschüre nur einen kleinen Einblick geben kann. In einem Erstgespräch wird eine Bestandsaufnahme gemacht und ein Programm vereinbart, dass Ihren Bedürfnissen angepasst ist.

Kontakt und Terminvereinbarung:

d.raake@web.de

mobil: 0170 2462622